

REDES DE HOMBRES CONTRA LA VIOLENCIA



Pautas para facilitadores **3**
de talleres de Masculinidad en América Central

CONTENIDO

Introducción 5

PRIMERA PARTE: LOS HOMBRES Y LA VIOLENCIA, ¿TODOS LOS HOMBRES SON VIOLENTOS? 7

¿Por qué existe la violencia intrafamiliar y de género? 8

Casos de hombres 16

Enojo, ira y violencia 18

Ciclo de la violencia 22

¿Cómo son los pensamientos en los hombres que cometen actos de violencia hacia las mujeres? 24

¿Qué podemos hacer como hombres facilitadores de procesos de reflexión del enfoque de género y la masculinidad? 28

SEGUNDA PARTE: EJERCICIOS PARA EL MANEJO DEL ENOJO Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA 31

Ejercicio 1: el enojo y la ira 33

Ejercicio 2: lo que me enoja 34

Ejercicio 3: la caja de herramientas del enojo 35

Ejercicio 4: reconociendo la violencia 37

Ejercicio 5: los binóculos 38

- Ejercicio 6: el termostato 39**
- Ejercicio 7: nuestro cuerpo nos avisa 41**
- Ejercicio 8: alto y respiración 42**
- Ejercicio 9: tiempo fuera 42**
- Ejercicio 10: análisis de canciones 45**
- Ejercicio 11: la fórmula de la ira o de la furia 48**
- Ejercicio 12: análisis de pensamientos negativos 49**
- Ejercicio 13: ubicándome en el ciclo de la violencia 50**
- Ejercicio 14: la tristeza y la furia 50**
- Ejercicio 15: las emociones 52**
- Ejercicio 17: las cicatrices 53**
- Ejercicio 18: análisis de películas y videos 54**
- Ejercicio 19: promoción de nuevas formas de ser hombres 55**
- Ejercicio 20: recapitulando 56**