



paramentos culturales patriarcales normalizantes y naturalizantes. Como apunta Radi (2020) los hombres trans históricamente han sido discriminados por su identidad y en muchos casos por su orientación del deseo sexual, en la mayoría de trabajos los hombres trans no son incluidos dentro de la definición de HsH, situación que no se busca replicar en el presente módulo.

Debido a lo anterior, ante esta problemática en el presente módulo se busca emplear una terminología respetuosa de los derechos humanos, por ello para referirse al condón que popularmente se le conoce como masculino se retoma a Amat y Riquer (2022) que lo denominan condón externo ya este se coloca externamente en el pene. Por otra parte, retomando el criterio de Planned Parenthood (2022) para referirse al condón mayormente conocido como femenino se emplea “condón interno” dado que se utiliza en la vagina. En la siguiente tabla 20 se muestran algunas recomendaciones para el almacenamiento y transporte de los condones.

Tabla 20

Cuidados generales para el almacenamiento y transporte de los condones

- Con respecto a los condones (mayormente los condones de látex) es necesario tener ciertos cuidados que se deben tener en cuenta, ya que el calor puede alterar la composición molecular y no garantizar la protección adecuada al momento de su uso.
- Al momento de comprarlos verificar que se encuentren en un espacio fresco y que su empaque no esté desteñido, ni con señales que haya estado expuesto al sol durante un tiempo prolongado.
- Guardar los condones en espacios frescos dónde no ocurra constantemente cambios en la temperatura de manera drástica.
- Si se van a transportar los condones se recomienda utilizar una condonera la cual puede ser cualquier caja de metal, madera o plástico duro, y que sus dimensiones permitan ingresar al menos cinco condones o más sin que estos no queden presionados entre sí.

Tabla 20

Cuidados generales para el almacenamiento y transporte de los condones

- No guardar los condones en la billeteras o carteras, compartimentos de los automóviles como lo es la guantera o bolsas de los pantalones ya que en estos lugares pueden estar expuestos a constantes cambios de temperatura y eventualmente en la Guantero del auto o en el bolso podrían exponerse a objetos punzocortantes que podrían dañar el empaque del condón si no se encuentran almacenados en una condonera.
- Es importante que si cotidianamente se portan condones se debe estar chequeando su estado de manera periódica para que al momento de ser utilizados la protección sea efectiva.
- Hay muchas personas suelen generar malestar la fricción que genera el condón con la zona genital (mayormente en el condón externo el roce que se da con el pene), esto se puede evitar aplicando abundante lubricante en el pene antes de colocar el profiláctico.
- Se recomienda siempre utilizar lubricante a base de agua, en el momento de adquirir este producto se recomienda leer su composición y que este indique claramente que es hidrosoluble o a base de agua que es lo mismo.
- Es recomendable andar al menos cinco condones internos, aunque no se utilicen todos es importante no sólo para diferentes prácticas.
- Si se va a utilizar el condón interno tenga en cuenta también llevar condones externos para prácticas sexuales orales.
- Bajo ningún motivo nunca se debe utilizar doble condón, uno solo está diseñado para garantizar la protección siempre que se utilice correctamente. Importante mencionar que se deben usar condones diferentes para el sexo oral, si después se quiere hacer sexo anal o vaginal.

Tabla 20

Cuidados generales para el almacenamiento y transporte de los condones

- En el caso de utilizar un condón externo, se debe reemplazar, si la práctica penetrativa ha durado un tiempo prolongado.
- En la medida de las posibilidades es importante tener las manos limpias cuando se manipulan condones. bajo ningún motivo se deben utilizar dos condones al mismo tiempo durante una práctica sexual.
- Bajo ningún motivo se deben utilizar dos condones al mismo tiempo durante una práctica sexual.
- Se debe reemplazar el condón si se va a penetrar a diferentes personas en una misma práctica sexual o si se va a penetrar más de un orificio de una persona (sobre todo en el caso de personas con vulva).

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016).

1. Uso correcto del condón externo

La gran mayoría de los condones externos están hechos de látex, para las personas alérgicas a este material existen profilácticos hechos de piel de cordero y algunos biopolímeros, si bien existen alergias al respecto la mayoría son generadas por lubricante con el que viene recubierto por lo que si se experimenta algún tipo de alergia es importante probar diferentes condones ya que esto puede ser generado por lubricante y no por el látex como tal. A continuación, en la tabla 21 se muestra paso a paso el uso correcto del condón externo y en la tabla 22 se explica la forma de retirar correctamente el condón una vez utilizado.



Tabla 21

Uso correcto del condón externo

Pasos para colocar correctamente el condón externo

Paso 1



Antes de utilizar un condón es importante:

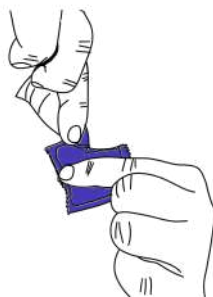
- Poder verificar que su empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Verificar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos exista la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Presionar en el centro del condón para sentir que se encuentra empacado al vacío, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra completamente sellado y esterilizado. Si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse.

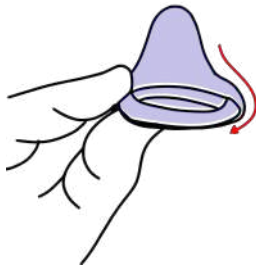
Paso 3



Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto punzocortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura utilizando solo los dedos.

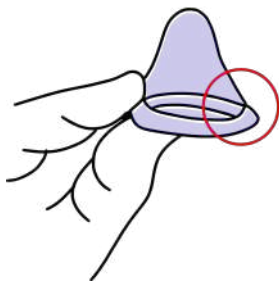
Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



Antes de colocarlo se debe observar en qué dirección se encuentra enrollado el condón, dado que muchas veces este no se extiende en la dirección correcta y esto dificulta que se deslice al momento de colocarlo. La parte enrollada del condón siempre debe estar de manera externa como se puede observar un sombrero que comúnmente utilizan las personas mariachis, si se encuentra en la parte interna del condón solamente se sopla la punta para girarlo a la dirección correcta.

En la imagen se observa la forma incorrecta.



En esta imagen **se observa la dirección correcta** en la que debe estar el condón para que al momento deslizarse no se dificulte.

Paso 5



Con el dedo pulgar, índice y medio se presiona levemente la punta del condón, si la persona tiene uñas largas debe cuidar que las uñas no rocen el condón o de considerarlo necesario aprender a colocarlo con la boca.

Paso 6



Una regla de oro para utilizar correctamente el condón, impedir que partículas de aire se alberguen en el interior por lo que al presionar con estos tres dedos se colocará en la punta del pene facilitará esta tarea. Es importante tener cuidado si la persona que lo está colocando tiene las uñas largas, usar el condón ya que eventualmente podrían romperlo.

Si quedan partículas de aire al interior del condón podría ocurrir que este se rompa durante la práctica sexual.

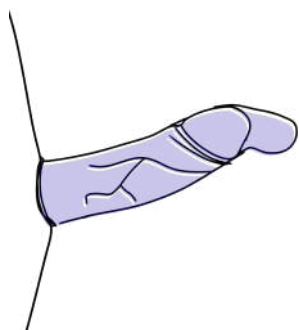


Posteriormente se desliza el profiláctico hasta cubrir completamente el miembro.

Paso 7



Luego se realiza un masaje suave en la parte del prepucio, con el fin de ir deslizando el condón, mientras se estira la punta del condón, hacia la parte exterior para que el sobrante pueda albergar la eyaculación en caso de que llegara ocurrir, esto evitará que el condón se rompa por exceso de fluidos.



El condón debe quedar como se indica en el dibujo, donde existirá un excedente para albergar dichos fluidos. Una vez llegado este paso el condón estaría listo para utilizarse.

Nota importante: Tenga en cuenta que debe estar reemplazando constantemente el condón, con más razón si la práctica que se realiza es sexo anal, dado que va perdiendo la lubricación y después de un tiempo prolongado pueda debilitar el látex. Se sugiere que al cambiar de posición se reemplace el condón que se está utilizando. **Recuerde nunca utilizar doble condón.**

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016). Los dibujos son de elaboración propia.

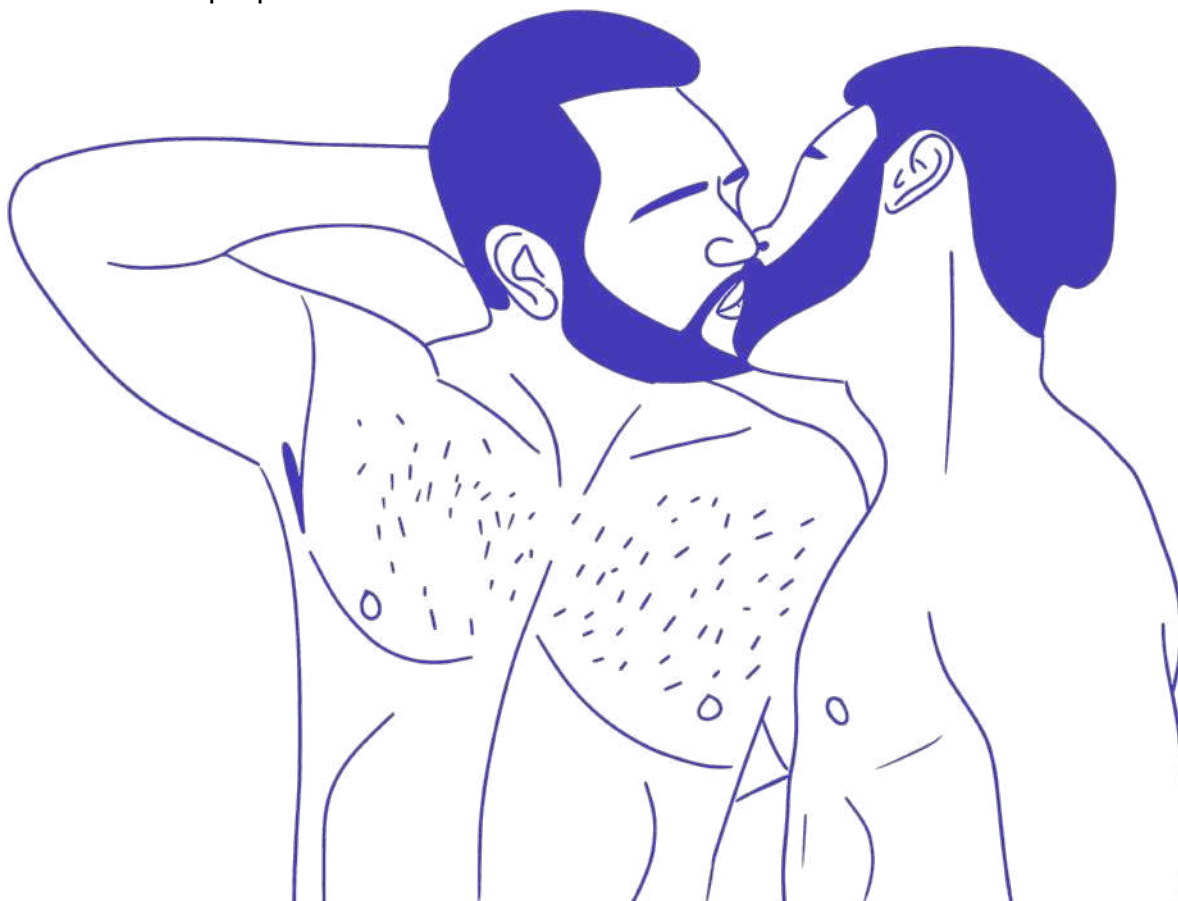
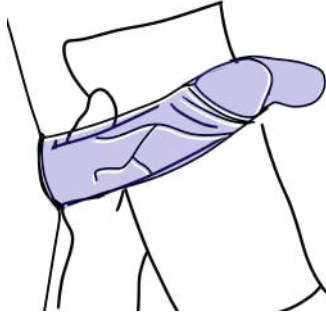


Tabla 22

Pasos para retirar el condón externo

Pasos para retirar correctamente el condón externo

Paso 1



Para retirar el condón se recomienda utilizar papel higiénico o alguna servilleta para al retirarlo no entrar en contacto directo con cualquier fluido que este pueda albergar.

Paso 2



Cubrir completamente el condón con el papel y deslizar cuidadosamente hasta retirarlo por completo.

Paso 3



Para deshacerse el profiláctico se recomienda envolverlo completamente en papel higiénico o servilleta y desecharlo en algún basurero. Algunas personas tienden a utilizar el inodoro para deshacerse del condón, sin embargo, esta práctica puede llegar a obstruir las cañerías, Al estar completamente cubierto no queda expuesto.

Fuente: Tanto el texto como los dibujos son elaboración propia.

2. Uso correcto del condón externo utilizando la boca

Es importante aclarar que esta NO es la manera más recomendada de colocar el condón para la penetración (para el sexo oral sí), no obstante, puede ser una buena estrategia para aquellos momentos donde la probabilidad de utilizar el condón es baja o nula, como por ejemplo en espacios de Cruising o encuentros rápidos, ya que no implica hacer una pauta, ni se requiere de mucha iluminación para colocar el profiláctico, sino que se convierte en parte del jugueteo previo a la penetración. También puede ser una excelente opción para que las personas que no cuenten con alguna de sus extremidades participen en el proceso de colocación del condón como parte del juego previo a la práctica sexual.

En esta misma línea, es ideal para personas que realizan trabajo sexual o comercio sexual y puede ser de utilidad con aquella clientela que no tiene interés en utilizar el condón puesto que consideran, en esa pauta pueden experimentar una baja del libido. Esta técnica no se recomienda a aquellas personas que utilicen barba y su vello facial sea grueso ya que al momento de colocar el condón puede generar alguna ruptura microscópica del profiláctico. Tampoco es recomendado para personas que están utilizando ortodoncia esto porque al momento de colocarlo y el roce que se produce entre el diente y la parte interior de la boca puede generar lesiones y estas convertirse en portillos de ventana que pueden facilitar la transmisión del VIH otras ITS, en la tabla 23 se detallan las indicaciones para colocar el condón de esta forma.

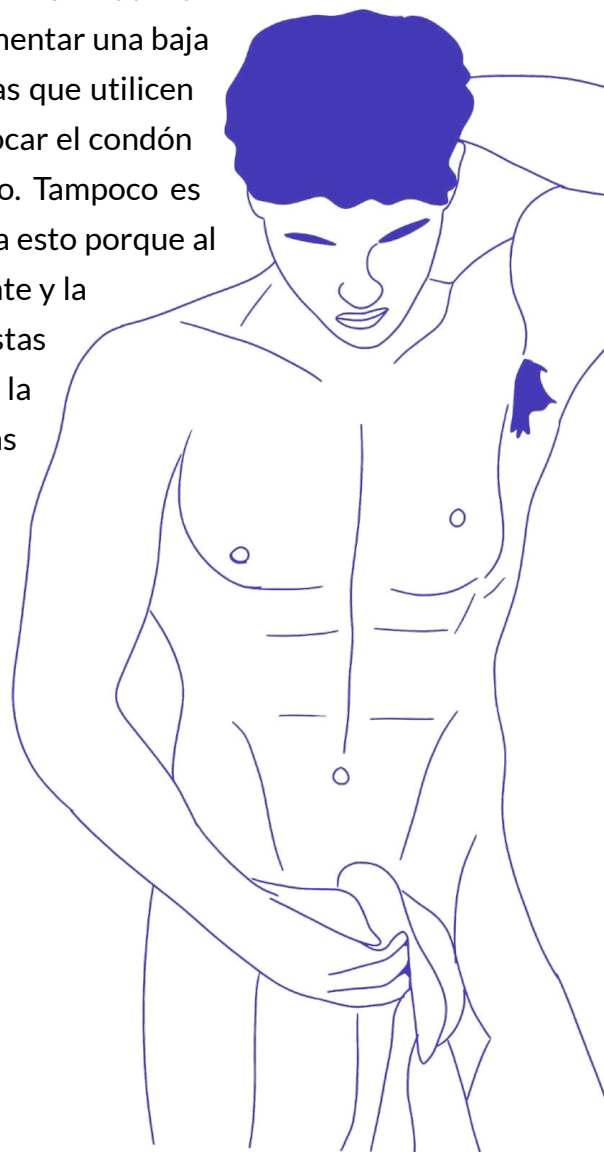


Tabla 23

Uso correcto del condón externo utilizando la boca

Pasos para colocar correctamente el condón externo utilizando la boca

Paso 1



Antes de utilizar un condón es importante:

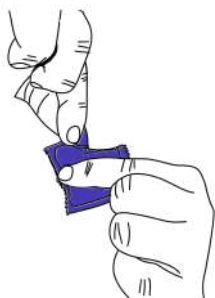
- Poder verificar que su empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Verificar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos exista la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Presionar en el centro del condón para sentir que se encuentra empacado al vacío, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra completamente sellado y esterilizado. Si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse.

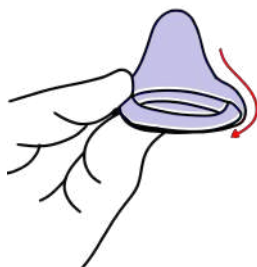
Paso 3



Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto. Uso cortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura. Se debe tener una especial cuidados y se tienen las uñas largas.

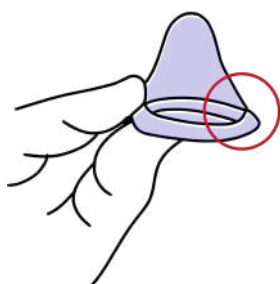
Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



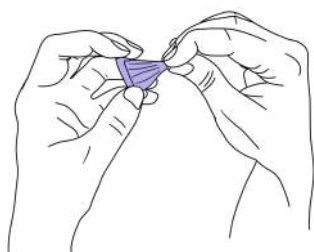
Antes de colocarlo se debe observar en qué dirección se encuentra enrollado el condón, dado que muchas veces este no se extiende en la dirección correcta y esto dificulta que se deslice al momento de colocarlo. La parte enrollada del condón siempre debe estar de manera externa como se puede observar un sombrero que comúnmente utilizan las personas mariachis, si se encuentra en la parte interna del condón solamente se sopla la punta para girarlo a la dirección correcta.

En la imagen se observa la forma incorrecta.



En esta imagen se **observa la dirección correcta** en la que debe estar el condón para que al momento deslizarse no se dificulte.

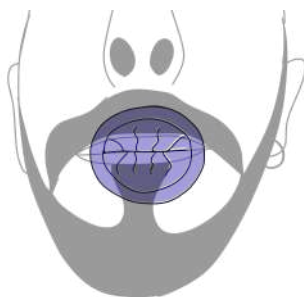
Paso 5



Es importante para manipular el condón tener las manos limpias.

Sosteniendo la punta del condón desenrolle parcialmente el condón dando solo una vuelta a la parte enrollada, esto para que sea más fácil sujetarlo con los labios.

Paso 6



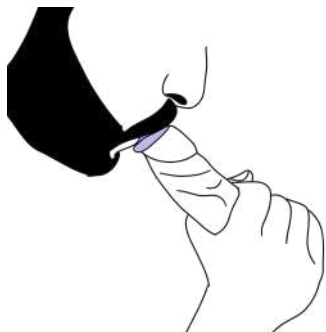
En esta técnica hay dos reglas de oro que deben respetarse para que el condón sea seguro:

1- Por ningún motivo el condón **debe estar en contacto con los dientes, ni tampoco sostenerse con los dientes.**

2- Si condón no se utilizará para sexo oral se evitará en la medida las posibilidades que este roce con la saliva.

Cubriendo los labios con los dientes, se abrirá la boca y se colocará el condón haciendo una pequeña succión con el objetivo de que al cerrar los labios se cerciore que no hay partículas de aire.

Realizado este paso siempre cubriendo los dientes con los labios se cierra la boca y se sostiene el condón.



Se procederá a colocar el condón en la punta del pene, asegurándose que no exista aire al interior del condón. Si los labios están cerrados y en el interior de la punta del condón no hay aire esto se puede identificar rozando suavemente la lengua con la punta del condón.

Paso 7



Una vez colocado en la punta del pene deslice suavemente barriendo la boca hasta que esté sujetado completamente, es decir al menos llegar al tronco del pene. Queda a decisión de la persona si desliza el condón hasta el final con los labios, también puede ayudarse con las manos.

Nota importante: Tenga en cuenta que debe estar reemplazando constantemente el condón, con más razón sí la práctica que se realiza es sexo anal, dado que va perdiendo la lubricación y después de un tiempo prolongado pueda debilitar el látex. Se sugiere que al cambiar de posición se reemplace el condón que se está utilizando. **Recuerde nunca utilizar doble condón.**

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016). Los dibujos son elaboración propia.

3. La barrera de látex para el sexo oral

El condón interno posibilita realizar sexo oral a un pene de forma segura pero ¿cómo realizar de sexo oral a un ano o a una vulva de forma segura? existe una técnica que posibilita realizar sexo oral a un ano o vagina previniendo la gran mayoría de ITS, se conoce como la barrera de látex, a continuación se explica paso a paso como poder realizarla. Se recomienda utilizar un condón externo ya que el condón interno por el material en el que está hecho se dificulta cortarlo. Antes de iniciar es importante resaltar que, si se utilizará la barrera para practicarle sexo oral a un ano y posteriormente se desea

realizarlo en la vagina o viceversa, debe reemplazarse la barrera de látex. La tabla 24 se brindan las indicaciones para hacer y usar la barrera de látex.

Tabla 24

Pasos para realizar la barrera de látex

Pasos para realizar correctamente la barrera de látex

Paso 1



Antes de utilizar un condón es importante:

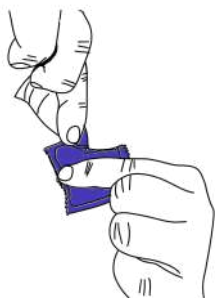
- Poder verificar que su empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Verificar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos exista la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Presionar en el centro del condón para sentir que se encuentre empacado al vacío, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra completamente sellado y esterilizado. Si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse.

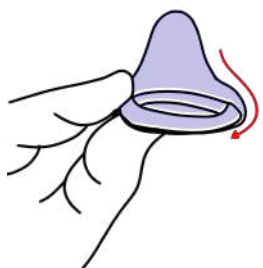
Paso 3



Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto. Uso cortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura.

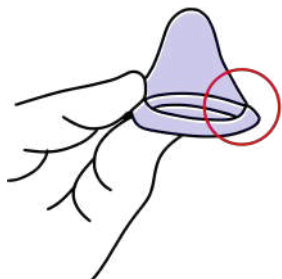
Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



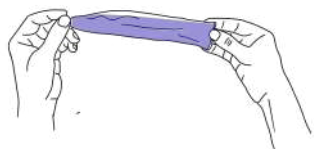
Antes de colocarlo se debe observar en qué dirección se encuentra enrollado el condón, dado que muchas veces este no se extiende en la dirección correcta y esto dificulta que se deslice al momento de colocarlo. La parte enrollada del condón siempre debe estar de manera externa como se puede observar un sombrero que comúnmente utilizan las personas mariachis, si se encuentra en la parte interna del condón solamente se sopla la punta para girarlo a la dirección correcta.

En la imagen se observa la forma incorrecta.



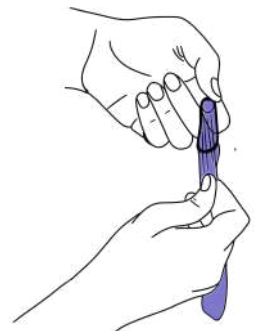
En esta imagen **se observa la dirección correcta** en la que debe estar el condón para que al momento deslizarse no se dificulte.

Paso 5



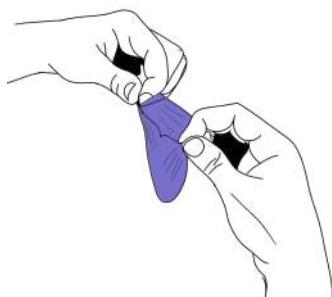
Se extiende por completo el condón, recuerde en la medida de las posibilidades tener las manos lavadas.

Paso 6



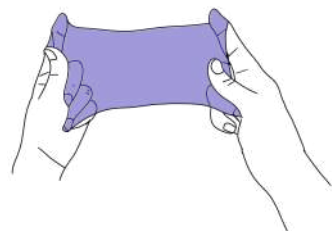
Este es el único caso donde se pueden utilizar tijeras, las uñas o los dientes con un condón. Lo más recomendado es utilizar el dedo haciendo la presión suficiente en la abertura del condón para retirar la liga que se encuentra adherida al final de profiláctico. Si tiene las uñas largas le ayudarán a romperlo más fácilmente.

Paso 7

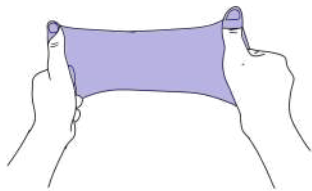


Una vez retirada la liga, apoyándose de las uñas, los dientes o una tijera se buscará hacerle un corte lo más recto posible al condón. Si bien al inicio puede parecer complicado conforme se practique se va perfeccionando el método y la técnica. El corte se realizará a lo largo del condón y posteriormente se extenderá.

Paso 8

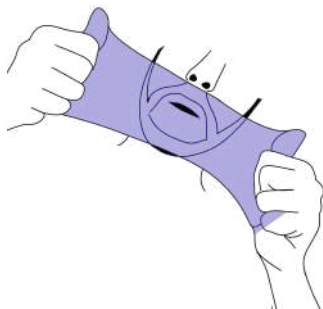


Hay dos formas de sujetar la bandera de látex, la primera es sujetando los extremos del condón con el dedo índice, como se muestra en el dibujo. Utilizando los dedos medio, anular y pulgar sujetando la parte inferior de la barrera de látex con el pulgar.



Otra forma de sujetarlo es sosteniendo los extremos superiores con el meñique y los extremos inferiores con el índice, medio y anular. Lo importante es que usted experimente antes de utilizarlo e identifique de qué manera le es más cómodo utilizar la barrera de látex.

Paso 9



Una vez sujeta la barrera se coloca ya sea en la vagina o el ano, previamente puede colocar un poco de lubricante a base de agua, del lado de la zona genital para que la experiencia sea más placentera. También se puede colocar en la cara como una mascarilla.

Incluso podría colocar algún lubricante con sabor o leche condensada o algún tipo de alimento líquido del lado de la boca, para hacer de esta experiencia una variación sensitiva que estimula el gusto y el tacto.

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016), los dibujos son elaboración propia.

4. Uso correcto del condón interno para el sexo vaginal y anal

Este profiláctico es relativamente reciente y dentro de la población HsH no se encontraron datos sobre el uso del condón interno. No obstante, es necesario este conocimiento principalmente por dos razones, primero porque no todos los Hsh tienen prácticas exclusivamente con otros hombres y segundo es necesario reforzar el uso correcto este condón para los hombres trans que se disfrutan de la penetración vaginal. En la tabla 25 se explica el uso correcto interno y en la tabla 26 la forma de retirarlo correctamente una vez utilizando.

Tabla 25

Uso correcto del condón interno

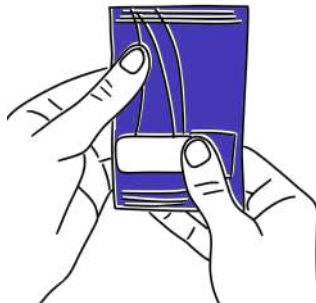
Pasos para colocar correctamente el condón interno para el sexo vaginal o anal

Paso 1



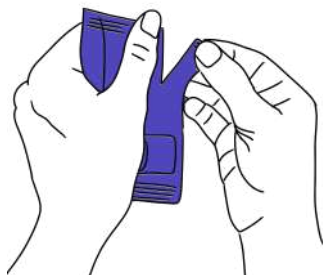
- Empiece por verificar visualmente que el empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Revisar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos tenga la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



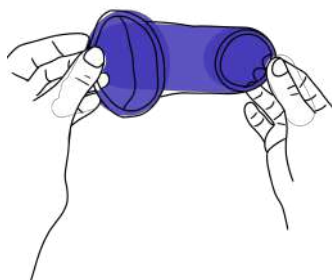
Palpar todo el empaque del condón para asegurarse que se encuentra sellado, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra esterilizado y esto porque si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse. Conforme se van moviendo los dedos se buscará distribuir uniformemente lubricante con el que se encuentra recubierto del condón, así al momento de abrirlo será más fácil utilizarlo.

Paso 3



Identifique la zona del empaque que está predestinado para abrirlo fácilmente. Antes de romper el empaque es importante en la medida de las posibilidades, con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



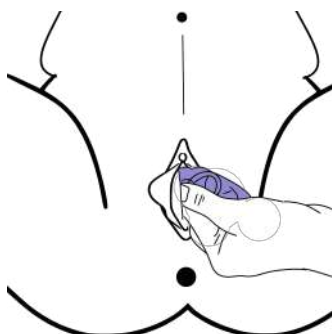
Es importante tener las manos limpias para manipular el condón. Extiéndalo, en su interior se encontrará un aro de hule el cual se puede retirar varía según la forma en que colocará.

Paso 5



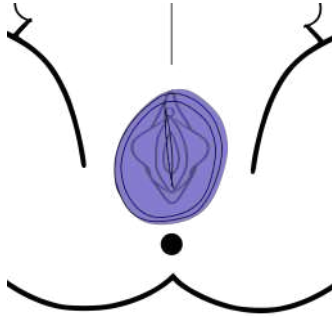
En esta primera opción que se muestra funciona mayormente para colocarlo en la vagina. Se presiona el aro de hule en el interior del condón de esta forma se prepara para introducirse en la vulva.

Paso 6



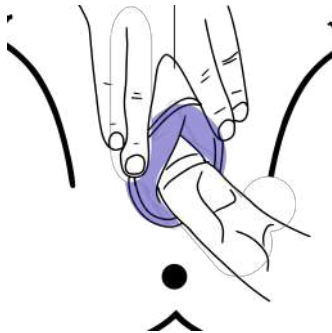
Sosteniendo el aro en forma de ocho dentro del condón, introdúzcalo lentamente en la cavidad vaginal y con sus dedos puede ayudar a adherirlo a las paredes vaginales. Este condón está diseñado para que al ingresar se adhiera a las paredes vaginales por lo cual conforme se acomode ya estará seguro para utilizarse.

Paso 7



Debe quedar como en la imagen dado que una de las ventajas de este profiláctico es que protege la parte externa de la vulva.

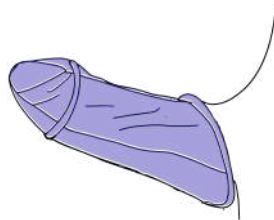
Paso 7



Durante la primera penetración se recomienda sujetarlo para que el condón se termine de acomodar en el interior.

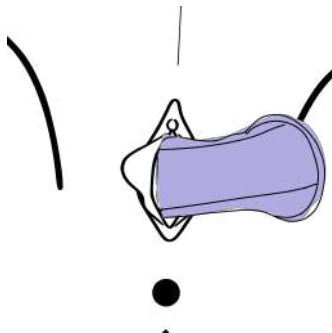
Otra forma de colocarlo

Paso 1



Con el aro de hule que se encuentra al interior del condón, se introduce el pene en el condón. Posteriormente se retira el pene y se acomoda el condón con los dedos. Se sabe que cuando no está correctamente colocado cuando ya no se siente el aro de hule.

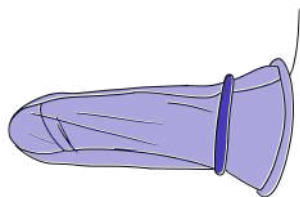
Paso 2



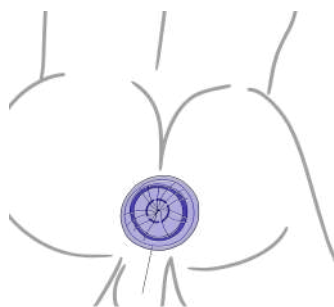
Se introduce en la vagina o el ano, sosteniéndose con los dedos durante la primera penetración. Una vez colocado y asegúrese que esté adherido correctamente las paredes vaginales y posteriormente se podrá iniciar la práctica sexual.

Para el sexo anal

Paso 1



Se retira el aro de hule del condón y se coloca el profiláctico en el pene. Una vez puesto se introduce el aro en la parte externa del condón, para que este lo sujete. Luego se introduce cuidadosamente el pene en el ano. Recuerde utilizar lubricante a base de agua para facilitar la penetración.



Nota importante: Tenga en cuenta que, si únicamente un pene es el que va a estar penetrando, no se requiere estar reemplazando el condón, con uno es suficiente para toda la práctica sexual. Incluso se puede colocar 1 hora antes de esta y la persona puede eyacular varias veces dentro del condón.

Fuente: Elaboración propia tomando referencias del Ministerio de Salud de Argentina (2013) y el Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016), los dibujos son elaboración propia.

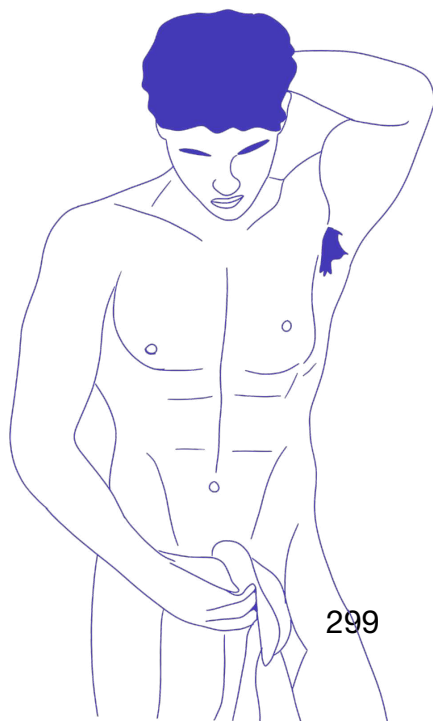
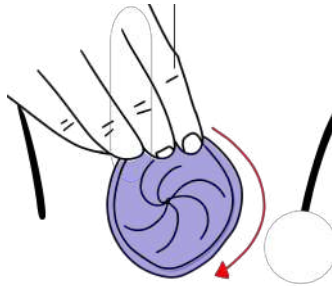


Tabla 26

Como retirar el condón interno

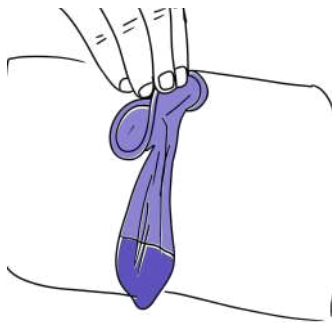
Pasos para retirar correctamente el condón interno

Paso 1



Al finalizar la práctica se debe tomar el aro que está en la parte externa del condón, girándolo en dirección a las manecillas del reloj. Se recomienda al menos unas cuatro o cinco vueltas para que al momento de retirarlo ningún fluido se derrame. Recuerde retirarlo lentamente.

Paso 2



Deslizar cuidadosamente el condón hasta retirarlo por completo y luego cubrirlo con el papel higiénico o servilleta.

Paso 3



Para deshacerse desecharlo en algún basurero. Algunas personas tienden a utilizar el inodoro para deshacerse del condón, sin embargo, esta práctica puede llegar a obstruir las cañerías.

Fuente: Elaboración propia tomando referencias del Ministerio de Salud de Argentina (2013) y el Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016), los dibujos son elaboración propia.

5. Guía para realizarse duchas anales

Si bien las duchas anales permiten limpiar el intestino con el fin de prevenir residuos fecales durante el sexo anal, es importante aclarar que esta práctica no es recomendable realizarla, sin embargo, hay personas que deciden realizarla por lo que se busca con esta guía es informar para reducir los riesgos.

En las prácticas sexuales anales es común que puedan aparecer residuos fecales, entre más se pueda normalizar, menos lavados hay que realizarse. También es importante mantener una actitud respetuosa y asertiva cuando posterior a la penetración, si al retirar el pene este contiene residuos fecales. En muchos casos la persona que está ejerciendo el rol de activo/insertivo muestra actitudes violentas y de rechazo hacia la persona que está ejerciendo el rol de pasivo/insertivo cuando al retirar el pene se encuentran residuos de las heces, para prevenir estos actos violentos, se recomiendan las siguientes pautas:

- No ridiculizar ni ofender a la persona que está haciendo el rol de pasivo/ insertivo.
- Si la situación me genera asco comunicarlo siendo empático, señalando que en una práctica de esta naturaleza esta son situaciones que pueden ocurrir.
- Para la(s) persona(s) que están ejerciendo el rol de pasivo/insertivo se debe tener en cuenta que este tipo de situaciones son comunes por lo que no son motivo de vergüenza ni burla.
- En la medida de las posibilidades es importante conversar al respecto con la(s) persona(s) involucrada(s) antes de cualquier práctica penetrativa, para evitar situaciones que atenten contra la integridad de alguna(s) de la(s) persona(s) involucrada(s).

Con respecto a las duchas anales se recomienda utilizar alguno los instrumentos de la figura 5.

Figura 5

Instrumentos que pueden utilizarse para las duchas anales



Fuente: Elaboración propia.

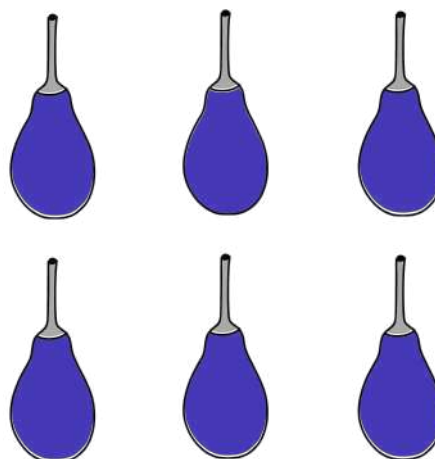
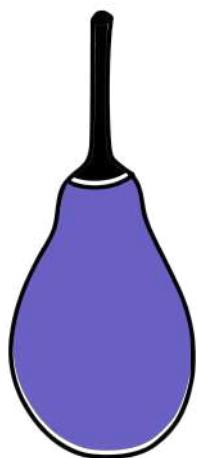
Nota: Se debe tener cuidado con algunos enemas, porque la solución que traen puede ser laxante, revise las instrucciones de la caja y si tiene este efecto, es mejor desechar el contenido y usar agua.

También podría utilizarse una botella que realiza la misma función, sin embargo es la opción menos recomendada. En caso de utilizarse esta se recomienda que anteriormente haya albergado únicamente agua y no otros refrescos o productos de limpieza. Antes de usarla se debe lavar muy bien con agua y jabón (de preferencia jabón neutro). La botella no se debe introducir en el ano, solo se apoya en él y se presiona. Antes de iniciar el lavado es importante reconocer los dos tipos que existen y cómo funcionan, en la tabla 27 se detalla esta información.

Tabla 27

Tipos de lavados

Existen dos tipos de lavado:	
Rápido  Duración aproximada: 10 a 30 min Una carga de agua será suficiente introduzca el agua en el recto y cuente hasta cinco. Si traspasa el sigmoide tendrás que hacerte una limpieza completa.	Completo  Duración aproximada: 30 min a 120 min En este caso requiere al menos seis cargas, llegando hasta el colon ascendente y el transversal. Como se puede experimentar un calambre, si esto ocurre procuren relajarse para luego continuar.



En el caso de lavado rápido se recomienda una bomba por enjuague p que se realice.

En el caso de lavado completo se recomienda al menos seis bombas de agua por cada enjuague.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud, (2014), Arduengo, Cuesta y Arguelles (2011) y Blindjaw (2018). Los dibujos son de elaboración propia.

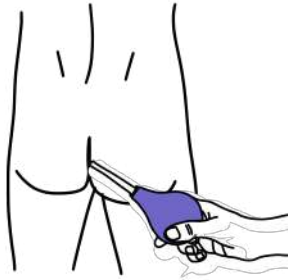
Una vez que sea identificado el tipo de lavado más conveniente según la necesidad, es importante aprender a realizar la carga correctamente. Procure utilizar agua hervida a temperatura tibia. Recuerde que la cantidad de las cargas la determina el tipo de lavado que se realice tan y como se indica en la tabla anterior. A continuación, en la tabla 28 se detalla cada paso para realizar dicha carga de agua.

Tabla 28

Pasos para realizar la carga de agua

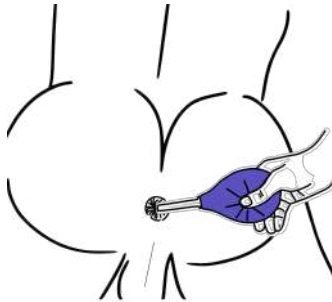
Pasos para realizar correctamente la carga de agua

Paso 1



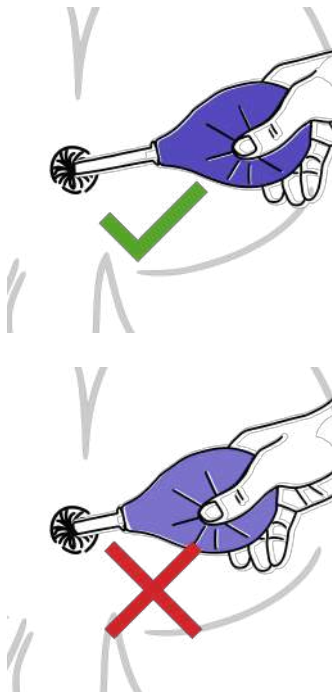
Acerque la bomba o instrumento que esté utilizando al ano. Si emplea una manguera para ducha cerciórese que el agua no salga presión, ya que eventualmente podría generar alguna lesión en la zona. Se recomienda en la medida de las posibilidades utilizar agua tibia. Recuerde que si está realizándose un lavado rápido insertar el agua lentamente para no traspasar el sigmoide.

Paso 2



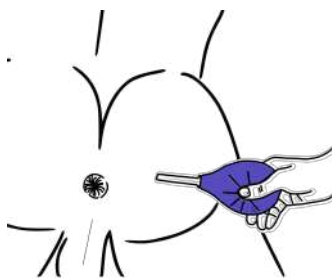
No se recomienda introducir en el ano la punta del instrumento que esté utilizando, no es necesario. Solamente debe acercarlo a la zona sin realizar ningún tipo de presión.

Paso 3



En los dibujos se muestra cómo debe de acercarse la bomba, en caso de que se considere necesario introducir un poco la punta del instrumento cúbralo con lubricante a base de agua. No lo introduzca por completo ya que no es necesario y dificulta su desinfección si no es un enema de farmacia. Cuando ya está colocado presione suavemente la bomba o el instrumento que esté utilizando para que lentamente el líquido vaya ingresando al recto.

Paso 4



Siempre mantenga presionado la bomba, una vez que todo el líquido ingresó al recto aléjela del ano. Y posteriormente puedo dejar de presionar la bomba. Si usted deja de presionar la bomba cuando están en el ano el agua podría devolverse y dificultaría la limpieza del instrumento a excepción del enema de Farmacia. Repita todos estos pasos según las cargas indicadas para cada tipo de lavado. Luego expulse el líquido y repite el enjuague según lo indicado a continuación.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Dirección Desarrollo de Servicios de Salud, (2014), Arduengo, Cuesta y Arguelles (2011) y Blindjaw (2018). Los dibujos son de elaboración propia.

Tabla 29

Observaciones según el tipo de lavado

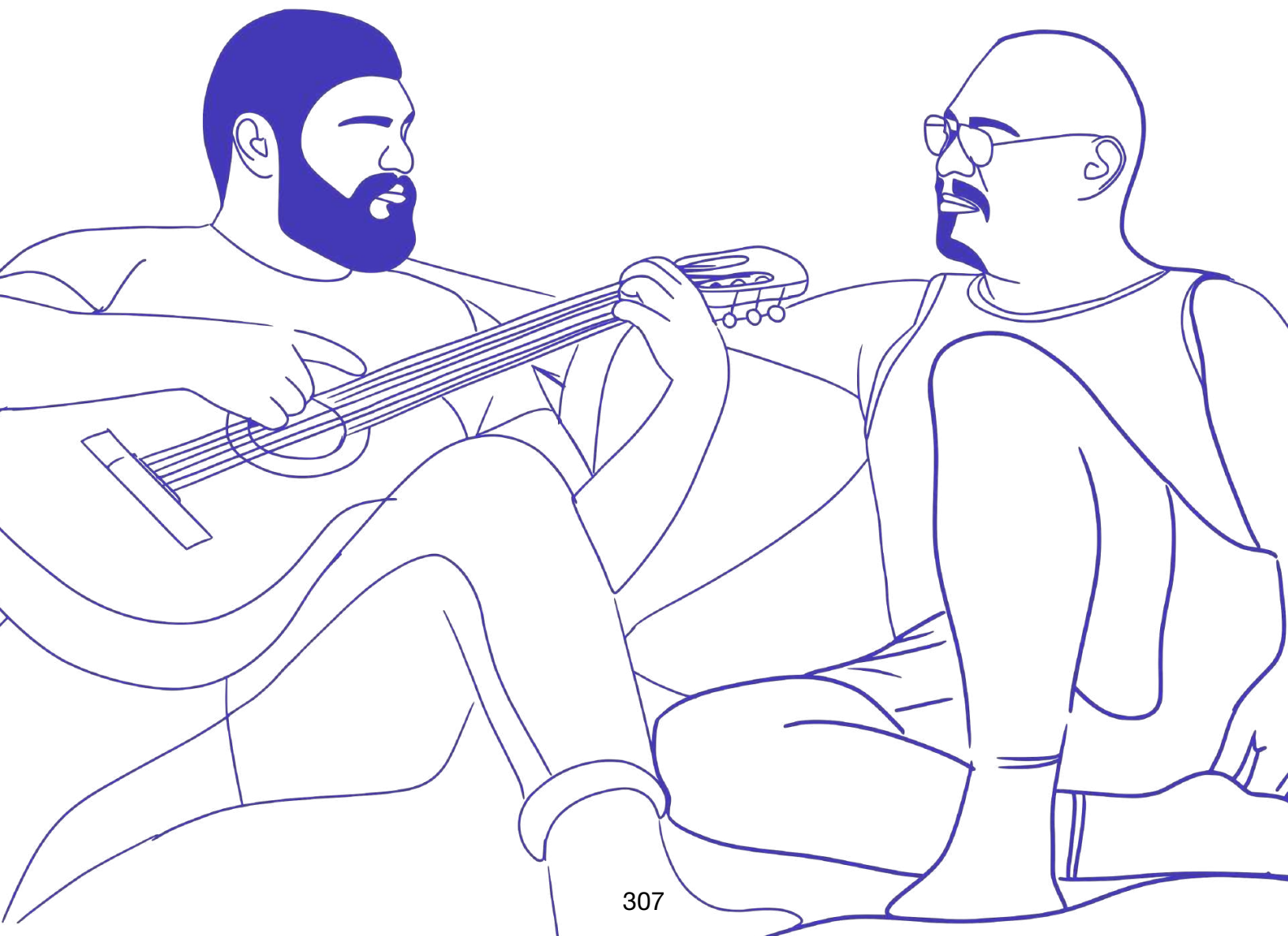
Lavado rápido	Lavado completo
Repetir este proceso al menos cinco veces, si el líquido no sale transparente se repetirá el proceso hasta que esto ocurra. Si después de varias cargas el líquido no sale transparente significa que se traspasó el sigmoides y se tendrá que realizar una limpieza completa.	Se debe repetir este proceso con las cargas indicadas anteriormente (se recomienda al menos cinco enjuagues completos) las veces que sea necesario hasta que el líquido sea transparente.

Fuente: Elaboración propia a partir de Dirección Desarrollo de Servicios de Salud, (2014), Arduengo, Cuesta y Arguelles (2011) y Blindjaw (2018).

¡Aspectos a tener en cuenta!

- Solamente se debe utilizar agua nunca con jabón u otros aditamentos.
- Procurar realizarlo esporádicamente.
- En ambos lados es importante repetir el proceso hasta que el agua salga transparente y no tenga mal olor.

- No se recomienda realizar este proceso de manera periódica, sino que sea de forma esporádica ya que esto lava la flora intestinal necesaria en este órgano del cuerpo.
- Se recomienda utilizar agua tibia.
- El comer mucha fibra facilita el lavado ya que las heces son más sólidas.
- Ante cualquier efecto adverso o malestar consulte a una persona profesional en medicina.



3.2.6 Componente conceptual para la sesión 6

A. ¿Qué es la violencia?



Para iniciar la violencia se puede entender desde la mirada de Zucal y Noel (2010) y Martínez (2016). como cualquier acción u omisión que al ocurrir genera un daño a una persona, grupo o sector de la sociedad. Existen diferentes formas en que la violencia se puede manifestar ya sea en el ámbito físico, sexual, verbal, no verbal, patrimonial, simbólico o estructural. Para efectos del presente módulo en la tabla 30, se proponen las siguientes definiciones como elementos centrales de la pertinencia de la temática abordada.

Tabla 30
Tipos de Violencia

Violencia física: “Una invasión del espacio físico de la otra persona, que puede hacerse de dos maneras: una es el contacto directo con el cuerpo de la otra persona mediante golpes, empujones y jalones; jalar el cabello, forzarla a tener relaciones sexuales. Es también limitar sus movimientos de diversas formas: encerrarla, provocarle lesiones con armas de fuego o punzo-cortantes, aventarle objetos y producirle la muerte.” (Ramírez, 2000, p. 6). Es también todos aquellos comportamientos como besos y abrazos no consentidos por la persona que los recibe.

Violencia sexual: Es la imposición de conductas y prácticas sexuales no consentidas por la otra(s) persona(s) como:

- Forzar a una persona a tener relaciones sexuales.
- Lastimar a una persona durante cualquier práctica sexual.
- Humillar mediante burlas y críticas no cometidas durante las prácticas sexuales.
- Forzar o manipular a otra persona para utilizar algún tipo de sustancia psicoactiva (como Poppers) durante las prácticas sexuales.
- Obligar a mirar cualquier material pornográfico.

Tabla 30
Tipos de Violencia

Violencia verbal: Todas aquellas manifestaciones que se realizan por medio de palabras como: insultos, amenazas, apodos, manipulaciones, engaños, piropos, chistes sobre alguna persona o sobre algún sector de la población históricamente discriminado (personas afrodesendientes, personas con discapacidad, personas empobrecidas, personas migrantes, personas LGBTIQA+ entre otras).

Violencia no verbal: Todas aquellas manifestaciones violentas que se dan a través de lenguaje corporal, gestos, miradas, señalamientos con el fin de generar un daño hacia otra persona.

Violencia patrimonial: acciones que generan un daño mediante la sustracción, privación y/o destrucción de objetos o bienes patrimoniales. Contempla desde el control del dinero, hasta objetos con un valor económico o un valor sentimental.

Violencia emocional o psicológica: acciones u omisiones que atentan contra la salud mental de una persona, generando afectaciones en áreas como la autoestima, autoconocimiento, seguridad personal, resiliencia, entre otras. Cabe mencionar que todas las otras formas de violencia se explicadas en este cuadro, tienen una repercusión en la salud mental de las personas que la sufren.

Fuente: elaboración propia a partir de Ramírez (2000), Campos (2007), Ramírez (2017) y Stéfano (2021).

B. Violencias sutiles (“micromachismos”)

En lo que a micromachismos respecta Bonino (1996) construye el concepto partiendo de la palabra micro aludiendo su imperceptibilidad y machismo al perpetuar la subordinación de lo femenino, no obstante, en la actualidad hay un cuestionamiento con respecto al nombre que se le da estas violencias esto porque se presta para la confusión. Bonino (1995) basándose en los micro poderes que plantea Foucault (año) es que plantea su investigación, lamentablemente persiste una mala interpretación al considerar que el micro machismo alude a pequeñas manifestaciones de violencia que no generan una mayor repercusión en las personas que la sufren, siendo todo lo contrario, al



ser violencias cotidianas y estar normalizadas atentan contra la integridad las personas sin que muchas veces estas tengan conciencia de ello. Siguiendo con la línea de pensamiento del autor, los micromachismos poseen tres fines centrales que son:

“a) imponer y mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer objeto de la maniobra.

b) reafirmar o recuperar dicho dominio ante una mujer que se “rebela”.

c) resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de la mujer con la que se le vincula, y aprovecharse del “trabajo cuidador” de la mujer.” (Bonino, 1995, p.195).

Debido a la sutilidad en que transcurre esta forma de violencia es complejo su reconocimiento y, por ende, muy pocas veces así identificada si no se ha tenido información al respecto. Gómez (2020) retoma el trabajo de Bonino (1996) y detalla una importante clasificación la cual se resume en la tabla 31.

Tabla 31 Tipos de violencias sutiles			
Utilitarios	Encubiertos	Crisis	Coercitivo
No responsabilización sobre lo doméstico.	Creación de falta de intimidación.	Paternalismo.	Intimidación.
Aprovechamiento y abuso de las capacidades “femeninas” de servicio.	Seudointimidación.	Resistencia pasiva y distanciamiento.	Control del dinero.
Requerimientos abusivos solapados (paternidad).	Desautorización.	Promesas y hacer méritos.	Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí.
No implicación.	Manipulación emocional.	Victimismo.	Insistencia abusiva.

Seudoimplicación.

Darse tiempo.

Imposición de
intimididad.

Dar lástima.

Toma o
abandonos
repentinos del
mando de la
situación.

Fuente: Elaboración propia a partir de trabajo de Bonino (1996) y Gómez (2020).

1. Violencias y complicidad masculina

El pacto patriarcal es productor de la violencia ejercida por muchos hombres:

Desde niñas/os nos enseñan que los varones deben reconocerse como tales en y a partir de la mirada de otros varones. Se configuran sus expectativas y roles de género a partir del permanente reconocimiento de otros varones y, en muchos casos, eso incluye el despliegue de diferentes formas de violencia hacia sí mismos y hacia otras personas, sobre todo hacia mujeres (Chiodi, Fabbri y Sánchez, 2019, p. 28).

La violencia opera con diferentes matices en hombres que no se definen desde la heterosexualidad. Es necesario reconocer que también muchos de estos hombres son objeto de esta misma violencia, sin embargo es importante apuntar a esas dinámicas que dentro de hombres mayormente homosexuales o bisexuales y pansexuales se producen haciendo alusión a manifestaciones misóginas que siguen justificando, generando y perpetuando la violencia principalmente contra las mujeres. Muchas de estas formas de violencia, especialmente aquellas invisibles se producen en gran medida por la falta de responsabilidad afectiva.



C. ¿Qué es la responsabilidad afectiva?

Es la “Conciencia de que todo acto que se realiza dentro de una relación tiene un efecto positivo o negativo en la otra persona. Algunos de sus ejes son el respeto, la honestidad y la empatía.” (Nogués, 2021, p. 184). Retomando el abordaje de la inteligencia emocional y la comunicación asertiva, la responsabilidad afectiva es la aplicación de estas habilidades haciéndose cargo de lo que se piensa, lo que se siente y se hace dentro de un vínculo, ya sea de pareja amistad o cualquier otro. Es importante también retomar las violencias sutiles vistas anteriormente y las siguientes pautas que se proponen a continuación.

1- Mantener la ética relacional como un pilar al momento de vincularse.

Para hacer de la responsabilidad afectiva una práctica cotidiana es necesario tomar los elementos que se plantean desde la ética relacional, ya que posibilita comprender elementos básicos para vínculos saludables y respetuosos y contribuyan a erradicar la violencia dentro de las relaciones de pareja. Muchos de sus principios también se pueden aplicar en otros vínculos esta temática se amplía en la tabla 32.

Tabla 32

La ética relacional y sus principios

Relacionarnos implica encontrarnos: compartir nuestros deseos, ilusiones, nuestra intimidad, nuestro cuerpo, abrirnos a las demás personas. También implica tener diferencias y buscar espacios para llegar a acuerdos, resolver conflictos y acordar qué queremos compartir y qué no. No es una tarea fácil y para ello necesitamos que se den una serie de condiciones, unas reglas de juego mínimas que nos faciliten y nos protejan



Principios de la ética relacional

1. Relaciones entre iguales

Igualdad para encontrarnos, disfrutarnos y querernos sin discriminación ni privilegios, independientemente de nuestro sexo, edad, capacidades y creencias. No se trata de ser clones, pero sí de tener los mismos derechos. Que nadie se sienta más ni menos, para que pueda ser él o ella misma y aportar, considerar y sentirse considerado o considerada en sus relaciones.

2. Sinceridad Interpersonal

Decir lo que deseamos, sentimos y pensamos con claridad genera confianza y seguridad para expresar y escuchar, evitando que la manipulación y el engaño formen parte de nuestras relaciones. Los miembros de la pareja han de brindarse una sinceridad básica. Ambos deben saber cuáles son los verdaderos sentimientos de uno hacia el otro y conocer cuál es el grado de compromiso y de expectativa con respecto a la pareja. Cada uno tiene el derecho y el deber de saber y hacer saber qué siente y cuál es su decisión sobre la pareja. Se trata de usar códigos que generen confianza y seguridad. Se trata de evitar el engaño, la manipulación, la instrumentalización o la explotación en las relaciones afectivo-sexuales. No es admisible situar deliberadamente a nuestra pareja en la incertidumbre, en la ambigüedad o el despiste.

3. El placer compartido

En una relación, el placer, la ternura, la comunicación y los afectos se comparten. Cuando tenemos relaciones afectivas y sexuales nos encontramos con otras personas, por lo que los sentimientos, deseos y necesidades de cada una deben ser atendidos. Es importante que las personas implicadas estemos a gusto y satisfechas con la relación. En la relación no estamos solos o solas, estamos con otra persona y nos tenemos que ocupar de ella. Cada persona ha de buscar su placer y su bienestar, así como el placer y el bienestar de su pareja. “El placer del otro me concierne, es mi grata responsabilidad”, y esa atención mutua es una ganancia para ambas personas.



4. Corresponsabilidad

Al ser las relaciones cosa de dos (o más) personas, la responsabilidad es compartida. Todas las personas implicadas en una relación somos responsables de disfrutar, hacernos bien, querernos y cuidarnos. Las consecuencias que se deriven de una relación sexual (embarazo, ITS, etc.) deben ser asumidas por las personas que se han relacionado. No se puede legitimar el individualismo que con frecuencia nos lleva a concebir la responsabilidad como un problema de quien no puede evitar las consecuencias, en lugar de como un deber de quienes la producen.

A placer compartido, responsabilidad compartida.

5. Derecho a la desvinculación

Debemos mantener un discurso positivo ante la vinculación afectiva entre las personas y considerarlos como un bien social e individual. Pero igual que defendemos el derecho a la vinculación, debemos reconocer y respetar, sin vacilación, el derecho a la desvinculación. Entendiendo ambas circunstancias como un derecho positivo que no tiene por qué estar sujeto a análisis de culpa o frustración. La relación puede tener sentido sea cual sea su duración. Cualquiera de los miembros puede tomar la decisión de desvincularse de la otra persona. Nadie debería avergonzarse ante la sociedad, la pareja, los hijos e hijas o sí mismo de una decisión que está en su derecho de tomar. Mantener un discurso positivo sobre la vinculación y aceptar el derecho a la desvinculación no sólo es posible, sino que es la única forma de ser coherentes y aceptar que el ser humano es libre y responsable.

Fuente: Elaboración a partir del material informativo de Mujer y Salud en Uruguay (2021).

2- No incurrir en prácticas como el ghosting y el curving, es importante poder comunicar asertivamente cuando ya no se quiere estar en la vida de otra persona. Seguidamente se explican ambos conceptos.

Ghosting: para Navarro, Larrañaga, Yubero y Vállora (2020), Linne (2022), el término “fantasmearse” proveniente del inglés, ya que refiere aquella práctica donde una

persona desaparece la vida de otra sin brindar ninguna explicación, siendo una situación confusa y una forma de jugar con los sentimientos de la otra persona.

Curving: responder de modo breve y distante, sin explicitar que se perdió interés. Esta práctica permite a los que les da culpa ghostear disfrutar de tener personas interesadas en ellos. Curving es ghosting con conciencia de que es políticamente correcto tener responsabilidad afectiva. Dado que en tanto en redes sociales como Instagram, así como en las apps de citas, una parte de usuarios/as buscan experiencias más centradas en el presente y/o algún tipo de intercambio, mientras que otras personas buscan conexión y desarrollar relaciones “profundas” (con o sin exclusividad), existe una continua (Linne, 2022, p.140).

3- Reconocer el consentimiento como un pilar de todo vínculo, haciendo énfasis en el consentimiento sexual, en la tabla 33 se amplía esta información.

Tabla 33

Consentimiento sexual

El consentimiento es	El consentimiento NO es
Libre: Sin manipulación, presión, amenazas o influencias externas.	Viciado: Otorgado en un estado de inconsciencia, en el marco de una relación de poder o bajo la influencia de alcohol o drogas
Específico: Recae sobre una acción determinada y no implica consentir a otra acción.	General: El consentimiento no abarca cualquier acto sexual, sino uno en específico.
Reversible: Puede retirarse en cualquier momento.	Permanente: Puedes otorgar tu consentimiento en un momento determinado y retirarlo cuando lo desees.
Informado: Sólo se configura si la persona tiene toda la información sobre el acto sexual a realizar.	Equívoco: No se puede consentir a realizar un acto sexual sin saber exactamente qué implica.

Entusiasta: Corresponde a declarar **Pasivo:** El silencio y las señales imprecisas explícitamente si deseas realizar un acto sexual no son consentimiento.

Fuente: (Universidad Autónoma de México, 2019, p.1).

4- **Expresar claramente lo que siente y piensa.** Identificar las emociones es el primer paso para encontrar para encontrar el motivo que las está originando y desde el racionamiento tramitar asertiva mente como comunicarlo. En este punto es importante retomar la comunicación asertiva vista anteriormente.

3.2.7 Componente conceptual para la sesión 7

A. El autocuidado

Granizo y Procel (2021) muestran como desde el aprendizaje hegemónico de la masculinidad no se fomenta de una manera constante la capacidad de autocuidado entendida como:



los aspectos positivos de la salud y suponen una intención y acción por parte de las personas que lo llevan a cabo que se fundamenta en una toma de conciencia y responsabilidad personal por mantenerse en el mejor estado de salud posible y adecuarse a los cambios que se van produciendo en el proceso de salud a lo largo de toda la vida. (Merino, 2012, p. 60).

No todas las personas tienen en la misma capacidad para cuidarse varía según el contexto de cada persona, sin embargo, en muchos casos es una habilidad que se puede desarrollar mediante el aprendizaje de un estilo de vida saludable y la puesta en práctica dichos conocimientos. En la tabla 34 se detallan las dimensiones del autocuidado.

Tabla 34

Dimensiones del autocuidado

Física: conjunto de acciones encaminadas al cuidado físico.

Ejercicios físicos: cualquier movimiento corporal que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Es importante valorar los extremos y el exceso de ejercicio es contraproducente.

Alimentación: puede ser adecuada o inadecuada dependiendo de la presencia o no de alimentos variados con todos los grupos de nutrientes de manera balanceada, la preparación y la frecuencia de las comidas.

Control de la salud: acciones realizadas para la exploración, mantenimiento o mejora del estado de salud. Puede incluir la asistencia a citas o chequeos médicos, consumo de medicamentos prescritos. Se recomienda al menos una visita para chequeo médico al año.

Hábitos nocivos: Abuso de sustancias como: alcohol, tabaco, cocaína, Poppers, ketamina, extasis, MD, marihuana, entre otras.

Sueño y descanso: comprender la satisfacción de la necesidad básica del sueño, que varía en función de cada persona. La calidad del mismo depende de un cumplimiento de la cantidad de horas de sueño necesarias para el organismo, en el caso de las personas adultas es de 8 horas.

Perspectiva sobre la sexualidad y el placer: una vida sexual placentera tomando decisiones informadas y consientes orientadas al bienestar.

Conocimiento de la enfermedad: Realizarse chequeos médicos periódicos facilita la identificación de posibles enfermedades que al informarse sobre ella se puede tener una mejor atención y actuación.

Psicológico: conjunto de acciones encaminadas al cuidado psicológico.

Estados emocionales predominantes: recordar el trabajo realizado en la quinta sesión.

Funcionamiento cognitivo: estado de los procesos cognitivos de atención, memoria, percepción, pensamiento, lenguaje. Es importante hacer ejercicios que contribuyan a fortalecer la memoria como por ejemplo crucigramas, sudokus, repasar lo que se hizo durante el día en la noche, entre otras técnicas.

Autovaloración: conjunto de ideas o pensamientos que posee la persona sobre sí misma, desde el punto de vista personal y que está relacionado con su sistema de creencias, valores, ideales. Trabajar en la autoestima es clave.

Estrategias de afrontamiento: acciones llevadas a cabo por la persona para hacer frente a la situación de salud-enfermedad.

Proyectos futuros: comprenden los objetivos fundamentales de la vida de la persona, aspiraciones y expectativas de logro que integran determinados modos de acción, con cierta temporalidad.

Social: conjunto de acciones encaminadas al cuidado social.

Redes de apoyo: cualquier persona o grupo que constituye la principal fuente de apoyo emocional, económica y social.

Uso del tiempo libre: periodo de tiempo disponible para la persona realizar actividades de carácter voluntario, que no constituyen obligaciones laborales y cuya realización genera satisfacción.

Actividades de ocio y esparcimiento: actividades motivadoras, realizadas por placer, de carácter voluntario, con motivo de descanso, distracción, recreación, diversión, relajación, etc.

Fuente: Elaborado a partir del trabajo de Rojas (2014), Prado, González y Romero (2014), Morales, Álvarez, Guerra, Liere y Ramírez (2018) y Cancio, Lorenzo y Alarcó (2020, p 129), el ítem percepción del riesgo fue agregado por el sustentante.

3.2.8 Glosario de algunos términos estratégicos para la parte facilitadora

A. Cruising

En el trabajo de Espinoza (2020) se reconoce como una práctica histórica que data desde la antigua Grecia, es mayormente realizada por hombres, sin embargo, cualquier persona la podría realizar. Es cualquier práctica sexual en lugares públicos, la forma en que esa se realiza puede variar (en pareja o grupo, con personas conocidas o desconocidas, en saunas, parques, baños públicos, transporte público, cuartos oscuros (espacios generalmente encontrados en bares o sitios *Underground* el cual consiste en un aposento completamente oscuro donde las personas ingresan y tienen prácticas sexuales anónimas), entre otras. El autor explica que calificar en términos morales esta práctica es caer en un simplismo porque esta tiene diferentes matices puede ser desde la práctica que resulta violenta, hasta un espacio político de empoderamiento y resistencia.

B. Poppers

Ortiz, Meza, y Martínez (2014) definen los poppers como una sustancia de nitrato que se inhala y “al entrar en contacto con el Sistema Nervioso Autónomo producen un efecto vasodilatador de los músculos lisos que rodean los vasos sanguíneos y con ello facilitan el paso de la sangre” (p. 226). Esto contribuye en la relajación y la hipersensibilidad, facilita la penetración anal; sin embargo, sus efectos pueden ser nocivos para el sistema nervioso y circulatorio; Asemio, González y Fernández (2014) señalan que incluso puede dar ceguera temporal. Desde la perspectiva farmacéutica, Domínguez (2018) explica lo siguiente:

...una serie de sustancias derivadas de alquilnitritos usadas como droga recreativa principalmente con fines sexuales, por provocar un efecto vasodilatador y euforia que motiva un incremento de la potencia y el placer sexual. Pese a que no es una droga muy conocida, entraña importantes peligros, pudiendo producir daños inmunológicos, afecciones visuales, tumores, y hasta favorecer la carcinogénesis oncológica asociada a ciertos virus. Con todo, el popper es relativamente fácil de obtener, tiene una escasa regulación legal y

bajísimo control en la mayoría de países (...), llegando a ser legal en muchos países pese a los peligros, reconocidos internacionalmente, que pueden entrañar para la salud humana (p. 54).

Desde la mirada antropológica de Roque (2020) Es una tecnología que permite un mayor rendimiento sexual, así como la obtención de mayor gratificación y sensibilidad a partir de los efectos obtenidos de la sustancia. “El aguante” es la mayor motivación para el consumo ya que aparte de facilitar la penetración al dilatar el ano y ayuda a sostener el líbido por un tiempo más prolongado siempre que se esté inhalando cada 15 minutos aproximadamente.

C. Rol neutro

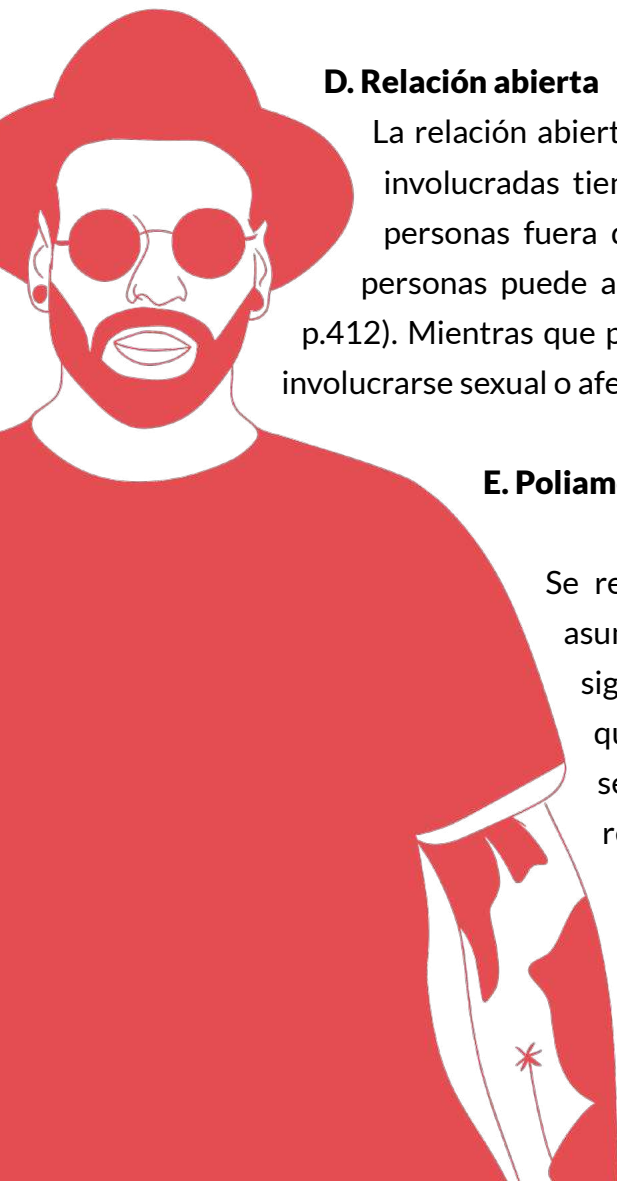
Persona que no está interesada en la penetración o tiene poco interés por, lo que disfruta más de prácticas como el sexo oral, los besos las caricias entre otras.

D. Relación abierta

La relación abierta hace referencia a una “...relación en la que las personas involucradas tienen cierto grado de libertad para follar y o amar a otras personas fuera de la relación. De ahí, un matrimonio de Grupo de ocho personas puede aun así ser <abierto> o <cerrado>.” (Easton, Hardy, 2013, p.412). Mientras que por el contrario la relación cerrada no existe el acuerdo de involucrarse sexual o afectivamente con otras personas.

E. Poliamor

Se refiere a aquellos vinculo(s) entre personas donde “... no asume que la monogamia en la norma. Por otro lado, su significado es todavía un poco vago: algunas personas sienten que el poliamor incluye todas las formas de relación que no sean la monogamia, mientras que otras lo restringen las relaciones emocionales con compromiso (por lo tanto, excluyendo el swinging, encuentros sexuales esporádicos y otras formas de intimidad).” (Easton, Hardy, 2013, p.410).





F. Polifidelidad

Desde la investigación de Easton y Hardy (2013) Responde a un subgrupo del poli amor donde dos o más parejas poliamorosas conforman un grupo sexualmente exclusivo.

G. Playo

Palabra comúnmente utilizada en Costa Rica para referirse a hombres no heterosexuales o que su expresión de género se aleja del patrón hegemónico de la masculinidad.

H. Morbo

Palabra utilizada entre hombres que tienen prácticas sexuales con hombres para referirse a aquellas prácticas sexuales (en su mayoría) que perciben como atractivas, dada la construcción de la masculinidad el morbo generalmente guarda una relación directa con el riesgo, dicha jerga es mayormente utilizada en Costa Rica.

I. Grindr

Una de las aplicaciones más utilizadas para buscar encuentros sexuales por parte de los HsH es grindr. Parra y Obando (2019) apunta que la aplicación facilitar a las personas usuarias contactarse con otras personas cerca del lugar geográfico donde se encuentra, es usada mayormente por HsH para buscar sexo casual y generalmente al momento. En la tabla 35 se detalla ampliamente el uso de grindr.

Tabla 35

Grindr

Definición: La app funciona mediante la ubicación GPS, aparecen de forma cuadriculada los perfiles más cercanos, con ellos se pueden establecer conversaciones para concretar encuentros con distintos fines, o simplemente conversar. Se pueden colocar una o varias fotografías, un nombre para identificar el perfil, puede dejarse vacío o puede ir desde palabras, siglas y hasta emoticones.

Simbología empleada en grindr en Costa Rica

- **C/L:** Las personas que lo colocan esto en el perfil están indicando que tienen lugar o sitio (con lugar) dónde eventualmente se podría llevar a cabo un encuentro. A veces también puede ir acompañado del icono de la casa.
- **S/L:** en contraposición al anterior esta significa que no tiene lugar para un posible encuentro.
- , **top, act:** Hace referencia al rol sexual insertivo, más conocido como activo, es decir la persona que eventualmente introducirá su pene en el ano (s).
- , **bottom, pas:** hace referencia al rol sexual de receptivo, más conocido como pasivo, es decir la persona que eventualmente recibirá el pene (s) en su ano.
- **# # , versa, inter:** Hace referencia el rol sexual versátil, es aquella persona que está dispuesta tanto a penetrar, ser penetrada. Mayoritariamente hace referencia lo sexual. Mayoritariamente dichos conceptos se refieren a penetración anal.
- , **4:20:** estás jergas son utilizadas por las personas que consumen cannabis o marihuana y muchas veces buscan personas con quienes fumar o quienes vendan.
- : esta jerga es utilizada por las personas que consumen cocaína y/o Popper's y muchas veces buscan con quienes consumir o comercializar dicha sustancia.
 - **A pelo:** hace referencia a prácticas penetrativas sin condón.
 - : Este emoticón es utilizado para hacer referencia al pene.
 - : Este emoticón es utilizado para hacer referencia al trasero.
 - : Refiere a hombres tipo oso, es decir, gruesos y con abundante vello en su cuerpo. Si bien existen diferentes denominaciones como nutria, lobo, oso polar, entre otras; la que más predomina la de los osos. En Costa Rica existe una comunidad que se llama Ticosos.
 - **Apuntado:** Esta es una manera de indicar que esta persona está buscando tener algún tipo de práctica o prácticas sexuales.

- **NSA:** proviene del inglés “no strings attached” traducido es sin ataduras ni complicaciones.

Nota: Los significados pueden cambiar según los tiempos y los contextos, incluso surgir otras. Esta simbología corresponde al contexto costarricense.

Fuente: Elaboración propia.



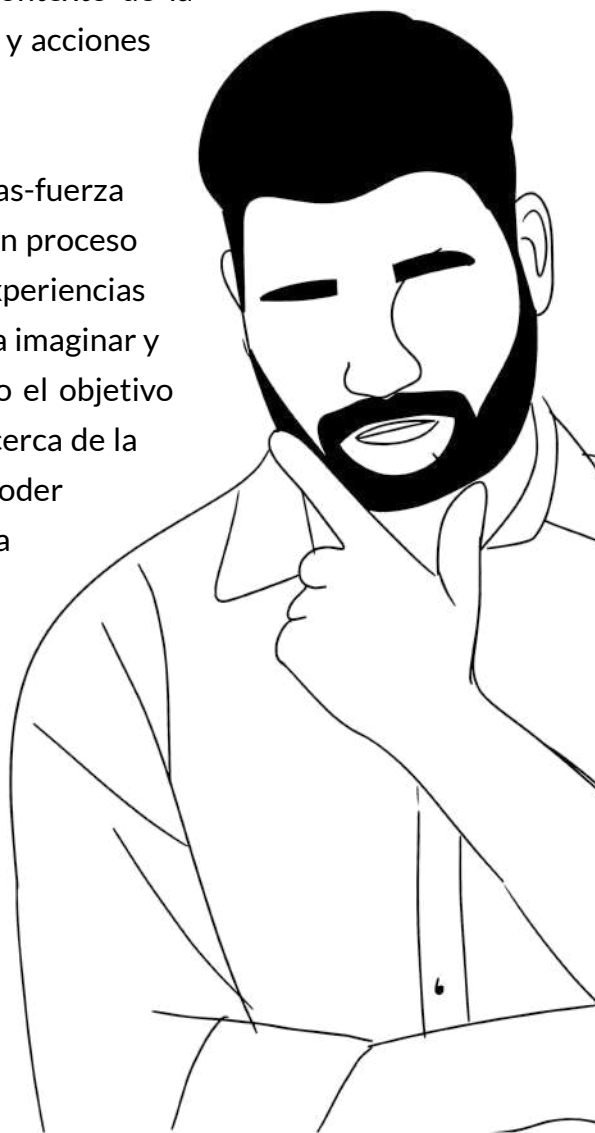
IV. METODOLOGÍA

4.1 Referente metodológico

En el presente módulo se emplea como referente metodológico la educación popular (EP) la cual fue planteada por Freire (1970), impulsado por las complejas desigualdades sociales vividas en Brasil en la década de los sesenta. Freire (1976) define la EP como una propuesta emancipadora que cuestiona el modelo tradicional bancario en el que se desarrolla la educación hegemónica, donde el aprendizaje se promueve a partir de procesos netamente memorísticos que en su gran mayoría no generan aprendizajes significativos, sumado a una descontextualización que deviene en una disonancia entre la teoría y la práctica. La premisa central de esta metodología de trabajo se basa en la construcción colectiva que parte de las vivencias y el contexto de la población participante, con el objetivo de buscar estrategias y acciones para transformar su realidad.

En esta línea se puede argumentar que “Las dos grandes ideas-fuerza de la educación popular son, entonces, que la educación es un proceso en el que las personas reflexionan sobre su vida y sus experiencias dentro de un contexto concreto, y que la educación sirve para imaginar y construir otras realidades.” (2021, Lucio, p.120). Retomando el objetivo del módulo el cual busca que los participantes reflexionen acerca de la construcción de sus masculinidades y de esta manera, poder construir colectivamente estrategias para incidir en la prevención del VIH y sobre su socialización desde la perspectiva de género y derechos humanos; es por ello que se considera esta metodología idónea para contribuir con esta tarea.

Sumado al proceso reflexivo que aporta es necesario retomar a Carrillo (2020) donde explica que la EP posibilita la democratización de saberes convirtiéndose en un acto político emancipador permitiendo a



poblaciones heterogéneas un abordaje que parte de lo vivencial permitiendo a las personas comunicarse en un lenguaje común de una manera más horizontal y sensible.

En el caso particular de la población meta a la que se dirige este módulo, desde el criterio de Mazín (2015) se caracteriza por su heterogeneidad debido a diferencias: etarias, socioeconómicas, geográficas, vivencias de la orientación sexual, condiciones de discapacidad-diversidad-funcional-neurodivergencia, condición migratoria, entre otras que convierten una propuesta como este módulo en un desafío metodológico. La EP permite concatenar los requerimientos pedagógicos de la población meta, con los objetivos propuestos desde esta producción didáctica posibilitando a los HSH con poco conocimiento en materia de perspectiva de género, Masculinidades y VIH acceder a esta información para actuar sobre su contexto y a su vez promover una cultura basada en los derechos humanos.



La parte facilitadora debe tener claro su rol y la manera en que se acompaña desde un referente metodológico como la EP. El presente módulo no es un proceso magistral sino parte de la construcción grupal que integra elementos teóricos cotejados con la cotidianidad de los participantes y en este proceso dialéctico, construir reflexiones que se conviertan en aprendizajes significativos adaptados al contexto de la población meta a la que se dirige esta propuesta didáctica.

4.2 Las sesiones

El presente módulo se compone de ocho sesiones con una duración promedio de 120 minutos cada una y está diseñado para ser aplicado en grupos de 16 participantes, se recomienda mantener una periodicidad semanal. Los tiempos y las cantidades de personas se definieron a partir de la información documental recabada por la Asociación Demográfica Costarricense en las actividades desarrolladas en el Marco el Proyecto VIH y Costa Rica dirigidas a hombres que tienen prácticas sexuales con

hombres. En el informe “Generalidades para el desarrollo de talleres y charlas dentro de la ADC 2020”, se insta a manejar un grupo con estas dimensiones y a no exceder este tiempo dado que la población meta podría perder la concentración y el interés en el trabajo que se esté llevando a cabo.

4.2.1 Fases de cada sesión

Dentro de la estructura de cada sesión hay tres fases: la sensación, el planteamiento y la personalización cada una de ellas tienen intencionalidades distintas descritas a continuación.

A. Sensación

Las actividades que componen esta primera fase se centran en estimular los sentidos, que ayude a despertar los imaginarios sociales desde la subjetividad de cada participante, de esta manera se busca siempre partir del contexto de los HSH. En esta línea, Rodríguez, González, de la Torre y Rodríguez (2017) evidencian como aprendizaje patriarcal obstaculiza que los hombres conecten con lo que sienten y puedan identificarlo, es por ello que también se busca partir desde este lugar.

B. Planteamiento

Las actividades de esta segunda fase se centran en integrar elementos teóricos y reflexivos que estimulen la cognición y el pensamiento crítico, a la luz de la teoría y lo generado en las actividades de la primera fase integrándose desde el diálogo.

C. Personalización

Las actividades que componen esta tercera fase están dirigidas a concretar ideas que permitan traducirse en acciones que surjan desde cada participante, es una forma de

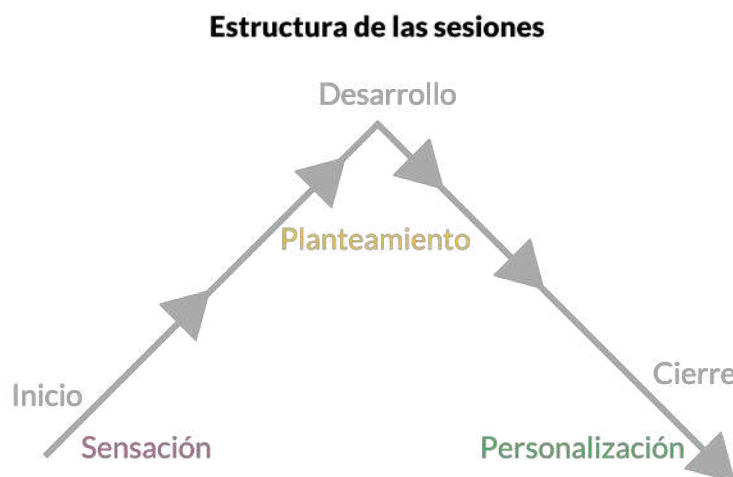


provocación para que el aprendizaje no quede sujeto únicamente al módulo, sino a la aplicabilidad de la cotidianidad y sus realidades, siendo este el fin último de la EP.

La estructura de las tres fases que compone cada sesión pretende dar un orden lógico tanto para el grupo, como para la parte facilitadora al momento de acompañar cada uno de los encuentros. Para finalizar en la imagen 5 se presenta un esquema visual sobre lo explicado anteriormente.

Figura 5

Estructura de las sesiones



Fuente: Elaboración propia.

4.2.3 Las técnicas

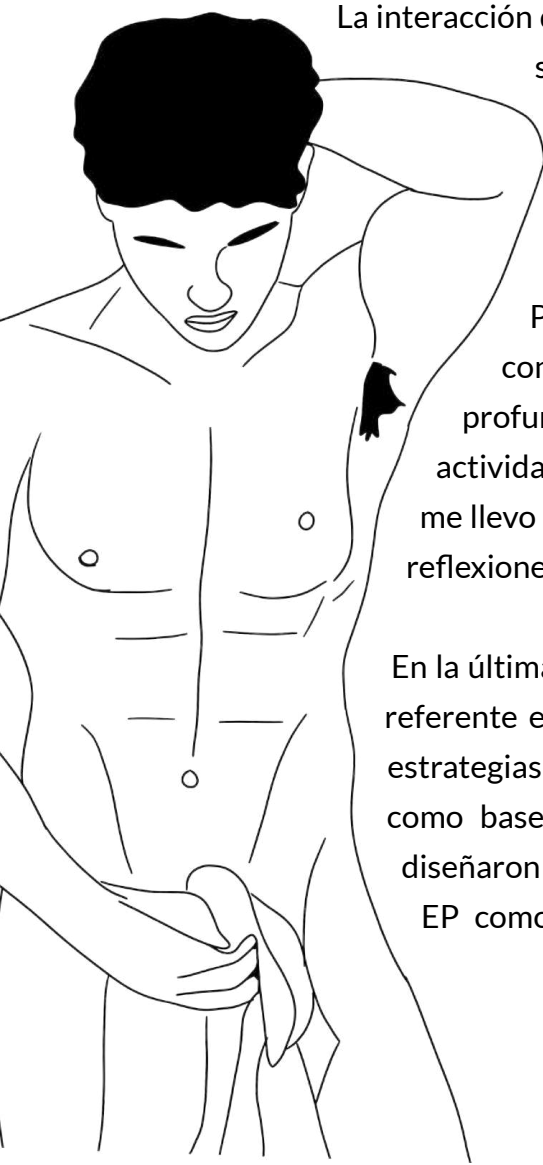
La EP de Freire (1997) como metodología de trabajo permite la apertura y flexibilidad para emplear distintas técnicas de otras corrientes, siempre que estas contribuyan en el proceso pedagógico y partan de la construcción colectiva, como por ejemplo las actividades del módulo “los tipos de comunicación” y “el juego del sesgo optimista”. Las sesiones didácticas de este material buscan plantear temas generadores para que la reflexión sea colectiva desde la construcción conjunta y horizontal. La posibilidad de

integrar distintos elementos facilita ampliar y enriquecer la metodología de este módulo para el cual se retoman técnicas no solo de la EP, sino también de la pedagogía de la Gestalt y la pedagogía psicodramática.

A. Educación popular

Como herramienta principal desde la EP se emplea el diálogo que:

“...es el corazón de la metodología y la filosofía freireana. Es el elemento que establece un determinado tipo de comunicación igualitaria y construye procesos educativos cooperativos. El diálogo señala, de alguna forma, el camino por el que nuevas formas de conocimientos son creadas.” (2021, Lucio, pp. 125-126).



La interacción dialógica potencializa reflexiones colectivas que particularmente son indispensables en el trabajo con hombres, por lo que en este módulo en diversos espacios principalmente en la fase de planteamiento de cada sesión, se habilitan plenarias para integrar desde el diálogo lo vivido y lo sentido.

Por su parte, la técnica de las preguntas generadoras también contribuye al proceso dialógico en las plenarias y permiten profundizar en los contenidos temáticos. También en la última actividad de cada sesión desde la primera a la séptima, se propone “Lo que me llevo de...” donde se recolectan los principales aprendizajes, sentires y reflexiones del grupo, permitiendo evaluar el proceso por cada encuentro.

En la última sesión del módulo reconstruye el proceso vivido tomado como referente el material recolectado al final de los encuentros, para elaborar estrategias conjuntas con el fin de cuestionar la masculinidad tomando como base las temáticas del proceso grupal. En esta misma línea se diseñaron diferentes juegos pedagógicos basados en la metodología de la EP como por ejemplo la segunda actividad de la segunda sesión “La

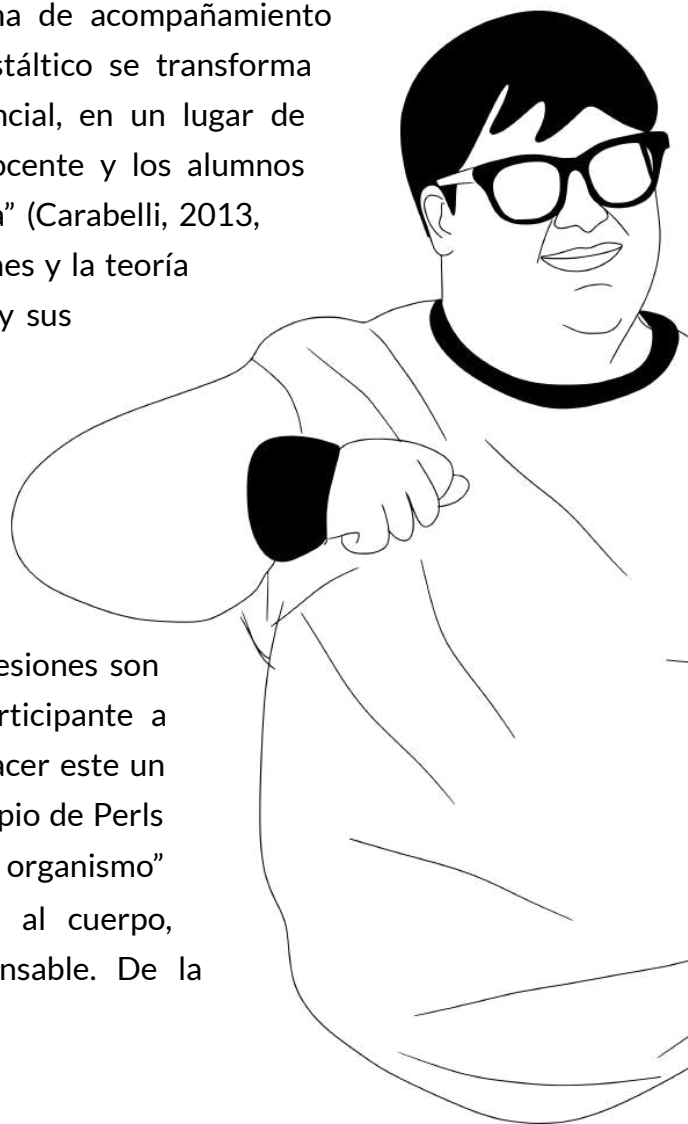
armadura” y la actividad dos de la tercera sesión “El gran Banco de la Masculinidad tradicional”.

B Pedagogía de la Gestalt

En cuanto a la psicoterapia Gestalt desde la tradición se ha definido como un enfoque de la psicología empleado exclusivamente para el ámbito terapéutico, no obstante especialistas en esta corriente han encontrado un valor pedagógico mismo que se ha convertido en una tendencia emergente e innovadora que Mar (2007), Carabelli (2013), Manzanera, Sierra, y Borrego (2015), Hernández (2021) y Demeterko, Blaskowski y Somavilla (2021) han denominado la pedagogía de la gestalt, la cual busca implicar activamente las emociones en el proceso de aprendizaje.

Dentro de las características que posee esta forma de acompañamiento potencializa e que “El grupo de aprendizaje gestáltico se transforma continuamente en un espacio de exploración vivencial, en un lugar de terapia o de aula que elabora los conceptos. El docente y los alumnos aprenden a ir y venir entre las emociones y la teoría” (Carabelli, 2013, p.12). Esta relación de la dialéctica entre las emociones y la teoría favorece significativamente el trabajo con hombres y sus Masculinidades, al evidenciar mediante los distintos ejercicios la importancia de gestionar las emociones de una manera asertiva, como una herramienta indispensable en el cuestionamiento de la masculinidad hegemónica y el legado patriarcal.

Como se observará el apartado del diseño de las sesiones son numerosos los momentos que se insta a cada participante a identificar lo que siente como una provocación de hacer este un ejercicio en la práctica cotidiana. Partiendo del principio de Perls (2001) que plantea “las emociones son el lenguaje del organismo” (p.36) al escuchar lo que se siente se escuchar al cuerpo, potenciando una conexión más presente y responsable. De la



pedagogía de la Gestalt se retoman las técnicas imaginativas específicamente las fantasías dirigidas como la actividad 3 planteada en la segunda sesión “mí armadura” y los recursos artísticos que se reflejan en trabajos como la actividad 1 de la sexta sesión “Desenmascarando el riesgo”.

C Pedagogía psicodramática

De la mano con la pedagogía de la Gestalt, la pedagogía psicodramática es una herramienta que contribuye a la transformación social, “Jacobso Levi Moreno, el creador del psicodrama, definió el psicodrama como un método para sondear a fondo la verdad del alma a través de la acción.” (Bello, 2000, p. 23). Como lo plantea Flores-Lara (2010) el psicodrama se ha conceptualizado como un método y técnica, en este caso particular se retoman algunas técnicas que a través de la acción incentivar el cuestionamiento de la construcción sociocultural de las masculinidades de los HSH participantes.

Con respecto al método “...la pedagogía psicodramática auxilia en el encuentro de soluciones, en los problemas disciplinares, en la prevención de situaciones ansiosas (como las evaluaciones), en la sensibilización de los grupos, en la elaboración de cambios (de profesores, de clase, de grupo, de escuela), en la evaluación del trabajo en equipo. Por su parte, como didáctica educativa, auxilia en la fijación, en la explicación, en la transmisión y en la aprehensión del conocimiento” (Cardoso y Bond, 2019, pp. 126-127).

Las técnicas utilizadas en el módulo son aquellas que comúnmente se emplean en la etapa de caldeamiento, enfocadas a la preparación del cuerpo y la mente para las tareas a realizar, se basan en el caminar por el espacio siguiendo una serie de indicaciones que contribuyan a la cohesión del grupo con el tema. dichos ejercicios fortalecen la cohesión grupal, además facilitan generar un espacio seguro y cómodo.



4.3 Mapa de las técnicas y fases por sesión

A continuación, se presentan dos tablas que sistematizan las todas las actividades que componen el módulo y su respectivo color que representa la técnica en la que se basa. También debajo de cada una se indica por color la fase de la sesión a la que pertenece. En la tabla 36 se explica la simbología de la tabla 37.

Tabla 36

Simbología del mapa

Color	Derivación de la técnica	Color	Fases de cada sesión
	Educación popular		Fase I: Sensación.
	Pedagogía de la Gestalt		Fase II: Planteamiento.
	Psicodrama		Fase III: Personalización.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 37

Mapa de técnicas y fases por sesión

Sesiones	Actividades			
Sesión 1	Encuadre	Conociéndonos	Un primer vistazo...	Lo que me llevo de...
	I	II	III	
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
Sesión 2	Legando	La armadura	Mi armadura	Lo que me llevo de...
	I	II		III
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4

Tabla 37
Mapa de técnicas y fases por sesión

Actividades				
Sesiones				
Sesión 3	¿Cómo llegamos?	El gran banco de la masculinidad tradicional	Mis privilegios y costos	Lo que me llevo de
	I	II	III	
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	
Sesión 4	¿Cómo llegamos?	Los tipos de comunicación	Lo que me llevo de...	
	I	II	III	
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	
Sesión 5	Lo que sabemos...	El juego del Sesgo optimista	Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos	Lo que me llevo de
	I	II	III	
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	
Sesión 6	Guías y guiados	¿Cómo nos vinculamos?	Lo que me llevo de..	
	I	II	III	
	Actividad 1		Actividad 2	
Sesión 7	Desenmascarando el riesgo		Lo que me llevo de	
	I	II	III	
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4

Tabla 37
Mapa de técnicas y fases por sesión

Sesiones		Actividades		
Sesión 8	Reconstruyendo lo vivido	Construyendo nuestra caja herramientas	Resonancias finales	Lo que me llevo conmigo
	I	II	III	

Fuente: Elaboración propia.

4.4 Perfil de la parte facilitadora

El módulo está diseñado para que personas profesionales en ciencias sociales o educación puedan ejecutarlo, sin embargo, se recomienda que dentro del equipo se encuentre una persona especialista en psicología. Si bien la probabilidad que alguna persona pueda movilizarse emocionalmente durante alguna de las ocho sesiones del módulo es baja, el conocimiento y experticia clínica que brinda la psicología para abordar estas situaciones de una forma más asertiva son clave.

El mínimo de personas facilitadoras para este módulo es de dos personas y máximo cinco. De ser posible que una de las personas se encargue exclusivamente de liderar el proceso de sistematización el cual es indispensable a la hora de desarrollar las propuestas didácticas. Por otra parte, es necesario que quienes faciliten cuenten con conocimientos previos en materia de salud sexual, VIH, mediación pedagógica, perspectiva de género y como característica deseable algún acercamiento a los estudios sobre masculinidades. Es importante garantizar un abordaje crítico que permita transversalizar la perspectiva de género, así como reconocer las vivencias de la discriminación y la exclusión social de la población meta.

En esta misma línea y de ser posible se sugiere que algunas o todas las personas profesionales sean también parte de la población meta a la cual se dirige este módulo, esto contribuirá significativamente en el proceso de identificación por parte de los

participantes y el entendimiento de los contenidos a partir de su propia vivencia. También es importante que los roles estén bien definidos con una justa repartición de las tareas y las actividades. Finalmente es beneficioso antes, durante y después de la ejecución del módulo, el desarrollo de reuniones periódicas que permitan ir monitoreando el proceso grupal.

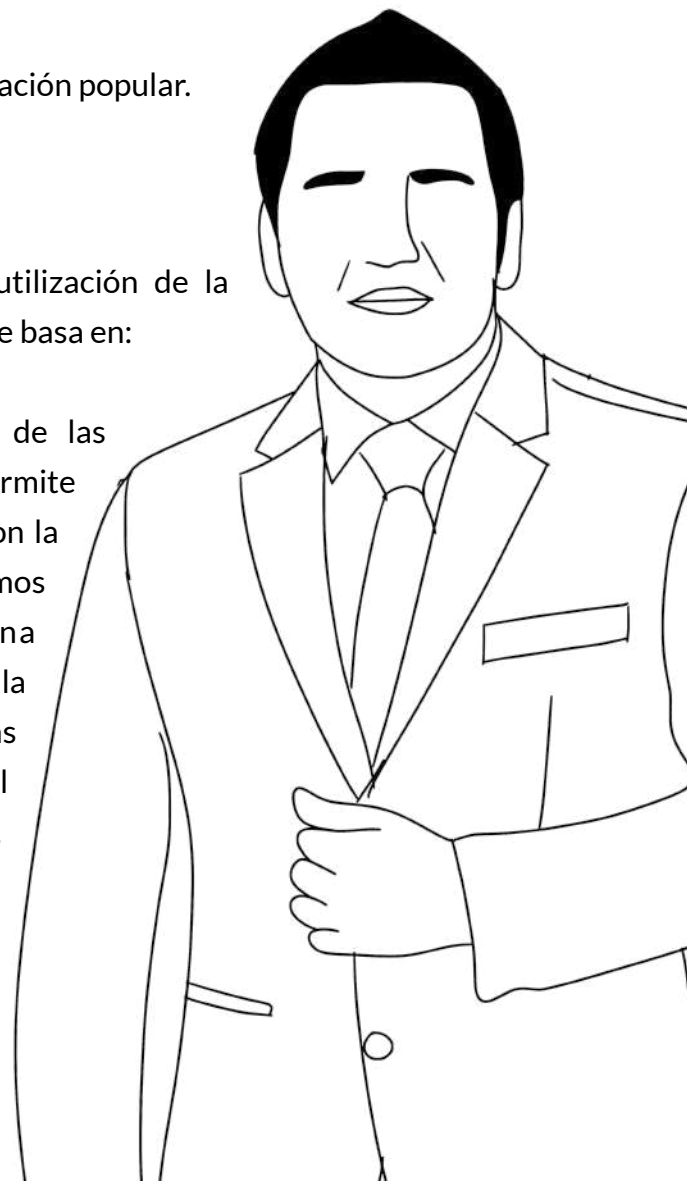
En resumen, para la parte facilitadora se recomienda lo siguiente:

- Personas profesionales en ciencias sociales o educación con grado mínimo de bachillerato universitario.
- Dentro de las personas profesionales que alguna cuente con Licenciatura en psicología.
- Conocimientos previos en materia de salud sexual, VIH, perspectiva de género y deseable algún acercamiento a los estudios de Masculinidades.
- Que algunas o todas de las personas facilitadoras pertenezcan también a la población meta a la que se dirige a este módulo.
- Claridad en el rol de facilitación que propone la educación popular.

4.4.1 Sugerencias para el acompañamiento

Como modelo de acompañamiento se propone la utilización de la actitud gestáltica planteada por Carabelli (2013) que se basa en:

La conciencia de nuestras percepciones y de las respuestas motoras que producimos nos permite relacionarnos en forma directa con la vida, con la menor cantidad de distorsiones que seamos capaces de construir. Establecemos una conexión sencilla, sensorial y directa con la situación actual y creamos la respuesta más acorde que podemos, para ajustarnos al vínculo entablado con la realidad (Carabelli, 2013, p. 29).



La triada de la presencia, la actualidad y la responsabilidad son aspectos valiosos a tener en cuenta y que aportan significativamente al proceso de facilitación. Carabelli (2013) propone la actualidad como aquella habilidad que nos permite separarnos de pensamientos innecesarios que obstaculizan conectar con el “aquí”, significa habitar el espacio que se está viviendo y experimentando con el grupo, logrando hacer esa separación entre lo concerniente al acompañamiento grupal y todo lo demás. La presencia se centra en habitar el “ahora” lo cual va de la mano con la actualidad tomando conciencia de cómo se está escuchando el grupo (hacerlo sin juicios ni interrupciones), la forma en que me expreso con el grupo (tono y lenguaje acorde al momento que se está) y la manera en que observa el grupo (atención plena en los participantes).

En esta misma línea se recomienda las formas de expresión gestálticas con el fin de brindar una guía que ayude a dirigirse asertivamente a al grupo. Al trabajar con un sector de la población históricamente discriminado, es necesario tener consideraciones en la forma que nos referimos con un lenguaje sensible derechos humanos, por ello es que estas formas de expresión pueden contribuir en este proceso. En la tabla en la tabla 37 se amplían las formas de expresión gestálticas.

Tabla 37

Formas de expresión gestáltica

Forma de expresión Gestáltica	Descripción
Yo, aquí y ahora	“Nos auto expresamos en primera persona del singular (Yo) para favorecer la responsabilidad de nuestros procesos y evitar las proyecciones. Al asumir la responsabilidad de ser lo que soy, la expreso en “Yo”. Comunico la experiencia que estoy teniendo, lo que pienso o lo que quiero. No usamos el lenguaje impersonal: “nosotros”, “uno”, etc. Así no sabemos quién está hablando.” (Carabelli, 2013, p. 41)

Tabla 37
Formas de expresión gestáltica

Forma de expresión Gestáltica	Descripción
No generalizar	“Es usar expresiones singulares que nos describan en nuestra existencia. “Todos”, “nadie”, “cualquiera”, “siempre”, “nunca” son expresiones inexactas y vagas que nos distancian de lo que estamos experimentando.” (Carabelli, 2013, pp. 41-42) sumado a lo anterior puede también puede reproducir estereotipos.
No juzgar	“No etiquetamos a la experiencia de buena o mala. Tan solo es lo que es. La observamos y descubrimos lo que nos sucede frente a ella. Tampoco nos convertimos en jueces del otro. Describimos lo que nos está sucediendo en vez de calificarlo.” (Carabelli, 2013, p. 42)
Privilegiar la conciencia del presente sobre el pensar	“Cuando la función de pensar se expande ilegítimamente, invade todos los campos de la conciencia y reemplaza a la percepción con imaginarios. También confunde ideas con registros emocionales y las llama sentimientos. En Gestalt, privilegiamos el registro sensible para que el organismo se haga consciente de su “estar aquí y ahora”. Nadie pretende que dejemos de pensar, pero sí que prestemos mucha atención a la experiencia del presente.” (Carabelli, 2013, p. 42)

Fuente: Elaborado a partir de Carabelli (2013).

4.5 Población meta del módulo

El módulo tiene como población meta hombres que tienen prácticas sexuales con otros hombres, de 18 a 40 años que vivan dentro del Gran Área Metropolitana. Dicha delimitación parte de la estadística en materia de salud sexual, sin embargo, Perfectamente el podrían participar hombres que no se encuentren dentro de ese rango etario, siempre y cuando sean mayores de edad. Este módulo también podrá ser aplicado en poblaciones de otras partes de Latinoamérica que tengan condiciones similares al contexto costarricense con las adaptaciones que la parte facilitadora considere conveniente.

Por otra parte, varias de sus técnicas se podrían emplear para trabajar con hombres que no se identifiquen como HsH, por ejemplo, las actividades de la sesión 2 y 3, así como el material didáctico de cada una de las sesiones podría usarse diseñando otras dinámicas y técnicas. El módulo se puede aplicar en su totalidad o retomar individualmente algunos de los materiales elaborados tanto para trabajar con HsH como para hacerlo con otras poblaciones según el criterio técnico de quienes faciliten.

4.6 Consideraciones con respecto al espacio

Para el desarrollo del módulo es necesario un espacio con las dimensiones similares de un aula promedio, en la medida de las posibilidades que sea ventilado y tenga buena iluminación tanto de luz natural como eléctrica según la hora en que se realicen las sesiones. Se recomiendan que las sillas no estén atornilladas al suelo ya que en diferentes momentos se va necesitar moverlas. El acomodo que se propone para las ocho sesiones es colocar las sillas en los costados del espacio formando un círculo, de esta manera se trabajaría dentro de ese círculo. Siempre se colocarán tantas sillas como personas participantes contando a quienes están en el rol de facilitación, en la figura 6 se muestra un ejemplo.

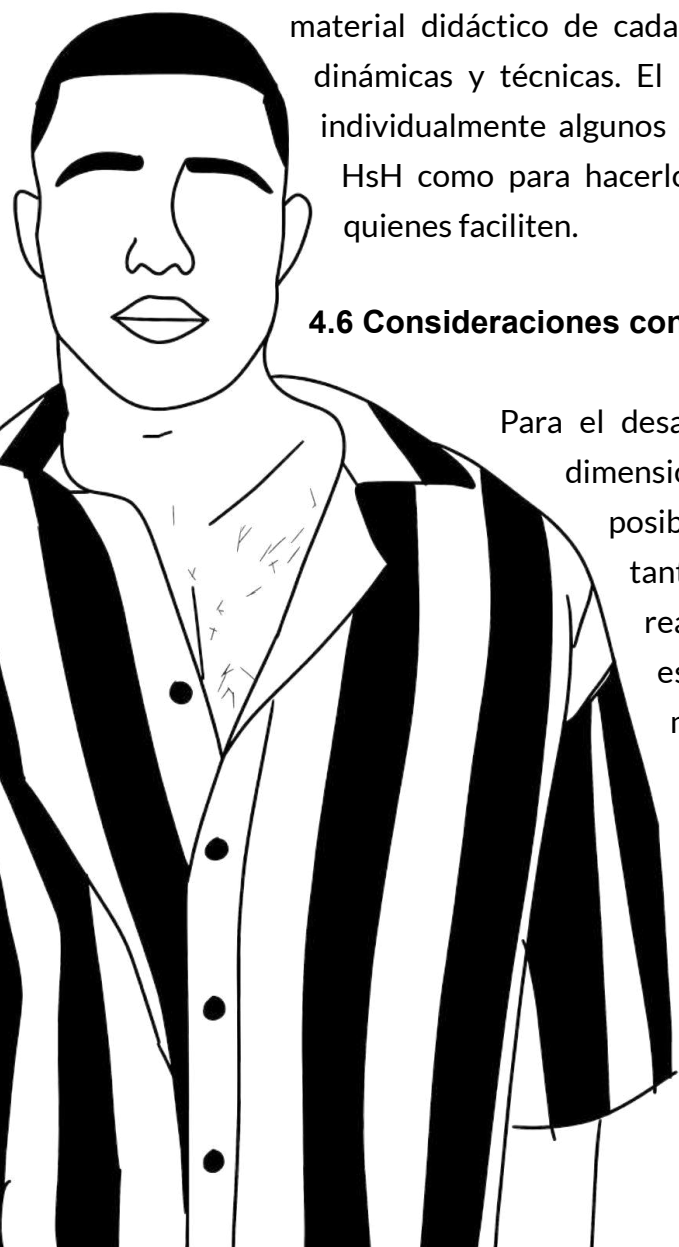
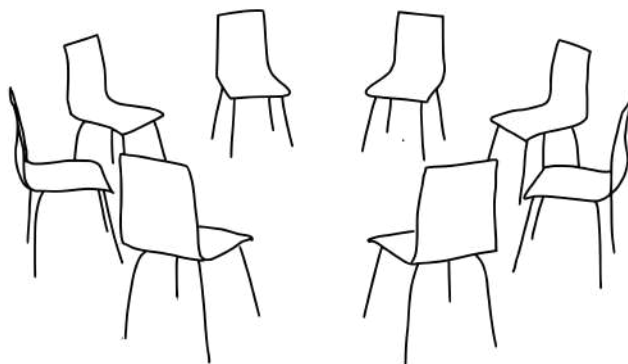


Figura 6

Ejemplo del acomodo del espacio



Fuente: Elaboración propia.

4.7 Proceso de evaluación del módulo

Al tener como referente metodológico la EP, la forma de evaluar a las personas participantes y el proceso grupal debe partir de estos mismos principios. Se apremia una evaluación más cualitativa que posibilite integrar aquellos elementos intersubjetivos que atraviesan a los sujetos participantes en el proceso dialéctico que se produce en la interacción de cada hombre con el grupo y los contenidos abordados. Al final de las sesiones exceptuando la última, se cierra con la actividad “Lo que me llevo de”, la cual consiste en que los participantes escriban los principales aprendizajes alcanzados en cada sesión.

La revisión de este material en las reuniones que tenga la parte facilitadora posibilitarán evaluar el proceso grupal y en caso de ser pertinente tomar las decisiones necesarias para el cumplimiento de los objetivos planteados. En la octava sesión el grupo colectivamente construirá las conclusiones a partir del módulo, es un proceso donde la parte facilitadora sólo acompaña y sistematiza lo que va aportando cada miembro. Una vez finalizado el módulo es recomendable analizar el acompañamiento que se brindó al grupo y puntuar las conclusiones y recomendaciones desde quienes facilitaron.

Es importante que la parte facilitadora tenga reuniones periódicas las cuales permitan ir evaluando el proceso del grupo y el cumplimiento de los objetivos por sesión, al final

resulta valioso poder desarrollar un informe de sistematización que permita ahondar en el cumplimiento de los objetivos y las dinámicas grupales producidas a partir de la experiencia desarrollada.

4.8 Consideraciones generales a tener en cuenta al aplicar el módulo

- Antes de iniciar el módulo, en el proceso de inscripción se recomienda a la parte facilitadora realizar una pequeña entrevista virtual o presencial con cada interesado, para valorar las motivaciones en el proceso a llevarse a cabo y que funciones como diagnóstico inicial. Dicha reunión también funciona como un espacio donde se pueden evacuar dudas y aclarar lo que se considere pertinente.
- Las infografías temáticas de cada sesión están diseñadas para poder usarse tanto de forma impresa como en un proyector bajo la modalidad de presentación, el formato PDF posibilita que cualquier equipo ya sea computadora o tableta lo reproduzca fácilmente.
- Se recomienda sugerir a los participantes la conformación del grupo en alguna aplicación como WhatsApp o Telegram que permita la interacción específicamente para tratar asuntos del módulo.
- La información para entregar a los participantes se encuentra en una versión en línea y en formato para ser impresa en caso de que la parte facilitadora así lo prefiera.
- El glosario de términos y el estudio de la fundamentación teórica que respalda el módulo, son claves para la parte facilitadora y debe tenerse a la mano al momento de desarrollar este módulo.
- Puede resultar un recurso valioso utilizar un difusor para colocar aceites esenciales como lavanda, limón, naranja, menta, entre otras. En caso de tener la posibilidad de emplearlo, en la primera sesión se consultará los



miembros del grupo si existe algún inconveniente en colocarlo. Los olores siempre ayudan a estimular la imaginación y en la mayoría de los procesos educativos se estimulan todos los otros sentidos menos el olfato.

4.9 Lista de materiales requerida para la realización del módulo

- Módulo y todos sus anexos impresos, para ello se recomienda contar con un paquete de 100 hojas de opalina.
- 1000 hojas tamaño carta.
- 16 libretas.
- 20 lapiceros.
- 16 marcadores negros.
- 16 marcadores azules.
- Cuatro paquetes de marcadores de colores.
- 16 tijeras.
- Equipo de audio.
- Difusor y aceites esenciales (opcional).
- Proyector y computadora (En caso de que no se quieran imprimir las láminas informativas y así poderlas proyectar al grupo).
- 16 sobres tamaño carta.
- Cinta adhesiva apunta para pegar papeles en paredes.
- 4 condones internos y 1 condón externo.
- La infraestructura donde se realicen las sesiones deben ser lugares accesibles que tengan privacidad.



V. OBJETIVOS DEL MÓDULO

En la tabla 38 se presenta el objetivo general del módulo, así como el nombre de cada sesión y su respectivo objetivo específico. Cabe mencionar que cada una de las actividades que componen la sesiones que tengo un objetivo el cual se presenta al inicio.

Tabla 38

Objetivo general del módulo

Promover habilidades críticas y reflexivas para la prevención del VIH mediante el cuestionamiento de la masculinidad tradicional, en hombres que tienen prácticas sexuales con otros hombres.

Nombre de la sesión		Objetivo de la sesión
1	<i>El legado invisible</i>	Propiciar un acercamiento asertivo al cuestionamiento de la masculinidad tradicional.
2	<i>Del mandato a la toma de auténtica consciencia.</i>	Evidenciar la influencia del sistema patriarcal en el aprendizaje de la masculinidad desde la interseccionalidad de género.
3	<i>Privilegios y costos</i>	Concientizar sobre el impacto del aprendizaje patriarcal de la masculinidad en los hombres y quienes les rodean.
4	<i>Sentir, pensar, actuar</i>	Reconocer los beneficios de la comunicación asertiva como una herramienta para la gestión de las emociones.
5	<i>El estigma y yo</i>	Promover los derechos sexuales y reproductivos mediante información científica y clara sobre el VIH y las diferentes Infecciones de Transmisión Sexual.
6	<i>NSA (No Strings Attached, sin ataduras).</i>	Reflexionar sobre las diversas formas de violencia con un énfasis en las prácticas sexuales.
7	<i>Mi capacidad para cuidarme</i>	Vincular la masculinidad hegemónica con el riesgo y su incidencia en la prevalencia del VIH

8

Hackeando la hegemonía.

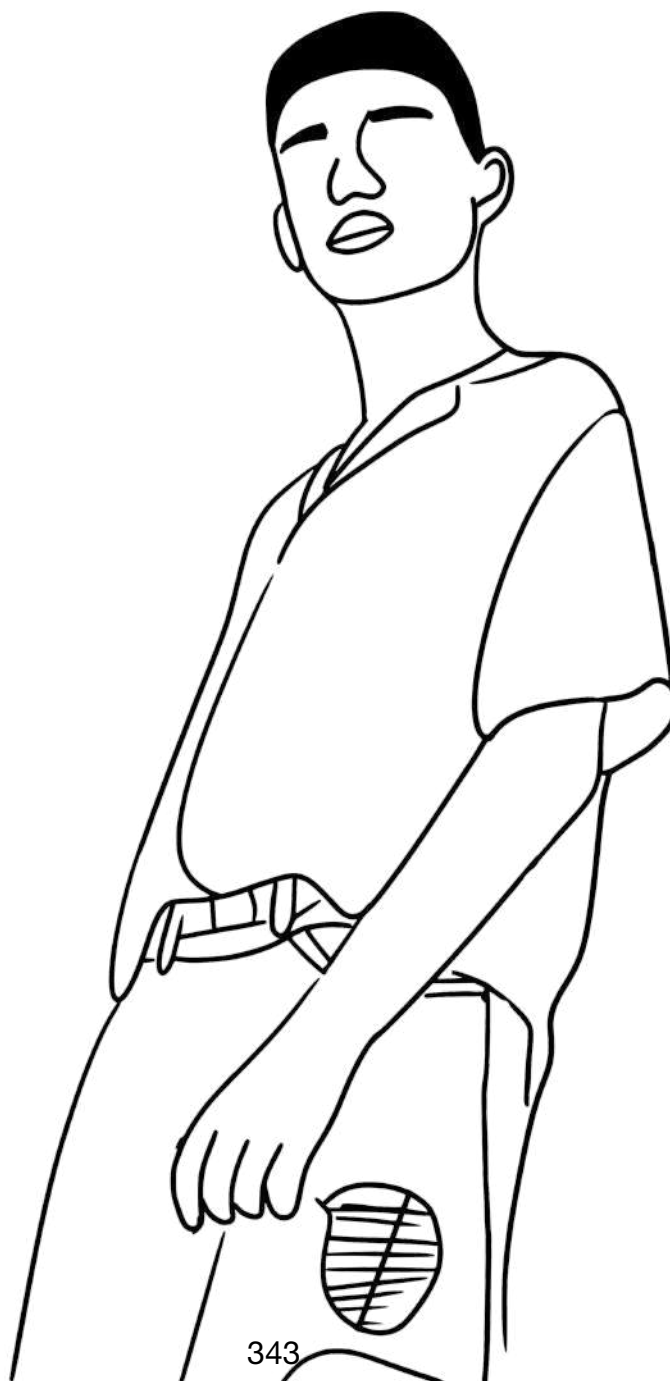
Construir colectivamente estrategias para promover la despatriarcalización de las Masculinidades partiendo de los contenidos vistos en el módulo.

Fuente: Elaboración propia.

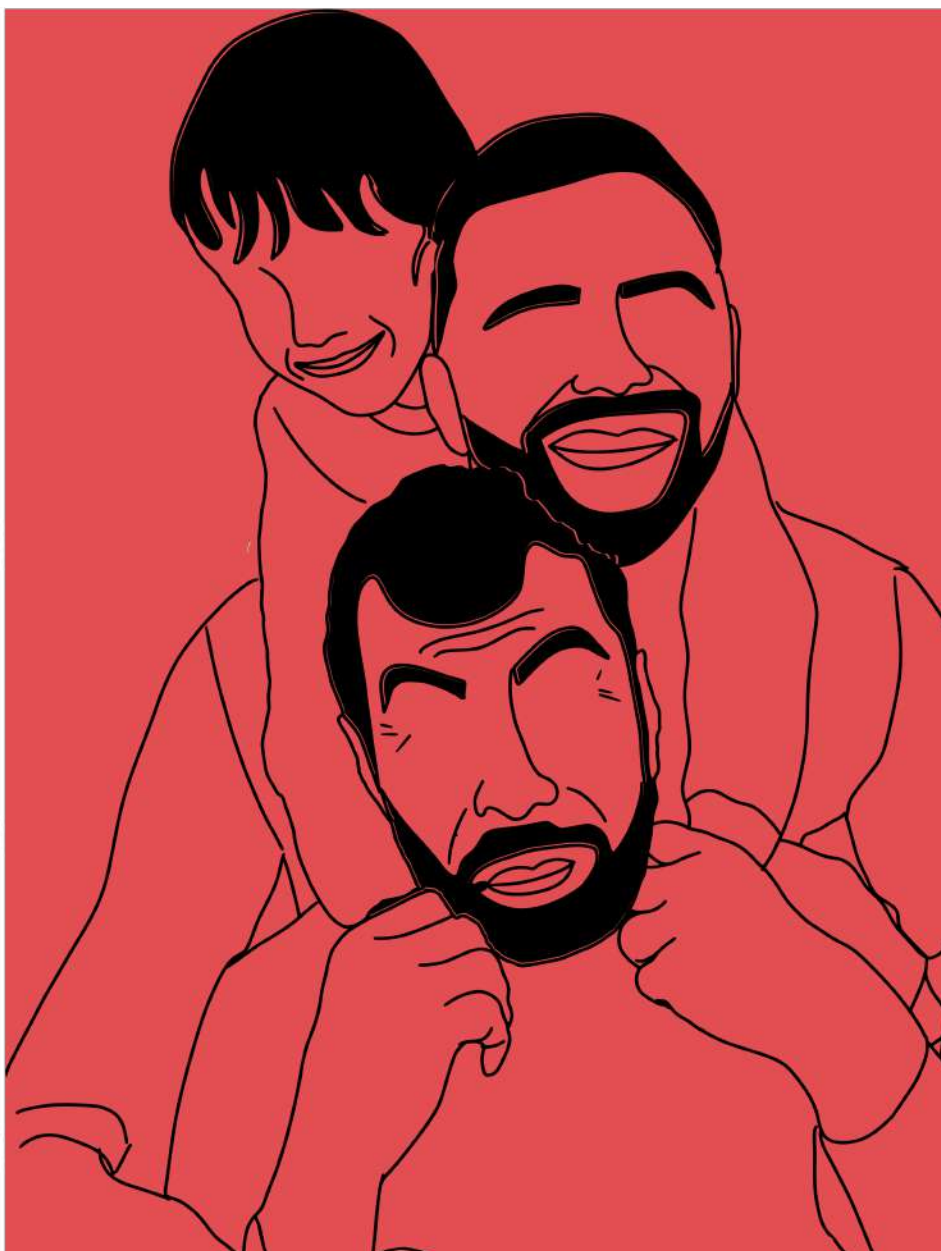


VI. DISEÑO DE LAS SESIONES

A continuación, se explica detalladamente cada una de las sesiones y en los anexos se podrá encontrar todo el material gráfico necesario para ejecutar cada una. Antes de iniciar es importante puntuar algunos materiales que son indispensables para el desarrollo de todas las sesiones son contar con un espacio físico donde desarrollar los encuentros y tantas sillas como personas participantes y facilitadoras sean.



SESIÓN 1



El legado invisible

Sesión 1: El legado invisible.	
Objetivo de la sesión:	Propiciar un acercamiento asertivo al cuestionamiento de la masculinidad tradicional.
Ejes temáticos	
• Patriarcados • Sexo asignado al nacer • Género • Identidad de género • Expresión de género • Orientación sexual / del deseo. • Masculinidades: Masculinidad hegemónica, masculinidad aprendida, masculinidad subordinada.	
Tiempo estimado	120 minutos

Actividad 1: Encuadre	
Objetivo:	Establecer acuerdos grupales que delimitan el proceso grupal.
Tiempo estimado:	30 minutos
Recursos:	16 libretas (se recomienda que esto sean lo más pequeñas posibles), tantas copias de la lámina de acuerdos (ver anexo 1), tantos lapiceros como participantes, proyector para mostrar los acuerdos (opcional),

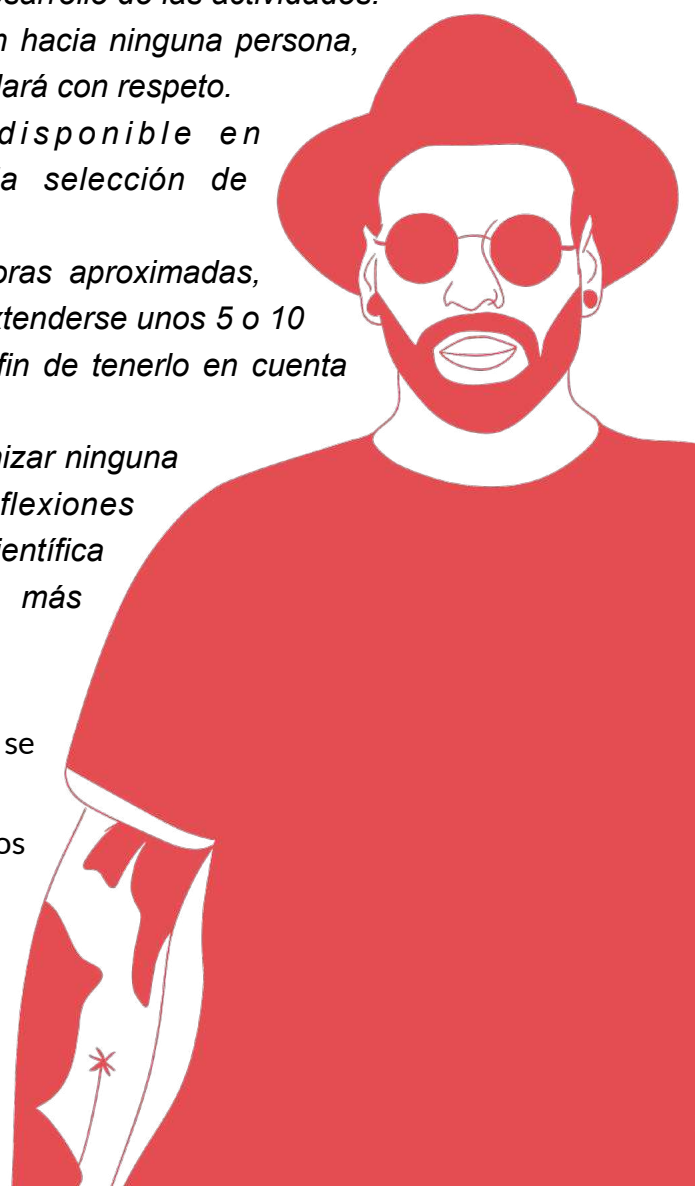
Primer momento (25 min): La parte facilitadora se presenta explicando el objetivo del módulo, la cantidad de sesiones, la duración de cada una, el horario que se desarrollarán las sesiones.

Como acuerdos principales se proponen los siguientes, estos pueden ser modificados según el criterio de quien imparte el proceso.

- *Respetar la confidencialidad de todas las personas del grupo, esto contempla no compartir detalles o cualquier información personal que algún participante compartió con el grupo. Lo que pasa en el grupo se queda en el grupo.*
- *Dialogar siempre en el marco del respeto, aunque no se esté de acuerdo con la opinión de otro participante respetar el orden de la palabra.*
- *Después de cada sesión registrar como me siento a partir de la experiencia vivida, para ello se le entregará cada uno una pequeña libreta donde pueda apuntar reflexiones que vengan y que considero importante de resaltar.*
- *Hacerme responsable de lo que siento, pienso y hago.*
- *Es importante comprometerse a participar de todas las sesiones y en caso de necesitar ausentarse que sea por un motivo de fuerza mayor.*
- *Si alguna persona necesita ausentarse alguna sesión se agradecerá lo comunique a la parte facilitadora para tenerlo en cuenta en el desarrollo de las actividades.*
- *No será tolerada ninguna forma de discriminación hacia ninguna persona, en caso de que esto ocurra se señalará y se abordará con respeto.*
- *Todo el material del proceso está disponible en masculinidadesapelo.davidpaniagua.com en la selección de participantes.*
- *Si bien la sesión tiene una duración de dos horas aproximadas, eventualmente contemplar que algunas podrían extenderse unos 5 o 10 minutos más según la participación, esto con el fin de tenerlo en cuenta con su agenda posterior a los días de encuentro.*
- *Con este módulo no se pretende imponer ni satanizar ninguna práctica, lo que se busca es promover reflexiones individuales y colectivas brindando información científica para que cada persona elija de una manera más consiente como decide vivir su sexualidad.*

Se negocia con el grupo si el material a entregar se realiza por medio de digital o impreso.

En este espacio también se invita el grupo agregar otros acuerdos si así lo consideran pertinente.



Segundo momento (5 min): Se le entregará una libreta y un lapicero a cada participante con el fin que pueda anotar sentires, pensamientos y reflexiones que surjan a lo largo de las sesiones del módulo.

- *Les invitamos a andar esta libreta y este lapicero con ustedes permanentemente desde hoy y hasta que lleguemos a la última sesión de este módulo. La propuesta es que puedan anotar en ella sentires, pensamientos y reflexiones que se produzcan a partir de las temáticas abordadas. En el momento que vengan a su mente escribirlas para que así no se les olviden y que el proceso sea de mayor provecho para ustedes.*

Actividad 2 : Conociéndonos	
Objetivo:	Generar reflexiones involucrando ejercicios corporales.
Tiempo estimado:	30 minutos
Recursos:	Instrucciones del apartado.

Primer momento (10 min): Se da la indicación al grupo de colocarse en un círculo, una vez confirmado cada participante se presentará con un movimiento, es decir, la persona dice su nombre, hace un movimiento y el resto del grupo va imitarlo repitiendo el nombre y el movimiento realizado, a continuación, un ejemplo:

-Mi nombre es Juan (conforme dice su nombre mueve de forma ondulada los brazos.).
El resto del grupo repite el nombre e imita el movimiento.

Una vez que todo el grupo se ha presentado le invitamos a cada persona a estirar el cuerpo, para posteriormente deshacer el círculo dando la instrucción de caminar por el espacio sin una dirección fija solamente prestando atención a las siguientes indicaciones:

-Vamos a empezar a pensar ¿cómo me enseñaron que deben de ser los hombres?, no lo que yo considere si no lo que me han enseñado con respecto a los hombres partiendo de las siguientes preguntas: (A partir de cada una de las consignas la parte facilitadora observará atentamente los comportamientos que adopten los participantes).

- *¿Cómo me han enseñado que deben de caminar los hombres?*
- *¿Cómo me han enseñado que miran los hombres?*
- *¿Cómo me han enseñado que deben de saludar los hombres entre hombres?, vamos a saludarnos como me han enseñado que deben hacerlo los hombres.*
- *¿Cómo me han enseñado que deben de saludar los hombres a las mujeres?, vamos a saludarnos como me han enseñado que deben hacerlo los hombres.*
- *¿Cómo me han enseñado que deben de saludar los hombres a otros hombres no heterosexuales?, vamos a saludarnos como me han enseñado que deben hacerlo los hombres.*

Posterior a estas preguntas, e se le solicita al grupo quedarse en el espacio donde están, cerrar los ojos y registrar como se sienten con lo visto a partir de este ejercicio.

Segundo momento (20 min): Se insta al grupo a que se insta al grupo a que reflexione y comente *¿qué observamos* en la actividad anterior?

Se brinda un breve espacio para que los participantes puedan expresarse y posteriormente se complementa con la siguiente consigna:

-Vamos a completar la siguiente frase con lo primero que se venga nuestra mente sin, sin juzgarlo sin pensarlo mucho lo primero que surja, la frase es:

-A mí me enseñaron que los hombres deben ser_____.

Para cerrar esta actividad se indicará que caminen por el espacio sin una dirección fija y cuando se encuentren con alguna otra persona integrante del grupo, van a volver a decir su nombre y la palabra o frase con la que completaron el enunciado anterior. En la medida de las posibilidades se promoverá que todos los participantes escuchen las palabras con que el resto del grupo completó el enunciado anterior.



Actividad 3: Un primer vistazo...

Objetivo: Promover un acercamiento asertivo a las distintas definiciones relacionadas a la categoría masculinidad.

Tiempo estimado: 50 minutos

Recursos: Lámina sobre definiciones claves del marco teórico para esta sesión, baúles tarjetas (ver anexo 2).

Primer momento (10 min): Se solicita el grupo que forme nuevamente un círculo utilizando la frase “yo escuché”.

Se invita a repetir cuál es de esas palabras que dijeron sus compañeros recuerdan. Se buscará que la mayoría de integrantes participen y la parte facilitadora va a escuchar atentamente cuál es ese imaginario con respecto a la masculinidad que despliega el grupo.

Segundo momento (30 min): Luego de que el grupo toma asiento, se procede a explicar los conceptos de sexo asignado al nacer, identidad de género, expresión de género, orientación del deseo, patriarcados (en el apartado de Marco teórico se ofrece información que puede ayudar a evacuar dudas en caso que sea necesario), para luego aplicarlos a las definiciones de masculinidad hegemónica, masculinidad aprendida y masculinidad subordinada, para ejemplificar estas categorías se utilizará la siguiente consigna:

“Cuando hablamos de la masculinidad encontramos muchas ideas en común sobre las cuales vamos a reflexionar a lo largo de estas sesiones, es clave que el punto de partida sean nuestras propias vivencias pero antes abramos estos baúles para explicar algunas definiciones que nos ayudarán en el proceso.”

Se abordan los conceptos usando el anexo 2, se le da una tarjeta a tres participantes para que puedan leer las definiciones. Es muy



importante que se tomen como ejemplos todos los elementos obtenidos del grupo en los ejercicios anteriores como una forma de cotejar la teoría con la vida cotidiana de los participantes y de esta forma ir promoviendo el aprendizaje significativo. Este ejercicio es medular porque permitirá conducir el resto del proceso y que el grupo aplique correctamente esas definiciones facilitará su comprensión y reflexión. En este espacio debe quedar claro que la masculinidad más allá de un hecho biológico es un aprendizaje sociocultural.

Tercer momento (10 min): Se habilita un espacio de diálogo para que el grupo exprese sus ideas y sentires.

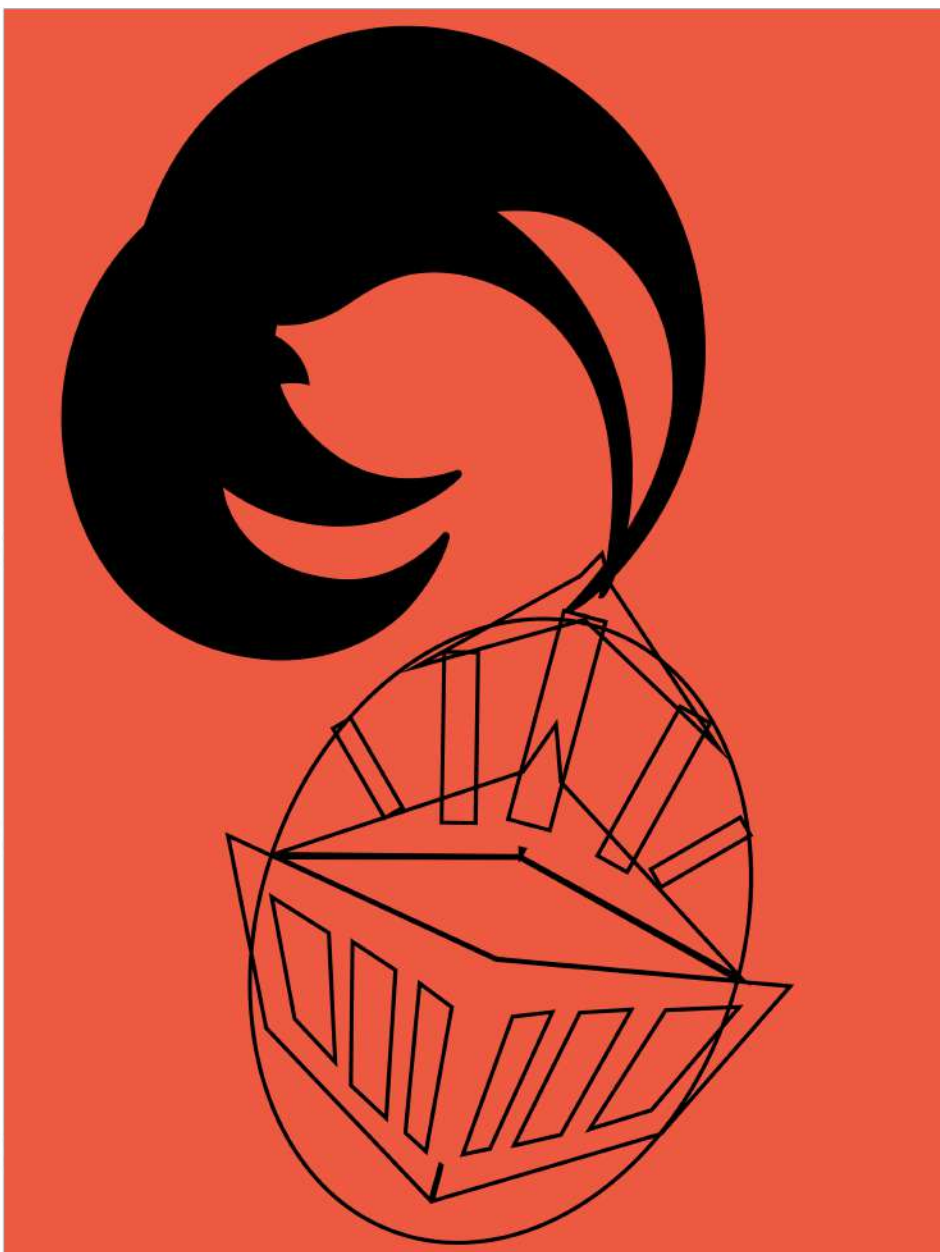
Al finalizar estas actividades: Como elemento para la próxima sesión y el módulo en sí, se incentiva a al grupo a pensar sobre ¿cómo son o fueron las figuras masculinas significativas en sus vidas.

Actividad 5: lo que me llevo de...	
Objetivo:	Identificar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.
Tiempo estimado:	10 minutos
Recursos:	30 Hojas y 5 marcadores.

Se solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente, se les entrega una hoja de papel y un marcador que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.

SESIÓN 2



***Del mandato a la toma de
auténtica conciencia***

Sesión 2: Del mandato a la conciencia.	
Objetivo de la sesión:	Evidenciar la influencia del sistema patriarcal en el aprendizaje de la masculinidad desde la interseccionalidad de género.
Ejes temáticos	
Mandatos de la masculinidad tradicional: Autosuficiencia, ser fuerte, atractivo físico, roles rígidos masculinos, hipersexualidad, violencia y control, racismo, capacitismo, cisonormatividad, heteronormatividad.	
Tiempo estimado	120 minutos

Actividad 1 : Llegando.	
Objetivo:	Introducir la temática a tratar
Tiempo estimado:	15 minutos
Recursos:	Instrucciones expuestas a continuación.

Se les solicita a los participantes ponerse de pie bajo la consigna de estirar el cuerpo y registrar como se sienten:

Vamos a levantarnos y ahí en el lugar donde me encuentro voy a registrar como me siento.

-¿Cómo me siento llegando a este espacio?

Voy a pensar en una palabra que represente como me siento.

La parte facilitadora preguntará a cada integrante la palabra:

-En el orden que estamos cada persona va a decir la palabra que registró.

Seguidamente se solicita caminar por el espacio en diferentes direcciones:

Vamos a caminar como si fuésemos tarde para el trabajo.

Vamos a caminar lento, muy lento, lo más lento que podamos.

Y vamos conectando lentamente con la rigidez

¿Cómo es para mí caminar rígido?

Voy a caminar lo más rígido posible y registro ¿cómo me hace sentir esta forma de caminar?

A modo de cierre de esta actividad, se realiza una lluvia de ideas sobre lo que sintieron durante el ejercicio.

Actividad 2: La armadura.

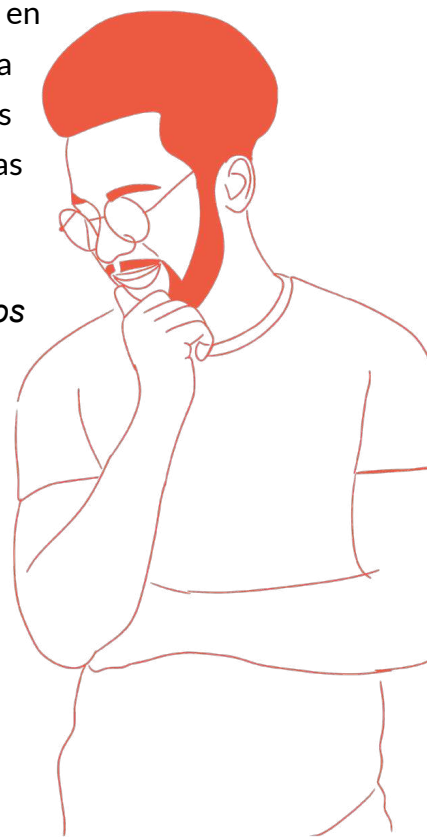
Objetivo: Operacionalizar el concepto de masculinidad hegemónica desde la interseccionalidad de género.

Tiempo estimado: 60 minutos

Recursos: Rompecabezas de la armadura oxidada (Ver anexo 3).

Primer momento (45 min): Previo al inicio de la sesión, se esconderán en diferentes partes del salón todas las piezas de la figura de la armadura oxidada. Llegado el momento se da la indicación a las personas participantes que empiecen a buscar por el espacio las piezas de las armaduras, utilizando la siguiente consigna del anexo 3:

Tarjeta 1: *Antes que ustedes estuvieran por aquí, años atrás nos empezó a visitar un caballero con una armadura oxidada, estaba cansado y realmente toda esa coraza lo tenía desecho. Sus visitas fueron más recurrentes y en cada una se iba dando cuenta que podía irse deshaciendo de todas esas piezas que envolvían su cuerpo. En algunos momentos se asustaba, en otros sonreía e incluso hasta llegó a llorar, pero si algo reconoció fue que al alejarse de la armadura se fue encontrando consigo mismo. Conforme logró irse*



quitando cada pieza le pedimos que nos la regalara, hoy todas esas piezas están escondidas por ahí y les invitamos a buscarlas para leer el mensaje que dejó en cada una.

Una vez que grupo el encontró todas las piezas se colocan en orden de tal forma que se aprecia la armadura completa, y se procede a revisar cada uno de los mandatos leyéndolo la persona que lo encontró, empezando por la pluma donde dice lo siguiente:

Aquí les dejo esta armadura como muestra de lo vivido, quitármela no fue fácil, detrás hay mucho camino recorrido. Esta armadura no es más que un ejemplo de aquellos mandatos a los que fui sometido, cuando pensaba que ser hombre era un acto biológico y no un proceso socialmente construido. Hoy les invito revisar esas normas que se derivan del machismo, probablemente usted como yo las ha aprendido, con aquellas que se identifique no se dé por desentendido. Como último consejo, que esta revisión sea constante, porque el sacársela es un reto diario y el ponérsela un acto sencillo que pasa desapercibido al instante.

Pasos a seguir con cada una de las piezas de la armadura:

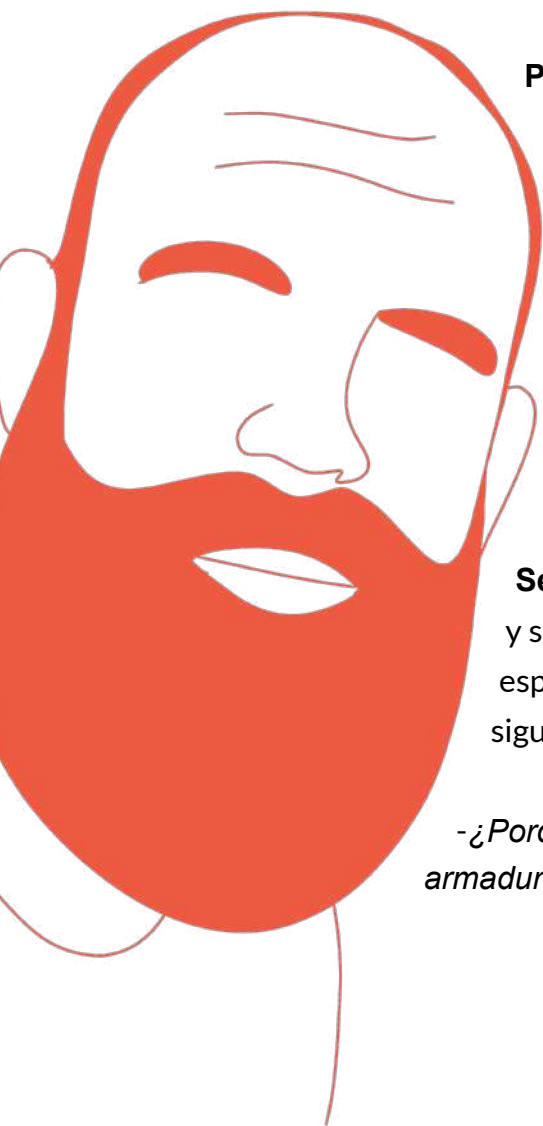
Paso 1: El participante que encontró la pieza lee el mandato que contiene.

Paso 2: La parte facilitadora puntúa la idea central del mandato.

Paso 3: Se pasa al siguiente participante.

Segundo momento (15 min): Se consulta el grupo sus opiniones y sentidos con respecto a los mandatos observados y se permite un espacio de plenaria para conversar al respecto. Se inicia con la siguiente pregunta generadora:

-¿Porque consideran ustedes que los mandatos son como una armadura?



Actividad 3: Mi armadura.	
Objetivo:	Operacionalizar el concepto de masculinidad hegemónica mediante los mandatos.
Tiempo estimado:	35 min
Recursos:	Meditación guiada, equipo de reproducción de música, canción para meditación (ver anexo 4) o grabación de la meditación disponible en: . Opcional podría tenerse un difusor con algún aceite esencial, podría ser de lavanda, limón o menta.

Para esta actividad es muy importante propiciar un ambiente tranquilo y seguro, podría buscarse una música relajante que ayude a grupo a conectarse con el trabajo a realizar.

Primer momento (20 min): se inicia solicitando al grupo que tomen asiento.

Seguidamente le lee la meditación del anexo 4, es de suma importancia que quien facilite este espacio utilice un tono de voz calmo y sereno.

Segundo momento (15 min): Una vez que el grupo se incorpora por completo se abre un espacio de plenaria para recolectar sentir experiencias, a partir de lo generado por la meditación guiada.

Actividad 4: lo que me llevo de...	
Objetivo:	Identificar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.
Tiempo estimado:	10 minutos
Recursos:	Hojas y marcadores.

Se solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente, se les entrega una hoja de papel y un marcador que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.



SESIÓN 3



Privilegios y costos

Sesión 3: Privilegios y costos.	
Objetivo de la sesión:	Concientizar sobre el impacto del aprendizaje patriarcal de la masculinidad en los hombres y quienes les rodean.
Ejes temáticos	
• Privilegios de la masculinidad tradicional: Libertad de movimiento, libertades sexuales, libertades de decisión. • Costos de la masculinidad tradicional: Salud, comportamientos de riesgo, formas de violencia.	
Tiempo estimado	120 minutos

Actividad 1: ¿Cómo llegamos?	
Objetivo:	Preparar física y mentalmente el grupo para las actividades a desarrollar.
Tiempo estimado:	15 minutos
Recursos:	Tarjeta 1 de “El Banco de la Masculinidad Tradicional” (ver anexo 5).

Primer momento: Se da la bienvenida al grupo, buscando que registren como se sienten hasta ahora con el proceso que están llevando, además se invita a realizar consultas en caso que existan. También se podría invitar a los participantes si alguno voluntariamente quisiera compartir lo escrito en la libreta.

Nota para la parte facilitadora: Hacer esta pauta es indispensable para poder reconocer como los participantes están apropiándose del proceso y en caso de que se requiera ampliar algún contenido de lo visto hasta el momento es medular.

En esta sección también se puede recordar que todo el material está disponible en www.masculinidadesapelo.com, en la selección de participantes.

Segundo momento: Se introduce la definición de privilegio y costo relacionado al concepto de masculinidad tradicional, dando lectura a las tarjetas del anexo 5, se pueden buscar dos voluntarios dentro de los participantes para que lean cada una de las definiciones. De esta manera se prepara al grupo para la siguiente actividad a realizar.

Actividad 2: El Banco de la Masculinidad Tradicional.

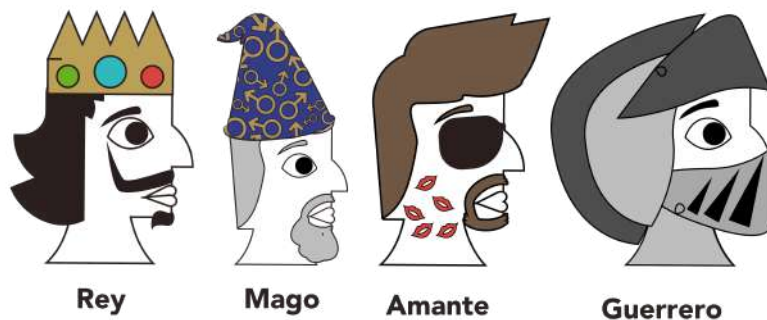
Objetivo: Evidenciar de la manera en que operan los privilegios y los costos de la masculinidad tradicional.

Tiempo estimado: 70 minutos

Recursos: De la tarjeta 3 en adelante de “El Gran Banco de la Masculinidad Tradicional” (ver anexo 5).

Primer momento (40 min): Se divide al grupo en cuatro equipos y cada uno van a elegir una de las siguientes fichas:

Fichas del juego inspiradas en los arquetipos de la masculinidad



Fuente: Elaboración propia.

A cada equipo se le entregará 30 billetes, junto con la ficha que les corresponde y se procede acomodar el tablero del juego. El grupo participante conforma los equipos y la parte facilitadora jugará el rol del Gran Banco del Patriarcado para manejar los billetes, así como las cartas según la casilla que corresponda.



La consigna es la siguiente:

Tarjeta de consigna

Cada uno de los equipos se colocarán en uno de los extremos del tablero. En cada subgrupo una persona estará destinada a lanzar los dados, otra a mover la pieza, otra a manejar los billetes y la otra a leer las cartas.

Paso 1: La persona encargada de lanzar los dados procede, luego a quien le corresponda moverá la ficha tantas casillas como los dados lo indique.

Cuando se llega a la casilla el jugador encargado leerá la tarjeta correspondiente: si se cae en la calavera veremos un costo de la masculinidad, si se cae en la llave veremos un privilegio y si cae en la casilla "Me doy cuenta" el grupo comentará algo de lo que se dé cuenta con el desarrollo de esta actividad.

Existen diferentes consignas según la casilla en la que caigan, si es un costo deben entregar 2 billetes al Banco, si caen en un privilegio el Banco les entrega dos billetes. El juego finalizaría al momento que se hayan leído todas las cartas y en este caso ganaría el equipo que tenga más dinero.

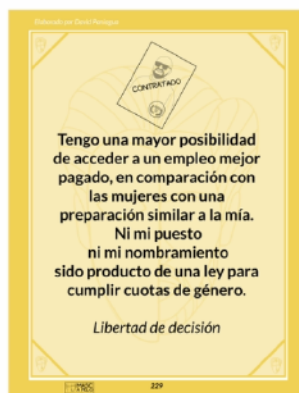
Muestra del tablero de juego



Fuente: Elaboración propia.

Mazo de cartas sobre privilegios de la masculinidad hegemónica





Fuente: Elaboración propia.

Mazo de cartas sobre costos de la masculinidad hegemónica





Fuente: Elaboración propia.

Para esta actividad es indispensable que las personas facilitadoras previamente busquen estadísticas que reflejen los costos de esta masculinidad. Las cifras deben estar actualizadas al momento de utilizarlas, por lo que pueden revisar el registro administrativo e informes de instituciones públicas y estudios que permitan plasmar los costos de los que el juego expone. Se recomienda buscar cifras en el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia, la Caja Costarricense del Seguro Social, Ministerio de Educación Pública, Defensoría de los habitantes, poder judicial, Instituto Nacional de las Mujeres, el Consejo Nacional de las Personas con Discapacidad, el Patronato nacional de la infancia, entre otras.

Segundo momento (30 min): En este espacio plenaria se proponen las siguientes preguntas generadoras:

Tarjeta de preguntas

- *¿Qué les pareció el juego?*
- *¿Habían escuchado hablar de los costos y los privilegios de la masculinidad tradicional?*
- *¿Será que el grupo ganador realmente ganó?*
- *¿Todos los hombres tendrán los mismos privilegios?*
- *¿Cómo hubiese sido jugarlo si un equipo estuviese conformado únicamente por mujeres?*

Atención personas facilitadoras: Es importante que esta parte queden claros que no todos los hombres gozan de los mismos privilegios, y muy probablemente muchos de los participantes se van a dar cuenta que no ostentan algunos de ellos. La parte facilitadora debe de explicar que a mayor cumplimiento de los mandatos de la masculinidad tradicional hay un mayor acceso a privilegios, pero también el pago de altos costos que se pudieron ver reflejados a lo largo del juego. Se le ofrece al grupo la lista completa. Se marca claramente la importancia de cuestionarse los privilegios y dimensionar los costos como herramienta clave para el cuestionamiento de la masculinidad tradicional.

Nota importante: Al final de esta actividad se puntualiza brevemente en los arquetipos de la masculinidad y la importancia de reconocer que no todos los hombres reafirman la masculinidad de la misma forma. Se apunta a los matices que va teniendo a partir el aprendizaje sociocultural de la masculinidad vistos a lo largo de este módulo de trabajo.

Actividad 3: Mis privilegios y costos.

Objetivo: Identificar individualmente los costos y privilegios derivados de la masculinidad tradicional.

Tiempo estimado: 25 minutos

Recursos: Lapiceros, tarjetas sobre privilegios y costos (ver anexo 6).

Primer momento (5 min): Se indica lo siguiente:

Ahora que evidenciamos muchos de los costos de la masculinidad tradicional en términos generales y a nivel cultural, es importante que podamos tomar conciencia de ¿cómo han influido en nuestra propia vida?

*Ahí donde están les invitamos a cerrar los ojos y a senti-pensar:
¿cuánto me ha costado a mí, el aprendizaje de la masculinidad?, también vamos a cuestionarnos los costos que hemos tenido producto de esta construcción social y que provienen de otras identidades masculinas por ejemplo de: padres, parejas, tíos, primos o cualquier otra que ustedes identifiquen.*

Segundo momento (10 min): Se le reparte a cada participante una copia del anexo 6 para que pueda identificar cuáles son sus privilegios y costos personales que puede identificar con respecto al aprendizaje de su propia masculinidad, esto como una manera de poder personalizar el contenido y llevarlo a la historia individual para promover la toma de conciencia.

Tercer momento (5 min): para retomar lo trabajado en el primer y segundo momento, se abre un espacio de plenaria donde se colectivizan ideas a partir de las reflexiones construidas en individualmente

Actividad 4: lo que me llevo de...

Objetivo: Identificar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.

Tiempo estimado: 10 minutos

Recursos: Hojas y marcadores.

La persona mediadora solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente, se les entrega una hoja de papel y un marcador para que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.



SESIÓN 4



Sentir, pensar y actuar

Sesión 4: Sentir, pensar y actuar.	
Objetivo de la sesión:	Reconocer los beneficios de la comunicación asertiva como una herramienta para la gestión de las emociones.
Ejes temáticos	
• Comunicación asertiva. • Estilos de comunicación. • Inteligencia emocional. • Gestión de las emociones.	
Tiempo estimado	120 minutos

Actividad 1: Como llegamos.	
Objetivo:	promover la reflexión desde ejercicios corporales.
Tiempo estimado:	30 minutos
Recursos:	Tarjetas con la definición de inteligencia emocional y comunicación asertiva (Ver anexo 7).

Primer momento (10 min): Se da la bienvenida al grupo, seguidamente se invita al grupo a colocarse de pie y formando un círculo se procede con la siguiente indicación, en cada enunciado vamos a tomar una pausa para que grupo pueda ejecutar lo expuesto:

- *Vamos a caminar por el espacio sin una dirección fija.*
- *Si nos encontramos con algún compañero, vamos a saludarnos como si fuese alguien al que quiero mucho y tuviéramos años de no vernos.*
- *Nos vamos a saludar como saludamos a nuestro mejor amigo.*
- *Nos vamos a saludar como lo hacemos con algún familiar querido.*
- *Ahora nos vamos a saludar como saludamos un familiar no tan querido.*

- *Vamos a saludarnos como si tuviéramos que saludar alguien que no queremos saludar.*
- *Cuando me encuentro con alguien voy a mirarlo despectivamente.*
- *Cuando me encuentro con alguien voy a mirarlo enojado.*
- *Ahora vamos a mirarlo con miedo.*
- *vamos a mirarlo con tristeza.*
- *Vamos a mirarlo con alegría.*

Segundo momento (20 min): Una vez desarrollada esta dinámica se solicita grupo tome asiento y que registre que sensaciones experimentó, a partir de estas distintas formas de mirar y saludar.

Cuando el grupo haya expresado sus sentires se introduce la definición de inteligencia emocional y estilos de comunicación disponibles en el anexo 6 como temática a tratar, a modo de cierre de esta actividad, se enfatiza en su aporte significativo a construir relaciones más igualitarias, placenteras y respetuosas.



Actividad 2: Los tipos de comunicación

Objetivo: Aprender sobre los estilos de comunicación.

Tiempo estimado: 80 minutos

Recursos: Tarjetas con los estilos de comunicación (ver anexo 8) y material del anexo 9.

Primer momento (25 min): Se solicita al grupo conformar divide tres equipos (uno de 6 y dos de 5 personas) y a cada uno se le entrega una tarjeta con estilo de comunicación.

La consigna es que cada equipo elabore una pequeña escena teatral, una radio historia, un cuento, una historieta o algún producto que ejemplifique, como se puede ejemplificar el estilo de comunicación asignado, para ello deberán tomar ejemplos de su cotidianidad.

Atención persona facilitadora: Para el éxito de esta actividad es indispensable que las personas facilitadoras tengan sumamente claro los estilos de comunicación y estén constantemente monitoreando los equipos para orientarles en caso de ser requerido.

Segundo momento (20 min): Cada equipo procederá a presentar su trabajo realizado y posteriormente leer a la tarjeta con el estilo de comunicación que le correspondió. Una vez finalizado las personas facilitadoras deberán sondear existe alguna consulta al respecto y evacuarla.

Tercer momento (25 min): a manera de plenaria, la parte facilitadora explicará a las cinco emociones básicas y lo beneficios que deviene al reconocer lo que se siente como una forma de pensar y actuar de manera asertiva, reconociendo el impacto significativo que tiene el aprendizaje de la masculinidad es la forma que históricamente se han educado a los hombres (para esta parte se utilizará el material del marco teórico del presente módulo. Se retoma el mandato de ser fuerte de la segunda sesión.

Cuarto momento (20 min): se habilita un espacio de plenaria donde el grupo podrá brindar sus impresiones de la actividad ejecutada. Se buscará interpelar al grupo con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál estilo de comunicación predomina en la forma en que me relaciono con las demás personas?
- ¿En qué formas puedo fortalecer mi inteligencia emocional?

Para esta parte se utilizará el anexo 9, se le repartirá una copia a cada participante. El interés con este ejercicio es más introspectivo, por lo que



no es del todo requerido que deban llenar la hoja en ese momento, sino que puedan tenerlo para seguir profundizando en la temática tratada.

Actividad 3: lo que me llevo de...

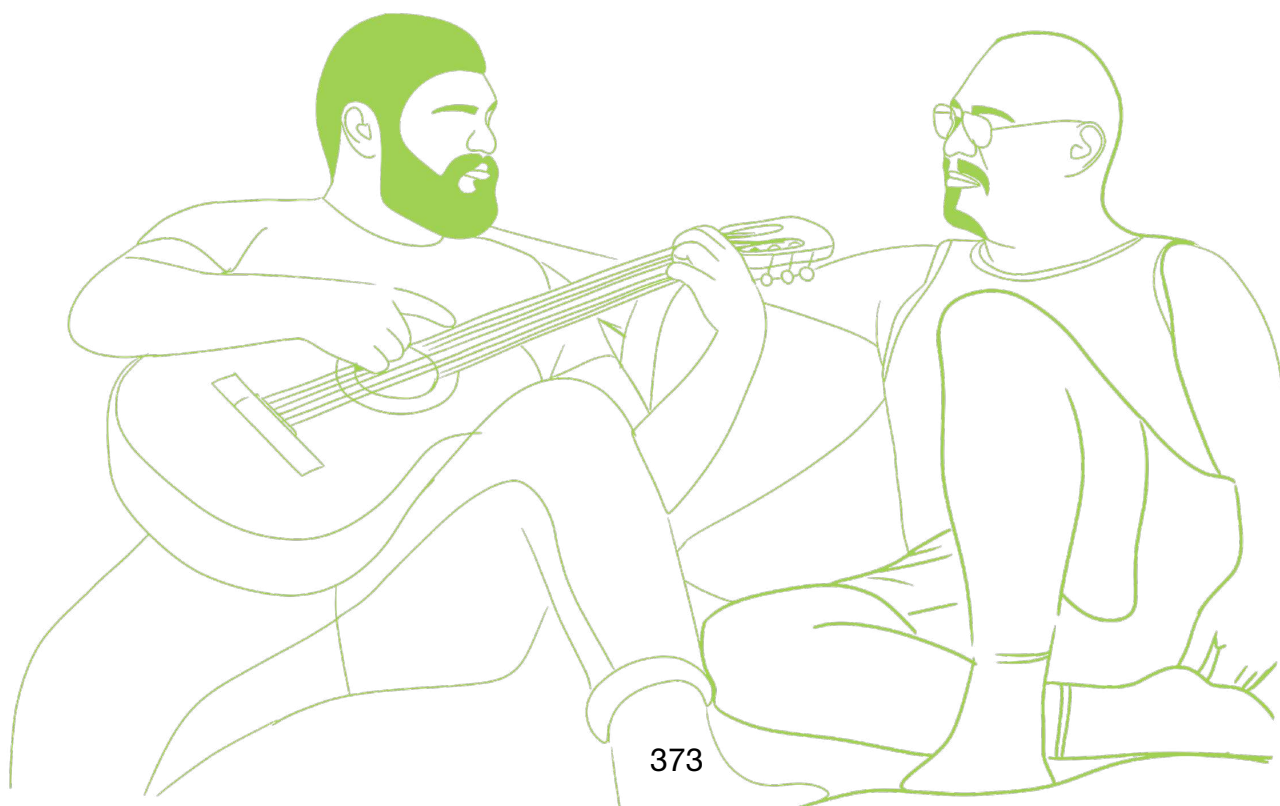
Objetivo: Identificar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.

Tiempo estimado: 10 minutos

Recursos: Hojas y marcadores.

Se solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente, se les entrega una hoja de papel y un marcador que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.



SESION 5



El estigma y yo

Sesión 5: El estigma y yo.	
Objetivo de la sesión:	Promover los derechos sexuales y reproductivos mediante información científica y clara sobre el VIH y las diferentes Infecciones de Transmisión Sexual.
Ejes temáticos	
• Derechos sexuales y reproductivos. • Infecciones de transmisión sexual: VIH, sífilis, gonorrea, clamidia, Virus del Papiloma Humano (VPH) y herpes. • Uso correcto del condón interno y externo.	
Tiempo estimado	120 minutos

Actividad 1: Lo que sabemos...	
Objetivo:	Identificar las principales percepciones del grupo con respecto al tema a tratar.
Tiempo estimado:	15 min.
Recursos:	Preguntas, tarjetas sobre definiciones (ver anexo 10).

Primer momento (5 min): Para iniciar esta sesión se invita al grupo a hacer un estiramiento corporal empezando por la cabeza, el cuello, los brazos, el tronco, la cintura y las piernas. Seguido se le indica el grupo colocarse en círculo:

En el centro del círculo se colocará una silla vacía y se brinda la siguiente consigna al grupo:

Cómo ustedes pueden observar en el centro del círculo se encuentra una silla, la propuesta es que ustedes pasen a la silla diciendo lo que les evocan las siguientes preguntas:

- ¿Qué he escuchado que es la sexualidad
- ¿Qué he escuchado sobre el VIH y otras infecciones de transmisión sexual?

Segundo momento (10 min): Posteriormente se pregunta al grupo:

- ¿Hay algo de lo que se den cuenta con este ejercicio?

Se cierra de esta actividad se invita a algún participante a leer la definición de sexualidad disponible en el anexo 10.

Actividad 2: El juego del sesgo optimista.	
Objetivo:	Informar sobre las generalidades del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
Tiempo estimado:	70 min.
Recursos:	Material para el juego el sesgo optimista (ver anexo 11). Guías de uso correcto del condón del anexo 12.



Previamente en la pared se van a pegar con cinta adhesiva tantos sobres como participantes y en cada uno se presentará la fotografía de un hombre. Dentro de cada sobre podrán existir diferentes diagnósticos, conforme va saliendo cada una de las infecciones de transmisión sexual se proporcionará al grupo: una breve descripción, la sintomatología y las formas de transmisión para prevenirla.

Primer momento (40 min): Cada participante escogerá uno de los sobres, la idea es simular que cada hombre participante tuvo una práctica sexual con la persona que aparece en la fotografía. Individualmente cada persona irá lanzando el dado que definirá la forma en que se dio esta práctica sexual, existen seis opciones:

Opciones que contiene el dado:

- Uso correcto del condón.
- Uso incorrecto del condón.
- A pelo (sin condón).
- No me acuerdo.
- Tomo PrEp y uso condón.
- Uso PrEp pero no use condón.



Instrucciones para el desarrollo del juego:

Paso 1: Las personas eligen los sobres, cada uno de ellos tendrá una de las fotografías disponibles en los anexos.

Paso 2: Se lanzan los dados que definen cuál y cómo fue la práctica sexual.

Paso 3: El participante abre el sobre y lee el papel que está al interior.

Paso 4: Si el papel tiene alguna ITS escrita la parte facilitadora explicará las generalidades sobre esta.

Paso 5: Cuando el papel dentro del sobre indica alguna ITS, la parte facilitadora preguntará al grupo si en el caso hipotético, esta persona pudo haberse infectado con la ITS en la práctica sexual o no, partiendo de lo que aleatoriamente indicó el dado.

Una vez que sean repetidos los pasos con todos los integrantes del grupo, se hace un énfasis importante en que no existen personas



de riesgo sino prácticas con mayor o menor riesgo y lo importante que resulta el uso correcto del condón. Resaltar que este planteamiento parte de los derechos humanos para garantizar la dignidad y el respeto a todas las personas teniendo en cuenta que no se trata con quien se tienen las prácticas sexuales, sino la manera en que éstas se realicen.

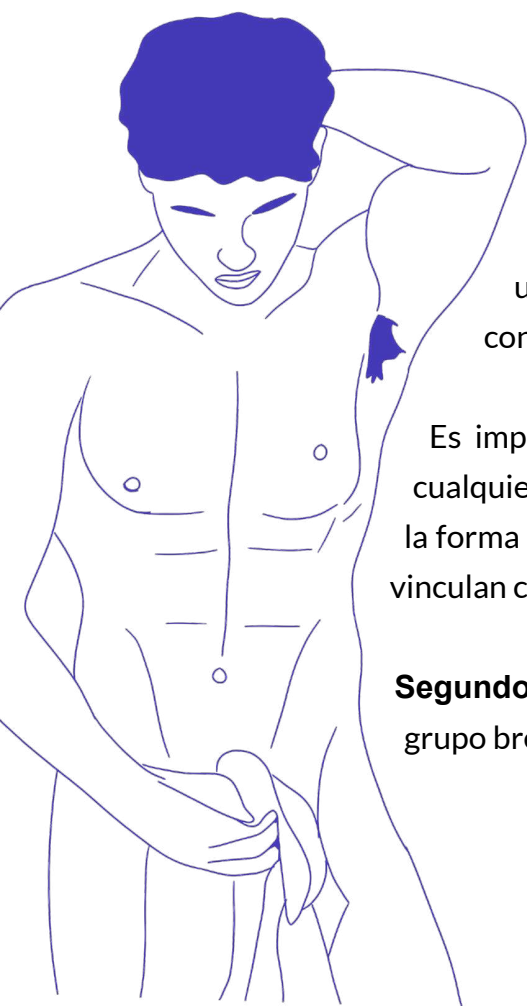
Segundo momento (20 min): La parte facilitadoras explica el uso correcto del condón interno y externo, así como la barrera de látex. Se recuerda al grupo que puede descargar las guías en la página web y en el anexo 13 están todas las guías en formato de impresión.

Actividad 3: Los derechos sexuales y reproductivos, son derechos humanos.

Objetivo: Reflexionar sobre los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos.

Tiempo estimado: 40 min.

Recursos: Tarjetas sobre derechos sexuales (ver anexo 12).



Primer momento (25 min): La parte facilitadora expondrá terminología general sobre lo que son los derechos sexuales y reproductivos reconociendo su interrelación y con la temática tratada en la actividad anterior. Se le entrega a cada participante una tarjeta hasta donde alcance, luego cada uno lee la tarjeta que contiene un derecho y se discute con grupalmente.

Es importante resaltar el derecho a la dignidad y a una vida libre de cualquier forma de violencia y como históricamente el estigma complejiza la forma en que muchas veces muchos hombres, especialmente los HsH se vinculan con sus propios cuerpos y con los de las otras personas.

Segundo momento (10 min): Se abre un espacio de plenaria para que el grupo brevemente exprese sus sentimientos y pensamientos.

Actividad 4: lo que me llevo de...

Objetivo: Identificar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.

Tiempo estimado: 10 minutos

Recursos: Hojas y marcadores.

Se solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente, se les entrega una hoja de papel y un marcador que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.



SESIÓN 6



***NSA (No Strings Attached, sin
ataduras)***

Sesión 6: NSA (No Strings Attached, sin ataduras).

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre las diversas formas de violencia con un énfasis en las prácticas sexuales.

Ejes temáticos

- Definición de violencia.
- Tipos de violencia.
- Neomachismos y otras violencias sutiles.
- Violencia en las prácticas sexuales.
- Responsabilidad afectiva.

Tiempo estimado

120 minutos.

Actividad 1: Guías y guiados

Objetivo:

Reflexionar sobre la forma en que los hombres aprenden a vincularse

Tiempo estimado:

35 minutos

Recursos:

Preguntas

Primer momento (10 min): Se le solicitar al grupo que camine por el espacio sin una dirección específica:

- *Vamos a empezar a caminar por el espacio sin una dirección específica.*
- *Mientras camino registro ¿cómo me siento hoy?*
- *Pienso en una palabra que pueda representar ese sentir.*
- *Me voy a detener en el espacio donde estoy y busco conectar con la mirada de alguien del grupo.*
- *Cuando coincidimos con alguien nos formamos en parejas, compartiremos la palabra y escuchamos la palabra del compañero, posteriormente buscamos otra persona y repetimos los pasos.*

Segundo momento (10 min): En la misma conformación de parejas que están en este momento el grupo, se solicita que alguna de las dos personas de cada pareja que levante la mano. La persona que levantó la mano se le pedirá que levante el dedo índice de la siguiente forma:

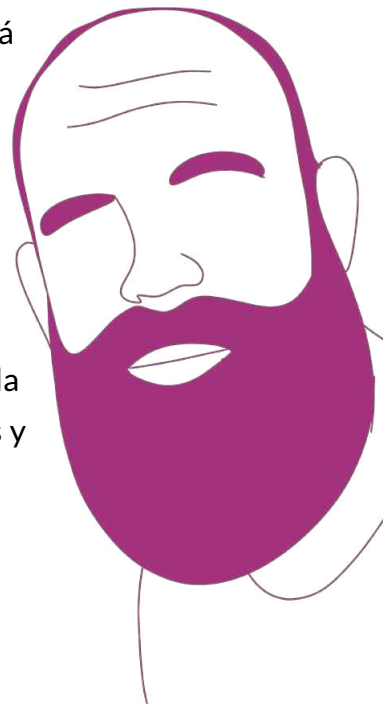


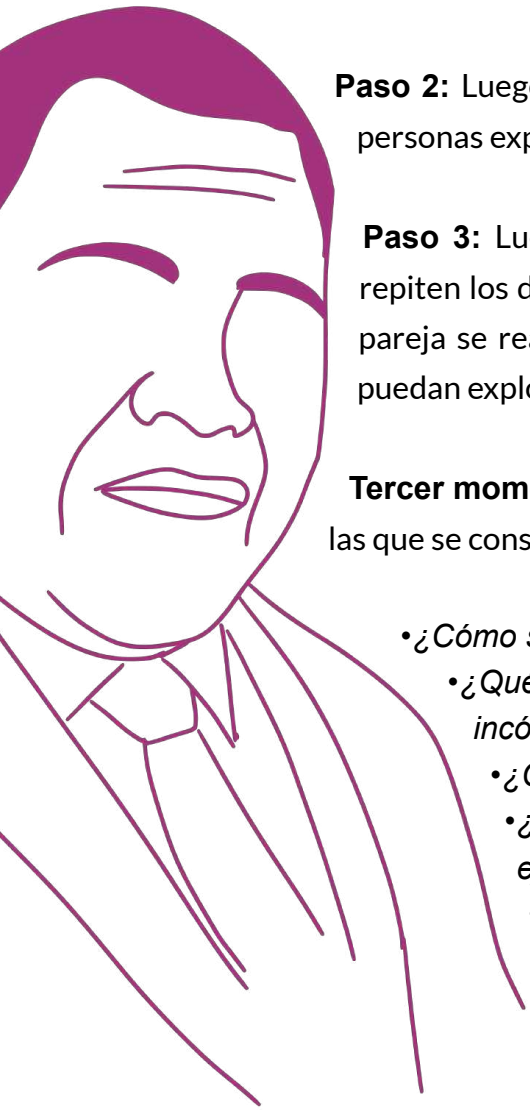
Fuente: elaboración propia.

La idea es que la otra persona deberá seguir con su mirada todos los movimientos que realice ese dedo. Permitimos que cada persona explore el rol que está desempeñando en ese momento ya sea guía o guiado, para luego proponer un cambio de rol con el fin de que las personas participantes puedan explorar cómo se siente estar desde ambos lugares.

Pasos del segundo momento:

Paso 1: alguna de las dos personas de cada pareja asume el rol de guía y la otra el rol de guiado. El guía moverá el dedo índice en diferentes direcciones y la otra persona tendrá que seguirlo con la mirada.





Paso 2: Luego de algunos minutos se realiza un cambio de rol para que ambas personas exploren como se siente estar en ambos lugares.

Paso 3: Luego de algunos minutos se solicita que cambien de parejas y se repiten los dos pasos anteriores nuevamente. Cabe resaltar que el cambio de pareja se realizará sólo una vez con el fin de que los hombres participantes puedan explorar la interacción con distintas personas.

Tercer momento (15 min): En plenaria se realizan de las siguientes preguntas las que se consideren necesarias:

- *¿Cómo se sintieron cuando ustedes dirigían?*
- *¿Qué tipo de movimientos tuvieron que realizar (Ejemplo: cómodos, incómodos, bruscos)?*
- *¿Cómo se sintieron cuando eran dirigidos?*
- *¿Se sintieron igual con las dos personas que realizaron el ejercicio?*
- *¿Qué lugar prefieren ocupar?*
- *¿Hay algo de lo que se hayan dado cuenta durante este ejercicio?*

Actividad 2: ¿Cómo nos vinculamos?

Objetivo:

Promover una reflexión sentida sobre la forma en que los participantes se vinculan con otras personas.

Tiempo estimado:

75 minutos

Recursos:

Material informativo sobre violencia (ver anexo 14), tarjetas con preguntas (ver anexo 15), escala sobre responsabilidad afectiva (anexo 16) material para trabajo individual (anexo 17).

Primer momento (25 min): Se hace una introducción para hablar que los vínculos y las relaciones humanas, la reciprocidad y las diferentes dinámicas que pueden generarse. Es importante hacer una introducción sobre generalidades para comprender la violencia, los

tipos que existen y la relación con el aprendizaje de la masculinidad. Para esta tarea se entrega a todos los participantes el anexo 14 que explica generalidades sobre las violencias, seguido se lee en conjunto. Se pueden solicitar personas voluntarias para que lean diferentes secciones del documento y de esta forma sea más fluida la revisión.

Se cierra esta parte con la interrogante:

- *¿Cómo nos vinculamos con otros hombres con los que mantenemos prácticas sexuales?*

Las respuestas del grupo de retomarán al final de la actividad.

Segundo momento (30 min): La parte facilitadora presentará a las siguientes preguntas generadoras bajo la consigna de hacer subgrupos y que cada equipo responda alguna de las siguientes, preguntas haciendo una historia (ya sea dramatización, historieta, cuento, radio historia).

- *¿Cómo son las conversaciones en app de ligue?*
- *¿Cómo son las interacciones en los bares de ambiente?*
- *¿Cómo son las interacciones en espacios de cruising?*
- *¿Cómo son las interacciones Saunas o cuartos oscuros?*

En el caso de que ningún Participante haya estado en sauna su espacio de cruising, se pueden duplicar las otras preguntas, no hay inconveniente que dos o más subgrupos tengan la misma consigna.

Tercer momento (15 min): Se abre un espacio de plenaria para integrar los contenidos teóricos con la experiencia vivida. Quienes así lo desean pueden compartir la reflexión individual que se construyó en el tercer momento de esta actividad. Se hace énfasis en la responsabilidad afectiva y se utiliza el anexo 16.

Cuarto momento (5 min): Se entrega al grupo el anexo 17, que contiene la pregunta a partir de lo visto en esta sesión ¿Cómo construyo mis vínculos?



La consigna es que cada persona responda para sí mismo esta pregunta. La propuesta es que puedan incóndalo en la sesión y terminarlo posteriormente de manera individual.

Actividad 3: Lo que me llevo de...	
Objetivo:	Identificar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.
Tiempo estimado:	10 minutos
Recursos:	Hojas y marcadores.

Se solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente, se les entrega una hoja de papel y un marcador que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.



SESIÓN 7



Mi capacidad para cuidarme

Sesión 7: Mi capacidad para cuidarme.	
Objetivo de la sesión:	Vincular la masculinidad hegemónica con el riesgo y su incidencia en la salud sexual de hombres.
Ejes temáticos	
• El autocuidado desde una dimensión biopsicosocial. • Autocuidado y sexualidad masculina.	
Tiempo estimado	120 minutos

Actividad 1: Desenmascarando el riesgo.	
Objetivo:	Incentivar el autocuidado como una herramienta para cuestionar la masculinidad tradicional.
Tiempo estimado:	105 minutos
Recursos:	Juego de cartas sobre autocuidado (ver anexo 18), espejos de 40cm x 40 cm, cuadros de tela de 60cm x 60 centímetros máscaras, lapiceros, marcadores de punta fina y lápices de color.
	Nota: con respecto a cantidad de las máscaras, espejos, cuadros de tela, lapiceros, marcadores de punta fina y lápices de color, será necesario el equivalente al número de participantes. Tanto las medidas del espejo, como las medidas de los cuadros de tela pueden variar según los recursos con los que se cuente.

Primer momento (40 min): Se inicia con una lluvia de ideas sobre lo que entiende el grupo por autocuidado.

Utilizando el juego de cartas sobre autocuidado, La parte facilitadora repasará brevemente las diferentes dimensiones del autocuidado (física, psicológica y social). En la parte social será un énfasis importante en la responsabilidad afectiva como parte del autocuidado colectivo. Se le puede entregar una tarjeta a cada participante para luego leerlas según la dimensión del autocuidado a la que refieren.

En este espacio es indispensable hacer énfasis en la relación entre la masculinidad, sexualidad y el riesgo y las formas en que los hombres comprometen su capacidad para arriesgarse, retomando gran parte de los costos de la masculinidad vistos en la sesión número dos. Lo anterior con el fin de profundizar de una manera más sentida en la manera en que los participantes se relacionan con su cuerpo y sexualidad.

Se brinda la siguiente consigna:

“A lo largo de estas sesiones hemos podido analizar distintas formas en que los hombres corremos riesgo, particularmente en un espacio donde estamos reflexionando sobre nuestra sexualidad resulta importante cuestionarnos ¿para qué utilizamos nuestras prácticas sexuales? En este sentido no se trata de satanizar si tenemos diferentes personas con las que mantenemos prácticas sexuales. La preguntaba más direccionada a si es el placer una manera de escapar de mis emociones que no me gustan, de mis problemas o es un auténtico espacio de disfrute y por otra parte reflexionar sobre la forma en que he aprendido a vivir mi sexualidad, mi responsabilidad afectiva con las personas que me vinculo y como mi aprendizaje de la masculinidad ha influido en mi sexualidad.”

Segundo momento (15 min): Para esta parte es necesario contar con tantas máscaras como participantes. Se pueden utilizar las del anexo 19 o las que venden de papel como la de la foto:



Previo a la actividad la parte facilitadora colocará al menos cuatro espejos de ser posible de cuerpo entero en diferentes partes del salón, en caso de no contar con espejos de estas dimensiones, se pueden utilizar pequeños y se colocan en sillas o mesas para que los participantes en el momento indicado puedan mirar su cara en ellos. Es importante que los espejos estén cubiertos con tela para que al momento de ser utilizado se puedan descubrir y cumplan su objetivo en la actividad.

Se partirá con la siguiente consigna (debe ser leída de forma pausada con un tono de voz tranquilo y dando el tiempo necesario para que el grupo procese cada enunciado).

- *Vamos a cerrar los ojos.*
- *Voy a empezar a registrar como me hace sentir hablar del autocuidado.*
- *¿De qué maneras cuido yo de mi cuerpo y mente?*
- *¿De qué formas descuido de mí cuerpo y mente?*
- *¿De qué maneras cuido yo de mi sexualidad?*
- *¿De qué formas descuido de mí sexualidad?*
- *¿Para qué uso yo mis prácticas sexuales?*
- *¿Para mi disfrute y goce o como un mecanismo para desconectarme de lo que siento?*
- *A mí ritmo voy a ir abriendo los ojos.*



Tercer momento (25 min): A cada participante se le entregará una máscara y se pondrá a disposición lapiceros y marcadores de colores.

Paso 1: Individualmente cada integrante escribirá en la parte externa de la máscara las maneras en que cuida de su sexualidad y sus prácticas sexuales. Es importante poner a disposición tanto lapiceros como marcadores ya que habrá personas que se sentirán más cómodas utilizando colores y otras no.

Paso 2: Una vez llenada la parte exterior, se solicitará al grupo que de manera privada escriban las formas en que descuidan su sexualidad y sus prácticas sexuales en la parte interior de la máscara.

Paso 3: La parte facilitadora invitará a los participantes a colocarse su máscara y caminar por el espacio registrando ¿cómo se siente caminar con esa máscara?

Paso 4: La parte facilitadora retirará la tela de los espejos e invitará al grupo a mirarse en ellos.

Paso 5: se quitan las máscaras para volver a leer lo que escribieron al interior de la máscara.

Cuarto momento (25 min): se habilita un espacio de plenaria donde se profundiza en los sentires registrados por el grupo a partir de la actividad desarrollada.

Nota: Esta sesión particularmente es una de las más confortativa del módulo por lo que resulta importante que la parte facilitadora tengan conocimiento en primeros auxilios psicológicos para aplicarlos en caso de que se requiera.



Actividad 2: lo que me llevo de...

Objetivo: Recolectar los principales aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo de esta sesión.

Tiempo estimado: 15 minutos

Recursos: Hojas y marcadores.

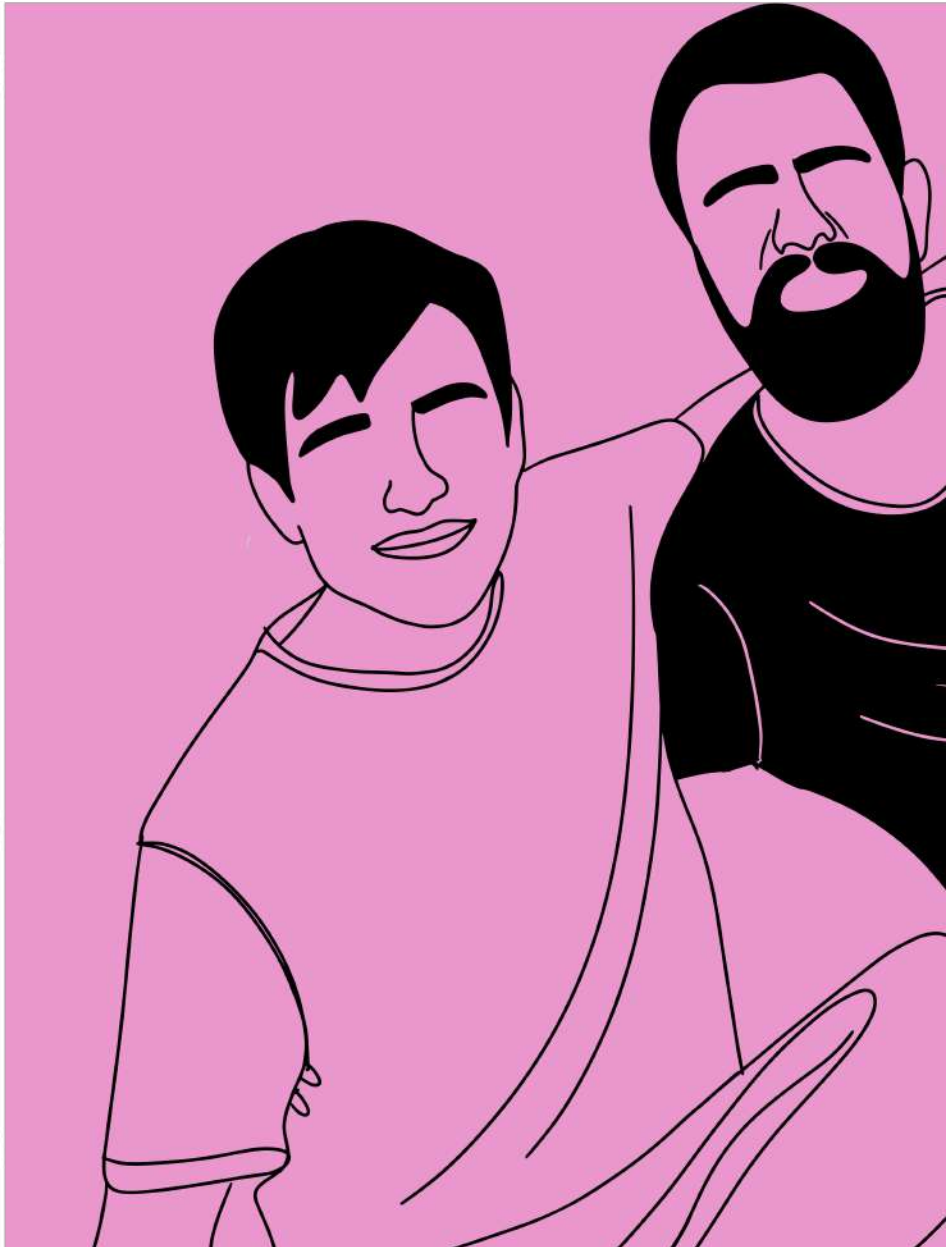
Se solicita al grupo señalar los principales aprendizajes a partir de la sesión, se pueden utilizar hojas y marcadores. Conforme los integrantes van participando voluntariamente,

se les entrega una hoja de papel y un marcador que anoten sus ideas. Al finalizar la parte facilitadora recolectará el material.

La parte facilitadora invitará a los hombres a integrar en esta actividad de cierre de sesión, las reflexiones o sentires que hayan colocado en sus libretas personales.



SESIÓN 8



Hackeando la hegemonía

Sesión 8: Hackeando la hegemonía	
Objetivo de la sesión:	Construir colectivamente estrategias para promover la despatriarcalización de las Masculinidades partiendo de los contenidos vistos en el módulo.
Ejes temáticos	
Estrategias que contribuyan a la despatriarcalización de la sociedad.	
Tiempo estimado	120 minutos.

Actividad 1: Reconstruyendo lo vivido	
Objetivo:	Integrar los aprendizajes alcanzados por el grupo a lo largo del presente módulo.
Tiempo estimado:	30 minutos
Recursos:	Materiales recolectados al final de cada una de las sesiones anteriores, rótulos de las sesiones, cinta adhesiva apta para pegar las hojas en la pared.

Se consulta al grupo las temáticas tratadas durante cada una de las sesiones, posteriormente se presentarán los aprendizajes alcanzados durante esa sesión. La parte facilitadora utiliza las mismas hojas recolectadas o previamente sistematizadas en una presentación, papelógrafo según la conveniencia.

Pasos a seguir con cada una de las 7 sesiones anteriores:

Paso 1: Se consulta al grupo ¿Qué trabajamos en esta sesión?

Paso 2: Una vez que el grupo reconstruye lo vivido se repasan las conclusiones pertenecientes a esa sesión.

Paso 3: En una de las paredes del salón donde se está desarrollando el módulo se van pegando con cinta las hojas que contienen los aprendizajes alcanzados durante cada sesión.

Actividad 2: Construyendo nuestra caja de herramientas

Objetivo: Elaborar estrategias grupales para el cuestionamiento individual y colectivo de la masculinidad hegemónica.

Tiempo estimado: 50 minutos

Recursos: Cartulinas y marcadores.

Primer momento (35 min): tomando en cuenta los aprendizajes alcanzados durante el módulo se le invitará al grupo a buscar estrategias individuales y colectivas que constituyan al cuestionamiento de la masculinidad tradicional, para esta tarea se proporcionará a cada equipo cartulinas y marcadores. Bajo el parangón de una caja herramientas elaborada por el grupo que busca contribuir al cuestionamiento de la masculinidad tradicional.

Pasos a seguir

Paso 1: Se divide al grupo en 4 equipos, se brindan papelógrafos (A los cuales previamente caja de herramientas) y marcadores cada uno.

Paso 2: Cada equipo elabora sus herramientas. En este paso es indispensable el seguimiento desde la parte facilitadora para acompañar a cada equipo en la construcción de estrategias.

Paso 3: Cada equipo presenta al resto del grupo las propuestas que construyeron.

Segundo momento (15 min): En una plenaria se integran las estrategias y se indaga con el grupo si considera pertinente agregar algunas otras. Cabe



mentar que esta es una estrategia que le permite a la parte facilitadora junto con el grupo evaluar en general parte del módulo a nivel de aprendizajes y contenido.

Actividad 3: Resonancias finales

Objetivo: Establecer los sentires y las conclusiones finales del proceso vivido.

Tiempo estimado: 25 minutos

Recursos: Materiales recolectados al final de cada una de las sesiones anteriores.

Primer momento (20 min): Continuando la plenaria anterior, se buscará que el grupo construya las conclusiones generales del proceso. Se puede designar una persona participante o bien la parte facilitadora se encargará anotarlas. Finalizado el módulo dichas conclusiones se enviarán vía WhatsApp o correos electrónico a todo el grupo.

A partir de todos los aprendizajes alcanzados de las sesiones anteriores, el grupo seleccionará cuáles son esos principales aprendizajes y eventualmente podrá integrar otros con el fin de establecer cuáles son esas conclusiones centrales que se llevan a partir del módulo. Para la parte facilitadora este es un momento medular que les permitirá evaluar la forma en que los participantes se apropiaron del conocimiento. Es muy importante el sentir del grupo.

Segundo momento (5 min): Si al inicio del proceso se conformó un grupo en plataformas como WhatsApp o Telegram, en este momento de la sesión se consulta a los participantes si lo desean mantener o se elimina. En caso de que elijan mantenerlo la parte facilitadora encuadrará que posterior al cierre de la sesión que no formarían parte de este, ya que el grupo pasaría a ser un espacio de socialización de sus miembros.



Se recomienda resaltar lo siguiente:

“Tal y como se explicó en el primer encuentro toda la información brindada y las actividades realizadas, tuvieron por objetivo promover reflexiones individuales y colectivas sobre el aprendizaje sociocultural de la masculinidad y su influencia en la forma en que vivimos la sexualidad. Nuestro mayor interés es que ustedes puedan tomar decisiones más informadas y consientes, con una nueva perspectiva que es posible gracias a los estudios sobre género, masculinidades y derechos humanos.”

Actividad 5: Lo que llevo conmigo

Objetivo: Preparar el grupo para la despedida.

Tiempo estimado: 15 minutos

Recursos: Equipo para reproducción de audio, canción evolución de Adrián Berra

Primer momento (15 min): Mediante un ejercicio pausado y tranquilo se busca generar un ambiente propicio para despedir al grupo de este proceso educativo. Inicialmente se insta que cada persona identifique una frase que represente lo que se lleva del módulo para posteriormente inicialmente se busca que cada persona identifique una frase que represente lo que se lleva del módulo para posteriormente compartirla con el grupo. Una vez que todos Los miembros participaron, se conforman un círculo y al ritmo de la canción Revolución de Adrián Berra se cierra el proceso grupal.

Pasos a seguir para esta actividad:

- **Paso 1:** Se invita a cada participante a pensar en una frase que represente lo más significativo que se lleva de este módulo de trabajo.
- **Paso 2:** Cada integrante dice la frase de lo que se lleva del módulo.



Segundo momento (15 min): se desarrolla el cierre del proceso grupal.

- **Paso 1:** Se pide al grupo formar un círculo y tomarse de las manos.

- **Paso 2:** Se reproduce la canción de Adrián Berra- Evolución.

Link de Spotify: <https://open.spotify.com/track/2ei99vwvwmZ4GxRdzBqG00?si=BfyuS96iQYeEO8r8AgvbqQ&context=spotify%3Asearch%3Aevolucion%2Badria>

Link YouTube: <https://youtu.be/5O9yKxIKCL8>

- **Paso 3:** Antes de que finalice la canción la parte facilitadora dice lo siguiente:

-Y a este ritmo cerramos este módulo.

Nota: si la actividad es de noche o en un espacio oscuro se pueden apagar todas las luces para ayudar a marcar el cierre de proceso una vez que se encienda la luz.

Fin.



VII. REFERENCIAS

- Albelda, J. e Infantes, A. (2021). Masculinidad y privilegios: el reconocimiento como potencial articulador del cambio. *Masculinidades y cambio social*, 10(1), 1-24.
- Álvarez, G. (2019). *Actitudes hacia la masculinidad hegemónica en hombres cisgénero y trans del Colectivo Transformación*. Tesis doctoral, Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Amat, A. F. y Riquer, L. P. (2022). *Sexualidades, género y educación feminista: Prácticas y reflexiones*. País: UOC.
- Arando, M. y Otero, L. (2019). Sífilis. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica*, 37(6), 398-404. <https://doi.org/10.1016/j.eimc.2018.12.009>
- Arduengo, A. Cuesta, R. y Arguelles, A. (2011). Procedimiento para la administración de enema. Hospital Universitario Central de Asturias. España.
- Artazo, G. y Bard, G. (2019). Pornografía mainstream y su relación con la configuración de la masculinidad hegemónica. *Atlánticas—Revista Internacional de Estudios Feministas*, 4(1), 325-357.
- Asociación Demográfica Costarricense, International Planned Parenthood Federación y Organización Mundial de la Salud. (2018). *Derechos sexuales y reproductivos*. Costa Rica: ADC.
- Ayes, C., Ruiz, A. y Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138.
- Bandeira, G. A. (2020). *Uma História do Torcer no Presente:: Elitização, Racismo e Heterossexismo no Currículo de Masculinidade dos Torcedores de Futebol*. País: Appris.

- Bazaldúa, D. (2010). Evaluación actitudinal y conceptos asociados al Bareback en hombres que tienen sexo con otros hombres en la Ciudad de México. *Salud & Sociedad*, 1(1), 41-50.
- Bello, C. (2000). *Introducción al Psicodrama. Guía para leer a Moreno*. México: Colibrí.
- Blindjaw, Sigla del nombre. (2018). Como limpiar tu culo antes del sexo anal. <https://howtocleanyourass.wordpress.com/espanol/>
- Bonino, L. (1995). Develando los micromachismos en la vida conyugal. En J. Corsi (Ed.), *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención* (pp. 191-208). Argentina: Paidós.
- Bonino, L. (1996). Micromachismos: La violencia invisible en la pareja. https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf
- Bordieu, P. (1998). La domination Masculine Seuil, Collection Liber, Paris, Francia.
- Campos, A. (2007). Redes de hombres contra la violencia. Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos. OSA.
- Cancio, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Carabelli, E. (2012). *Entrenamiento en Gestalt*. Argentina: Nuevo Extremo.
- Cardoso, A., Sombrio, Sigla del nombre y Bond, E. (2019). La pedagogía psicodramática como un método facilitador en la elección del tema monográfico. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 27(1), 125-131. <https://dx.doi.org/10.15329/0104-5393.20190013>
- Carrillo, A. T. (2020). *Educación popular y movimientos sociales en América Latina*. País: Biblos.

- Castanedo, C. (1997). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt*. (2 ed.). España: Heder.
- Chiodi, V. Fabbri, L. y Sánchez, A. (2019). Varones y masculinidad(es): Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes.
- Coll, G. y Missé, M. (2014). "Me gustaría ser militar". Reproducción de la masculinidad hegemónica en la patologización de la transexualidad. *Prisma Social*, (13), 407-432.
- Connell, R. y Messerschmidt, J. (2005) Hegemonic masculinity. Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859.
- Copulsky, D. y Hammack, PL (2021). Asexualidad, grise sexualidad y demisexualidad: Distinciones en el deseo, el comportamiento y la identidad. *El diario de investigación sexual*, 1-10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2021.2012113>
- Cordero, C. Romero, F. (2015). Controlando mi enojo ¿qué puedo hacer para controlarme y prevenir la violencia?. Instituto Wëm, Costa Rica.
- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidis-crimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*. University of Chicago Legal Forum.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidis-crimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. University of Chicago Legal Forum.
- Córdoba, M. (2019). Representaciones sociales e identidad viril: un estudio tucumano de las prácticas instituyentes de masculinidad. *Temas de Mujeres*, 15(15), 11-31.
- Delgado, V. y González, B. (2020). Narrativas sobre masculinidad, cuerpo y violencia en un grupo de líderes sociales colombianos. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (92), 939-967.

Demeterko, A. y Somavilla, F. (2021). Compreensões gestálticas e gestaltpedagógicas sobre o autismo. *Revista do NUFEN*, 13(1), 1-16. http://pepsic.bvsalud.org/sci_arttext&pid=S2175-25912021000100002&lng=pt&tlng=.

Departament of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention. (2016). Cómo usar correctamente la barrera de látex para el sexo oral. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/dental-dam-spa.pdf>

Departament of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention. (2016). Cómo usar una barrera bucal para tener sexo oral. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/dental-dam-spa.pdf>

Departament of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention. (2016). El modo correcto de usar el condón femenino. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use->

Departament of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention. (2016). El modo correcto de usar el condón masculino. https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf

Dirección Desarrollo de Servicios de Salud. (2014). Manual de Procedimientos de Enfermería. Caja Costarricense de Seguro Social Gerencia Médica.

Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1: revista de la Facultad de Educación*.

Díaz, A. M. y Gómez Alcaraz, F. H. (1998). Los derechos sexuales y reproductivos de los varones: una reflexión acerca de la masculinidad y los derechos: documento base para el análisis. Profamilia.

- Díaz, Y, Narváez, O., Solón y Ballester, R. (2019). Conductas de riesgo hacia la infección por VIH. Una revisión de tendencias emergentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1417-1426. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.02322017>
- Easton, D. y Hardy, J. (2013). *Ética promiscua.*: España: Melusina.
- Emma y yo. (15 de agosto de 2021). Listado de privilegios masculinos [Publicación de estado en Facebook]. <https://www.facebook.com/277684759847981/posts/869749643974820/>
- Escamilla, G. (2014). Deconstruir la masculinidad para prevenir el VIH en jóvenes de la Ciudad de México. Complejidad y desafíos de la transformación social. Centro de estudios sociales y regionales: México.
- Espinoza, Sigla del nombre. (2020). Cruising: Historia de un pasatiempo radical.: España: Dos bigotes.
- Estrada M. y John, H. (2006). Modelos de prevención en la lucha contra el VIH/SIDA. *Acta bioethica*, 12(1), 91-100. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2006000100013>
- Fabbri, L. (2019). Género, masculinidad (es) y salud de los varones. Tensiones epistemológicas y derivas políticas. *Avatares Filosóficos*, (5), 143-158.
- Fernández, F. (2004). ¿Hombres de verdad? Estereotipo masculino, relaciones entre los géneros y ciudadanía. *Foro interno*, 4, 15-43.
- Alarcón, M. y Gamboa, G. T. (2020). Relación del nivel de conocimiento con el uso del condón masculino en adolescentes del quinto año de educación secundaria de las Instituciones Educativas Gonzáles Vigil y César Vallejo de Huanta. Agosto-octubre 2019.
- Fleming, P. J., Barrington, C., Powell, W., Gottert, A., Lerebours, L., Donastorg, Y. and Brito, M. O. (2018). The Association Between Men's Concern About Demonstrating

Masculine Characteristics and Their Sexual Risk Behaviors: Findings from the Dominican Republic. *Archives of Sexual Behavior*, 47(2), 507–515. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0880-6>

Flores-Lara, M. (2010). *Teatro Espontáneo Comunitario: un recurso metodológico para el Desarrollo de las comunidades*. (Tesis para optar por el grado de Maestría coloque el nombre de la maestría). Universidad de La Habana, Cuba.

Freire, P. (1970). *La concientización*. Venezuela: Instituto Agrario Nacional.

Freire, P. (1976). *La educación como práctica de libertad*. España: Siglo Veintiuno.

Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. México: Siglo Veintiuno.

García, L. E., Cruz, T. y Bellato, L. (2021). La violencia de género y el imaginario de la heteronormatividad entre hombres homosexuales viviendo en San Cristóbal de las Casas, Chiapas. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(53), 374-405.

García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4.

Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. España: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. España: Kairós.

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. País: Ediciones B.

Gomez, I. (2020). *El machismo silencioso: Micromachismos*. (Tesis para optar por el grado de licenciatura en trabajo social). Universidad Pontificia, España.

Guzmán-Saldaña, R., Gómez-Peresmitré, G., León-Hernández, R., Platas-Acevedo, S. y Reyes-Jarquín, K. (2018). Imagen corporal. Un estudio comparativo entre

hombres homosexuales y heterosexuales. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 7(13), 125-130. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i13.3478>

Gómez, J., Galiana, D., López, D. y León, D. (2011). Emplea habilidad 2.0, tercera guía de orientación universitaria para el empleo. Universidad Miguel Hernández de Elche.

Güel, M. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?*. España: Paidós.

Han, B. (2016). *Topología de la violencia*. País: Herder.

Heilman, B., Barker, G. y Harrison, A. (2017). La caja de la masculinidad: un estudio sobre lo que significa ser hombre joven en Estados Unidos, el Reino Unido y México. Estados Unidos e Inglaterra: Promundo-US y Unilever.

Heilman, B., Guerrero-López, C. M., Ragonese, C., Kelberg, M. y Barker, G. (2019). El costo de la caja de la masculinidad: un estudio sobre el impacto económico de los estereotipos masculinos dañinos en México [Trad. C. Anaya y J. Anaya]. Estados Unidos e Inglaterra: Promundo-US y Unilever.

Hernández, E. A. (2021). Construcción de prácticas inclusivas en abuso sexual adolescente: ejes de trabajo desde la pedagogía Gestalt. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 172-186.

Johnson, A.G. (2001). *Privilege, Power and Difference*. United States: McGraw-Hill.

Kaufman, M. (1999). Las siete P's de la violencia de los hombres. *International Association for Studies of Men*, 6(2), 6-9.

Landa-Ramírez, E., Quiñones-Sandoval, S. I., Flores-Ordaz, A. D., Martínez-Basurto, A. E. y Sánchez-Sosa, J. J. (2018). Entrenamiento conductual del uso correcto del condón femenino en adolescentes: un estudio aleatorizado. *Psicología y Salud*, 28(1), 25-35.

- Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. País: Editorial Crítica.
- Linne, J. (2022). Ghosting y curving en la era de las apps de citas. Ciudadanía digital, desigualdades y transformación en América Latina y el Caribe: Memorias. Cabello, R. Lago. S.[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/133942/Ciudadan%C3%ADa%20digital%2C%20desigualdades%20y%20transformación.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=138](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/133942/Ciudadan%C3%ADa%20digital%2C%20desigualdades%20y%20transformaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=138)
- Lucio-Villegas, E. (2021). Revisitando la educación popular en el centenario de Paulo Freire. Cuestiones Pedagógicas. *Revista de Ciencias de la Educación*, 1(30), 119-130. <https://doi.org/10.12795/CP.2021.i30.v1.09>
- López, H. y Pérez, A. (2020). Derechos sexuales y reproductivos. Serie de documentos y materiales docentes de la academia judicial de Chile, Academia Judicial, Santiago. https://repositorio.uaautonoma.cl/bitstream/handle/20.500.12728/9699/01_Derechos-sexuales_SIN-ISBN_Pub3-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, J. R. (2022). ¿La violencia se arregla en lo privado? Violencia legal contra la mujer en el Perú y sus sentidos de masculinidad. *Alteritas*, 11(12), 153-168.
- Manzanera, R. Sierra, F. y Borrego, P. (2015). Formación universitaria e intervención social: una contribución de las técnicas gestálticas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 133-146.
- Mar, P. (2007). Un ejercicio de formación autorreferencial en la universidad: El caso del seminario-taller Pedagogía de la Gestalt. *Perfiles educativos*, 29(116), 113-131.
- Martín, G. (2021). *Gaynteligencia emocional, más resilientes de lo que pensamos*. España: Roca.

- Martínez, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y cultura*, 46, 7-31.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). «*What is emotional intelligence?*», Salovey y D. Sluyter (comps.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, Basic Books. País: Editorial.
- Mazín, R. (2015). *Manual de implementación de acciones de prevención combinada por, con y para Hombres homosexuales (Gay), bisexuales y hombres que tiene relaciones con otros hombres (HSH)*. Costa Rica: Hivos.
- McIntosh, P. (1988). White privilege and male privilege: a personal account of coming to see correspondences through work in women's studies. *Center of Research on Women*, volumen (número), 1-20.
- Merino, D. (2012). *Impacto del programa integrado de autocuidado específico en mujeres afectadas con cáncer de mama*. (Tesis para optar por el grado de doctorado en...). Universidad de Alicante, España.
- Miller, S. . (2018). *Enseñando, afirmando y reconociendo a jóvenes trans y de género creativo: Un marco de enseñanza Queer*. Chile: Ediciones Universidad Alberto Hurtado.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2021). Lineamientos para la Profilaxis Pre-Exposición al VIH en Costa Rica. Ministerio de Salud de Costa Rica.
- Ministerio de Salud de Argentina, (2013). Libertad y protección, el preservativo femenino. https://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000500cnt-2013-09_preservativo-femenino.pdf
- Montenegro, J. L., Orcasita, L. T., Tunubala, L. A. y Zapata, L. J. (2019). Representaciones sociales sobre masculinidad y paternidad en padres con hijos gays. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 21(1), páginas.

- Muñoz, C. B. (2004). Identidades translocales y orientación sexual en Caracas: arqueología, genealogía y tecnologías de la orientación sexual. Programa Globalización, Cultura y Transformaciones Sociales, Centro de Investigaciones Postdoctorales, Fac. de Ciencias Económicas Sociales, Univ. Central de Venezuela.
- Naranjo, C. (2000). *La Vieja y Novísima Gestalt: Actitud y Práctica*. Chile: Cuatro Vientos.
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S. y Villora, B. (2020). Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing Experiences: A Preliminary Study among Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1116. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Nieto, P. (2019). La conciliación de la vida familiar y laboral de los hombres. ¿Cuál es la realidad?. *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*, 11, 203-237. DOI: 10.15257/ehquidad.2019.0007
- Oliveira, L., Carvalho, J., Sarikaya, S., Urkmez, A., Salonia, A. y Russo, Gl. (2021). Patrones de comportamiento sexual y procesos psicológicos en personas asexuales: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Investigación de la Impotencia*, 33(6), 641-651. <https://doi.org/10.1038/s41443-020-0336-3>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Virus del herpes simple. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/herpes-simplex-virus>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). VIH/sida. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Viruela símica. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Clamidiasis. <https://www.paho.org/es/temas/clamidiasis>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Vacuna contra el Virus del Papiloma Humano. <https://www.paho.org/es/vacuna-contra-virus-papiloma-humano-vph>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Viruela símica. <https://www.paho.org/es/viruela-simica>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Gonorrea. <https://www.paho.org/es/temas/gonorrea>
- Organización de Naciones Unidas. (2008). Convención de los Derechos Humanos de las personas con discapacidad. https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/AdvocacyTool_sp.pdf
- Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos: donde se forman y como se transforman. España: Marge Books.
- Perls, F. (2001). Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia (13aba ed.). Chile: Cuatro Vientos.
- Piñeiro, L., Galán, J. C. y Vall-Mayans, M. (2019). Infecciones por *Chlamydia trachomatis* (incluye linfogranuloma venéreo) y *Mycoplasma genitalium*. *Enfermedades infecciosas y microbiología clínica*, 37(8), 525-534. <https://doi.org/10.1016/j.eimc.2019.01.014>
- Planned Parenthood. (2022). Condón interno (condón femenino). <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/condon-interno>

- Plannet Parenthood. (2022). Virus del papiloma humano. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vph/debo-realizarme-la-prueba-de-vph>
- Prado, L. A., González, M., Paz, N. y Romero, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista Médica Electrónica*, 36(6), 835-845. <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
- Puleo, A. (2005). El patriarcado: ¿una organización social superada?. *Temas para el debate*, 133, 39-42.
- Pérez, I., Quesada, S. y Campero, R. (2016). Género y Masculinidades, miradas y herramientas para la intervención. País: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- Pérez, M. I. S. (2022). De heterosexual a intersexual: neología, cognición y visibilidad de la diversidad de género: From heterosexual to intersex: neology, cognition and visibility of gender diversity. *Estudios Románicos*, 31, páginas.
- Quintero, H. (2019). *Entre máscaras y nuevas realidades. Análisis de las acciones de comunicación para promover masculinidades alternativas por parte de la organización Taller Abierto*. (Tesis para optar por el grado de licenciatura en periodismo y comunicación social). Universidad Autónoma de Occidente, Colombia.
- RW, C., Messerschmidt, J. W., de Stéfano Barbero, M. y Morcillo, S. (2021). Masculinidad hegemónica. Repensando el concepto. RELIES: *Revista Del Laboratorio Iberoamericano Para El Estudio Sociohistórico De Las Sexualidades*, 6, 32-62.
- Radi, B. (2020). Notas (al pie) sobre cisnormatividad y feminismo. *Ideas: Revista de filosofía moderna y contemporánea*, 11, 23-36.

- Ramos, F. (2018). *Del cuerpo dominado al cuerpo privilegiado: Narrativas de masculinidad y violencia de género de hombres trans* (Tesis para optar por el grado de doctorado en...). Universidad Andrés Bello, País.
- Ramírez, A. (2000). *Violencia masculina en el hogar*. México: Editorial Pax.
- Ramírez, J. (2017). Protocolo para la detección y denuncia del hostigamiento sexual en la Universidad Nacional. Costa Rica: UNA.
- Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. España: ACDE Ediciones.
- Rocha, D. (2018). Popper, el elixir sexual. *MoleQla: revista de Ciencias de la Universidad Pablo de Olavide*, 29, 54-56. https://www.upo.es/cms1/export/sites/upo/moleqla/documentos/Numero29/Nuxmero_29.pdf
- Rodríguez, J., González, M., de la Torre, Sigla del nombre y Rodríguez, M. (2017). Masculinidades y emociones como construcciones socioculturales: una revisión. *Masculinidades y cambio social*, 6(3), 217-256.
- Rodríguez, M. (2011). Manual de habilidades sociales. Ministerio de Cooperación y Asuntos Exteriores.
- Rojas, E. (2014). LAS PERSONAS QUE CUIDAN, una caracterización del bienestar psicológico en cuidadores de pacientes con cáncer (Tesis de Pregrado). , Universidad de La Habana, Cuba.
- Romero-Díaz, N. (2018). La sexualidad masculina y negra a debate en la España de la temprana modernidad. *Romance Notes*, 58(1), 95-104.
- Roque, R. (2020). Los Poppers como tecnología químico-política. Análisis sobre la práctica cultural de su consumo en un sauna para encuentros sexuales entre varones de la ciudad de Puebla (Master's thesis, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla).

- Rzondzinski, D. (2019). Modelo psicoterapéutico complejo para el diagnóstico y tratamiento de la homofobia internalizada. *Revista de Psicoterapia*, 30(113), 275-292.
- Sanfélix, J. y Téllez, A. (2021). Masculinidad y privilegios: el Reconocimiento como Potencial Articulador del Cambio. *Masculinities and Social Change*, 10(1)1-24. <https://doi.org/10.17583/MCS.2021.4710>
- Segato, R. (2003). *Estructuras elementales de la violencia: Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos*. Argentina: Universidad Nacional de Quilmes.
- Stern, C., Fuentes-Zurita, C. y Lozano-Treviño, L. (2003). Masculinidad y salud sexual y reproductiva: un estudio de caso con adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Pública de México*, 45, páginas. <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4605/5073>
- Stéfano, M. (2021). *Masculinidades (im)posibles: Violencia y Género, Entre el Poder y la Vulnerabilidad*. País: Galerna.
- Suberviola, I., Fernández, O., Barbed, N. y Juarros R. (2021). Ya para la inclusión de la perspectiva de género en docencia e investigación: ámbito de la ciencia de la educación. Universidad de La Rioja.
- Sánchez, M. (2022). *Gamificación y Breakout para trabajar la Inteligencia Emocional*. País: Inclusión.
- UNICEF. (2020). Guía sobre comunicación y expresión. UNICEF, Colombia. <https://www.unicef.org/colombia/sites/unicef.org.colombia/files/2020-01/guia-comunicacion-y-expresion.pdf>
- Universidad Autónoma de México. (2019). Consentimiento sexual. <http://ru.juridicas.unam.mx/xmlui/handle/123456789/55736>

- Valdez, E. A., Pérez, R. R., Rodríguez, M. J. C. y Ibáñez, S. E. D. (2022). Expresiones sobre el uso del condón masculino en jóvenes universitarios del noroeste de México. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(24), 9-39.
- Vasallo, N. (2004). El Género: un análisis de la “naturalización” de las desigualdades. http://aromademuje.r.codigosur.net/media/uploads/documentos/la_desigualdad_del_genero_art_norma_vasallo.pdf
- Villanueva, J. E. (2020). Conocimiento y uso del condón masculino en adolescentes. Colegio Emblemático “San Ramón”–La Recoleta. Cajamarca.
- Vincent, W., Gordon, D. M., Campbell, C., Ward, N. L., Albritton, T., and Kershaw, T. (2016). Adherence to traditionally masculine norms and condom-related beliefs: Emphasis on African American and Hispanic men. *Psychology of Men and Masculinity*, 17(1), 42–53. <https://doi.org/10.1037/a0039455>
- Wigdor, G. B. (2016). Aferrarse o soltar privilegios de género: sobre masculinidades hegemónicas y disidentes. *Península*, 11(2), 101-122. <https://doi.org/10.1016/j.pnsla.2016.08.003>
- Zucal, J. y Noel, G. (2010). Notas para una definición antropológica de la violencia: un debate en curso. *PUBLICAR-En Antropología y Ciencias Sociales*, 9, 97-122.
- Moore, R. y Gillette, D. (1993). La nueva masculinidad: rey, guerrero, mago y amante. País: Paidós.
- Fisher, R. (2007). *El Caballero de la Armadura Oxidada*. España: Obelisco.
- Sáez, J. y Carrascosa, S. (2014). *Por el culo, políticas anales*. País: Egales.
- Stoller, R. (1984). *Sex and gender. The development of masculinity and femininity*. United States: Maresfield Library.

Nogués, N. (2021). *Hackea a tu macho*. País: Planeta.

Mujer y Salud en Uruguay. (2021). *Hacé click para conocer sobre sexualidad: Ética relacional*. Mujer y Salud en Uruguay

Granizo, L. y Procel, C. (2021). Dimensiones de la calidad de vida en conductores profesionales de taxi de Chimborazo, Ecuador. *Revista Espacios*, 42(12), 71-78.

Parra, Luis., & Obando, Augusto. (2019). De armarios virtuales a campos digitales de exterminio: interseccionalidad de Grindr fábrica de gaycidad chilena. *Comunicación y Medios*, 40) 98-113.

Ortiz, A., Meza, M., Denize, M. y Martínez, R. (2014). Poppers, una droga emergente: Resultados del Sistema de Reporte de Información en Drogas. *Salud mental*, 37(3), 225-231. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-332520140003000006&lng=es&tlng=es.

Asensio, V., González, L. y Fernández, M. (2014). Maculopatía por drogas de inhalación. *Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología*, 89(8), 313-315. <https://doi.org/10.1016/j.oftal.2013.06.001>

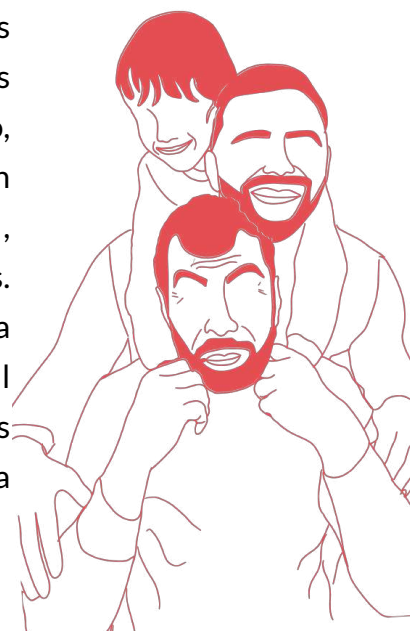
Anexo 1: Acuerdos para todas las sesiones

- *Respetar la confidencialidad de todas las personas del grupo, esto contempla no compartir detalles o cualquier información personal que algún participante compartió con el grupo.*
- *Lo que pasa en el grupo se queda en el grupo.*
- *Aunque no se esté de acuerdo con la opinión del otro participante, se puede dialogar en el marco del respeto.*
- *Respetar el orden de la palabra.*
- *Después de cada sesión registrar cómo me siento a partir de la experiencia vivida, para ello se le entregará cada uno una pequeña libreta donde pueda apuntar reflexiones que vengan y que considero importante de resaltar.*
- *Hacerme cargo de lo que siento, pienso y hago.*
- *Es importante comprometerse a participar de todas las sesiones y en caso de necesitar ausentarse que sea por un motivo de fuerza mayor.*
- *Si alguna persona necesita ausentarse alguna sesión se agradecerá lo comunique a la parte facilitadora para tenerlo en cuenta en el desarrollo de las actividades.*
- *No se tolerará ninguna forma de discriminación hacia ninguna persona, en caso de qué esto ocurra se señalará y se abordará con respeto.*
- *Todo el material del proceso está disponible en masculinidadesapelo.davidpaniagua.com en la selección de +culinidades.*
- *Si bien la sesión tiene una duración de dos horas aproximadas, eventualmente contemplar que algunas podrían extenderse unos 5 o 10 minutos más según la participación, esto con el fin de tenerlo en cuenta con su agenda posterior a los días de encuentro.*
- *Con este módulo no se pretende imponer ni satanizar ninguna práctica, lo que se busca es promover reflexiones individuales y colectivas brindando información científica para que cada persona elija de una manera más consiente cómo decide vivir su sexualidad.*



Anexo 2: Tarjetas con definiciones claves sobre masculinidades

Masculinidad tradicional o hegemónica: siguiendo la línea de Connell y Messerschmidt (2005), son todas aquellas normas asociadas al machismo que sostienen la falsa creencia de que las mujeres y todo lo considerado femenino es inferior a lo masculino, estas normas se traducen en mandatos sociales que influyen significativamente en las emociones, pensamientos, comportamientos y actitudes principalmente de los hombres. Aquellos hombres que cumplan el patrón tradicional de la masculinidad ostentan un sinnúmero de privilegios equivalente al cumplimiento del rol tradicional de género, de la mano con los privilegios también hay costos que repercuten negativamente en la sociedad y en los mismos hombres.



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



2. Masculinidad aprendida: Se relaciona con la forma en que las personas han aprendido la masculinidad, todos esos significados principalmente asociados a los hombres. Este aprendizaje está determinado por la historia de vida, las experiencias personales y el contexto donde se desarrolle cada persona. Guillermo Escamilla (2014), creador de este concepto evidencia que al entender la masculinidad como un proceso de aprendizaje, se puede transformar cuando esta se ha construido bajo la influencia de la masculinidad tradicional.



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Anexo 3: Rompecabezas de la armadura oxidada

Tarjeta 1: Antes que ustedes estuvieran por aquí, años atrás nos empezó a visitar un caballero con una armadura oxidada, estaba cansado y realmente toda esa coraza lo tenía desecho. Sus visitas fueron más recurrentes y en cada una se iba dando cuenta que podía irse deshaciendo de todas esas piezas que envolvían su cuerpo. En algunos momentos se asustaba, en otros sonreía e incluso hasta llegó a llorar, pero si algo reconoció fue que al alejarse de la armadura se fue encontrando consigo mismo. Conforme logró irse quitando cada pieza le pedimos que nos la regalara, hoy todas esas piezas están escondidas por ahí y les invitamos a buscarlas para leer el mensaje que dejó en cada una.



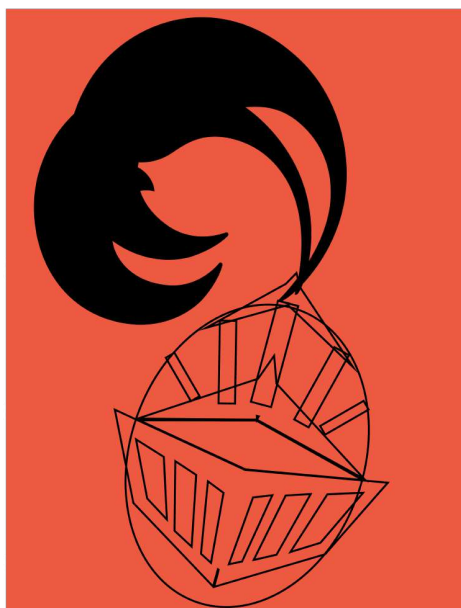
Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Instrucciones para confeccionar el rompecabezas

En la siguiente página se encontrará todas las piezas para armar el rompecabezas de la armadura, a continuación se muestran los pasos necesarios para la confección de este material didáctico.

Paso 1: Imprima todo el rompecabezas en algún papel que sea más resistente que la retoma, se recomienda opalina. También puede imprimirlo en hoja normal, pegarlo en una cartulina y recortarlo. Se recomienda emplastificar cada pieza para mayor durabilidad.

Paso 2 (opcional): puedes conseguir velcro adhesivo y pegar en la cada una de las piezas con el fin de se acomode mejor la armadura, sin embargo queda a criterio personal ya que no es indispensable para el éxito de la actividad.





Aquí les dejo esta armadura como muestra de lo vivido, quitármela no fue fácil, detrás hay mucho camino recorrido. Esta armadura no es más que un ejemplo de aquellos mandatos a los que fui sometido, cuando pensaba que ser hombre era un acto biológico y no un proceso socialmente construido.

Hoy les invito revisar esas normas que se derivan del machismo, probablemente usted como yo las ha aprendido, con aquellas que se identifique no se de por desentendido. Como último consejo, que esta revisión sea constante, porque el sacársela es un reto diario y el ponérsela un acto sencillo que pasa desapercibido al instante.



1. Autosuficiencia: El diccionario de la Universidad de Oxford y la Real Academia de la Lengua Española, definen la autosuficiencia como “que se basta a sí mismo”, se espera que los hombres no acepten que a veces necesitan ayuda o apoyo de otras personas. Alimenta la creencia de que por el hecho de ser hombres, ellos están preparados para resolver cualquier situación que se presente, pedir ayuda se percibe como una señal de debilidad. Este mandato puede evidenciarse en situaciones tan cotidianas como no solicitar orientación cuando desconoce un destino al que se dirige, hasta no buscar apoyo emocional cuando lo requiere.



7. Heteronormatividad: Mandato que espera que todos los hombres se sientan atraídos por las mujeres, sin embargo esto no ocurre. Miller (2018) evidencia cómo científicamente se ha comprobado que la orientación sexual de las personas no se elige, es un proceso de autodescubrimiento. Este mandato hace que muchos hombres violenten a aquellos otros que no son heterosexuales (y también a otras personas que no sigan los parámetros heteronormativos), esto acarrea implicaciones negativas tanto para la persona violentada como para quien violenta.

Las expresiones de odio pueden ir desde un lenguaje despectivo, por ejemplo el uso despectivo de palabras como: playo, loca, maricón, yigüirro, guineo, hasta los crímenes de odio por orientación sexual o identidad de género. Al rededor del mundo muchas personas +LGBTIQA son asesinadas por el hecho de amar a personas de su mismo género. También se considera importante nombrar la homofobia internalizada la cual Rzonczinski (2019) expone que está presente en muchos hombres gays, bisexuales, pansexuales donde también perpetúan comportamientos discriminatorios hacia otros hombres que pertenecen a este sector de la población y que consideran inferiores, porque se han alejado en mayor o menor medida de estos mandatos.