



## Cartas descriptivas de actividades

1,2,3 POR EL  
MACHISMO



Igualdad Sustantiva  
entre Mujeres y Hombres



## **Introducción**

De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres, el machismo es identificado como un conjunto de creencias, conductas, actitudes y prácticas sociales que normalizan y hacen promoción de actitudes discriminatorias hacia las mujeres, mismas que pueden ser identificadas desde los roles y estereotipos que definen lo visto como masculino y femenino, así como la desvalorización de lo femenino ya sea desde la violencia física o psicológica.

A su vez, la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, celebrada en 1994, estableció que los “cambios de los conocimientos, las actitudes y el comportamiento de hombres y mujeres constituyen una condición necesaria para el logro de una colaboración armoniosa entre hombres y mujeres. El hombre desempeña un papel clave en el logro de la igualdad de los sexos, puesto que, en la mayoría de las sociedades, ejerce un poder preponderante en casi todas las esferas de la vida, que van de las decisiones personales respecto del tamaño de la familia hasta las decisiones sobre políticas y programas públicos en todos los niveles. Es fundamental mejorar la comunicación entre hombres y mujeres en lo que respecta a las cuestiones relativas a la sexualidad y a la salud reproductiva y la comprensión de sus responsabilidades conjuntas, de forma que unos y otras colaboren por igual en la vida pública y en la privada (ONU, 1994).”

En este sentido, la presente “Guía de Actividades: 1, 2, 3 por el machismo” tiene como objetivo promover la reflexión entre grupos de personas, tanto mujeres como hombres y personas que se definen como no binarias, sobre los comportamientos machistas cotidianos y normalizados, para ser nombrados, cuestionados y reformulados; como un proceso de transformación individual con repercusiones sociales positivas.

La Guía se adhiere a la visión de “SUMA POR LA IGUALDAD - Propuestas de agenda pública para implicar a los hombres en la igualdad de género” al considerar como temas-problemas centrales:

- **La perspectiva de género no equivale exclusivamente al trabajo con mujeres.**

Existe una tendencia en la administración pública, orientada a igualar la perspectiva de género al trabajo con mujeres, de manera que se limitan los esfuerzos y potenciales alcances, difuminándose el carácter relacional del concepto género. Los programas de cultura institucional, entre otras acciones, están dirigidos a transversalizar la perspectiva de género, pero en muchas ocasiones son insuficientes, pues no incluyen en sus contenidos el análisis de las masculinidades. Por lo anterior es necesario insistir en el significado cabal de la perspectiva de género en las acciones del Estado y cómo ésta debe incluir el trabajo con hombres.

- **El machismo también afecta a los varones.**

Sin dejar de reconocer que los estereotipos de género tienen un mayor impacto negativo en la vida de las mujeres, los hombres también se ven afectados por las exigencias y expectativas expresadas en los roles desde los cuales son educados desde la primera infancia, que les llevan en muchas ocasiones a colocarse en situaciones de riesgo y de pobreza emocional que tienen un costo alto para ellos y para quienes les rodean.

- **Los hombres son sujetos de atención.**

Usualmente las políticas son ciegas al género, es decir, consideran que el género es un factor que no influye. Este punto afecta la vida de las mujeres, pero también la de los hombres, pues no son percibidos como sujetos de atención en los programas y acciones sensibles al género, o bien, las políticas que debieran dirigirse a ellos no toman en cuenta el género y sus especificidades para su diseño e implementación.

- **Hay que ofrecer alternativas concretas para el cambio.**

Los cambios en la cultura suceden a un ritmo mucho más lento del que nos gustaría, pero sobre todo de lo que se necesita en la realidad. Los roles tradicionales de género han ido cambiando poco a poco, por ejemplo, a partir del ingreso de las mujeres al mundo laboral, pero todavía no vemos la transformación necesaria para alcanzar la

igualdad. Este panorama visibiliza que la masculinidad tradicional o machista es un rasgo no deseable que deja a muchos varones con la interrogante de qué significa llevar la igualdad de derechos y oportunidades a la vida cotidiana.

- **El trabajo con hombres desde la perspectiva de la igualdad de género es necesario para alcanzar la justicia social y de género.**

A pesar de que algunos grupos perciben el trabajo con hombres como una intromisión a la agenda de género orientada al trabajo con mujeres, la violencia que persiste contra las mujeres y el machismo pone en relieve la necesidad de trabajar con hombres para transformar las relaciones tanto en el ámbito privado, el público, priorizando a las instituciones.

El contexto actual obliga a generar espacios de diálogo que impulsen la reflexión social y la comprensión de los distintos factores que propician las condiciones de desigualdad y de violencia, que afectan principalmente a las niñas y mujeres, para motivar acciones que permitan, desarticular estas violencias.

En este marco, **la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres (SISEMH), desarrolló la Campaña de Prevención “1, 2, 3 por el machismo” que tiene por objetivo generar espacios de reflexión para visibilizar e identificar la violencia escondida detrás de nuestros hábitos, tradiciones y actitudes**, a través de contenidos orientados a públicos de todas las edades, bajo la premisa de que la violencia de género es un fenómeno social y, como tal, requiere que la sociedad en su conjunto: gobierno, familia, escuela, comunidad y medios de comunicación, seamos parte del compromiso para su erradicación. El presente material se desprende de dicha campaña y sirve como instrumento para amplificar su alcance en los municipios de Jalisco.

Para conocer más de las acciones del Gobierno de Jalisco para la erradicación de la violencia contra las mujeres, la reducción de las brechas de género y la promoción de masculinidades no violentas, puedes consultar:

<https://igualdad.jalisco.gob.mx>

## Guía de actividades para la reflexión “1,2,3 por el machismo”

### Actividad 1

#### Juego de las escondidas “1, 2, 3 por el machismo”

**Número de participantes:** 30 participantes.

**Duración:** 30 minutos.

**Necesidades:**

- 15 frases machistas impresas y laminadas en un tamaño de 30 x 30 centímetros.
- Cinta.
- Hilaza.
- Distintivos de campaña “1, 2, 3 por el machismo”.

**Frases machistas:**

“Rosa para las niñas y azul para los niños”.

“Tu cuida a tus hijos, yo trabaje todo el día”.

“Aquí se hace lo que yo digo”.

“Con ese carácter nadie te va a querer”.

“Tranquila ¿Cómo no te va a gustar que te digan piropos?”.

“Te hace falta un novio, andas de muy mal humor”.

“Las mujeres no dicen groserías”.

“Quería ser máma y aparte trabajar, que no se queje”.

“Te quedó muy bien la comida, ya te puedes casar”.

“Este no es un deporte para señoritas”.

“¿Neta vas a salir con esa falda?”.

“¡Ay para qué te esfuerzas! De todos modos, ya te vas a casar”.

“No wey, ella no es una niña bien; solo es para un rato”.

“Es bien mandilón y de paso, lo mantiene su vieja”.

“¡Uy, relájate! Nómas era un chiste” “No wey, ella no es una niña bien; solo es para un rato”.

### **Desarrollo de la actividad:**

1. La tallerista da la bienvenida a las y los participantes a la actividad del juego de las escondidas de “1, 2, 3 por el machismo”.
2. Se selecciona a la persona encargada de contar y encontrar a las y los demás participantes.
3. Se selecciona a una parte de las y los participantes a las que se les entregará una frase machista enmascarada que deberán colgarse el resto de la actividad.
4. Una vez que se tengan las personas seleccionadas con las frases colgadas, la o el encargado de contar procederá a iniciar el conteo y las y los demás participantes se esconderán.
5. En el desarrollo del juego cada que la persona encargada encuentre a una o un participante con frase machista deberá de decir “1, 2, 3 por el machismo”. Y pasar a pegar la frase en un espacio visible para después continuar con la búsqueda de las demás personas/frases.
6. Una vez encontradas todas las frases, las y los participantes formarán un círculo y se leerán en voz alta las frases. Posteriormente la tallerista guiará la conversación con las siguientes preguntas:
  - ¿Han escuchado alguna vez estas frases en su día a día?
  - ¿Las han utilizado?
  - ¿Consideran que podrían ser machistas? Sí - No, ¿por qué?
  - ¿Qué mensajes tienen ocultos estas frases?
  - ¿Con qué frases pudiéramos reemplazarlas que no fomenten un comportamiento machista?
7. Una vez que las y los participantes hayan compartido sus respuestas a las preguntas anteriormente enlistadas, la tallerista agradecerá la participación de todas y todos, acentuando la importancia de continuar la reflexión individualmente para así cuando ellas o ellos identifiquen una expresión o acción machista llamar: ¡1,2,3 por el machismo!.



## Actividad 2

### Memorama “1, 2, 3 por el machismo”

**Número de participantes:** definir dependiendo del grupo de participantes.

**Duración:** 30 minutos.

**Necesidades:**

- 15 pares de imágenes con frases machistas y contraparte de frases machistas impresas y laminadas. (el número de pares cambiará dependiendo el número de personas participantes).
- 5 mesas.
- Distintivos de campaña “1, 2, 3 por el machismo”.

**Frases machistas:**

“Si no les gusta que les chiflen, ¿pa’ que se visten así?”

“¿Amanecemos de malas?”.

“Si te trata mal es porque le gustas, así son los niños”.

“¿Ya no había playeras para hombre?”.

“Manejar automático es de viejas”.

“No seas nena”.

“Detrás de un gran hombre hay una gran mujer”.

“Ese trabajo es de hombres”.

“Tienes suerte que tu esposo te ayuda con la casa”.

“La que no enseña no vende”.

“Ni modo hija, es la cruz que te tocó cargar”.

“Corres como niña”.

“Yo si las respeto, a mí me criaron puras mujeres”.

“Para que salía de noche, ellas se lo buscan”.

“A las mujeres no hay que entenderlas, hay que quererlas”

### **Contraparte a frases machistas:**

“Las mujeres son libres de vestirse como quieran y eso no debe de influir en si se sienten seguras o no”.

“¿Cómo te sientes? ¿Puedo ayudarte con algo?”.

“Si te trata mal no quiere decir que le gustas, dejemos de normalizar esos compartimientos”.

“No opinar sobre la apariencia y los cuerpos de las personas”.

“Que un hombre maneje automático no significa nada relacionado a su género o sexo”.

“Ser niña no significa ser débil o frágil. No lo uses como una palabra negativa”

“Las mujeres no son responsables del éxito de los hombres; mujeres y hombres pueden formar un gran equipo para que ambos logren sus metas”

“Mi sexo no define en lo que puedo trabajar”.

“Mi esposo no me está ayudando, hace lo que le corresponde”.

“Mi éxito laboral no depende de mi vestimenta”.

“No hija, no estás obligada a jugar el papel de mamá con tu esposo”.

“Me siento orgullosa de correr como niña”.

“Las mujeres no son responsables de los comportamientos machistas de los hombres”.

“Las mujeres deben poder moverse de forma libre y segura por el espacio público sin importar vestimenta u horario”.

“Hay que permitirnos escuchar a las mujeres y permitirles expresarse de la misma forma en la que se les permite a los hombres”.

### **Desarrollo de la actividad.**

1. La tallerista da la bienvenida a la actividad del memorama de “1, 2, 3 por el machismo”.
2. La tallerista forma grupos de por lo menos 5 personas para el desarrollo de la actividad.



3. Se coloca una mesa con las frases machistas y las contrapartes a las frases machistas boca abajo para que las y los participantes puedan encontrar por lo menos 5 pares.
4. Los pares deberán de estar formados por una frase machista y una contraparte a la frase machista anteriormente encontrada.
5. Cada uno de los grupos de 5 personas podrá tener la experiencia de realizar la actividad y al concluir con las participaciones la tallerista generará el espacio de reflexión con las y los participantes realizando las siguientes preguntas:

¿Ya habían escuchado las frases anteriormente?

¿Les fue difícil encontrar los pares de frases machistas y no machistas?

¿Alguien nos quiere compartir su experiencia con la actividad?

¿Creen que es importante realizar este ejercicio en nuestra vida diaria para generar el cambio con las personas de nuestro alrededor? Sí - No ¿por qué?

6. Una vez escuchadas las respuestas de las y los participantes la tallerista hará énfasis en la importancia de conocer y analizar cada una de las actitudes y comportamientos encontrados en el memorama y les invitará a realizar este ejercicio cada que reconozcan una frase machista para llamarlo: ¡1, 2 ,3 por el machismo!

### **Actividad 3**

#### **Cambia tu lado machista**

**Número de participantes:** 30 participantes.

**Duración:** 30 minutos.

**Necesidades:**

- 30 vasos desechables con frases machistas.
- 10 frases machistas.
- Cinta.
- 3 mesas.
- Cartulina

- Plumones
- Distintivos de la campaña “1, 2, 3 por el machismo”.

### **Frases machistas:**

“Ahora resulta que todo es violencia”

“Esa morra es bien fácil, quién la va a querer para una relación seria”

“Yo solo puedo trabajar con hombres. Las mujeres no saben trabajar juntas”

“Oye y con todas las broncas que traes no sería bueno que fueras a terapia... nombre el loquero es de viejas”

“A tu edad yo tenía tres hijos y no me quejaba”

“Uno ya no puede darles ni los buenos días”

“Corres como niña”

“Eso es para hombres”

“El último es niña”

“Deberías de ser más femenina”

### **Desarrollo de la actividad**

1. La tallerista les dará la bienvenida a las y los participantes a la actividad de “cambia tu lado machista”.
2. La tallerista dividirá al grupo de participantes en tres para que queden 3 grupos de 10 personas.
3. Las y los grupos participantes deberán voltear los 10 vasos con cada una de las frases y leer la frase en voz alta al lograr voltear cada vaso.
4. Al voltear el vaso, la persona participante deberá decir qué frase no machista reemplazaría la frase machista, para poder continuar con los siguientes vasos.
5. Una vez volteados los 10 vasos las y los participantes tendrán un espacio de reflexión sobre “cambia tu lado machista” en el cual podrán expresar su experiencia al leer cada una de las frases. La reflexión comenzará con la tallerista anotando en una cartulina, las frases no machistas que las participantes usaron para poder avanzar en la

dinámica. Para el desarrollo de la reflexión, la tallerista les preguntará a las y los participantes:

- ¿Las frases encontradas las escuchan frecuentemente en su día a día?
- ¿Ustedes han utilizado esas frases?
- ¿Qué creen que podríamos hacer para cambiar el mensaje de cada una de las frases que encontraron?

6. Una vez que los grupos hayan terminado la actividad, la tallerista les recordará la importancia de detenernos a analizar y escuchar las frases y actitudes que tenemos y que tienen las personas que nos rodean para cada que se identifique una frase o comportamiento machista lo llamemos: ¡1, 2, 3 por el machismo!

#### **Actividad 4**

##### **Las canciones “1, 2, 3 por el machismo”**

**Número de participantes:** 30 participantes.

**Duración:** 30 minutos.

**Necesidades:**

- Cartulinas
- Plumones
- Bocina
- Proyector
- Computadora
- Lista de canciones con frases machistas
- Fragmento de película con actitudes machistas

**Lista de canciones con frases machistas:**

- Mátalas- Alejandro Fernández.
- La planta - Caos.
- Soy un desastre - Timbiriche.
- Propuesta indecente - Romeo Santos.
- Como la tele - Pimpinela.

## Desarrollo de la actividad

1. Para el desarrollo de la actividad la tallerista dará la bienvenida a las y los participantes a la actividad.
2. Una vez terminada la bienvenida la tallerista dividirá a las y los 30 participantes en grupos de 5 personas para obtener un total de 6 grupos.
3. Una vez conformados los grupos, la tallerista les repartirá a cada uno de los grupos una cartulina y plumones.
4. La tallerista les explicará a las y los participantes que a continuación reproducirá una canción y cada uno de los equipos deberá de anotar 5 frases machistas que identifiquen en la canción para posteriormente escribir la contra parte de esas frases.
5. Una vez que los grupos hayan terminado de escribir las frases, la tallerista le pedirá a un representante por grupo que comparta las frases que detectaron, así como las acciones y la contra parte de las mismas.
6. Una vez que los grupos hayan terminado de compartir las frases y acciones la tallerista les realizará las siguientes preguntas:
  - ¿Les fue difícil identificar las frases y actitudes machistas?
  - ¿Les fue complicado desarrollar las contrapartes a las frases y actitudes machistas? Sí- No, ¿por qué?
  - ¿Creen que en la actualidad están normalizadas esas frases y actitudes machistas? Sí- No, ¿por qué?
  - ¿Quiénes son responsables de combatir el machismo cotidiano?
  - ¿Qué podemos hacer para cambiar esas frases y actitudes machistas?
7. Una vez escuchadas las respuestas de las y los participantes la tallerista invitará a todas y todos a generar estos espacios de reflexión en su vida diaria para que cada que se identifiquen ciertas frases o comportamientos machistas los llamemos: ¡1, 2, 3 por el machismo”.

## **Actividad 5**

### **“1, 2, 3 por el machismo” en las películas de siempre**

**Número de participantes:** 30 participantes.

**Duración:** 30 minutos.

**Necesidades:**

- Papeletas de puntajes
- Plumas
- Bocina
- Proyector
- Computadora
- Película con actitudes machistas

**Ejemplos de películas con actitudes machistas:**

- La última canción.
- 10 cosas que odio de ti.
- Cómo perder a un hombre en 10 días.
- Caracortada.
- La cenicienta.

**Desarrollo de la actividad**

1. Para el desarrollo de la actividad la tallerista dará la bienvenida a las y los participantes a la actividad.
2. La tallerista comenzará la actividad con una introducción a la campaña “1, 2, 3 por el machismo” y la relevancia de la reflexión sobre los pensamientos y conductas cotidianas para combatir el machismo.
3. Una vez terminada la introducción, la tallerista entregará papeletas de puntajes a cada participante, y explicará que proyectará un fragmento de una película comercial. Durante la proyección, cada participante será responsable de identificar los momentos en los que

se registra un comentario y comportamientos machistas diciendo en voz alta “1, 2, 3 por el machismo”.

4. Cuando termina la proyección, se contarán las ocasiones en las que se identificaron frases o conductas machistas y se compartirá lo percibido.
5. Una vez que los grupos hayan terminado de compartir las frases y acciones la tallerista les realizará las siguientes preguntas:

¿Les fue difícil identificar las frases y actitudes machistas?

¿Quiénes estaban involucradas en la situación?

¿Les fue complicado desarrollar las contrapartes a las frases y actitudes machistas? Sí- No, ¿por qué?

¿Creen que en la actualidad están normalizadas esas frases y actitudes machistas? Sí- No, ¿por qué?

¿Quiénes son responsables de combatir el machismo de todos los días?

¿Qué podemos hacer para cambiar esas frases y actitudes machistas?

6. Una vez escuchadas las respuestas de las y los participantes la tallerista invitará a todas y todos a generar estos espacios de reflexión en su vida diaria para que cada que se identifiquen ciertas frases o comportamientos machistas los llamemos: ¡1, 2, 3 por el machismo”.



## Guía para la Persona Tallerista

### Palabras de bienvenida

Duración: 3 minutos

Para dar inicio a la actividad, la tallerista dará unas palabras de bienvenida a las y los participantes.

Tallerista: Hola a todas y todos. Mi nombre es \_\_\_\_\_ y estoy muy feliz de estar con ustedes. A nombre de Paola Lazo, quien coordina todos estos proyectos y también a nombre de todo el equipo de la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres, me da mucho gusto estar aquí con esta actividad que se desprende de la campaña “1, 2, 3 por el machismo” que es una campaña de la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres que tiene como objetivo promover la reflexión sobre comportamientos machistas que vivimos en la vida diaria para así lograr cuestionarlos y reformarlos.

### Introducción a la actividad

Duración: 5 minutos.

Para el desarrollo de la introducción a la actividad, la tallerista les dará una pequeña introducción a las y los participantes sobre la actividad.

Tallerista: **El día de hoy vamos a realizar la actividad (mencionar el nombre de la actividad).**

Una vez presentada la actividad la tallerista realiza las siguientes preguntas:

**¿A alguien le gustaría compartir lo que se le viene a la mente cuando escucha la palabra machismo?**

**¿Para ustedes cuál sería una frase machista?**

**¿Para ustedes cuál sería una actitud machista?**

**¿Creen que es común vivir y escuchar estas frases y actitudes machistas?**

Una vez escuchadas las respuestas de las y los participantes la tallerista dará una breve introducción sobre el objetivo de la actividad.

Tallerista: **La actividad que realizaremos el día de hoy, tiene como objetivo que todas y todos logremos identificar, nombrar y cuestionar los comportamientos machistas con los que hemos crecido y convivimos en nuestra vida cotidiana. Parte de nuestro trabajo es invitar a más y más personas de todas las edades a sumarse al proceso de construcción de igualdad, que beneficie tanto a mujeres y adolescentes, como a hombres.**

No creemos que haya edad mínima ni máxima para comenzar a cuestionar la forma en la que nos educaron, la forma en la que pensamos y la forma en la que actuamos, y mucho menos existe edad u ocupación desde la que no se pueda contribuir para que tener comunidades donde todas las personas podemos crecer y vivir libres, seguras y sin discriminación.

### **Desarrollo de actividad**

Duración: 40 minutos.

A continuación, se presenta un listado de propuestas de actividades para el desarrollo del presente punto. La tallerista podrá escoger la actividad que mejor se adapte a las necesidades del grupo.

Actividad 1. Juego de las escondidas “1, 2,3 por el machismo”.

Actividad 2. Memorama “1, 2 ,3 por el machismo”.

Actividad 3. Cambia tu lado machista.

Actividad 4. Las canciones “1, 2, 3 por el machismo”.

Actividad 5. “1, 2, 3 por el machismo” en las películas de siempre.

### **Actividad de aprendizaje y reflexión.**

Duración: 10 minutos.

Para el desarrollo de la actividad de aprendizaje y reflexión la tallerista desarrollará un espacio con las y los participantes en el que realizará una serie de preguntas adaptadas a la actividad que esté desarrollando, mismas

que encontrará en la presente guía en el “Adjunto 2” en el apartado de “Desarrollo de la actividad”.

### **Palabras de cierre y despedida.**

Duración: 5 minutos.

Para concluir con la actividad la tallerista dará unas palabras de agradecimiento a las y los participantes.

Tallerista: **Les agradezco mucho su atención y participación durante la actividad y les invito a seguir reflexionando sobre las frases o comportamientos machistas que todas y todos vivimos y escuchamos en la vida diaria, recordar siempre que, si lo identificas y lo ves, hay que decir: “¡1,2,3 por el machismo!” Acabar con la desigualdad entre niñas y niños, jóvenes, mujeres y hombres es una responsabilidad común que contribuye directamente a eliminar las violencias en nuestras vidas, seamos aliados y aliadas de este cambio y construyamos sociedades más justas e igualitarias entre todas y todos.**

Para mayores informes y aclaraciones:

Correo: [vinculacion.sisemh@jalisco.gob.mx](mailto:vinculacion.sisemh@jalisco.gob.mx)

Teléfono: 33 2014 1267

1,2,3 POR EL  
**MACHISMO**



Igualdad Sustantiva  
entre Mujeres y Hombres



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO