



# LEADING AS GIANTS

Spanish

2021

# SESIÓN 1 | Respeto, integridad, y no violencia: Definir las expectativas

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Comprender las expectativas de estas conversaciones semanales.
- Definir el respeto, para sí mismos y para los demás.
- Iniciar conversaciones sobre relaciones saludables.

Puntos de discusión para la sesión:

- El verdadero respeto implica todo lo que hacemos: cómo hablamos, cómo escuchamos, cómo actuamos, cómo pensamos y la forma en que nos presentamos ante los demás.
- El respeto es la base de cualquier relación sana, incluidas las amistades y las relaciones familiares, pero especialmente en las relaciones románticas o íntimas.
- Una conducta respetuosa significa tratar a los demás como ellos quieren ser tratados. Ustedes no se van a llevar bien con todo el mundo, pero eso nunca es una excusa para acosar física o verbalmente a alguien.
- Al mostrar respeto hacia las mujeres y las niñas -en su lenguaje y en sus acciones- no sólo están haciendo lo correcto, sino que también están dando un ejemplo a los demás.
- Todos ustedes forman parte de algo positivo en este equipo. Su compromiso con las relaciones respetuosas es también una responsabilidad: defiéndanlo y compártanlo.
- Si es usted testigo de que uno de sus compañeros de equipo utiliza un lenguaje o conducta inapropiada o le falta el respeto a alguien, no participe en ello. Aléjese o llámelo, hable directamente con él para explicarle por qué no está bien.

Preguntas para el debate:

*Forme grupos de 5 o 7 jugadores. Haga que respondan a las preguntas en sus grupos. A continuación, pida a los jugadores que elijan a alguien del equipo para que les comparta una respuesta lanzando la pelota.*

- ¿Qué significa para usted el respeto? ¿Cómo demuestra el respeto?
- ¿Hay alguna ocasión cuando te haya sentido no respetado? ¿Cómo fue eso?
- ¿Qué papel juega el respeto en las relaciones?
- Describa una relación sana o mencione alguna que conozca: ¿qué le hace pensar que es sana?
- ¿Cómo influye el respeto en su carrera, con los compañeros de equipo, los aficionados y el personal que le rodea?
- ¿Cuándo cree que es necesario llamar la atención a alguien que ha sido irrespetuoso?

### Conclusión y puntos finales:

- Sus acciones son un reflejo de este equipo. Es su responsabilidad defender, compartir y liderar con el ejemplo.
- Está bien llamar la atención a alguien cuando tiene un comportamiento irrespetuoso.
- Todo el mundo merece respeto, independientemente del sexo, la raza, la sexualidad, la condición social, la religión, etc.
- Recuerden que el respeto va a ser el centro de nuestras conversaciones durante las próximas 12 semanas. En caso de duda, traten siempre a los demás con respeto.

## SESIÓN 2 | Responsabilidad personal dentro y fuera del campo

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Definir la responsabilidad personal.
- Reconocer las consecuencias de su comportamiento y cómo el lenguaje y la conducta se reflejan en ellos mismos, en el equipo, y en los demás.
- Aceptar la responsabilidad y rendir cuentas de sus actos.
- Reconocer que tienen la responsabilidad de escuchar y creer en las experiencias de los demás y de los sobrevivientes de la violencia.

Puntos de discusión para la sesión:

- Sabemos que mucha gente juzga sus logros en el campo. Pero las decisiones que tomas fuera del campo son tan importantes como lo que hace dentro del juego.
- Recuerden que hay muchas personas que los apoyan y los admiran. Sean líderes que promuevan el respeto para todos.
- Recuerden que ustedes son las personas responsables de las decisiones que toman (en el deporte y en la vida cotidiana).
- Ustedes pueden ayudar a los demás en el equipo a tomar responsabilidad de forma respetuosa.
- Pueden ser líderes que promuevan el respeto para todos y la gente los respetarán por ello.

Actividad:

*Esta es una actividad para todo el grupo. Elija a un jugador para que lea cada situación en voz alta. Después de que lean la situación, pídale que responda a la siguiente pregunta: ¿Es usted responsable de las consecuencias de esta situación o no? Después de responder que sí o que no, pídale que explique por qué.*

- Salió con su primo a un bar y se pasó de copas. Pensó que estaría bien para conducir los 10 minutos hasta su casa. No se dio cuenta de que iba a gran velocidad y se desvió en la marcha, y lo pararon. Lo arrestaron y lo acusaron de conducir bajo los efectos del alcohol. A causa la infracción, ahora también enfrenta a las consecuencias con el equipo de los Gigantes.
  - ¿Es usted responsable de las consecuencias? ¿Por qué o por qué no?
- Su amigo de la escuela superior le ha hablado de una magnífica oportunidad de inversión; sin investigar mucho, confía en su amigo e invierte una gran cantidad. Unos meses más tarde se entera de que la empresa en la que ha invertido es una estafa y todo su dinero se ha perdido. Esta inversión era sus ahorros para comprar una casa para su familia.
  - ¿Es usted responsable de las consecuencias? ¿Por qué o por qué no?

- Sale con su novia y empiezan a pelear intensamente. Alguien lo reconoce y empieza a filmar la discusión y la publica en las redes sociales, donde uno de los periodistas locales y miembro de los Gigantes lo atestigua. Como resultado de este incidente hay consecuencias por parte de los Giants.
  - ¿Es usted responsable de las consecuencias? ¿Por qué o por qué no?
- Está en casa viendo una película y piensa que la actriz que interpreta a una superheroína tiene pinta de promiscua. Sin pensarlo, coge el celular y empieza a twittear comentarios vulgares sobre la actriz. Los Gigantes y la MLB se enteran porque se sus mensajes se vuelven virales en las redes sociales, se molestan y prometen que habrá consecuencias.
  - ¿Es usted responsable de las consecuencias? ¿Por qué o por qué no?
- Se sube a un Uber para evitar conducir borracho después de una noche de fiesta, de camino a casa un coche les choca. Resulta que el conductor había bebido. Sus lesiones son graves y le obligan a perder el resto de la temporada mientras se recupera.
  - ¿Es usted responsable de las consecuencias? ¿Por qué o por qué no?
- Se ha pasado la noche bebiendo y ha llegado a casa tarde, a pesar de tener que levantarte temprano para entrenar. Llega al entrenamiento con resaca y no es capaz de entrenar al máximo de sus posibilidades. Uno de sus entrenadores se da cuenta de que no se ha esforzado ese día y decide que debería haber consecuencias.
  - ¿Es usted responsable de las consecuencias? ¿Por qué o por qué no?

**Preguntas para el debate:** *(puedes utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué es la responsabilidad?
- ¿De qué manera podemos hacernos responsables de nuestras acciones?
- ¿De qué manera, si es que hay alguna, cree que sus acciones afectan a la organización y a su comunidad?

**Actividad basada en una situación:**

**Escenario:** *(pida que un jugador la lea en voz alta)*

Kevin era un lanzador estrella de su equipo, y tras una victoria usted y un grupo de compañeros deciden salir a tomar unas copas. En el bar, Kevin conoce a una mujer llamada Alejandra y empiezan a salir. La relación se vuelve más seria durante los siguientes meses, y le pregunta a Kevin si es la "de veras", pero Kevin le dice que todavía está explorando las opciones. Una noche, mientras usted sale con sus compañeros de equipo, incluido Kevin, éste empieza a coquetear y a besar a otra mujer. Alejandra aparece y se enfada con Kevin por besar a la otra mujer, y para evitar la atención Kevin saca a Alejandra fuera del bar. Una vez fuera, Kevin y Alejandra empiezan a pelear y Kevin empuja a Alejandra al suelo y la golpea diciéndole que se meta en sus asuntos y que él no le pertenece. Durante este altercado hay varias personas que graban con sus teléfonos a Kevin golpeando y empujando a Alejandra y lo publican en internet. Alguien llama a la policía y Kevin es detenido. Después de esto Kevin se enfrenta a graves

consecuencias de la MLB y los Giants. La reputación y la carrera de Kevin quedan completamente destruidas después de esto.

**Informe:** *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué piensan de las acciones de Kevin?
- ¿Qué habrían podido hacer ustedes para intervenir?
- ¿Pueden pensar en algunos jugadores cuya carrera se haya visto truncada por una situación similar?
- ¿Qué tipo de legado les gustaría dejar?

**Conclusión y puntos finales:**

- Hay consecuencias reales cuando faltamos al respeto a los demás.
- ¿Se rodean de personas y relaciones que los convierten en mejores hombres y atletas?
- ¿Están construyendo su legado?
- Ustedes son responsables de tratar a todos con respeto.

## SESIÓN 3 | Lenguaje insultante: Estereotipos negativos de las mujeres y otras características físicas o de la identidad

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer que el lenguaje puede ser dañino aunque no seamos conscientes en el momento.
- Rechazar el uso de un lenguaje que degrade a los demás.
- Adaptar su lenguaje para mostrar respeto por los demás.
- Definir y comprender la diferencia entre insultar, acosar y ofrecer piropos.

Puntos de discusión para la sesión:

- Todos sabemos que utilizar un lenguaje irrespetuoso puede herir a alguien. Puede tratarse de insultar, acosar o insultar como en el vídeo.
- Debemos reconocer las experiencias de las mujeres incluso cuando no estemos de acuerdo o pensemos que es lo correcto. Tenemos la responsabilidad de hablar de sus preocupaciones con respeto.
- A veces decimos cosas sin darnos cuenta de que pueden ser hirientes o amenazantes, o pensamos que es sólo una broma, un piropo o un coqueteo inocente. Aunque se rían, a la mayoría de la gente no les gustan los comentarios no deseados sobre su cuerpo, su ropa o su aspecto.
- Utilizar el lenguaje para insultar a los demás, como "jugar como una niña", "gay" o referirse a un grupo de hombres como "damas", es insultante e hiriente para las mujeres y las personas LGBT.
- En lugar de burlarse o mofarse, ayuden a sus compañeros de equipo dándoles sugerencias positivas sobre cómo pueden ser más respetuosos.
- Todo lenguaje despectivo hacia las personas trans, homofóbico, dirigido hacia las mujeres, a las personas con discapacidades, o dirigido a otras razas, etnias o identidades, irrespetuoso, perjudicial, es poco profesional e inapropiado.

Preguntas para el debate: *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué es lo que llamamos piropos y por qué son irrespetuosos?
- ¿Y qué es el acoso?
- ¿Qué consideran que es el lenguaje insultante?

Vídeo y actividad de grupo:

*Muestre el vídeo "Catcalling" que aparece a continuación y, divida a los jugadores en grupos con las preguntas sobre el vídeo que aparecen a continuación.*

<https://www.youtube.com/watch?v=b1XGPvbWn0A>

### Preguntas en vídeo:

- ¿Cómo creen que se siente la mujer?
- ¿Han hecho esto alguna vez? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo reaccionarían si alguien le gritara cosas similares a un ser querido?
- ¿Qué harían ustedes al respecto?

### Discusión de grupo: *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué podrían hacer si ven que alguien utilizar lenguaje degradante/humillante para insultar a otra persona?
- Hay otras formas de utilizar el lenguaje para insultar a los demás. ¿Creen que hay algo malo en las frases "¡Estás jugando como una niña!" o "¡Eso es muy gay!" ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué harían si vieran a un compañero burlarse de una persona con discapacidades?
- ¿Qué harían si vieran que un compañero de equipo utiliza lenguaje insultante sobre la raza, la etnia o la capacidad lingüística de alguien?

### Conclusión y puntos finales:

- El lenguaje importa. Las palabras importan. Utilicen siempre un lenguaje respetuoso.
- Llamar a alguien "niña" o "gay" para insultarlo o burlarse de él no está bien.
- Piénsenlo dos veces antes de decir algo que no les gustaría que les dijeran a ustedes o a algún ser querido.
- Pase lo que pase, todo el mundo merece ser respetado y apoyado especialmente en nuestro equipo.

## SESIÓN 4 | Comportamiento irrespetuoso hacia los demás: Conductas hirientes y amenazantes

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer cómo ciertas conductas pueden ser hirientes, asustar o incluso abusar.
- Negarse a participar en conductas vulgares o groseras, como comentarios hostigantes, insinuaciones sexuales o acoso.
- Identificar cuándo y cómo intervenir cuando vean o escuchen un lenguaje y conducta irrespetuosa o dañina.

Puntos de discusión para la sesión:

- Describir a las mujeres y a los/las fans, como estúpidas o como presa fácil refuerza los estereotipos negativos. Recuerden que deben ser respetuosos con los demás, con las mujeres y con los/las fans, incluso cuando no estén cerca, incluso a través de las redes sociales.
- Respeten los límites de las personas, no utilicen un lenguaje dañino y valoren a las personas como individuos.
- No se aprovechen de su posición para presionar a alguien a hacer algo que no quiere hacer. Recuerden que todo el mundo merece respeto.
- Todos tenemos la responsabilidad de tratar con dignidad y respeto a quienes nos rodean, no sólo a las mujeres y a los/las fans, sino también a las personas con identidades diferentes a la nuestra, o con creencias diferentes, o con discapacidades, y a otras típicamente entendidas como minorías.
- Como líderes de este equipo, asegúrense de responsabilizarse mutuamente de su conducta. Si ven algo o escuchan algo, hablen con ese compañero del equipo y recuérdense lo que significa ser respetuoso y tener relaciones sanas. Apóyense mutuamente para ser mejores hombres.
- La agresión y la intimidación no son una forma apropiada para la resolución de problemas fuera del campo de juego. La violencia no es sinónimo de fuerza ni de hombría.

Preguntas para el debate: *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Ha oído alguna vez a otras personas describir a las mujeres como presa fácil, estúpidas, zorras?
- ¿Cómo se siente cuando alguien le insulta a usted o a algún ser querido?
- ¿Qué ejemplos se le ocurren que sean irrespetuosos hacia las mujeres?
- ¿Ha oído alguna vez a un compañero de equipo describir a los/las fans como presa fácil o estúpidos(as)?
- ¿Qué cosas puede controlar cuando oye a alguien hacer comentarios irrespetuosos?

## Actividad basada en una situación:

### Situación:

*Pida a un jugador que lea la siguiente situación a todo el grupo. Haga que el equipo se divida en grupos de 5 personas. En su grupo deben discutir lo que harían a continuación. Deje 5 minutos de discusión en grupo. Cuando vuelva a reunirse con todo el grupo, pida a un miembro de cada equipo que exponga lo que han discutido en su grupo. Puede utilizar las preguntas de debate que aparecen a continuación para fomentar la conversación cuando los jugadores compartan sus respuestas.*

Está cenando con sus amigos cuando su amigo Jack y su novia, Tracy, empiezan a discutir en la mesa. Se levantan de la mesa. Jack le pide a usted que "le dé un segundo" y coge a Tracy del brazo y la lleva fuera, al estacionamiento. Desde la ventana, ve que la discusión continúa. Jack agarra a Tracy y la sacude violentamente. Está claro que está asustada y posiblemente lastimada.

**Preguntas para el debate:** *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Cómo cree que se siente Tracy?
- ¿Qué le parece la reacción de Jack?
- ¿Qué haría en respuesta a lo observado?
- ¿Cómo se podría haber resuelto esto de otra manera?
- ¿Qué responsabilidad, si alguna, tiene usted aquí? ¿Hacia quién?
- Esto tiene consecuencias reales, especialmente para Jack, que podría ser acusado de agresión agravada, según sea de la situación. ¿Cómo podría reflejarse esto sobre usted y en cuanto a su amistad con Jack?

### Conclusión y punto finales:

- Apóyense mutuamente para ser mejores hombres.
- Traten a todos con dignidad y respeto.
- Exíjense a ustedes mismos normas más estrictas. Defiendan a quienes se les falta el respeto.

## SESIÓN 5 | El abuso digital y los mensajes de sexo explícitos: Prácticas seguras y no violentas en línea

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer que las acciones que se realizan en Internet y en el móvil tienen consecuencias reales.
- Negarse a participar en conductas abusivas o controladoras, incluyendo el envío de mensajes de texto repetidos y no deseados, la violación de la privacidad de alguien o la presión para obtener fotos desnudas, privadas o bochornosas.
- Crear espacios en línea seguros y respetuosos para sí mismos y para los demás.

Puntos de discusión para la sesión:

- NUNCA está bien compartir fotografías o vídeos privados de otra persona sin su consentimiento.
- Amenazar con utilizar las fotografías o vídeos privados de alguien como represalia por sentirse agraviado es una forma de intimidación. Este tipo de comportamiento se considera abuso psicológico y/o emocional.
- NUNCA está bien presionar a alguien para que se haga una foto desnuda o privada. También está mal compartir estas fotos con otras personas.
- Tengan siempre cuidado con lo que comparten en línea y con los demás, ya sean comentarios vulgares o irrespetuosos sobre otros en las redes sociales, o el envío de fotografías privadas con alguien. Una vez que se envía o se publica algo, puede tener consecuencias imprevistas que podrían afectar a sus carreras o, en algunos casos, resultar en cargos penales.
- **(Punto de conversación para la situación)** La comunicación es la clave! A Sally le molesta que usted no quiera ser más serio, pero usted y Sally tienen problemas para comunicar sus necesidades. Lleva a Sally fuera para tener una conversación más equilibrada. Tener esta conversación, aunque sea difícil, puede ayudarlos a ambos a tomar decisiones informadas y saludables.

Actividad de debate:

*Divida a los jugadores en dos equipos. Déjeles saber que van a llevar a cabo un debate. Haga que cada equipo elabore una lista con sus argumentos a favor de su equipo. Provea la siguiente indicación, un bando argumenta los "pros" y el otro los "contras":*

### ***¿Cuáles son los pros y los contras del Internet y las redes sociales***

*Conceda a los jugadores entre 5 y 7 minutos para preparar sus argumentos. Indíqueles que los representantes de su equipo han de presentar su lista y sus argumentos. Si es posible, mientras presentan los argumentos, anótenlos en un rotafolio u otra superficie sobre la cual escribir, para consultarlos a lo largo de la sesión. Una vez concluido el debate, haga que todos se sienten de nuevo. Utilice las preguntas para el debate que aparecen a continuación.*

**Preguntas para el debate:** *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué opina de los diferentes argumentos? ¿Es uno más correcto que los otros?
- ¿Con qué puntos está más de acuerdo?
- ¿Con qué puntos está más en desacuerdo?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que podría utilizar el Internet y las redes sociales de forma irresponsable?
- Si hay pros y contras en el uso del Internet y las redes sociales, ¿qué reglas sigue para ser un usuario responsable?

**Actividad basada en una situación:**

**Situación:** *(que un jugador lea en voz alta)*

Conoció a Sally hace seis meses durante unas buenas vacaciones que tomó por su cumpleaños. Se han estado viendo desde entonces, y ahora que la temporada está en marcha, pasa mucho tiempo de viaje. Sally le pide que le envíe unas fotos desnudas. Está preocupado y algo incómodo: no sabe si esto podría convertirse en un problema, pero las envía de todos modos. Un viernes por la noche, va a una fiesta en la que había quedado reunirse con Sally. Sally no llega hasta mucho más tarde, y se da cuenta de que usted está pasando el rato y coqueteando con otra mujer. Cuando Sally le pregunta por qué está coqueteando con otra mujer, le dice que llegó tarde y le recuerda que sólo están saliendo y que usted no quiere estar "atado" en este momento. Sally se enfada visiblemente. A continuación, lo amenaza con enviar sus fotos desnudas y ponerlas también en Internet. Le dice: "Así, todo el mundo sabrá el cerdo que eres."

**Preguntas:** *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Cómo se sentiría en esta situación? ¿Qué es lo que más temor le causa?
- ¿Cómo respondería a esta situación de forma respetuosa?
- ¿Qué le diría a Sally?
- Imagina que los papeles se inviertan, ¿cómo se sentiría Sally?
- ¿Cuál es la lección que hay que aprender en este escenario?

**Conclusión y puntos finales:**

- La presión, el control o las amenazas nunca están bien, ya sea en línea o no.
- Compartir fotos de desnudos o fotos comprometedoras puede ser peligroso, especialmente en el caso de los deportistas profesionales.
- Lo que decimos y hacemos en el Internet es un reflejo de nosotros mismos, de nuestra organización, de nuestra familia y de nuestros compañeros de equipo. Los medios de comunicación y los periodistas empiezan a seguirnos el día que firmamos.

## SESIÓN 6 | Entender el consentimiento: Comunicación y límites (seguro, sobrio y no violento)

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Discutir y respetar los límites personales en las actividades íntimas y sexuales para crear relaciones y situaciones sanas y seguras.
- Negarse a utilizar la presión, las amenazas o la fuerza en cualquier encuentro físico.
- Oponerse activamente y prevenir los incidentes de violación, coerción y agresión.

Puntos de discusión para la sesión:

- Pregunten y escuchen lo que la otra persona quiere. Si alguien se siente inseguro(a) o incómodo(a), muestren respeto y detengan la situación.
- El consentimiento para una actividad íntima, como un beso, no significa el consentimiento para otra actividad sexual.
- Alguien que ha estado bebiendo o consumiendo drogas ha disminuido su capacidad de dar y escuchar el consentimiento.
- Las acusaciones de violación son extremadamente graves y pueden implicar una investigación por parte de las autoridades.
- Piensen también en lo que se está consintiendo. Asegúrense de sentirse cómodos y de estar conscientes de lo que quieren y de lo que están haciendo.
- Puede haber consecuencias en sus carreras, simplemente por ponerse en situaciones comprometedoras.
- La gente puede tratarlos de forma diferente debido a que son peloteros. Sean cuidadosos.
- Cuando tomen decisiones, piensen a largo plazo: "¿Me servirá esto a la larga?".

Preguntas para el debate: *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Cómo se define el consentimiento?
- ¿Cómo se determina el consentimiento?
- ¿De qué manera puede una persona presionar a otra para que haga algo que no quiere hacer?
- ¿Significa el consentimiento para una actividad sexual, como los besos, el consentimiento para otra actividad sexual?
- ¿Cómo diferenciar entre alguien que está siendo amable y una verdadera invitación sexual?
- ¿Qué es una agresión sexual o una violación?

### Actividad basada en una situación:

#### *Situación: (que un jugador lea en voz alta)*

Está en una fiesta con sus amigos para celebrar una victoria reciente. Ha estado bailando y bebiendo, y ha estado mirando y coqueteando con alguien que acaba de conocer. Decide invitarla a su casa para una fiesta posterior con sus amigos. La persona acepta acompañarle. En su casa, los dos siguen bebiendo y acercándose. Se van juntos al jacuzzi y empiezan a besarse, aunque ella parece estar dudosa. Usted le dice que le gusta cómo se hace la "difícil", y sigue tratando de conquistarla sexualmente, pero ella sigue alejándose.

#### *Preguntas: (se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Y ahora, qué hacer? ¿Por qué?
- ¿Qué creen que le pasa? ¿Cómo lo averiguan?
- ¿Han estado en una situación similar? ¿Cómo la han resuelto?

### Conclusión y puntos finales:

- El consentimiento está en todas partes. Asegúrense de que saben a lo que ustedes y la otra persona están consintiendo.
- La violación es un delito grave.
- Hablar abiertamente de los deseos y las preocupaciones los ayudará a ustedes y a su pareja a sentirse cómodos.
- Respetar las decisiones y los límites de los demás es fundamental.

## SESIÓN 7 | Masculinidad sana: Muchas maneras de ser un hombre

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Discutir los atributos de la masculinidad saludable y no saludable
- Identificar que pueden elegir el tipo de hombres que quieren ser
- Determinar cómo quieren ser recordados como hombres

Puntos de discusión para la sesión:

- La sociedad, incluidos los medios de comunicación y la publicidad, a menudo intenta vendernos una versión particular de la masculinidad que tiende a ser rígida, monolítica e incambiable.
- La verdad es que hay muchas formas de ser hombre, algunas de las cuales son saludables y otras no.
- Hay muchos ejemplos de hombres que son modelos sanos y positivos para todos.
- Un ser humano equilibrado tiene características que suelen asignarse a los hombres (fuerza, valor) y características que suelen asignarse a las mujeres (amor, compasión).
- Todos podemos elegir el tipo de hombre que queremos ser.

Ejercicio de masculinidad y debate: *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

*Guíe a los jugadores a través de este ejercicio mental leyendo las instrucciones que aparecen a continuación, formulando las preguntas y haciendo que al menos un jugador responda.*

- Piense en un hombre que sea un modelo positivo para usted. Puede ser un familiar, un amigo, un jugador o un entrenador.
  - P: ¿Cuáles son las tres principales cualidades que admira de este hombre?
- Ahora piense en un hombre que haya hecho cosas que le parezcan destructivas. De nuevo, podría ser un pariente o un jugador o una celebridad que no conozca personalmente.
  - P: ¿Cuáles son algunas de las características que cree que llevaron a este hombre a tomar decisiones tan destructivas?
- A continuación, piense en un hombre que haya visto en un anuncio, tal vez intentando venderle un reloj, un coche o alcohol.
  - P: ¿Cuáles son algunas de las principales características de ese hombre?
  - P: ¿Estas características se acercan más al modelo positivo o al hombre que hizo algo destructivo?
- Por último, piensa en una mujer a quien admire.
  - P: ¿Cuáles son las tres principales cualidades que admira de esta mujer?
  - P: ¿Estas características se acercan más al modelo positivo o al hombre que hizo algo destructivo?

- P: ¿Y al hombre del anuncio?
- P: ¿Qué le enseña este ejercicio sobre cómo vemos a los hombres en nuestra sociedad?
- P: ¿Cómo le gustaría que se retratara a los hombres en los medios de comunicación y en la publicidad?

**Discusión sobre el legado:** *(pida que diferentes jugadores lean en voz alta cada punto)*

- Una forma de saber el tipo de hombre que era alguien es mirar su obituario (la noticia de una muerte, que suele aparecer en un periódico o en Internet). Por ejemplo, tomemos a Ben Chapman. Ganó una Serie Mundial con los Yankees de la década de 1930 y fue seleccionado cuatro veces para el juego de All-Stars, pero su obituario comienza con "Ben Chapman fue uno de los mayores atormentadores de Jackie Robinson cuando la barrera del color en el béisbol se derrumbó". Se le recuerda primero como un racista, a pesar de todos sus logros en el béisbol.
- Por otro lado, el obituario de Roberto Clemente comienza así: "Roberto Clemente murió en un accidente de avión mientras viajaba con gran riesgo en respuesta a las peticiones urgentes de ayuda a la Nicaragua devastada por el terremoto. "Se le recuerda no sólo como un gran jugador, sino también como un gran humanitario.
- Piense en lo que le gustaría que dijera su obituario que no esté relacionado con el béisbol. Podría ser que fue un gran padre, un marido cariñoso, un verdadero amigo. Como padre, jugador o futuro entrenador, especialmente de niños, el hombre que usted quiere ser será observado e imitado, y esto será parte de su legado. La forma en que será recordado como hombre depende totalmente de usted.

**Conclusión y puntos finales:**

- Hay muchas maneras de ser hombre.
- Pueden elegir qué tipo de hombres quieren ser.
- Así es como van a ser recordados.

## SESIÓN 8 | Hacer alarde de la reputación sexual: Respetar la intimidad de su pareja

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer que jactarse o mentir sobre su reputación sexual es una falta de respeto e incorrecto.
- Reconocer que difundir historias sobre la actividad sexual de otra persona puede ser irrespetuoso y dañino.
- Negarse a difundir información privada o a hablar irrespetuosamente de la reputación sexual de otra persona.

Puntos de discusión para la sesión:

- Los insultos y las bromas despectivas pueden parecer inocentes, pero también pueden cruzar la línea para hacer que una persona se sienta inferior, intimidada, cosificada o incluso deshonrada.
- Muchos chicos creen que están coqueteando o siendo graciosos o interesantes cuando hacen comentarios no solicitados sobre la ropa o el aspecto de una persona; pero no es así, a eso se le llaman comentarios hostigantes. Incluso algunos piensan que la otra persona está deseando esos comentarios, pero eso también es muy poco probable. Nadie desea que le acosen por ser quien es o por su aspecto.
- Reconozcan que presumir y utilizar un lenguaje insultante sobre un encuentro sexual -sea cierto o no- es irrespetuoso y poco profesional.
- Cuando escuchen historias sobre las experiencias sexuales de alguien, no se rían ni lo fomenten. Lo mejor es pedirle a la persona que deje de hacerlo o que abandone la situación.

Actividad basada en una situación:

**Situación:** *(pida que un jugador lea en voz alta)*

Está haciendo ejercicio con Tom y Justin en el gimnasio y empiezan a hablar de la noche anterior en el club. Justin empieza a hablar de la "chica que se llevó a casa anoche" y describe su cuerpo de forma realmente provocativa y algo ofensiva. Comienza a describir los actos sexuales que realizaron y algunas de las cosas que pudo convencerla de hacer. Continúa describiéndola como "algo patética y fácil". Tom se ríe y hace una broma sobre una mujer a la que se refiere como su más reciente "conquista" y luego pasa a hablar de cómo las mujeres se le caen encima constantemente.

**Preguntas:** *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué opinan de la forma en que Tom y Justin describen a las mujeres que "conquistan"?
- Para ustedes, ¿es ésta simplemente una charla típica entre hombres? ¿Qué opina de la idea de "charla de camerino" (locker room talk)?
- ¿Cómo creen que se siente una persona cuando se revelan sus detalles íntimos o cuando alguien utiliza lenguaje irrespetuoso al hablar de ella?

- Imaginen que alguien utiliza ese mismo lenguaje para describir a un ser querido de ustedes, tal como su hermana, su hija, su sobrina u otra persona a quien usted ama. ¿Cambiaría su reacción? Si es así, ¿por qué?

**Conclusión y puntos finales:**

- Describing someone as “pathetic, stupid” or “easy” reinforces damaging negative stereotypes.
- Insults are unacceptable and you can make this known to people you respect.
- Language is powerful, especially when it is used in a negative way. Always speak with respect.

## SESIÓN 9 | Cuando la agresión cruza la línea: Reconocer los límites y las consecuencias

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer los diferentes grados de agresión, dentro y fuera del campo.
- Identificar cuando se vuelven agresivos.
- Ajustar su comportamiento cuando sientan que se vuelven demasiado agresivos.

Puntos de discusión para la sesión:

- Recuerden siempre que la violencia no equivale a la fuerza, y que siempre hay formas más constructivas de manejar situaciones tensas o molestas. Utilizar la violencia nunca es una opción.
- En los deportes, la agresividad está controlada por reglas. Si las rompes, puedes ser sancionado o incluso expulsado. Lo mismo ocurre fuera del campo. Todos tenemos momentos en los que nos sentimos frustrados o enfadados, pero esto nunca debe llevar a nadie a ser violento o abusar de otros. Hacerlo puede tener consecuencias profesionales y sociales devastadoras, así como graves consecuencias legales.
- La asertividad y la agresividad son diferentes. Se puede ser agresivo en el campo, pero no fuera de él. Puede ser asertivo fuera del campo de forma respetuosa cuando necesite comunicar los límites a alguien.
- Aprendan a reconocer cuándo se están volviendo demasiado agresivos y piensen en lo que necesitan hacer para calmarse. Piensen en cómo van a responder los que le rodean. Pueden optar por dar un paseo, respirar profundamente, llamar a un amigo, visitar a un familiar, a un profesional de la salud o a un entrenador, o hacer algo que los relaje para poder despejar su mente de la situación.

Preguntas para el debate: *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué es la agresión?
- ¿Por qué utiliza la agresión?
- ¿Hay niveles de agresión adecuados? ¿Dónde?
- ¿Cuál es la diferencia entre agresivo y asertivo? ¿Cómo se utiliza la asertividad?
- ¿Cómo maneja su agresividad en el campo? ¿Cómo la maneja fuera del campo?
- ¿Cómo se calma cuando se te siente que está siendo demasiado agresivo?

...CONT

### Actividad de grupo basada en una situación:

*Divida a los jugadores en 4 grupos. Entrégueles las situaciones y las preguntas de la actividad de grupo que aparecen a continuación. Pídeles que lean y discutan las situaciones y las preguntas durante unos 5-7 minutos. Vuelva a reunir al grupo y pida a al menos una persona de cada grupo que exponga sus ideas sobre la situación y cómo la manejaría.*

- En la nueva temporada tiene mucha presión. Su esposa/novia dio a luz hace tres meses, pero el bebé no duerme toda la noche y usted está muy cansado. Mañana hay un partido importante y trata de dormir, pero el bebé no deja de llorar. Le grita a su mujer/novia: "¿Por qué eres tan holgazana?! Date prisa y ocúpate de esto. Sabes que tengo un partido importante mañana y que yo soy el único que trabaja aquí. Todo lo que tienes que hacer es callarle la boca al bebé".
- Está en el cine con unos amigos y con una nueva mujer con la que está saliendo, así como con su hija de 8 años. Usted llega tarde al cine, así que ya está estresado cuando llega. Se enfada con el empleado de las bebidas cuando se equivoca en su pedido. Lo insulta y lo humilla por equivocarse. Cuando la mujer con la que sale le pide que no diga malas palabras delante de su hija, usted le dice que "se calle, que ni siquiera está hablando con ella". Cuando sus amigos hablan en su defensa, se enfada aún más y acaba por salir furioso del teatro, insultando a la mujer con la que sale, y la acusa de poner a sus amigos en su contra.
- Su primo le está visitando y, aunque se la ha pasado bien durante la última semana, ahora quiere que le deje un poco de espacio. Su primo le pide dinero, entradas para el partido, que le permita acompañarle a todos sus actividades sociales y usted no está seguro de cómo fijar límites. Un día llega a casa a una fiesta después de un partido difícil. Está tan cansado y empieza a discutir con su primo delante de todos. Su primo está ebrio y se vuelve físicamente agresivo.
- Acaba de terminar un partido y, al salir del estadio, un grupo de personas se le acerca para pedirle un autógrafo. Firma algunas cosas para la gente, pero cuando intenta alejarse, una persona lo sigue hasta el hotel. Más tarde esta persona llama a su puerta en la habitación del hotel y cuando abre la puerta para pedirle que pare, intenta entrar en su habitación. Usted está cansado y teme que las cosas empeoren.

**Preguntas de la actividad de grupo:** *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Dónde ven ustedes la agresión en esta situación?
- ¿Quién fue la primera persona que se puso agresiva?
- ¿Es apropiado el nivel de agresión?
- ¿Cómo manejarían ustedes esta situación?
- ¿Cómo evitarían ser demasiado agresivos?

### Conclusión y puntos finales:

- Sólo ustedes tiene control y responsabilidad de todos sus actos y emociones.
- Busquen formas de calmarse cuando se sientan demasiado agresivos, especialmente fuera del campo de juego.
- Agresivos en el campo. Asertivos fuera del campo.

## SESIÓN 10 | Comunicar los límites: Comunicación, respeto, confianza y apoyo en las relaciones saludables

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer la importancia de hablar con su pareja y con otros sobre lo que está bien, o no, en sus relaciones.
- Iniciar conversaciones sobre el establecimiento de límites en sus relaciones.

Puntos de discusión para la sesión:

- Las relaciones sanas -ya sea con la familia, los amigos o la pareja- se basan en muchas cosas, como la comunicación, el respeto mutuo y los límites saludables.
- Reconozcan la importancia de hablar con sus seres queridos -ya sea familia, amigos o pareja- sobre lo que está bien, o no, en la relación.
- Inicien conversaciones sobre los límites saludables en las relaciones que permitan respetar la independencia del otro y reconocer la importancia del tiempo positivo en común.
- Si hablar no funciona y la conversación empieza a intensificarse, piensen en lo que necesitan hacer para calmarse. Puede ser ir a dar un paseo, respirar profundamente, llamar a un amigo, hablar con un familiar o entrenador, o hacer algo que les guste para despejar la mente.
- Entender lo que está bien y lo que no está bien para ustedes puede ser bastante difícil, y aprender la mejor manera de comunicarlo a quienes nos rodean puede resultar a veces incómodo y causar tensión. También puede ser difícil conocer los límites y las expectativas de los demás.

Actividad basada en una situación:

**Situación:** *(pida que un jugador lea en voz alta)*

Miguel lleva tres años de carrera como Gigante y estos últimos años han sido gratificantes y desafiantes al mismo tiempo. Miguel, como todos los jugadores, ha tenido que aprender a manejar las presiones de ser un profesional, entender que la cámara está sobre él cada vez que está en público, y adaptarse a una nueva ciudad lejos de sus amigos y familiares más cercanos. Estaba preparado para varios de estos retos, pero a Miguel le han sorprendido las expectativas económicas que le ha puesto su familia. Lo han apoyado mucho y a su carrera desde el principio. Con el fallecimiento de su madre el año pasado, su hermano menor de 19 años, Steven, se ha mudado recientemente con Miguel. Al principio, Miguel recibió con agrado a Steven, por el consuelo y la familiaridad que le proporcionaba tras la muerte de su madre y una dura temporada. Con el tiempo, Miguel empieza a sentir que Steven se aprovecha de él, como cuando organiza fiestas sin el permiso de Miguel. Miguel y Steven se meten en una discusión por las fiestas que organiza Steven, el desorden que ha dejado Steven en la casa, y el hecho que Miguel siente que no puede relajarse en su propia casa después del partido. Steven le grita a Miguel: "Tienes todo este dinero y esta casa grande ¿cuál es el problema?". Entonces Miguel le grita: "¡Eres un vago y un desagradecido, sólo quieres aprovecharte de mí!" A partir de ahí la discusión se empeora.

**Preguntas:** *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Dónde se descarriló esta interacción?
- ¿Tiene una persona más "razón" que la otra?
- ¿Cómo se podría haber evitado esta pelea?
- ¿Qué significa tener límites saludables?
- ¿Cómo puede Miguel poner límites saludables a Steven sin ser irrespetuoso?
- Piensen en una situación en la que ustedes y un ser querido, ya sea familia, amigos o pareja, hayan estado en desacuerdo sobre algo (como cuánto dinero gastar).
  - ¿Cómo la manejaron? ¿Actuarían de forma diferente ahora?

**Conclusión y puntos finales:**

- Las relaciones sanas se basan en el respeto mutuo y en unos límites sanos.
- Cuando surja un desacuerdo, abórdelo directamente con la otra persona con calma y respeto. Expliquen lo que les molesta para llegar a un entendimiento mutuo.
- Tengan claros sus límites y traten de entender también los de la otra persona.

## SESIÓN 11| Uso de la comunicación no violenta: Cómo resolver los problemas en las relaciones

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Utilizar herramientas para manejar los conflictos de forma sana y respetuosa.
- Rechazar el uso de la presión o la intimidación en sus relaciones y amistades.
- Usar herramientas para controlar la agresión y determinar cuándo se ha cruzado la línea.
- Rechazar el abuso o la violencia en sus relaciones.

Puntos de discusión para la sesión:

- Todos han dado buenos ejemplos de estrategias que pueden ser eficaces para mantener una relación sana. Ya saben lo que les funciona. Lo que funciona para algunas personas no funciona para otras, así que es importante seguir descubriendo las estrategias que son eficaces para cada uno.
- *El/La facilitador(a) puede compartir algunas estrategias que les han funcionado y dar ejemplos de cómo las han utilizado.*
- *Los facilitadores también pueden responder a la pregunta y modelar cómo siguen aprendiendo.*
- Todas las relaciones tienen problemas y desacuerdos, y eso es natural. Las conversaciones sobre finanzas y dinero pueden ser especialmente difíciles. Hablar con la otra persona de forma directa y respetuosa sobre lo que le molesta a usted y lo que le molesta a la otra persona puede ayudar a llegar a un entendimiento mutuo.
- Todas las relaciones tienen conflictos. La diferencia entre una relación exitosa y una no exitosa, es la forma en que los miembros de la pareja manejan los conflictos. Está bien no estar de acuerdo, pero nunca está bien ser irrespetuosos, abusivos o violentos.
- Es importante responsabilizarse uno mismo y responsabilizar a los demás por los conductas irrespetuosas e ilegales que dan una mala imagen del individuo -en particular, como atleta de clase mundial- y del equipo en general.

Actividad de estrategias saludables para la resolución de problemas:

- Divida a los jugadores en grupos de tres y pídale que compartan algunas de sus estrategias saludables favoritas o más sorprendentes que hayan aprendido para manejar los problemas de las relaciones.
- Pida a cada jugador que ofrezca al menos una estrategia. Uno de los jugadores debe escribirlas.
- Una vez que hayan terminado, utilice las preguntas de la sesión para entablar una conversación.

**Preguntas:** *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- Pida que alguien de cada equipo comparta lo que ha aprendido.
- ¿Qué estrategias destacaron para ustedes y por qué?
- ¿Alguien quiere compartir una experiencia personal en la que haya utilizado alguna de estas estrategias?
- ¿Alguien quiere compartir una experiencia personal en la que hubiera deseado tener mejores herramientas para abordar los conflictos?
- ¿Hay alguna estrategia nueva que hayan aprendido y que quieran probar en el futuro? ¿Cuál y por qué?

**Conclusión y puntos finales:**

- Hay que negarse a utilizar la violencia, el lenguaje irrespetuoso o el abuso emocional para abordar los conflictos.
- Todas las relaciones tienen conflictos. Recuerden tomar una PAUSA y escuchar antes de reaccionar.
- Denun paseo o aléjese de la situación para calmarse si las cosas se escalan.

## SESIÓN 12 | Modelar el respeto y promover la equidad: Trabajo en equipo, responsabilidad, integridad y no violencia

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Tratar a los demás como quieren ser tratados.
- Ser un modelo de conducta respetuosa con las mujeres y las niñas, y con todo el mundo a través de su lenguaje y sus acciones (por ejemplo, negarse a reír o apoyar bromas irrespetuosas).
- Observar y apoyar la conducta respetuosa de los compañeros o amigos.

Puntos de discusión para la sesión:

*Para la situación:*

- Como atleta profesional de nivel nacional, el pitcher favorito de Benjamín es un modelo a seguir para muchos fans, incluidos los jóvenes que pueden ser influidos por su conducta.
- Benjamín está decepcionado y al mismo tiempo protege a su jugador favorito, lo que indica que este incidente tiene una poderosa influencia en sus percepciones de lo que es una conducta aceptable hacia las mujeres y las niñas.
- Como padre, hable con Benjamín acerca de sus sentimientos sobre la violencia contra las mujeres y de por qué no hay excusa para el maltrato.
- Señale que hay otros jugadores profesionales que se han declarado en contra de la violencia y/o son hombres respetuosos e íntegros.
- A veces la gente usa la fuerza para dominar a otros y así demostrar su hombría o autoridad, pero este tipo de conducta NUNCA es aceptable.

Actividad basada en una situación:

*Situación: (pida que un jugador lea en voz alta)*

Una mañana está desayunando y viendo SportsCenter con su hijo de 14 años, Benjamín. Se entera de que el jugador de béisbol favorito de Benjamín -un pitcher estrella- ha sido arrestado por agredir a su esposa. Benjamín parece enojarse y comenta: "Bueno, espero que no lo dejen en el banquillo. Siguen atacando a los mejores. Mi amigo Lance dice que estas cosas casi nunca son ciertas".

*Preguntas: (se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Cuál es su reacción inicial ante esta situación?
- ¿Qué le dirían a Benjamín?
- ¿Cómo creen que esta noticia afecta a la percepción que tiene Benjamín de las consecuencias de sus propios actos?

**Preguntas finales del programa:** *(puedes utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué fue lo más impactante que aprendieron en las últimas 12 semanas?
- ¿Hay algo que hayan aprendido y que hayan aplicado en su vida?
- ¿Cómo van a compartir estos conocimientos para con los demás?

**Resumen del programa y conclusiones:**

- El deporte ha sido una plataforma para impulsar cambios positivos en el mundo durante décadas. Por ejemplo, el deporte ha ayudado a nuestro país a romper las barreras de la segregación y el racismo; puede unir a sociedades y países en tiempos de guerra, y proporcionar inspiración y optimismo, cuando la gente más lo necesita. Hoy se le pide que aborde un importante problema social y generacional: acabar con la violencia contra las mujeres.
- Al cerrar nuestra última sesión, recuerden: Un jugador de béisbol profesional es observado a nivel nacional no sólo como atleta, sino también como persona.
- Como Gigantes, representana toda la organización y son figuras públicas. Piensen en cómo pueden utilizar este protagonismo de forma positiva para promover el respeto y la equidad: el trabajo en equipo, la responsabilidad, la integridad, y la no violencia.
- Cada uno de ustedes forma parte de algo especial en este equipo. Su compromiso es una responsabilidad: defiéndanlo y compártanlo.
- Modelen una conducta respetuosa hacia todos, incluidas las mujeres y las niñas, con su lenguaje y sus acciones. Recuerden siempre que su familia y sus seguidores los observan, los escuchan y aprenden de sus acciones y palabras.