

# GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN DE GRUPOS DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD RESPONSABLE, ACTIVA Y CONSCIENTE

Proyecto “**Canviem-ho**”  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona



**Dirección y edición:****Ajuntament de Barcelona**

Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**

Ámbito de Atención Primaria Barcelona ciudad  
Programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva

**Coordinación de la edición:**

Departamento de Comunicación. Área de Derechos  
Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

**Grupo Motor:**

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos  
y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención  
a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de  
Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Autoría:**

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención  
a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de  
Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Revisión:**

Sandra Gallego Córdoba. Comadrona del ASSIR Derecha.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Eva Picola Isern. Comadrona del ASSIR Izquierda.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Emilia Ulzurum Fernández. Comadrona del ASSIR  
Monaña. Ámbito de Atención Primaria de Barcelona  
Ciudad. ICS.

**Grup de treball del projecte****“Canviem-ho”<sup>1</sup> en el ASSIR:**

Nasser Abou-hosn Makarem. Ginecólogo. ASSIR  
Montaña. Ámbito de Atención Primaria de Barcelona  
Ciudad. ICS.

Rosa Almirall Oliver. Ginecóloga del ASSIR Izquierda.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Miriam Burballa Rived. Soporte técnico del ASSIR  
Barcelona Ciudad. Ámbito de Atención Primaria de  
Barcelona Ciudad. ICS.

Júlia Cid Vaquero. Comadrona del ASSIR Izquierda.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Proyecto “Canviem-ho”.  
Servicio de Atención a Hombres para la promoción de  
relaciones no violentas. Ayuntamiento de Barcelona.

Sandra Gallego Cordoba. Comadrona del ASSIR Derecha.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Ángela Garrido Muñoz. Ginecóloga del ASSIR Derecha.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Silvia López. Psicóloga del ASSIR Derecha. Parque  
Salud Mar. Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Comadrona del ASSIR  
Barcelona Ciudad. Ámbito de Atención Primaria de  
Barcelona Ciudad. ICS.

Eva Sarda Barea. Ginecóloga del ASSIR Montaña.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Eva Picola Isern. Comadrona del ASSIR Izquierda.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Bàrbara Roig. Servicio de Atención a Hombres para la  
promoción de relaciones no violentas. Ayuntamiento de  
Barcelona.

Ana Zaragoza Marfa. Comadrona del ASSIR Montaña.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Cèlia Vall Toscas. Comadrona del ASSIR Montaña.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Eva Vela Martínez. Comadrona del ASSIR Derecha.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

Jordi Xandri Canals. Ginecólogo del ASSIR Izquierda.  
Ámbito de Atención Primaria de Barcelona Ciudad. ICS.

**Colaboración:**

*Profesionales que participaron inicialmente  
en la definición del proyecto:*

Oriol Ginés Canales. Proyecto “Canviem-ho”. Servicio de  
Atención a Hombres para la promoción de relaciones no  
violentas (SAH). Ayuntamiento de Barcelona.

Maria Camacho Donezar. Comadrona del ASSIR  
Derecha. Ámbito de Atención Primaria de Barcelona  
Ciudad. ICS.

**Proyecto seleccionado en 2015 como:**

Buena Práctica en el Sistema Nacional de Salud.  
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Buena Práctica de Trabajo. Área de Calidad de Vida,  
Igualdad y Deportes. Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut  
©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada  
para licencia se hará constar la autoría.

1. La traducción castellana del nombre del proyecto es  
“Cambiémoslo”.

# GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN DE GRUPOS DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD RESPONSABLE, ACTIVA Y CONSCIENTE

Proyecto “**Canviem-ho**”  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona



# ÍNDICE

<b>1. PROYECTO “CANVIEM-HO” EN EL ASSIR: UN PROYECTO PARA INCORPORAR A LOS HOMBRES EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN LA CIUDAD DE BARCELONA</b>	<b>7</b>
1.1. El proyecto: ¿cómo surge y qué hemos hecho?	7
1.2. El proceso del grupo de trabajo	9
1.2.1. Metodología de trabajo	9
1.2.2. Detección de las necesidades de los hombres	10
1.2.3. Resultados de las entrevistas	11
1.2.4. Formación del equipo profesional	14
1.2.5. Creación de los grupos	15
<b>2. MARCO TEÓRICO GENERAL</b>	<b>17</b>
2.1. Introducción	17
2.2. Contexto inicial: la transición entre modelos de paternidades viejos y “nuevos”	17
2.3. La paternidad desde la perspectiva de género	19
2.4. Las paternidades conscientes y responsables	23
2.5. ¿Cuáles son los obstáculos que impiden a los hombres implicarse en su paternidad?	24
2.6. ¿Qué beneficios tiene la implicación en las paternidades conscientes y responsables?	26
<b>3. EL GRUPO DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD RESPONSABLE, ACTIVA Y CONSCIENTE</b>	<b>29</b>
3.1. Descripción	29
3.2. Objetivos	29
3.3. Público destinatario	30
3.4. Acceso al grupo	30
3.5. Metodología	31
3.6. Evaluación	33
3.6.1. Tipos de evaluación	33
3.6.2. Instrumentos para la evaluación	34
3.6.3. Limitaciones de la evaluación	35

<b>4. CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA</b>	<b>37</b>
4.1. Consideraciones previas para utilizar la guía	37
4.2. Las personas dinamizadoras	40
4.3. Recomendaciones específicas para trabajar con hombres	41
<b>ANEXOS</b>	<b>43</b>
Anexo 1. Recogida de datos sociodemográficos de los hombres entrevistados	44
Anexo 2. Preguntas abiertas durante la entrevista semiestructurada	45
Anexo 3. Cuestionario autocumplimentado por los hombres entrevistados	46
Anexo 4. Instrumentos para la evaluación. Ajuste diádico	48
Anexo 5. Instrumentos para la evaluación. Ideología de género	50
Anexo 6. Instrumentos para la evaluación. Corresponsabilidad	51
Anexo 7. Instrumentos para la evaluación. Sexualidad	52
Anexo 8. Instrumentos para la evaluación. Cuestionario de satisfacción	54
Anexo 9. Bibliografía	56

## 1. EL PROYECTO “CANVIEM-HO” EN EL ASSIR

# UN PROYECTO PARA INCORPORAR A LOS HOMBRES EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN LA CIUDAD DE BARCELONA

### 1.1. El proyecto: ¿cómo surge y qué hemos hecho?

La experiencia grupal que detallamos en este manual surge de la colaboración entre el proyecto “Canviem-ho”, que depende del Servicio de Atención a Hombres para la promoción de relaciones no violentas (SAH) del Ayuntamiento de Barcelona y el programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR) del Institut Català de la Salut a la ciudad de Barcelona. De esta manera, desde los servicios de atención a la salud se puede dar respuesta a la necesidad de ofrecer una atención integral a la pareja en su proyecto de maternidad y paternidad, teniendo en cuenta las relaciones de género. Así, va surgiendo un cambio en la manera de intervenir del equipo profesional y en la participación de las personas usuarias.

La finalidad de este proyecto es ayudar al equipo profesional a detectar y atender las necesidades de los hombres en relación a su paternidad. Estas necesidades sintonizan con el cambio social que ha experimentado nuestra cultura en relación a la coparticipación en la crianza de los hijos e hijas para conseguir una sociedad más igualitaria y corresponsable en los procesos de maternidad y paternidad.

La revisión de la bibliografía existente sobre intervenciones grupales con futuros padres para trabajar aspectos relacionados con el cuidado compartido de los hijos e hijas nos apunta la necesidad que los hombres puedan reflexionar conjuntamente en espacios exclusivos para poderse reconocer y redefinir como hombres, compartir experiencias vitales, sentirse acompañados en este proceso y poder reflexionar sobre diferentes aspectos de su futura paternidad que difícilmente se tratarían en un espacio mixto (hombres y mujeres), tal y como funcionan en la actualidad los grupos de preparación al nacimiento. Aunque los resultados de estos estudios han sido positivos, también se han puesto sobre la mesa las dificultades para implicar a los hombres en estos programas, así como para cambiar la organización de la atención social y sanitaria para incluirlos en intervenciones sobre paternidad y cuidado de los hijos e hijas.<sup>1</sup> También hay otros estudios que manifiestan la importancia y las oportunidades que abre la intervención en hombres para mejorar aspectos relacionados con la corresponsabilidad.<sup>2</sup>

Analizando las experiencias en España, observamos que, en general, no se ha encontrado intervención descrita y publicada en hombres, desde la perspectiva indicada anteriormente, y tampoco hay un diseño de programa evaluado con indicadores que mida el cambio producido en los hombres en términos de corresponsabilidad y crianza compartida de los hijos e hijas. Sin embargo hay intervenciones aisladas que, con una o dos sesiones, pretenden conseguir objetivos más relacionados con la información y no tanto con el cambio de actitudes y con la reflexión sobre el modelo de masculinidad y paternidad.<sup>3</sup>

Programas como EMAKUNDE del Gobierno Vasco<sup>4</sup> o los desarrollados por AHIGE<sup>5</sup> se centran en la elaboración de materiales dirigidos a los futuros padres, donde la reflexión se realiza a través de folletos escritos y material multimedia informativo, pero no plantea ninguna intervención grupal estructurada en hombres. En Cataluña no hay ninguna experiencia de este tipo y por esta razón se pensó en elaborar, implementar y evaluar un programa específico para desarrollar una paternidad responsable de una manera innovadora y comprometida con la corresponsabilidad.

Esta situación nos llevó a plantearnos una intervención grupal en hombres que se encuentran en el proceso de paternidad para responder a los siguientes objetivos:

- Conseguir más implicación de los hombres en la crianza y el cuidado de los hijos e hijas desde el embarazo, mejorando sus capacidades parentales y afectivas.
- Revisar los roles y estereotipos de género que dificultan la atención de los hijos e hijas y la implicación en las responsabilidades domésticas y educativas.
- Prevenir posibles comportamientos asociados en el momento del nacimiento y cuidado del bebé, como la violencia de género, el abuso de drogas y alcohol o las psicopatologías, así como conductas de riesgo o negligencia, tanto hacia ellos mismos como hacia los demás miembros de la familia.
- Reflexionar con los hombres sobre la importancia de su implicación en todo el proceso de cuidado de sus hijos e hijas.

Sin embargo, a pesar de que el proyecto que presentamos en esta guía va dirigido a los hombres que se encuentran en un proceso de paternidad, el proyecto “Canviem-ho” en el ASSIR va mucho más allá y tiene como objetivo general poder implicar a los hombres en la salud sexual y reproductiva en general, hecho que significa implantar en los servicios ASSIR toda una serie de estrategias para la captación de hombres, y revisar la atención que actualmente se está prestando a los hombres desde estos servicios en la ciudad de Barcelona.



## 1.2. El proceso del grupo de trabajo

### 1.2.1. Metodología de trabajo

Inicialmente se creó un grupo de trabajo formado por profesionales del ASSIR (comadronas, ginecólogos y psicólogos) y profesionales del Servicio de Atención a los Hombres (SAH) y una profesional de la Dirección del Programa de la Mujer del Ayuntamiento de Barcelona, que actualmente es el Departamento de Feminismos y LGTBI. Este grupo se reunió durante un año con una periodicidad mensual, durante 3 horas, para tener información sobre las percepciones de los profesionales respecto a las necesidades detectadas en los hombres usuarios del ASSIR.

A través de la metodología de grupo de discusión, se realizaron los siguientes aspectos:

1. Descripción de cuál es la demanda que se atiende en el ASSIR por parte del equipo profesional mayoritariamente dirigido a las mujeres, exceptuando algunas intervenciones concretas dirigidas a los hombres.
2. Clasificación de la demanda que se atiende sobre embarazo y posparto.
3. Elaboración de la demanda de los hombres a partir de las demandas efectuadas por las mujeres.
4. Concreción por parte de los profesionales sobre:
  - Las demandas específicas de los hombres.
  - Las necesidades y demandas de los hombres en el proceso de reproducción y embarazo.
  - Los intereses y beneficios que pueden identificar los hombres en el proceso del embarazo, parto y posparto.

Las conclusiones que se extrajeron inicialmente desde un punto de vista general sobre la presencia o no de los hombres en las consultas del ASSIR fueron las siguientes:

- Los hombres acuden a las consultas siempre que no se cuestionen sus roles y sus rutinas, o si no hay problemáticas que les impliquen a ellos directamente y negativamente. Por ejemplo, acuden en casos de posibles malformaciones o enfermedades del feto, pero no acuden para tratar temas de infertilidad.
- Los hombres aparecen en las consultas mostrando roles protectores (como por ejemplo en el caso de posibles complicaciones en el posparto, problemas en anteriores embarazos o problemas de salud), en roles de colaboración con las mujeres (como la recogida de la baja maternal) y también en las sesiones de preparación al nacimiento.
- Por el contrario, no están presentes, no comparten motivaciones o son negligentes ante las consecuencias del embarazo o las relaciones sexuales de riesgo, como en caso de aborto, no suelen acudir a las consultas de contracepción o preconcepción ni tampoco en casos de relaciones sexuales de riesgo o posibles embarazos no deseados, etc.
- Por otra parte, algunos hombres aparecen con motivaciones poco claras, o por control o conflicto con la mujer (como es el caso de hombres maltratadores), con ambivalencia ante el aborto, por conflictos de pareja o como traductores si la mujer tiene dificultades idiomáticas.

Posteriormente, el grupo analizó la demanda de las mujeres respecto al embarazo deseado y no deseado y respecto a situaciones específicas como un embarazo de riesgo, situaciones de exclusión social o dificultades económicas, embarazo adolescente, problemas de consumo de drogas, condicionantes culturales, violencia de género, pérdida de un hijo anterior, ITS y VIH durante el embarazo, renuncia del bebé, trabajadoras del sexo comercial, patología durante el embarazo, preparación al nacimiento y seguimiento en el posparto, entre otras, y se pensó cuál era el rol que tenía el hombre en todas estas demandas.

A partir de todo este trabajo se construyeron tablas que especificaban la demanda objetiva de los hombres durante el embarazo y la demanda subjetiva que había detrás de sus consultas, como se muestra en la siguiente tabla:

**Taula 1: Aspectos relacionados con las demandas de los hombres en relación al embarazo**

<b>Demanda objetiva de los hombres</b>	<b>Demanda específica y subjetiva de los hombres</b>
<b>Riesgo en el embarazo</b>	Angustia y responsabilidad en la crianza
<b>Síntomas normales o no</b>	Hablar sobre el estrés general de ser padres, el cambio de vida
<b>Cómo comprometerse e implicarse</b>	Los celos del bebé y de la mujer
<b>Soporte emocional para el hombre</b>	Ambivalencia sobre la relación y el nacimiento
<b>Importancia de la presencia del hombre</b>	Síntomas físicos de ser padre
<b>Miedos</b>	Cómo asumir el rol secundario durante el embarazo y cómo ser titular en todo el proceso
<b>Falsas creencias</b>	Las emociones que se despiertan
<b>Conocer el rol del hombre</b>	Levantarse o no cuando lloran
<b>Cómo afrontar los cambios de la pareja</b>	Cómo poder dormir después del nacimiento del bebé
<b>Poder planificar el futuro</b>	La gestión del tiempo del hombre
<b>Las relaciones sexuales durante el embarazo y el posparto</b>	La organización laboral y doméstica
<b>El deseo de huir</b>	El cuidado emocional del bebé y de la mujer
<b>Permisos de paternidad</b>	Cómo expresar las emociones
<b>Lactancia</b>	La gestión de determinadas situaciones complicadas durante el puerperio: lactancia, estrés, emociones, paternidad responsable...

Fuente: *Elaboración propia*

### 1.2.2. Detección de las necesidades de los hombres

Para iniciar y mejorar la participación de los hombres, el grupo de trabajo de profesionales consideró imprescindible realizar una prospección con los hombres que acudían a los diferentes ASSIR de Barcelona, normalmente en el papel de acompañantes, para obtener más infor-

mación e identificar las demandas, necesidades, preocupaciones, expectativas y motivaciones respecto a la atención que les gustaría recibir de estos servicios. La captación del hombre se realizó en las consultas de comadronas de los diferentes centros de atención primaria de los ASSIR Izquierda, Derecha y Montaña de la ciudad de Barcelona.

Se obtuvo información a través de una entrevista semiestructurada de entre 45 y 60 minutos, realizada por dos personas: una entrevistadora y una observadora. Posteriormente se transcribió. La entrevista consta de tres partes:

1. Recogida de datos sociodemográficos (anexo 1)
2. Preguntas abiertas sobre diferentes aspectos del servicio del ASSIR, y las necesidades y demandas sobre el proceso del embarazo (anexo 2)
3. Cuestionario autocumplimentado de 36 ítems con una puntuación en la escala de Likert de 0 a 3 para saber el grado de interés de los hombres sobre ciertas temáticas relacionadas con el embarazo y la reproducción en general (anexo 3)

### 1.2.3. Resultados de las entrevistas

Se concertaron 31 entrevistas con hombres y se efectuaron 28, es decir, un 90% acudió a la cita para ser entrevistado.

#### *Datos demográficos de los participantes*

Los hombres entrevistados tenían una media de edad de 35 años (entre 27 y 47 años), el 70% tenía estudios superiores y el 21% no trabajaba. El 36% eran extranjeros. Un tercio de los núcleos familiares ingresaban menos de 2.000 euros al mes. Sólo un 18% tenía hijos o hijas anteriores. Un 64% de los hombres estaban en situación de parto. En cuanto a sus parejas, el 43% de las mujeres habían dejado el mercado laboral para dedicarse al cuidado de los hijos e hijas.

#### *Datos de la entrevista semiestructurada*

Las demandas o intereses principales de los hombres, a partir de sus relatos, se pudieron dividir en tres ámbitos diferentes:

- El primer ámbito incluye la demanda de información y entrenamiento en el cuidado de la mujer y del bebé. Este ámbito estaba representado por las necesidades más prácticas y aplicadas del rol del hombre como padre activo, colaborador, que ayuda y que tiene conocimientos, de manera que su papel era de apoyo a la mujer en todo el proceso. Por lo tanto sería la posición más clásica del hombre sólo como acompañante, interesado principalmente en cómo desarrollar estas competencias de la mejor manera de cara a cuidar y proteger a la mujer y al bebé. Como manifestó uno de los hombres entrevistados:

*“No sé qué decirte, depende de cada uno, a mí personalmente no me gustan estas reuniones. Lo que me ha interesado, los juegos. Lo que me interesa es la practicidad. Me gusta la concreción, poca palabra y bien formulada. Guiar y ser práctico. Mi mujer piensa diferente, ella es de mucho hablar. Dos horas de curso, yo creo que es excesivo.”*

- El segundo ámbito está representado por la mejora en la relación de pareja, la resolución de conflictos y la sexualidad. En este ámbito, el terreno de las relaciones humanas y el cambio que se produce alrededor del embarazo y el nacimiento del bebé marca una necesidad de reelaborar las relaciones de pareja y abordar la dificultad de los hombres para afrontar los cambios y las demandas de la mujer embarazada. Lo podemos recoger en el ejemplo siguiente:

*“Yo diría que hay que hablar sobre los diferentes tipos de regularidad sexual en pareja. Podemos leer casos por Internet, pero cada uno se enfrenta a su caso. Se podría hablar de los diferentes casos, ya que muchas veces estás solo. Si no hay relación sexual se puede crear tensión en la pareja. Estás con tu pareja pero las relaciones cambian durante los 9 meses y tampoco hablas con ella directamente porque esta embarazada [...].”*

- El último ámbito es el que hace referencia al proceso de asunción e implicación de los hombres en la paternidad y los tipos de servicios que necesita por parte de los ASSIR. Un grupo importante de hombres toman una postura crítica con el papel actual de los padres en el proceso reproductivo, y son conscientes que se beneficiarían de apoyo tanto institucional como grupal, compartiendo experiencias con otros hombres en su misma situación. Esta posición de apropiación del proceso de paternidad y responsabilidad a veces no se da hasta que el embarazo está avanzado, reclamando muchas veces atención para asumir y prepararse por el hecho mismo de ser padre. Algunos ejemplos relacionados con este ámbito fueron:

*“Estoy muy contento con lo que me enseñan. Se podría profundizar más en el papel del padre en el embarazo. [...] Son términos que nos interesan, hemos estado muy apartados y ahora cada vez nos interesa más ser padres y participar. Ahora, por ejemplo, todos queremos estar presentes en el parto.”*

O también:

*“[...] Te deberían explicar de qué va esto de formar una familia, como va la cosa para decidir con más criterio: consecuencias, experiencias... Es cierto que las mujeres comparten más. Entre mis amigos siempre hay comentarios jocosos, del estilo “se te ha acabado la buena vida”, aunque también dicen que es precioso... Creo que normalmente los hombres no lo ven como una cosa positiva... En cambio no se oyen comentarios como éste por parte de las mujeres.”*

- Algunos hombres entrevistados identificaron acciones concretas dirigidas a la resolución de conflictos:

*“[...] Intentar ayudar a comprender el estado de la mujer, la espera del parto, los cambios hormonales, intentar buscar otras maneras de negociar las cosas... cómo negociar directamente con tus hijos. Hay momentos que la mujer pasa por fases complicadas.”*

La pregunta que se realizaba durante la entrevista sobre los beneficios que perciben los hombres cuando se atienden sus necesidades sobre paternidad y embarazo y nacimiento fue la más difícil de contestar, ya que en general, responder sobre los beneficios personales implica reconocer los déficits y las necesidades de forma clara e interiorizada. La mayoría de hombres fueron capaces de nombrar lo que es útil para su bienestar, pero no pudieron expresar el beneficio personal, cómo les afecta poder tratar estos temas y cuáles serían los cambios que se producirían, lo que puede indicar las restricciones de género que tienen los hombres para

pasar de la utilidad material al bienestar emocional. Sin embargo, hay hombres que expresaron aspectos relacionados con el crecimiento personal a través de la paternidad, como una experiencia positiva en sí misma.

*"[...] Es más que una ayuda, es como prepararte. Es una enseñanza, recibir educación sobre cómo atender al bebé. Si en un futuro la relación de pareja se rompe, el hombre debe saber cómo hacerlo, debe sentirse autónomo. Que sea una responsabilidad del padre, que no se vuelva loco, o que sólo busque la ayuda de la suegra."*

O también:

*"Tenemos que ser más felices con lo que vendrá, tener una relación más sana con la paternidad. Saber más cosas puede ayudarte y darte calidad de vida, estar menos nervioso y pasar menos miedo."*

Respecto a cómo se imaginan una actividad dirigida a hombres que pueda satisfacer sus necesidades, insistieron en temas relacionados con la convivencia con la pareja y la resolución de conflictos, el cuidado de los hijos e hijas, y cómo tramitar ayudas y demás papeleo.

Respecto a la metodología de las intervenciones, algunos hombres manifestaron que preferían actividades específicas para ellos:

*"Estaría bien verte con otros padres, saber cómo cuidar y hacer las tareas de casa, y poderte relacionar con la mujer con más felicidad y buen humor. Entre todo nos podríamos ayudar y enseñar a otros hombres que están preocupados."*

Mientras que otros preferían intervenciones con la pareja, ofrecidas por las comadronas desde el principio del proceso del embarazo:

*"Me gustan los cursos ofrecidos con las mujeres sobre temas dirigidos a los hombres, con un objetivo común: la paternidad y la maternidad. No debería haber atención separada para los hombres, pero si algún hombre lo pidiera expresamente, entonces se podrían hacer charlas individuales o en grupo de hombres. Hay que ofrecer las dos opciones. Las comadronas podrían ofrecer y ver qué interés tiene cada hombre. En el mismo momento de las clases parto, se podrían ofrecer dos clases adicionales sobre la paternidad. Yo iría."*

### **Cuestionario autocumplimentado**

En relación al cuestionario autocumplimentado, se volvió a comprobar que los ítems referidos al ámbito de la relación paterna conforman un conjunto de expectativas muy valoradas por los hombres, con una puntuación en la escala de Likert por encima de 2 de media (un mínimo de 1 y un máximo de 3). Se puntuaron de manera más baja los ítems en relación a la necesidad de información, contrariamente a los resultados de la entrevista, en la que los hombres se refirieron con frecuencia a la necesidad de información. Las temáticas más valoradas por los hombres fueron las siguientes:

- Participación / implicación paterna en el proceso del embarazo y cuidado.
- Afrontamiento emocional de la paternidad (aspecto no concordante con el que se expresó de manera espontánea en las entrevistas).
- Relación sexual y afectiva con la pareja.

El resultado del análisis del cuestionario y de las preguntas de la entrevista nos permitió elaborar unas conclusiones generales sobre la demanda de los hombres a los servicios de atención a la salud sexual y reproductiva, tal y como indican otros estudios. Así, de forma global, podemos deducir que la posición de los hombres frente al proceso de paternidad se puede clasificar en tres tipos, de acuerdo con los análisis obtenidos por otros estudios de nuestro país<sup>6</sup> y en países europeos<sup>7</sup>:

- **Padre cuidador:** el hombre se sitúa en un plano diferente al de su pareja para cuidarla y protegerla de un proceso que de alguna manera les afecta negativamente. No se implica emocionalmente con el embarazo y se limita a funcionar como un simple espectador del proceso. Necesita mejorar sus habilidades y recursos. Reclama de los servicios más información y entrenamiento para desarrollar este papel en el cuidado de los hijos e hijas y de su pareja.
- **Padre en transición:** el hombre prioriza y da importancia al vínculo con el bebé, la relación con la pareja y las dificultades y conflictos que supone esta nueva etapa. Quiere mejorar estas relaciones y sus carencias. Se centra en realizar tareas para ayudar en el proceso y se encuentra en un nivel medio de implicación. Reclama de los servicios espacios y acciones dirigidas a los hombres, y quiere conocer la forma de resolver los conflictos por parte de otros padres.
- **Padre involucrado:** el hombre se sitúa en un plano de igualdad con la maternidad, sobre todo en cuanto a la responsabilidad y la implicación en el embarazo, el cuidado y la educación de los hijos e hijas. Asume la paternidad como una cosa positiva que le hará crecer personalmente. Reclama de los servicios espacios y acciones enfocadas a reflexionar y compartir su experiencia y conocer cómo lo viven otros padres, así como poder implicarse más en todo el proceso.

#### 1.2.4. Formación del equipo profesional

Finalmente, el grupo de trabajo creyó necesario definir la formación de los propios profesionales del grupo de trabajo y de las comadronas que llevarían a cabo los grupos de intervención en hombres. La formación inicial se realizó en el 2010 con los siguientes objetivos:

- Formar el equipo profesional del ASSIR en el ámbito de las masculinidades y la perspectiva de género para conocer las especificidades de las intervenciones con los hombres y sus características.
- Formar el equipo profesional en la detección de necesidades y la derivación de los hombres en temas de paternidad, conciliación familiar, relaciones de pareja igualitarias, etc.
- Formar el equipo profesional en la intervención con hombres de forma grupal e individual para mejorar su atención y también la salud y bienestar de sus familias.

La formación se dividió en 4 sesiones con una duración de 5 horas cada una. Los contenidos de la formación estaban orientados a:

- Mejorar los conocimientos relacionados con el trabajo en hombres.
- Reflexionar sobre la perspectiva de género y el estudio de las masculinidades.

- Identificar las diferentes tipologías de masculinidad y de paternidad, así como las nuevas paternidades posibles.
- Conocer las diferentes experiencias de intervención sobre masculinidades y paternidades.
- Revisar la intervención en hombres que se está realizando desde los ASSIR.
- Planificar nuevas intervenciones en hombres.
- Determinar las estrategias grupales para trabajar en grupos de hombres.

Posteriormente a esta formación se han realizado otras formaciones para profesionales de los ASSIR de Barcelona en el año 2014 y en el año 2015, incluyendo nuevos objetivos:

- Abordar la vivencia de los hombres en relación a su sexualidad durante todo su ciclo vital, poniendo énfasis en la vivencia de las alteraciones, disfunciones o dificultades sexuales y su abordaje, así como las herramientas necesarias para una sexualidad plena y saludable.
- Reflexionar sobre la situación de los hombres en relación a la salud y su responsabilidad en la salud sexual y reproductiva (anticoncepción, interrupción voluntaria del embarazo, ITS, violencia sexual, fertilidad/esterilidad, etc.).
- Analizar la atención que se está ofreciendo a los hombres desde los ASSIR, construyendo nuevas propuestas de intervención con hombres que faciliten un mejor acceso a los ASSIR y una mejor atención dispensada tanto de manera individual como grupal.
- Reflexionar sobre la situación actual de la paternidad y conocer cómo se está trabajando desde los ASSIR la paternidad de los hombres durante el embarazo, parto y puerperio, con especial énfasis en los grupos de padres de preparación al nacimiento.

Esta formación más reciente tiene una duración de 16 horas y los contenidos se han adaptado a los nuevos objetivos, especialmente en cuanto al abordaje de la sexualidad en los hombres.

La metodología empleada en la formación de los profesionales es participativa, combina partes teóricas con diferentes métodos didácticos como debates, trabajos en grupos pequeños, lluvia de ideas o juegos de rol, y da importancia a las propias experiencias.

### 1.2.5. Creación de los grupos

La información proporcionada por el grupo de trabajo y el análisis de las necesidades expresadas por los hombres a través de las entrevistas y los cuestionarios autocumplimentados nos permitieron diseñar contenidos e iniciar los grupos de hombres en el entorno del ASSIR.

La **captación de los hombres** inicialmente se hizo a través de los grupos de preparación al nacimiento y posteriormente se pasó a realizar en las consultas de control y seguimiento del embarazo, tanto en los casos en que los hombres acudían a la consulta como acompañantes como a través de las mujeres que venían solas a la consulta. En ambos casos, las comadronas informaban sobre los objetivos, los contenidos y la duración del grupo así como la fecha de la charla informativa. Inicialmente, esta información se realizó sin ningún soporte escrito y posteriormente se elaboraron trípticos informativos que contribuían a una mejor acción informativa por parte de las comadronas.

En un primer momento se realizaron **3 grupos piloto**, que nos permitieron adaptar la captación de los hombres participantes, la organización de la charla informativa y ajustar los contenidos de los grupos de hombres a las necesidades concretas de los participantes.

La **charla informativa** se diseñó para proporcionar contenidos más detallados sobre el funcionamiento de los grupos. Esta charla se modificó en términos de organización y metodología. Inicialmente era más informativa y posteriormente la convertimos en una sesión que complementaría la primera sesión del grupo, incorporando dinámicas más participativas. Finalmente su duración se estableció en dos horas. El desarrollo de esta intervención quedó diseñado como lo encontraréis en el libro 2 de esta publicación.

En cuanto a la duración de las sesiones y los contenidos del grupo, también se fueron modificando. Inicialmente la duración de cada sesión era de 90 minutos, pero resultó insuficiente para poder desarrollar las demandas y necesidades que planteaban los hombres en cada sesión, por lo que se acabó estableciendo una duración de 120 minutos. Respecto a los contenidos, se incorporó una nueva sesión relacionada con la gestión de las emociones en los hombres. Inicialmente esta sesión no estaba prevista pero fueron los propios hombres que consideraron interesante introducirla. De esta manera los contenidos quedaron diseñados como se muestra en el libro 3 de esta publicación.



## 2. MARCO TEÓRICO GENERAL

### 2.1. Introducción

La paternidad es una construcción social compleja que no está determinada simplemente por la biología sino que varía en función del contexto histórico, social y cultural. Así, las expectativas sociales de los hombres hacia la paternidad marcan a menudo los valores en torno al hecho de ser padre y cuál es el rol concreto. Estas expectativas son cambiantes en función de diferentes categorías sociales como, por ejemplo, la edad, la clase, la religión, la raza, la etnia, la orientación sexual, etc., o incluso por circunstancias vitales determinadas como estar en el paro o una separación<sup>8</sup>. Además, la concepción de la masculinidad hegemónica imperante en un contexto concreto también modificará la expectativa social en el ejercicio de la paternidad. De esta manera, la paternidad puede adquirir múltiples formas que hace que un mismo padre pueda combinar diferentes estilos de paternidad en función de su proyecto individual, del contexto sociocultural o de su propio ciclo vital o del ciclo vital de su hijo o hija.

Por lo tanto, en nuestro contexto social es imprescindible entender la paternidad desde una perspectiva de género. Es decir, poner el foco en cómo los hombres construyen su masculinidad en función de la asignación de unos mandamientos sociales concretos y de un rol de género determinado y cómo esto afecta el ejercicio de su paternidad. Así, históricamente a los hombres se les ha limitado o incluso expropiado el ejercicio de una paternidad activa, responsable y presente ya que se esperaba de ellos que se convirtieran sólo en proveedores económicos y figuras de autoridad, lejos del hogar y de los hijos.

### 2.2. Contexto inicial: La transición entre modelos de paternidades viejos y "nuevos"

El concepto de familia, maternidad y paternidad es en la actualidad bastante diferente al de las tres últimas décadas. La disminución de la natalidad, los modelos heterogéneos de familia, la transformación de los roles de género, así como la reformulación de los conceptos de paternidad/maternidad marcan un nuevo escenario de relaciones entre mujeres y hombres que asumen una nueva realidad: la crianza compartida. Estos cambios también tienen implicación importante en la paternidad y en su ejercicio. Así, se está construyendo un nuevo discurso sobre la paternidad, en el cual tener hijos se convierte también en un elemento importante de realización masculina, que implica un cambio cultural trascendental.

Uno de los principales cambios sociales que más ha afectado el ejercicio de la maternidad/paternidad ha sido la incorporación masiva de las mujeres al mercado de trabajo formal (oficialmente remunerado) que ha provocado grandes transformaciones en las relaciones de género y en las identidades tanto de los hombres como de las mujeres. Así, los roles tradicionales de género, que asignaban las tareas de reproducción y sostenimiento de la vida exclusivamente a las mujeres y las tareas productivas a los hombres (división sexual del trabajo), se han diversificado. Esto ha generado la necesidad de reorganizar el tiempo de la vida cotidiana, tanto para las mujeres como para los hombres, para poder garantizar el bienestar de todas las personas.

A pesar de la necesidad de crear este nuevo escenario, se continúa manteniendo una carga desigual de las responsabilidades domésticas y de cuidado. Así, si miramos a nuestro alrededor, veremos que son mayoritariamente las mujeres las que siguen haciéndose cargo del ámbito doméstico, donde se desarrollan tareas que son imprescindibles para la supervivencia de las personas y el mantenimiento del hogar. En un primer momento se creía que la incorporación de las mujeres al mundo laboral conllevaría la incorporación de los hombres al mundo reproductivo en la misma medida, como si fuera una puerta giratoria. Pero, como veremos, los datos nos demuestran que a pesar de la participación gradual de los hombres en el tiempo dedicado a estas tareas, esta puerta giratoria continúa siendo una puerta con una única dirección.

Es por ello que actualmente nos encontramos en un momento de transición entre el modelo hegemónico y tradicional de padre como proveedor económico y figura autoritaria construido según el rol de trabajador eficaz del sistema capitalista, y el modelo de padre presente, responsable, disponible, consciente y proveedor de afecto. Esta transición hace que muchos hombres jóvenes que serán futuros padres rechacen claramente el modelo de padre autoritario, distante, ausente o periférico derivado del modelo de masculinidad hegemónica tradicional, a menudo por la experiencia vivida con su propio padre. A la vez, este rechazo genera cierta confusión, incertidumbre y/o inseguridad respecto al padre que quieren ser o el padre que serán, básicamente por falta de referentes sociales positivos de paternidad que les den seguridad. Así repiten mucho la frase “no sé qué tipo de padre seré o quiero ser, la única cosa que sé es que no quiero ser como mi padre”.

Aunque el modelo tradicional de paternidad esté en retroceso desde un punto de vista cultural, como veremos en los datos siguientes, hay que tener en cuenta que este modelo aún sigue existiendo en términos económicos y prácticos:

- Sólo un 5,5% de las excedencias para cuidar de los hijos son de hombres contra un 94,5% de las mujeres (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2013).
- Aproximadamente sólo un 1,7% de hombres ha ampliado el permiso más de 2 semanas, compartiéndolo con la pareja (INSS, 2013).
- El 21,1% de las mujeres redujeron su jornada durante más de un mes para el cuidado de su bebé, contra sólo el 2,1% de los hombres (Instituto Nacional de Estadística, 2010).
- Aunque trabajen a media jornada, sólo un 20% de los hombres cuida de los hijos como una actividad principal, contra un 45% de las mujeres (Instituto Nacional de Estadística, 2010).

Sin embargo, podemos afirmar que muchos hombres están en proceso de transformación o revolución interior, ejerciendo unas paternidades desde otro posicionamiento, con más presencia y responsabilidad, o al menos tienen la voluntad de hacerlo. Además, poco a poco se va generando una demanda de los hombres para tener recursos y espacios de apoyo para poder desarrollar su paternidad de una manera más activa. Así, encontramos hombres que, frente a la sensación de sentirse fuera del binomio madre-bebé (tanto en el embarazo como el puerperio) con un papel de actor secundario o suplente en los cuidados, necesitan reivindicar un rol coprotagonista en todo el proceso y capacitarse en el cuidado de los hijos e hijas.

Pero lo que queremos plantear no es que los hombres puedan cuidar o no, ya que hoy en día sabemos que muchos padres pueden cambiar un pañal, bañar al bebé o llevarlo en una mochila o fular. De lo que se trata es que los hombres incorporen el cuidado de los hijos e hijas como un aspecto más de su propia identidad masculina y no como un hecho puntual. Si con las mujeres hay que hacer un trabajo de apoderamiento y promoción de la autoestima para abandonar el modelo tradicional femenino basado en la pasividad y la sumisión, con los hombres hay que hacer un trabajo para fomentar el cuidado, de manera que comiencen a responsabilizarse no sólo del cuidado de los demás, sino también del cuidado de sí mismos. Mientras esto no ocurra, no podrá haber paridad en los cuidados y continuaremos teniendo una mayoría de padres participativos, colaborativos o ayudantes pero no padres (co)responsables, implicados y presentes afectivamente.

Por lo tanto, desde nuestro punto de vista, el logro de este objetivo pasa por fomentar una mirada crítica hacia la construcción de las identidades de género y los estereotipos que las acompañan para que ambos sexos pueda adquirir las mismas aptitudes e integrar como propios los mismos deberes y responsabilidades en el cuidado. Así, para poder hacer una transformación en el ejercicio de la paternidad, hay que hacer una revisión de la construcción social de las masculinidades para poder construir modelos que integren el cuidado de las personas como un aspecto central.

### 2.3. La paternidad desde la perspectiva de género

Aunque actualmente las relaciones entre hombres y mujeres están en transformación, la sombra del rol de género tradicional o la expectativa social asignada está muy presente, a la vez que se generan cambios positivos y nuevas maneras de expresión del rol tradicional. Por eso, cuando hablamos del ejercicio y la vivencia de la paternidad, no podemos hacerlo de manera aislada sino teniendo como referencia la construcción social de las masculinidades y las femi- nidades en un contexto social, económico e histórico concreto.

Para facilitar la comprensión, es importante diferenciar dos conceptos fundamentales: **sexo y género**. El sexo se refiere a las características biológicas diferenciales (fisiológicas, anatómicas, hormonales, etc.) de las personas, mientras que el género es un sistema de roles, creencias, actitudes sociales, estatus, patrones de comportamiento, etc., que crea cada sociedad a cada momento histórico determinado y que se atribuye a un sexo u otro. El hecho de que cada cultura atribuya unas características diferentes a hombres y mujeres de acuerdo con sus particularidades significa que el género, a diferencia del sexo, es una construcción cultural susceptible de ser modificada según los valores imperantes en cada momento y en cada sociedad.

El género no sólo determina cómo son los hombres o las mujeres, sino que condiciona las maneras de hacer, pensar y sentir de las personas. Es, pues, un aspecto clave para entender la base identitaria de las personas, y cómo éstas se relacionan consigo mismas y con los demás. Pero no sólo es un sistema de organización de las identidades sino que también es un sistema de jerarquización del poder, dado que atribuye un valor inferior a aquello que define como propiamente femenino.

De esta manera, el conjunto de características psicológicas, sociales y culturales que se asignan a mujeres y hombres y que se aprende en el proceso de socialización en una cultura y una sociedad determinadas es lo que llamamos **identidad de género**. Esta atribución se encuentra estrechamente relacionada con los llamados **estereotipos de género** (véase la tabla 2), que son el conjunto de ideas preconcebidas sobre los hombres y las mujeres que se aprenden durante este proceso de socialización y que se utilizan para analizar e interactuar con aquello que nos rodea. Además, este aprendizaje social se naturaliza hasta el punto de tener dificultades para distinguir qué hay de biológico o cultural en estos estereotipos. Pero no sólo es una cuestión de hacer una separación sexista del mundo o de cómo son y qué hacen los hombres y las mujeres, sino que además hay una valoración desigual de estas atribuciones, siendo mejor valoradas las características masculinas que las femeninas.

**Taula 2: Los estereotipos de género**

Mujeres	Hombres
Dependencia	Poder/Dominio
Sensibilidad	Fuerza
Debilidad	Independencia
Fragilidad	Iniciativa
Cuidado	Agresividad
Ternura	Valentía
Sentimentalismo	Competitividad
Importancia de la imagen	Autoridad
Tareas del hogar	Importancia del sexo
Comprensión	Impulsividad
Rencor	Decisión
Cotilleo	Falta de expresión de los sentimientos
Intuición	Falta de intimidad entre hombres
Falta de expresión de los deseos sexuales	Racionalidad

Fuente: Elaboración propia

El género y estos estereotipos se aprenden a través de un proceso de socialización que es vivido de forma diferenciada por parte de las niñas y de los niños. Es lo que se llama **socialización diferencial de género**, a través de la cual se nos orienta a identificarnos con los roles de género vigentes. Este proceso de aprendizaje social se inicia antes del nacimiento y perdura a lo largo

de toda la vida mediante los agentes socializadores: la familia, la escuela y el grupo de iguales, aunque cada vez tienen más peso los medios de comunicación y los espacios de educación no formal. Así la socialización de las chicas está más orientada hacia el cuidado de las personas, la crianza y los afectos, mientras que la de los chicos está más orientada al espacio público, el trabajo productivo, la acción, la independencia y la violencia como manera de expresar la virilidad. Sólo hay que mirar a lo que juegan mayoritariamente las niñas y los niños para darnos cuenta que, desde bien pequeños, se nos está preparando para realizar funciones sociales diferentes en función del sexo.

### ***La construcción social de la masculinidad(es) y sus consecuencias***

Concretamente, si centramos nuestra mirada en la **masculinidad o la identidad masculina**, la podemos definir como una construcción psicosocial enmarcada en un contexto histórico y social concreto que se conforma a través de la socialización de género diferenciada. Una definición clásica es la siguiente: "la masculinidad es al mismo tiempo la posición en las relaciones de género, las prácticas por las cuales hombres y mujeres se comprometen con esta posición de género, y los efectos de estas prácticas en las experiencias corporales, en la personalidad y en la cultura".<sup>9</sup>

Este proceso social de construcción de la masculinidad tiene un carácter relacional: lo masculino se define en contraposición a lo femenino. Los hombres aprenden antes lo que no deben hacer para construir su masculinidad, que lo que realmente tienen que hacer. Eso conlleva que constantemente se haya de demostrar a uno mismo y al resto que no se es un niño, que no se es homosexual y, en definitiva, que no se es mujer.<sup>10</sup> Por lo tanto, cualquier aspecto que esté relacionado con el modelo de feminidad tradicional desvaloriza a los hombres. Así, el cuidado de los hijos e hijas (tarea tradicionalmente asignada a las mujeres) no encaja en la identidad masculina.

La socialización de los hombres les predispone a ser dominantes. Los niños aprenden a ejercer el poder, entendiéndolo como capacidad de controlar y ejercer un dominio sobre las otras personas, dando por hecho ciertos privilegios sobre el resto de personas, en especial las mujeres y todos aquellos hombres que no muestren las características definidas por la masculinidad hegemónica. Por lo tanto, desde este modelo, se espera que los padres sean duros, fuertes, proveedores o cabeza de familia, protectores, que pongan límites y castigos, poco afectivos con los niños, etc. A menudo son padres ausentes o periféricos que delegan el cuidado en su pareja.

A pesar de la sensación de poder y los privilegios de los hombres, el modelo de masculinidad hegemónica comporta una serie de **consecuencias negativas** tanto para los propios hombres como para las mujeres, los niños y las niñas y la sociedad en general. De hecho, una buena parte de los problemas sociales actuales están relacionados con los hombres y la manera cómo construyen su masculinidad.<sup>11</sup> Por ejemplo, las consecuencias de la masculinidad hegemónica son: fracaso escolar, acoso escolar o bullying, violencia machista y otros tipos de violencia, criminalidad, siniestralidad en las carreteras, siniestralidad laboral, conductas de riesgo y alto coste sanitario, consumo de sustancias tóxicas, analfabetismo emocional, homofobia, misoginia, desigualdad laboral, acoso sexual, etc.

Así, una de las consecuencias de este modelo de masculinidad hegemónica es la falta de implicación en el cuidado de las personas y, por lo tanto, el ejercicio de una paternidad dis-

tanciada, sin implicación afectiva pero con una autoridad impositiva y rígida. Este modelo de paternidad tiene diversas consecuencias: desde la sobrecarga de las mujeres para el cuidado de los hijos e hijas con dobles jornadas o doble presencia o dejando aparte su desarrollo profesional, hasta la falta de presencia de los padres en momentos vitales importantes de sus hijos e hijas, con las dificultades que comporta este ejercicio de paternidad para establecer un vínculo seguro entre padre e hijo, además de continuar con la transmisión intergeneracional de los mandatos de género.

### ***Modelos alternativos de masculinidad y sus beneficios***

Basándonos en todo lo anterior, para la consecución de una sociedad más justa y más libre, así como unas paternidades más activas, presentes y responsables, hay que transformar la identidad masculina. Hay que situar en el centro del imaginario social modelos alternativos de masculinidad más justos e igualitarios. Estos modelos deben basarse en la libertad y la responsabilidad de cada persona para escoger quién y cómo quieren ser sin estereotipos y ni roles de género que nos encorsetan y evitan el desarrollo pleno de la persona. De esta manera, hay que potenciar la construcción de modelos masculinos más igualitarios, no sexistas, no jerárquicos, no violentos, abiertos, amplios y plurales.

Estas formas alternativas de construir la masculinidad se vuelven más **completas** porque, a las características positivas tradicionalmente atribuidas a los hombres (como por ejemplo la energía y la asertividad), se suman otras como los sentimientos, la ternura, el cuidado, etc., que en el modelo hegemónico son concebidas como muestras de debilidad. La incorporación de estas nuevas posibilidades permite que los hombres puedan desarrollarse plenamente, tanto en el ámbito público como en el privado, sin que ninguna de estas dos opciones se convierta en poco viril. Así, las tareas de mantenimiento de la vida<sup>12</sup> adquieren más protagonismo para los hombres y para la sociedad en general, hecho que se traduce en un **aumento de la autonomía y del desarrollo personal**.<sup>12</sup>

Por lo tanto, con la igualdad no sólo ganan las mujeres, los hijos e hijas y la sociedad en general, sino que también tiene beneficios directos para los hombres, dado que convertirse en un hombre igualitario favorece el crecimiento personal, aumenta la autoestima y disminuye el estrés y la sensación de fracaso y/o insuficiencia del modelo hegemónico, ya que rebaja las autoexigencias en el ámbito personal, laboral y sexual. También potencia las relaciones interpersonales más enriquecedoras y equitativas tanto con mujeres como con otros hombres y favorece una sexualidad más plena y positiva para ambos miembros de la pareja. No menos importante es la mejora en la salud física de los hombres y el aumento de su esperanza de vida. Además, los hombres serían más libres para expresar y reconocer sus sentimientos y sus emociones, hecho que potenciaría la empatía y abriría la puerta al reconocimiento de los sentimientos de los otros.

Por otra parte, las relaciones de pareja equitativas conllevan también la liberación de los hombres de la obligación tradicional de ser los máximos proveedores del núcleo familiar. Además, como veremos más adelante, supone también asumir más responsabilidades reproductivas, desarrollar la paternidad de forma más plena, compartida y consciente, disfrutando también de la educación de los hijos e hijas y participando activamente en su educación y crianza. Asimismo, los beneficios directos para el conjunto de la sociedad son muchos y muy significativos.

## 2.4. Las paternidades conscientes y responsables

¿Todos los hombres ejercen una paternidad basada en los mandatos de la masculinidad hegemónica tradicional? Evidentemente que no, buena parte de los padres combinan los mandatos de género, las propias creencias y las prácticas reales que realizan en su vida cotidiana con las contradicciones que conlleva. Incluso podemos encontrar hombres que ejercen un modelo más tradicional con un hijo (por las circunstancias que sean) mientras que ejercen un modelo más presente y afectivo con otro hijo. Lo que creemos importante es que cada hombre pueda trabajar su estilo de padre, siendo consciente de la influencia de la masculinidad hegemónica imperante, de la experiencia vivida con su propio padre y/o de otras figuras masculinas referentes, de su contexto social, de su deseo como padre y de las necesidades de los niños. Porque la paternidad no es una cosa fija sino que está en evolución constante. Por esto, algunos autores como De Keijer<sup>13</sup> han propuesto ampliar el término y habla de paternidades en plural, ya que hay tantas paternidades como padres que la ejercen.

Desde nuestro punto de vista, el cambio se sitúa en promocionar paternidades conscientes y responsables y facilitar que cada hombre pueda construir su proyecto de paternidad. Algunos aspectos de lo que implica el ejercicio responsable de estas paternidades son los siguientes:

- **Presencia en cuanto al tiempo compartido pero también a la calidad de este tiempo.** Se trata de una presencia basada en la proximidad afectiva, la escucha activa con atención plena y el acompañamiento en todo el proceso de desarrollo. Esta presencia se da desde el primer momento en que se recibe la noticia de la futura paternidad. Por esto, es importante que los padres puedan asistir a las visitas de control del embarazo, a los grupos de preparación al nacimiento, a las visitas y revisiones médicas, a las ecografías, etc. Todo esto facilita la presencia del padre y la vinculación física y emocional de éste con su bebé. Se trata de pasar del padre capaz de "dar vida" al padre que se compromete en un proyecto de paternidad. La presencia también depende de la decisión de los hombres de utilizar los diferentes recursos (limitados) de los que disponen: permiso de paternidad, reducciones de horarios, permiso de lactancia, excedencias para el cuidado del bebé y compartir parte del permiso de maternidad.
- **Participación activa en el cuidado diario y la crianza del bebé.** Nos referimos al padre que es capaz de cuidar de los hijos e hijas con asiduidad, confianza y seguridad, que es capaz de disfrutar y vivir el cuidado como una experiencia de vinculación, aprovechando los momentos donde hay más proximidad física y contacto visual, como por ejemplo la hora del baño, el cambio de pañales, el masaje infantil, calmar el llanto, hacer dormir al bebé, etc.
- **Corresponsabilidad en las tareas doméstica y de cuidado.** Nos referimos sobre todo a las tareas de cuidado básicas, la vigilancia y el acompañamiento (médico, escuela, etc.), que son actividades que implican una sobrecarga de trabajo (y no sólo la parte lúdica como jugar o ir al parque) teniendo en cuenta todo lo que implican las diferentes tareas. Por ejemplo, el cambio de pañal no es sólo la acción de cambiarlo sino que implica tirarlo correctamente, sabe dónde están, comprarlos, reponerlos, etc.
- **Mantener una relación de proximidad y disponibilidad afectiva.** Se trata de tener una relación afectuosa, con contacto físico e incondicional hacia el bebé para promover un vínculo de afecto y un apego seguro.
- **Disponibilidad emocional.** Nos referimos a tomar conciencia de nuestras emociones y la de nuestros hijos e hijas, poder observarlas, nombrarlas, hablar y regularlas en el momento que



aparecen. Un padre está disponible afectivamente cuando da permiso a su hijo o hija para poder sentir y expresar cualquier emoción como un aprendizaje vital. Por ello, es importante que el padre tenga conciencia de sus propias emociones y las pueda expresar o regular de manera saludable.

- **Comunicación asertiva.** Nos referimos al hombre que es capaz de pasar del padre autoritario al padre con autoridad que pone límites realistas pero que acompaña, que es flexible y no impositivo. Es capaz de negociar y pactar con la pareja con diálogo y respeto. Es un padre que enseña y estimula a aprender con libertad, respeto y aceptación, reforzando las potencialidades de sus hijos e hijas. En definitiva, un padre que es capaz de desarrollar unas relaciones basadas en la comunicación asertiva libre de cualquier tipo de violencia.
- **Crianza respetuosa.** Nos referimos al padre que se establece como referente positivo para su hijo o hija desde la coherencia interna, es decir, no tanto desde un discurso de lo que está bien o mal, sino desde la praxis diaria como buen ejemplo. También estamos hablando de un padre capaz de respetar la libertad de su hijo o hija, siendo plenamente consciente de sus expectativas y si éstas son reales y verdaderamente lo mejor para su hijo o hija.
- **La paternidad como proyecto compartido.** El hombre construye un proyecto de paternidad con su pareja, asumiendo el cuidado como un aspecto de su identidad. Este proyecto compartido no es sólo con la pareja sino con personas cercanas del entorno. Además, este proyecto compartido implica poder equilibrar la vida de pareja con el ejercicio de la paternidad para evitar que la pareja se diluya con la crianza diaria.

## 2.5. ¿Cuáles son los obstáculos que impiden a los hombres implicarse en su paternidad?

Actualmente, para muchos hombres jóvenes es importante ser un padre implicado y presente hasta el punto que llegan a cuestionar el modelo de paternidad tradicional de su padre. Pero al mismo tiempo se encuentran en un ámbito que está lleno de contradicciones y tensiones entre las expectativas sociales, sus deseos o los de su pareja. Además, cuando se plantean ejercer la paternidad de otra manera, muchos hombres se encuentran con diferentes obstáculos personales, familiares, sociales y económicos que les impiden ejercer esta paternidad desde la presencia, la proximidad y la responsabilidad. Como profesionales, es importante tomar conciencia y hacer visibles las resistencias y los obstáculos existentes que impiden a los hombres implicarse en la paternidad para tratar de eliminarlos o reducirlos. Por los menos, tenerlos presentes nos pueden ayudar a gestionar la frustración cuando vemos que los hombres no cambian tan rápido como sería deseable.

La dificultad principal en este sentido está relacionada con la **educación sexista** que han recibido buena parte de los hombres, en la que el cuidado y los afectos están excluidos del mundo masculino, con la creencia que el cuidado es cosa de mujeres y que la presencia de los padres no es tan importante o es incluso reemplazable. Este hecho dificulta que se asuma el cuidado como un aspecto central en la vida y las identidades de los hombres y que se plantee la paternidad como un proyecto individual y en común con la pareja. Además, muchos hombres se encuentran en una situación paradójica en la que, por un lado, se espera que sean padres



presentes, responsables y afectivos, y por el otro, que cumplan los mandatos de género sobre la masculinidad hegemónica (centralidad en el trabajo, autoridad, falta de expresión de sentimientos, impulsividad, independencia, utilización de la violencia, dominación, racionalidad, dificultades para asumir el cuidado, etc.).

La dificultad anterior genera en los hombres una situación de conflicto con uno mismo y con la pareja, que puede tener graves consecuencias que afectan la relación del padre con el bebé (por ejemplo, sentirse desorientado a la hora de tener cuidado del bebé, con pocas habilidades que a menudo llevan a la frustración, el autoritarismo y/o la violencia). En el ámbito afectivo, suelen ser padres con dificultades para gestionar las propias emociones y las de los hijos o hijas y con una escasa vinculación con ellos, basada en sentimientos ambiguos de proximidad y distanciamiento. Ante esta situación, muchos padres deciden delegar el cuidado de los menores en la madre y refugiarse en su trabajo, limitando el contacto con la familia.

Otras dificultades en esta línea pueden ser las siguientes:

- **Cambio masculino sin liderazgo:** faltan referentes sociales que muestren modelos alternativos de vivir y de ejercer la paternidad y que sirvan de referencia y den seguridad a los hombres. Sobre todo faltan referentes positivos en los medios de comunicación. A menudo los medios muestran padres con pocas habilidades de cuidado (padres torpes) o padres que asumen la paternidad por obligación después de una separación o ausencia de la madre.
- **Escasa validación social y de los iguales:** todavía nos resulta extraño o anecdótico ver a un padre cuidando de un bebé o priorizando el cuidado por delante de la carrera profesional o de su tiempo personal. Una parte de la sociedad aún cree que es la mujer quien está mejor preparada para el cuidado y, por lo tanto, es su obligación tener cuidado de los hijos. Los padres que quieren ejercer una paternidad activa, consciente y responsable se encuentran con comentarios despectivos o despreciables como calzonazos, poco hombre, etc.
- **Poco apoyo social y formal:** faltan políticas públicas que faciliten y ayuden a los hombres a ejercer una paternidad activa, responsable y consciente. Algunas medidas que podrían ir en esta línea son el establecimiento de un permiso de paternidad equitativo, obligatorio e intransferible o el establecimiento de medidas en el ámbito laboral para facilitar la corresponsabilidad, con horarios ajustados, permisos remunerados, etc. Este apoyo también pasa por ofrecer la atención específica en los servicios de atención a la salud sexual y reproductiva.
- **La relación con el propio padre:** muchos hombres jóvenes han vivido un modelo de paternidad a menudo ausente, periférico y/o autoritario, con poca presencia afectiva. Así, estos hombres no tienen un referente positivo claro y pueden tender a repetir el modelo si no hay una conciencia previa de cómo quieren ejercer su paternidad y qué aspectos positivos quieren reproducir de su padre (o figura paterna referente) y qué aspectos rechazan.
- **Dificultad para conectar con los beneficios de la implicación:** socialmente se tiende a hacer visible y verbalizar los aspectos menos agradecidos del hecho de tener un bebé para los hombres, lo que no pasa con las mujeres. Comentarios como “se te ha acabado la buena vida”, “no dormirás” o “no tendrás sexo” son habituales y dificultan poder ver y disfrutar de los aspectos positivos de la paternidad. Por lo tanto, se ve la paternidad como una carga pesada que implica sacrificios o renunciaciones.
- **Prioridad en el desarrollo de otras dimensiones** (carrera profesional, ocio, estudios, etc.): una de las barreras principales para muchos hombres es su contexto laboral.

## 2.6. ¿Qué beneficios tiene la implicación en las paternidades conscientes y responsables?

Los padres sí importan y sí pueden marcar positivamente la diferencia en el desarrollo y el bienestar de sus hijos e hijas.\* No porque su aportación sea única e intransferible para los menores, sino porque éstos necesitan y tienen derecho a ser cuidados independientemente del sexo del cuidador. Hombres y mujeres están capacitados para cuidar de los niños, así que, si es posible, siempre será mejor dos vínculos primarios seguros que sólo uno.

Últimamente han proliferado a escala mundial las investigaciones que muestran la importancia de la participación de los hombres en el cuidado de los hijos e hijas, tanto por lo efectos positivos en ellos como en el funcionamiento de la familia, incrementando el bienestar de las madres, los padres y los menores. De hecho, el informe reciente sobre *El estado de los padres en el mundo*<sup>14</sup> publicado en 2015 por MenCare\*\* (con el apoyo de ONU Women) hace una revisión sobre el estado de la cuestión de centenares de estudio internacionales y demuestra la importancia de poner en el centro de la agenda pública la participación de los hombres y los jóvenes en la crianza, por los efectos positivos que reporta tanto para los hijos e hijas, las mujeres y los propios hombres, como para la sociedad en general.

De hecho, una de las conclusiones principales que se extrae de las diferentes investigaciones citadas en el informe es que la participación activa, responsable y consciente de los hombres en su paternidad tiene un impacto positivo en los hijos e hijas en los siguientes aspectos: mejora de la salud física y mental de los menores, mejor rendimiento escolar, desarrollo cognitivo y habilidades sociales como la empatía, más autoestima, establecimiento de vínculos seguros, menos problemas conductuales y más tolerancia a la frustración. Además se ha evidenciado que la paternidad responsable es un factor de protección de conductas de riesgo (también en la salud sexual y reproductiva) y trastornos afectivos en los menores, a la vez que permite prevenir las conductas violentas y el abuso en la familia. Por supuesto que los niños y niñas que crecen con un modelo de padre implicado en su cuidado romperán con la transmisión generacional, hecho que facilita la aceptación de la igualdad de género y la reproducción de un modelo corresponsable por parte de los chicos, a la vez que contribuye a la autonomía y al apoderamiento de las chicas.

Además, los efectos positivos de la participación de los hombres en la paternidad también se han demostrado en las mujeres. Así, cuando los hombres están implicados en su paternidad, sus mujeres reportan estar menos sobrecargadas, más saludables y más felices con su relación de pareja. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado facilita la participación de las mujeres en el mundo laboral remunerado y en el desarrollo máximo de su potencial. Se ha demostrado que la participación de los padres antes, durante y después del parto tiene efectos positivos en la salud materna, el uso de las mujeres de los servicios de salud sexual y

---

\* Siempre nos referimos a aquellos casos en los que el padre existe o mantiene contacto de alguna manera con el menor, sea o no pareja de la madre.

\*\* MenCare es una campaña global (con actividades en más de 30 países) que promueve la participación de los hombres y los jóvenes en prácticas de crianza positivas, cuidados igualitarios, prevención de la violencia y mejora de la salud materna, neonatal e infantil. Promundo y Sonke Gender Justice coordinan la campaña, juntamente con Rutgers, Save the Children y The MenEngage Alliance.

reproductiva y el apoyo y la participación de los padres en las vidas de sus hijos a más largo plazo. Además, es un factor de protección para prevenir la violencia machista contra las mujeres y los hijos e hijas (teniendo en cuenta que el embarazo y el posparto es un momento vital especialmente sensible para el surgimiento o intensificación de la violencia machista) y para poder romper la transmisión generacional de esta violencia.

Adicionalmente, queremos apuntar que la incorporación de los hombres en el cuidado de los menores no solo reporta beneficios para los hijos e hijas, las mujeres y la sociedad en general sino que también tiene beneficios para los propios hombres en aspectos como el desarrollo personal, el reencuentro con el mundo emocional, la mejora de la relación de pareja, la mejora de la salud, la promoción de la autonomía, la autoestima, el autoconocimiento, la empatía, etc. De hecho, algunos estudios del citado informe indican que los padres implicados en la crianza de sus hijos e hijas relatan estar más satisfecho con su vida, con más bienestar y felicidad. Además, estos estudios afirman que una paternidad responsable facilita que los hombres tengan más prácticas de autocuidado, lo que mejora su salud física y psicológica y previene ciertas conductas de riesgo como el abuso de sustancias tóxicas.

De hecho, la paternidad en los momentos del embarazo, el parto y el posparto supone una oportunidad para promover el cuidado en los hombres, implicarlos en la corresponsabilidad y prevenir la violencia machista. Supone una palanca de cambio hacia posiciones más igualitarias en las relaciones de género y familiares. Además, facilita la construcción de masculinidades alternativas, ya que remueve y desestabiliza muchos aspectos que están relacionados con los mandatos principales de la masculinidad hegemónica tradicional como, por ejemplo, el cuidado (de los demás y de uno mismo), el reconocimiento y la expresión de las emociones, la sexualidad, los afectos y la relación de pareja, la comunicación asertiva, etc.

## 3. EL GRUPO DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD RESPONSABLE, ACTIVA Y CONSCIENTE

### 3.1. Descripción

La propuesta del grupo de hombres para una paternidad responsable, activa y consciente que presentamos en esta guía es una intervención grupal con perspectiva de género para hombres en situación de parto. La finalidad de este grupo es poder facilitar a las personas participantes un espacio propio de confianza y seguridad entre hombres donde poder trabajar específicamente temas alrededor de la paternidad desde la experiencia masculina y con el acompañamiento de un equipo de profesionales.

Este grupo se presenta como una oportunidad para los hombres para tomar conciencia del hecho mismo de ser padre, de cómo quieren construir su paternidad y de la relación existente con su identidad masculina. A partir de la experiencia grupal, los hombres pueden trabajar diferentes aspectos que viven durante el proceso de gestación o que podrán vivir más adelante durante el posparto y la crianza de los hijos e hijas, en relación a su identidad, el cuidado, el acompañamiento de la pareja durante el embarazo, el parto y el posparto, la construcción del vínculo con el bebé, las emociones que surgen durante todo el proceso, la realidad y la comunicación en la pareja, la sexualidad, la organización del tiempo, las relaciones familiares, etc.

Por lo tanto, el grupo se establece como una **herramienta de transformación social** donde poder promover el ejercicio de unas paternidades más activas, responsables, presentes y afectivas, acompañando a los hombres en la gestación de su situación actual de manera positiva y saludable, potenciando sus recursos personales y haciendo visibles las oportunidades para el crecimiento personal en este momento vital. Del mismo modo, el grupo también facilita la prevención de posibles problemáticas adyacentes, como la violencia machista, la violencia familiar, la ansiedad, las adicciones, etc. Así, los hombres pueden apoderarse en el cuidado y sentirse (co)protagonistas en la crianza de sus hijos e hijas, en vez de sentirse sólo como un elemento de apoyo o de colaboración.

### 3.2. Objetivos

El **objetivo general** de la intervención grupal es conseguir un mayor grado de implicación de los hombres en la crianza y el cuidado de los hijos e hijas desde el mismo momento del embarazo

y promover un modelo de paternidad activo, presente, consciente, afectivo y responsable.

Concretamente, podemos definir los objetivos específicos siguientes:

- Facilitar el desarrollo de habilidades parentales y afectivas de los hombres del grupo para poder desarrollar una paternidad activa, responsable y consciente.
- Promover el establecimiento de vínculos sanos entre los padres y sus bebés, iniciando este vínculo desde el embarazo o, en su caso, desde el momento en que se decide ser padre.
- Favorecer una relación de pareja positiva y saludable durante el embarazo y la crianza del bebé, potenciando la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado entre los hombres del grupo.
- Promover la conciencia y la expresión emocional de los hombres del grupo como forma de autocuidado de la salud y la creación de vínculos sanos.
- Prevenir posibles comportamientos asociados a los hombres en el momento del nacimiento y del cuidado de los hijos e hijas (violencia machista, abuso de sustancias tóxicas y de alcohol, conductas de riesgo o negligencia, ansiedad, depresión, etc.).
- Promover entre los hombres del grupo la construcción de masculinidades alternativas, diversas, flexibles y saludables.
- Cuestionar el modelo de masculinidad hegemónica, haciendo visible las consecuencias negativas para las mujeres, los menores y los hombres.

### 3.3. Público destinatario

En cuanto al colectivo destinatario, el proyecto se ha diseñado para aplicarlo a futuros padres y hombres que ejercerán de padres, de todas las edades, cuyas parejas están entre las semanas 15 y 20 de gestación y siguen el control y seguimiento del embarazo en los programas ASSIR. Sin embargo, el proyecto también se puede aplicar (con adaptaciones de las sesiones) a hombres con parejas en estado más avanzado de gestación o incluso con hombres que ya son padres.

De todos modos, desde el equipo de profesionales que hemos realizado esta guía animamos a todos a aplicar o adaptar los contenidos de este proyecto con grupos de hombres que ya son padres o en otros ámbitos o contextos de intervención donde los padres estén presentes, como por ejemplo en espacios familiares, ludotecas, grupos de crianza, padres de servicios sociales, etc.

### 3.4. Acceso al grupo

Uno de los aspectos claves para poner en marcha los grupos de padres y asegurar su durabilidad es la estrategia seguida para conseguir que los hombres que están esperando un bebé se interesen para participar en el grupo. Como ya se ha comentado anteriormente, nuestra propuesta es que los hombres del grupo accedan a través de las comadronas del ASSIR, que

les informan sobre la existencia de este grupo cuando acuden a la visita con sus parejas o bien proporcionan información a las mujeres si vienen solas. Sin embargo, hay hombres que llegan al grupo a través de otros canales, como Internet, o a través de la recomendación de otro hombre que ya ha realizado el grupo o por derivación de algún profesional.

Algunos de los aspectos importantes que las comadronas tienen en cuenta a la hora de captar hombres para participar en los grupos de preparación al nacimiento son los siguientes:

- Determinar las semanas de gestación para ver si es muy pronto o demasiado tarde para ofrecer el grupo de padres. Aunque las semanas de gestación no es un motivo de exclusión, creemos que un buen momento para participar en el grupo es cuando la pareja se encuentra entre las semanas 14 y 22 del embarazo (segundo trimestre).
- Plantear durante la visita alguna pregunta dirigida al futuro padre en relación al proceso que vive actualmente para poder facilitar la introducción de los grupos de preparación al nacimiento para hombres. Por ejemplo, se pueden formular las preguntas siguientes: ¿Cómo te sientes en relación al embarazo de tu pareja? ¿Cómo te has planteado tu paternidad? ¿Qué dudas tienes en relación al cuidado del bebé? ¿Te has planteado cómo te vincularás con tu bebé? (El tríptico puede servir de apoyo a la hora de plantear las preguntas al hombre).
- Preguntar al hombre (o a la mujer en caso que éste no esté) sobre el posible interés en participar en el grupo de hombres para trabajar aspectos relacionados con la paternidad y valorar su motivación para formar parte del grupo.
- Valorar el compromiso del hombre para asistir al grupo y que no haya obstáculos como el horario, dificultades lingüísticas o baja motivación que dificulte su asistencia regular a las sesiones.
- Explicar brevemente los objetivos específicos del grupo, entregar el tríptico informativo y comunicar el día, la hora y el lugar donde se realiza la actividad.
- Recoger nombre y apellidos, teléfono y fecha probable de parto (DPP) de los hombres que expresen la voluntad de asistir a la sesión informativa del grupo.

Una vez confeccionada la lista de hombres interesados en participar en el grupo, se realiza una llamada de recordatorio para la sesión informativa. De esta manera, se puede garantizar que todos los hombres tienen la información correcta de dónde y cuándo se realiza la actividad y se puede hacer una aproximación de las personas que asistirán a la sesión informativa para adaptar la metodología empleada al número de participantes.

### 3.5. Metodología

Para trabajar los contenidos de esta guía, apostamos por una **metodología grupal** ya que entendemos que el grupo es una herramienta fundamental para la sensibilización, la concienciación y la capacitación de las personas, favoreciendo el desarrollo personal y la transformación social. El trabajo grupal se orienta desde una vertiente psicosocial, basada en la utilización de **dinámicas participativas, experienciales e inductivas**. Por lo tanto, el trabajo da mayor énfasis a la participación, revisión, exposición y análisis de la propia experiencia afectiva y las propias necesidades. Esto permite establecer dinámicas bidireccionales donde se trabajan las esferas actitudinales, emocionales y cognitivas.

Como ejemplos de metodologías participativas y que se muestran en las diferentes sesiones, podemos utilizar juegos, trabajo plástico y corporal, trabajo en pequeño y gran grupo, debates, relajaciones, visualizaciones, escritura, lectura compartida de textos, etc.

La estructura orientativa de trabajo en las diferentes sesiones que proponemos en esta guía es la siguiente:

- 1. Bienvenida:** después de la salutación inicial de todos los padres, compartimos novedades en el proceso de cada padre, preguntamos cómo llegan a la sesión e introducimos la temática del día.
- 2. Dinámica de activación:** con la idea de conectar a los participantes con el espacio grupal, creamos un ambiente adecuado y nos centramos en el aquí y el ahora. Se propone iniciar el grupo con una actividad de bienvenida. Dado que el objetivo es que se activen para la sesión y sean conscientes de todo lo que hacen, la actividad puede tener relación con la temática que trataremos.
- 3. Trabajo principal de la sesión:** introducimos el tema del día que se quiere profundizar por medio de dinámicas participativas y experienciales.
- 4. Integración:** es el momento de elaborar lo vivido durante el trabajo principal y de ver cómo se puede extrapolar la experiencia a la vida cotidiana.
- 5. Cierre:** en los últimos minutos de la sesión facilitamos un espacio para hacer la clausura e identificar aquellos puntos aprendidos y/o vividos durante el encuentro e identificar aquellos aspectos que hay que seguir trabajando. Es un momento que marca el paso del espacio grupal al espacio informal.

La intervención grupal que presentamos en esta guía consta de una sesión informativa y seis sesiones grupales de 2 horas de duración. El grupo está compuesto por dos profesionales: una comadrona especialista en paternidades y un psicólogo con experiencia en el trabajo con grupos de hombres. Los contenidos de las sesiones son los siguientes:

- **Sesión informativa.** Con esta sesión se pretende presentar el grupo a los hombres (tanto temas logísticos como los contenidos de cada sesión). Facilitamos que los participantes se puedan conocer entre ellos para iniciar la cohesión grupal y la generación de un espacio de confianza y seguridad. Además, se muestra cómo se trabajará en las diferentes sesiones realizando una dinámica para hacer explícitas las necesidades de los hombres respecto al grupo y sus dificultades, temores o angustias respecto a la paternidad.
- **Sesión 1. Yo como hombre, yo como padre.** Sesión introductoria donde se trabaja la construcción social de la masculinidad y la relación existente con el cuidado, en concreto el cuidado de un bebé. Además, se trabaja el modelo de paternidad de cada hombre y cómo se puede empezar a construir desde este preciso momento.
- **Sesión 2. Qué papel juego, ¿de titular o de suplente?.** Sesión para trabajar sobre el rol de los hombres durante el embarazo, el parto y el posparto. Aparte de hablar sobre aspectos prácticos, se pone énfasis en la responsabilidad de los hombres para escoger qué papel quieren jugar en relación al cuidado del bebé. Se trabajarán actitudes básicas en este proceso como la presencia, la escucha activa, la conciencia emocional, el respeto, la empatía, la disponibilidad afectiva, la asertividad, etc.



- **Sesión 3. Y yo, ¿cómo me siento? Las emociones durante el embarazo y el posparto.** Aunque durante todas las sesiones se pone énfasis en la conciencia emocional y la expresión sana de las emociones, es en esta sesión que las emociones son protagonistas. De esta manera, el trabajo gira en torno al reconocimiento de las emociones en los demás y en uno mismo y saber cómo expresarlas de forma positiva. Promoveremos que durante la sesión los hombres puedan contactar con las emociones y sentimientos del momento y los acompañaremos desde la aceptación y la escucha activa.
- **Sesión 4. Sexualidad y embarazo: mitos, realidades y oportunidades.** Desde una visión amplia de la sexualidad, abordamos la sexualidad masculina en general y cómo, desde este aprendizaje, viven las relaciones durante el embarazo, promoviendo este momento como una oportunidad para descubrir otras maneras de entender la sexualidad. Además, también se abordan los diferentes mitos existentes en torno a la sexualidad, el embarazo y el posparto.
- **Sesión 5. Conciliación y corresponsabilidad.** A menudo la organización y la gestión del tiempo es uno de los temas que más dificultades pueden generar en los futuros padres. Es por ello que en esta sesión ponemos la atención en la distribución del tiempo actual y futuro para facilitar que los hombres puedan tomar conciencia de su presencia en tiempo compartido con los hijos e hijas. De esta manera facilitamos que puedan empezar a tomar decisiones y construir herramientas que faciliten su presencia durante el cuidado del bebé.
- **Sesión 6. Aquí empieza todo: ¡bienvenido al club de padres!.** En la sesión de cierre se trabaja a partir de una dinámica experiencial introducida en la sesión anterior para reflexionar sobre los diferentes aspectos del cuidado trabajados durante el grupo. Además, se informa sobre permisos y trámites que hay que realizar después del parto. Finalmente, se despide al grupo con una dinámica de cierre y una valoración oral y escrita por parte de los participantes.

En cuanto al número de personas participantes, se recomienda trabajar con grupos de entre 8 y 14 participantes, ya que las dinámicas están pensadas para este número de personas. Tanto si son menos como si somos más, las actividades se deberían adaptar al número de participantes.

### 3.6. Evaluación

Desde nuestro punto de vista, es importante que se incorpore el proceso de evaluación de intervenciones grupales para poder comprender más cuidadosamente qué se hace, por qué se hace y cómo se puede hacer mejor. De este modo, la evaluación formal busca obtener resultados sobre el cambio de comportamientos, actitudes y habilidades, y son estos cambios los que justifican los recursos utilizados para llevar a cabo los grupos de hombres. La evaluación es valiosa cuando la información que proporcionan los resultados es útil y los beneficios probables justifican los esfuerzos realizados.

Por todos estos motivos, se consideró fundamental plantear la evaluación de los grupos de hombres que es llevan a cabo en los ASSIR de Barcelona.



### 3.6.1. Tipos de evaluación

- **Evaluación inicial (diagnóstica):** como el mismo nombre indica, este tipo de evaluación se produce al inicio del grupo, en este caso entre la primera y segunda sesión, y tiene como objetivo identificar creencias, conocimientos y la situación actual en relación a la pareja de los hombres participantes.
- **Evaluación formativa (continuada, procesal):** este tipo de evaluación se efectúa durante la actividad grupal. El objetivo es informar sobre la evolución y el progreso del aprendizaje de los hombres participantes. Este tipo de evaluación fomenta y potencia la regulación del aprendizaje de los participantes.
- **Evaluación final (sumatoria):** es la evaluación que se produce al final del grupo para comprobar el cambio producido en los hombres que han realizado la actividad grupal en comparación con los resultados obtenidos en la evaluación inicial.

### 3.6.2. Instrumentos para la evaluación

Para la evaluación se escogieron los cuestionarios siguientes:

1. **Ajuste diádico:** El embarazo, el parto y el posparto son unos momentos en los que la relación de la pareja se puede ver modificada. Poder intervenir y reflexionar en el grupo de hombres sobre estos cambios en la relación de pareja puede ayudar a una mejor adaptación y ajuste entre el hombre y la mujer. Por este motivo, se ha seleccionado la escala de ajuste diádico (EAD) para evaluar la calidad de las relaciones de la pareja en el grupo de intervención. Se trata de una escala validada, con una versión completa de 37 ítems y una versión abreviada de 13 ítems<sup>15</sup>.

Para la evaluación del grupo, se seleccionó la versión abreviada de 13 ítems. Esta versión abreviada ha demostrado, de forma general, las mismas propiedades de fiabilidad (0,83) y validez que la versión completa, con la ventaja que supone contar con un formato más corto para evaluar el mismo constructo y dispone de un punto de corte obtenido mediante el análisis de regresión lineal, que se sitúa en 44 puntos.

La escala consiste en la valoración del grado de acuerdo y desacuerdo entre la persona que responde el cuestionario y su pareja en relación a determinadas situaciones cotidianas, como la gestión de las finanzas o las demostraciones de afecto, y la escala se establece entre estar siempre de acuerdo o siempre en desacuerdo. Otras afirmaciones (como por ejemplo con qué frecuencia ha pensado en el divorcio o separación, o si besa a su pareja) se establecen en una escala entre nunca o cada día. Estas valoraciones se transforman en una escala numérica del 0 al 5 (véase el [anexo 4](#)).

2. **Ideología de género:** La escala de ideología de género<sup>16</sup> permite clasificar a los hombres del grupo según su ideología: clásica o tradicional, de transición o igualitaria. Por otra parte la ideología de cada hombre puede determinar su participación en el proceso de embarazo, la crianza, la vinculación con el bebé, el reparto de tareas y el rol como padre que puede asumir.

Como en el caso del ajuste diádico, se han seleccionado dos escalas de la ideología de género para este estudio: la versión larga de 38 ítems y la versión abreviada de 12 ítems. Ambas versiones están validadas y han sido utilizadas en diferentes estudios. Los valores

del coeficiente alfa varían entre 0,7128 y 0,9029, lo que avala la consistencia interna de las mediciones aportadas para las dos versiones. Los diferentes estudios permiten partir de medias y desviaciones estándares, aunque en ninguna de ellas tenemos la comparación de un grupo antes y después de una intervención. En nuestra investigación hemos seleccionado la versión abreviada, ya que aporta información suficiente para valorar los objetivos de la evaluación (véase el [anexo 5](#)).

- 3. Corresponsabilidad:** La corresponsabilidad supone que hombres y mujeres puedan dedicar su tiempo tanto en el trabajo remunerado como en el trabajo personal y doméstico, haciendo que ambos se responsabilicen de las tareas domésticas, del cuidado de los menores y del cuidado de personas dependientes.

En el diseño de la evaluación se planteó medir la corresponsabilidad a través de un cuestionario exhaustivo de 21 ítems en el cual se analizan diferentes tareas domésticas y cómo se reparten entre los miembros de la familia (véase el [anexo 6](#)).

- 4. Sexualidad en el embarazo y posparto:** Hablar de la sexualidad durante el embarazo y el posparto implica hablar de creencias y conocimientos erróneos en relación a diferentes cuestiones sobre la sexualidad en este período 17. El puerperio es una etapa en la que pueden aparecer conflictos personales y de pareja, ya que emergen nuevos sentimientos y emociones después de la llegada del bebé. En general, en los diferentes estudios realizados respecto a la sexualidad en el embarazo y el posparto, no se suelen recoger suficientes datos respecto a los hombres y sus preocupaciones, creencias o conocimientos sobre la sexualidad en esta etapa. Por otra parte, es uno de los temas que suele preocupar más a los hombres durante este período. En este sentido, tal y como destacan los artículos citados, es importante abordar las creencias que los hombres tienen sobre este tema y proporcionar información verídica.

Los conocimientos y creencias sobre la sexualidad en el embarazo y el posparto se recogen en un cuestionario exhaustivo que contiene 20 ítems en una escala de verdadero, falso o desconocido en relación a ciertas afirmaciones y creencias sobre la sexualidad en esta etapa (véase el [anexo 7](#)).

- 5. Satisfacción de los hombres participantes y propuestas de mejora.**

Es importante recoger el grado de satisfacción de los participantes para hacer una valoración global de las percepciones de los hombres e incorporar aspectos de mejora en los grupos posteriores (véase el [anexo 8](#)).

Las personas conductoras del grupo de hombres pasan esta batería de cuestionarios el primero o segundo día, el cuarto día de la intervención y al cabo de 6 meses de la intervención. Además, el último día se realiza un cuestionario sobre la satisfacción de los hombres participantes respecto al grupo.

### 3.6.3. Limitaciones de la evaluación

Aunque la evaluación planteada para los grupos de hombres es exhaustiva, creemos que tiene ciertas limitaciones, especialmente por lo que respecta a los cuestionarios seleccionados, ya

que algunos de ellos (como el de la ideología de género) incluyen preguntas demasiado obvias que hacen que no se encuentren diferencias significativas entre el inicio y el final de la intervención, porque difícilmente los hombres que acuden a los grupos están totalmente de acuerdo con las afirmaciones expresadas.

Por este motivo, creemos que la evaluación que proponemos y que hemos estado realizando es mejorable, e invitamos a todos aquellos que pongan en marcha los grupos de hombres a trabajar en la búsqueda de otros instrumentos que permitan valorar de manera más fina los cambios producidos por la intervención.

## 4. CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

### 4.1. Consideraciones previas para utilizar la guía

#### Límites y alcance

Esta guía parte de la experiencia de los equipos profesionales que han participado en el grupo de trabajo realizado en el marco del proyecto integral “Canviem-ho” en el ASSIR y, por lo tanto, la intervención grupal que presentamos está ligada al ámbito de la atención a la salud sexual y reproductiva. Así, el documento tiene la voluntad inicial de servir de guía para realizar grupos de preparación al nacimiento para hombres por parte de profesionales de este ámbito.

Un aspecto importante en el ámbito de la atención a la salud sexual y reproductiva es que la realización por parte de los hombres de este grupo no excluye que también participen con sus parejas en los grupos de preparación al nacimiento ordinarios, ya que los contenidos realizados en el grupo de padres son complementarios a los del grupo de preparación al nacimiento.

Sin embargo, muchas de las sesiones que planteamos fácilmente se pueden aplicar en otros contextos y ámbitos de intervención, flexibilizando los contenidos y adaptando la metodología. Además, aunque inicialmente el grupo se plantea para futuros padre, se puede ofrecer para hombres que ya son padres. Por lo tanto, animamos a los lectores y lectoras de esta guía a realizar grupos en otros espacios diferentes.

Finalmente, recomendamos a los equipos profesionales que quieran realizar un grupo de padres que complementen esta guía con una formación específica. Creemos muy importante que, antes de aplicar las dinámicas grupales, los equipos profesionales puedan experimentarlas no sólo para ver su funcionamiento sino también para ver qué les moviliza íntimamente y personalmente, qué dificultades surgen, qué dudas pueden tener, etc.

#### Organización de la guía y las actividades de grupo

La guía está organizada en diferentes libritos para facilitar la opción de utilizarlos de manera independiente en función de la sesión que se quiere realizar. De esta manera, la guía consta de 7 libritos que corresponden a la sesión informativa y las 6 sesiones grupales, más un librito inicial (el que tenéis en vuestras manos) donde se explica de dónde surge el grupo de padres, se facilita un marco teórico, se describe la intervención grupal y se proporciona una serie de recomendaciones para utilizar esta guía.

El marco teórico de este librito se ha realizado con el objetivo de sensibilizar y concienciar a las personas que tienen la voluntad de aplicar los grupos de padres. Creemos que la lectura del marco teórico es básica para poder entender el sentido de la existencia del grupo, la perspectiva con la que se ha creado y adquirir los conocimientos necesarios para realizar el grupo teniendo en cuenta que es un grupo dirigido a hombres.

Cada librito detalla una sesión de grupo y consta de una introducción teórica del tema que se trabajará, los objetivos, los contenidos y la temporalización de la sesión, el material y los recursos necesarios, el desarrollo de la sesión con las diferentes actividades y los anexos con todo lo necesario para el buen funcionamiento de la sesión. También encontraréis recuadros con recomendaciones específicas para una mejor conducción del grupo o aspectos importantes a la hora de trabajar la temática.

Esta estructura de la sesión es sólo una propuesta basada en lo que, según nuestra experiencia, vemos que funciona. De todos modos, cada profesional puede adaptar las actividades propuestas de manera flexible, modificando o adaptando lo que crea conveniente en función del grupo y de sus conocimientos y habilidades como profesional.

Las sesiones grupales han sido diseñadas para ser realizadas como programa integral, por lo tanto el orden de las sesiones tiene un sentido concreto en cuanto a contenidos, teniendo en cuenta todo el proceso grupal. Aunque recomendamos implementar todo el programa para conseguir un efecto global, hacer sesiones aisladas también puede tener cierto impacto en los hombres participantes.

### Las técnicas didácticas utilizadas en el grupo

Las técnicas didácticas que se utilizan en el grupo para conseguir los objetivos emocionales, de conocimientos, de actitudes y de habilidades, se han escogido para trabajar de manera participativa y reflexiva con los hombres. Normalmente se incorporan técnicas diferentes a cada sesión para hacerlas más dinámicas, motivadoras y entretenidas. Para ello se han utilizado las siguientes técnicas:

- **Ejercicios con lápiz y papel:** permiten a los participantes reflexionar sobre un aspecto determinado que forma parte de los contenidos de la sesión y exponer en el grupo grande las diferentes aportaciones del aspecto trabajado. Hay que controlar el tiempo de este tipo de técnicas, ya que fácilmente puede retrasar la dinámica del grupo. Los conductores del grupo se deben fijar en el ritmo y las habilidades de cada persona o del grupo pequeño.
- **Discusión dirigida:** esta técnica permite que cada participante exponga libremente sus ideas, sus puntos de vista y su experiencia para debatir sobre un tema concreto a una pregunta que normalmente implica un análisis desde diferentes perspectivas. Con esta técnica fomentamos la participación de todos los miembros del grupo y somos más conscientes de las diferentes miradas o de maneras diferentes de afrontar los problemas que se puedan presentar. Los conductores deben introducir correctamente el tema en cuestión con toda la información necesaria para enmarcar la reflexión. Además, deben regular las palabras y hacer una síntesis de lo que finalmente se ha aportado en la discusión.
- **Trabajo en grupo pequeño o trabajo en parejas:** a través de esta técnica se promueve la participación de todos los miembros del grupo y ayuda a las personas a trabajar en colaboración para desarrollar una determinada tarea, con interacción entre todos y facilitando

la exposición de diferentes puntos de vista. En algunas actividades se facilitará una guía de las cuestiones sobre las cuales hay que reflexionar: a veces son textos y en otros casos son imágenes (fotolenguaje). Los conductores deben exponer el objetivo de la actividad y el tiempo que se dedicará, para asegurarse de que los participantes saben cuál es la tarea que deben realizar, y les dejarán trabajar sin interferir en el proceso.

- **Lluvia de ideas:** esta técnica nos permite que el grupo aporte diferentes ideas, conceptos o palabras, de una manera informal y rápida, sobre un tema que se plantea. Se trata de una técnica que estimula la creatividad y permite expresarse de manera libre y sin prevenciones, explorar diferentes posibilidades y aportar mucha información en un corto espacio de tiempo. Es una técnica muy dinámica y motiva la participación. Los conductores dirigirán los pasos que hay que seguir, intentando que no se juzgue ninguna aportación, permitiendo la expresión libre de las ideas y creando un clima de confianza.
- **Estudio de casos:** se describe detalladamente una situación cotidiana posible y se pide a los participantes que en grupos reducidos la analicen. Después en el grupo grande se aportan las ideas para solucionar los problemas planteados. Esta técnica permite desarrollar conocimientos y habilidades para manejar diferentes situaciones similares que se pueden producir y a la vez permite trabajar diferentes alternativas. El estudio de casos ayuda en la toma de decisiones y aporta diferentes puntos de vista. Los conductores deben explicar el desarrollo de la técnica e introducir las situaciones que hay que analizar. Participarán durante el desarrollo de la técnica sin imponer su opinión, aceptando las opiniones de los participantes y generando diferentes reflexiones en torno a lo que se comenta. Finalmente extraerán conclusiones que reportarán al grupo.
- **Juego de rol:** consiste en la representación de una situación imaginaria y extrapolable a la vida real y a las circunstancias que actualmente viven o vivirán los participantes del grupo. Esta técnica se realiza a partir de un guion elaborado. Los participantes deben interpretar el rol descrito, que previamente habrán leído, y ponerse en la piel del personaje. En esta técnica, aunque hay un papel para cada personaje, se deja libertad de interpretación a los participantes. Este tipo de técnica favorece la transferencia de lo vivido durante la interpretación a otras posibles situaciones. Además, la observación por parte del resto del grupo y su posterior participación hace que también se puedan tener en cuenta diferentes puntos de vista. Los conductores del grupo en esta técnica explicarán la situación, determinarán las reglas del juego, asignarán el tiempo al juego de rol y crearán un entorno de distensión, confianza y seguridad para las personas que interpretan el rol establecido en el guion. Se dejará que la escena se desarrolle libremente y finalizará la actividad cuando ya no surjan más temas. Después se moderará el debate posterior a la representación con el grupo grande y se finalizará con un resumen de lo que el grupo ha expresado.
- **El dibujo como herramienta:** esta técnica, además de ser creativa, permite una concentración lúdica en una determinada actividad sobre la cual pivotará una determinada reflexión o interiorización, siempre a partir del dibujo de cada participante. Esta técnica permite desarrollar la imaginación y al mismo tiempo representar ideas, emociones, sentimientos o pensamientos. Se puede utilizar de manera individual o grupal, en este último caso, haciendo un dibujo en colaboración, en el que cada miembro del grupo pequeño se reparte una tarea, participa y coopera para obtener un único dibujo. En este caso, normalmente el papel utilizado es de grandes dimensiones y se trabaja en el suelo o sobre la pared. Los conductores del grupo explicarán el objetivo de la actividad, observarán cómo se desarrolla,

dejando que cada grupo actúe con libertad, y finalmente harán preguntas reflexivas para poder establecer un debate en torno al dibujo elaborado.

- **Exposición oral:** implica la estructura de la información. En este planteamiento de grupo que proponemos hay pocas exposiciones orales, ya que los conductores del grupo actúan como dinamizadores de las actividades, estimuladores del debate o de la reflexión, guían las aportaciones y recogen la información que aportan los participantes, teniendo en cuenta los objetivos de cada sesión.

## 4.2. Las personas dinamizadoras

El equipo dinamizador del grupo es un elemento más del proceso. Es por ello que el estilo personal, las actitudes y las habilidades comunicativas de las personas dinamizadoras serán clave para crear un espacio de seguridad y confianza, facilitar la participación de todos los miembros del grupo y mantener la motivación de los participantes para asistir a las sesiones.

Hay que tener en cuenta que muchas de las actividades planteadas tocan temas biográficos y experiencias vitales de los participantes, por lo que se recomienda que sean facilitadas por personas que se sientan cómodas con la temática y que tengan experiencia en el trabajo grupal. De esta manera, los hombres entenderán el grupo como un espacio donde poder expresarse libremente y donde serán aceptados y acogidos sin juicio.

También será muy importante que las personas dinamizadoras tengan una base sólida de los conceptos tratados y que realicen un proceso de autorreflexión sobre la propia vivencia de la identidad a fin de contar con herramientas de primera mano que les faciliten tratar la temática desde la congruencia interna, la tranquilidad y la seguridad.

En cuanto al sexo de las personas dinamizadoras, cabe decir que no hay una respuesta clara. En algunos contextos los hombres prefieren tratar estos temas con otro hombre para sentirse más cómodos, y a su vez el dinamizador puede funcionar como un referente positivo. Otras experiencias parecen indicar que la habilidad de la persona para escuchar y dinamizar el grupo es más importante que el sexo. Una buena opción puede ser contar con una persona dinamizadora de cada sexo, ofreciendo la posibilidad de empatía y confrontación a la vez.

Finalmente, queremos destacar algunos aspectos que creemos importantes y que pueden facilitar el buen funcionamiento de las sesiones grupales:

- **Crear un espacio de confianza y seguridad** donde los hombres se puedan sentir cómodos para exponer temas personales, con garantía de confidencialidad.
- **Establecer y mantener unas normas grupales de convivencia** desde el inicio de la intervención que permitan el debate en igualdad de condiciones (respetar las opiniones, promover la escucha activa, respetar el turno de palabra, hablar en primera persona, no juzgar, mantener la confidencialidad, pedir puntualidad y garantizar la asistencia).#

---

# Estas normas se pueden consensuar de manera participativa con el grupo antes de comenzar las actividades.

- **Crear un ambiente propicio para una comunicación distendida y equitativa.** Es fundamental saber crear un ambiente cordial y empático y emplear el lenguaje más adecuado a cada contexto.
- **Preparar el espacio** para que sea acogedor y agradable, intentando que sea lo suficientemente amplio para que las personas participantes puedan moverse, con el mínimo de elementos de distracción, donde haya privacidad, con sillas que se puedan mover para disponer el grupo en círculo, etc.
- **Promover la participación activa** de todas las personas participantes de manera democrática, moderando y regulando el tiempo de participación de cada persona.
- **Impulsar un diálogo abierto y respetuoso** desde la aceptación de todas las personas participantes y sus opiniones y sentimientos.
- **Formular preguntas abiertas** que estimulen el trabajo personal de las personas participantes, evitando dar consejos, juzgar o intuir respuestas. No hay respuestas buenas o malas..
- **Inventariar las aportaciones**, no sólo para ir recopilando lo que va construyendo el grupo, sino también porque permite una objetivación de las propuestas individuales una vez acordadas por el grupo.
- **Reconducir las situaciones imprevistas.** Por más que se preparen las sesiones, siempre surgirán bloqueos y tensiones que requerirán la intervención de la persona conductora: hay que acompañar afectivamente las reacciones de ansiedad individual, reformular las aportaciones aparentemente absurdas, promover las aportaciones de los participantes menos activos, etc.
- **Abordar y facilitar la resolución de los conflictos y buscar el consenso.** El conflicto no siempre se manifiesta de forma explícita y en muchas ocasiones los participantes lo evitan. En este sentido, corresponde a la persona conductora ponerlo de manifiesto para que pueda ser abordado y resuelto.
- **Respetar el nivel de profundidad** de lo que comparten las personas participantes. Sobre todo al inicio de la intervención, es difícil que los participantes se sientan cómodos para hablar de sus intimidades. Así, aunque se recomienda animarlos a asumir este reto, es importante respetar el tiempo de cada persona. Se recomienda verbalizar, al inicio, que sólo hay que explicar lo que cada participante quiera o pueda compartir.
- **Evitar la banalización de comentarios sexistas o machistas** para no tener una actitud de complicidad. Por insignificantes que parezcan, hay que abordar estos comentarios con tranquilidad y aportar argumentos para refutarlos, integrando este trabajo dentro del proceso de aprendizaje.

### 4.3. Recomendaciones específicas para trabajar con hombres

- **Reconocer tanto las semejanzas como las diversidades** en las vidas de los hombres en función de la clase social, la etnia, la orientación sexual, la edad y demás factores que influyen en la construcción de las identidades masculinas, las prácticas de vida y el nivel de privilegio que disfrutaban diferentes colectivos de hombres.



- Basarse en la convicción de que **los hombres pueden cambiar, enviando un mensaje positivo** y esperanzador a las personas participantes. Dirigirse a los hombres como parte de la solución más que como parte del problema, utilizando un lenguaje desde la responsabilidad (personal y colectiva) por el cambio más que un lenguaje de la culpa por las desigualdades existentes, que suele crear posiciones defensivas y de rechazo que paralizan y dificultan el cambio.
- Utilizar **un lenguaje, una metodología y unos contenidos basados en la experiencia**, las preocupaciones y los intereses de los hombres, adaptados al contexto y a la cultura local.
- **Destacar los beneficios que los hombres pueden obtener** con la equidad de género, tanto para su bienestar personal, como para sus relaciones, sus comunidades y la sociedad en general, sin olvidar los principios éticos de justicia social y sin dejar de hablar de la necesidad de renunciar a ciertos privilegios y cuotas.
- Facilitar que los participantes **hablen en primera persona** desde sus experiencias y desde sus sentimientos ("yo siento", "yo creo", "a mí me pasa", etc.). Esto es especialmente relevante en los hombres, debido a las dificultades para identificar y expresar sus emociones. Para ello, será fundamental que la persona dinamizadora pregunte cómo se sienten con cada una de las diferentes actividades.
- **Promover espacios seguros, de confianza y basados en la confidencialidad** para facilitar que los hombres puedan expresarse con libertad, tanto en el ámbito cognitivo como en el ámbito emocional, a partir de sus experiencias vitales.
- En la medida de lo posible, se recomienda **reducir las posibles barreras a la participación** de los hombres. Por ejemplo, tener en cuenta el espacio (¿es un espacio frecuentado normalmente por hombres?) o la fecha y la hora de la actividad, teniendo en cuenta el contexto laboral o escolar u otros acontecimientos que puedan afectar su participación.
- Ser conscientes y **estar preparados para abordar reacciones defensivas y resistencias** por parte de algunos hombres, que puedan dificultar su implicación y participación en las actividades propuestas.
- Intervenir de manera intensiva en todos los ámbitos (**cognitivo, afectivo y de comportamiento**) para conseguir un cambio sostenido tanto en valores y actitudes como en las acciones de los hombres.
- Es importante **definir acciones concretas y asequibles** que los hombres pueden realizar en su vida cotidiana hacia la equidad, entrenar las habilidades necesarias para llevarlas a cabo y motivarlos para hacerlo.

## ANEXOS

Anexo 1

### **Recogida de datos sociodemográficos de los hombres entrevistados**

Anexo 2

### **Preguntas abiertas durante la entrevista semiestructurada**

Anexo 3

### **Cuestionario autocumplimentado por los hombres entrevistados**

Anexo 4. Instrumentos para la evaluación.

### **Ajuste diádico**

Anexo 5. Instrumentos para la evaluación.

### **Ideología de género**

Anexo 6. Instrumentos para la evaluación.

### **Corresponsabilidad**

Anexo 7. Instrumentos para la evaluación.

### **Sexualidad**

Anexo 8. Instrumentos para la evaluación.

### **Cuestionario de satisfacción**

Anexo 9

### **Bibliografía**

## Anexo 1

## Recogida de datos sociodemográficos de los hombres entrevistados

Número de entrevista: Edad: **1. Nivell de estudis**

- Sin estudios o no finalizados
- Estudios primarios (ESO o EGB)
- Estudios secundarios (Bachillerato o FP)
- Estudios superiores

**2. Ingresos mensuales del núcleo familiar**

- Menos de 1.000 euros
- Entre 1.000 y 2.000 euros
- Entre 2.000 y 3.000 euros
- Entre 3.000 y 5.000 euros
- Más de 5.000 euros

**3. ¿Cuántas personas dependen de esta renta?** **4. ¿Está usted activo laboralmente?**

- Sí, ¿en qué?:
- No
- Baja por paternidad, o por otros motivos

**5. ¿Está activa su mujer laboralmente?**

- Sí, ¿en qué?:
- Baja, continuará en:  meses
- No, ahora por el embarazo
- No

**6. ¿Estado civil?**

- Soltero
- Saliendo del noviazgo
- Casado o pareja de hecho
- En trámites de separación
- Separado o divorciado

**7. ¿Tiene hijos o hijas?**

- No
- Sí, ¿cuántos?:

**8. ¿Nacionalidad?**

- Española
- Otra:

**9. ¿Cuál es la situación de su pareja actualmente: está embarazada o ya ha tenido la criatura?**

- Embarazada de:  meses
- Criatura de:  meses

## Anexo 2

# Preguntas abiertas durante la entrevista semiestructurada

### Preguntas abiertas

1. ¿Qué podría interesar o atraer a los hombres en un servicio de salud sexual y reproductiva como este?
2. ¿Qué actividad se podría hacer dirigida a un hombre que va al servicio a acompañar a su pareja embarazada, o después del parto?
3. ¿Qué expectativas tienes o has tenido en el proceso de concepción, embarazo y crianza? Y ¿qué dificultades has vivido o vives?
4. ¿Cómo crees que cambian las relaciones de pareja y los roles masculinos durante el proceso de reproducción en diferentes momentos?
5. ¿Qué beneficios puede comportar para ti atender a tus necesidades sobre paternidad y reproducción?
6. ¿Conoces algún servicio que atienda específicamente a hombres? ¿Crees que los hombres soléis asistir? ¿Qué piensas?
7. ¿Qué tipos de servicio o recurso podríamos ofrecer, o qué se tendría que cambiar para atender tus necesidades? ¿Iráis a un servicio así?
8. En una web sobre embarazo que se elaborará, ¿qué información crees que habría que incluir respecto a los hombres?

### Después de pasar el cuestionario

9. ¿Cuál de las temáticas del cuestionario te ha llamado la atención? ¿Por qué?

## Anexo 3

## Cuestionario autocumplimentado por los hombres entrevistados

Las siguientes afirmaciones pueden ser algunos de los temas y conocimientos de interés para los hombres en relación al proceso de reproducción. Valora según la escala cuáles crees que pueden ser de mayor o menor interés.

*Escala de valoración;*

*0= ningún interés, 1= poco interés, 2= bastante interés y 3= mucho interés.*

Nivel de interés	0	1	2	3
1. Conocer los riesgos para el feto o para el bebé si el padre fuma.	•	•	•	•
2. Espacio de reflexión y planificación del futuro a partir del embarazo.	•	•	•	•
3. Apoyo e implicación por parte del padre en la lactancia.	•	•	•	•
4. Cómo afrontar la preocupación o la angustia ante la responsabilidad de la crianza.	•	•	•	•
5. Prevención de violencia y adicciones en el padre.	•	•	•	•
6. Cómo asumir la pérdida de protagonismo del hombre durante el embarazo y la crianza.	•	•	•	•
7. Dificultades en la relación de pareja ante los cambios físicos de la mujer.	•	•	•	•
8. Atención al estado de ánimo del padre durante las consultas.	•	•	•	•
9. Síntomas físicos del padre durante el embarazo.	•	•	•	•
10. ¿Qué es y cómo funciona el permiso de paternidad?.	•	•	•	•
11. Superar los sentimientos contradictorios ante el embarazo, el nacimiento y la crianza.	•	•	•	•
12. Infecciones de transmisión sexual y prácticas sexuales de riesgo.	•	•	•	•
13. Afrontar los sentimientos de culpa ante un posible aborto.	•	•	•	•
14. Miedos y mitos sobre las relaciones sexuales durante el embarazo y el postparto.	•	•	•	•
15. Participación del padre durante el parto.	•	•	•	•
16. Tareas domésticas del padre durante el embarazo y la crianza.	•	•	•	•
17. Cómo afrontar los miedos ante los riesgos del embarazo, el parto y la crianza.	•	•	•	•
18. Como vincularse afectivamente con el bebé.	•	•	•	•
19. Ayuda psicológica al padre en momentos de crisis.	•	•	•	•
20. Mitos y creencias que tienen los hombres sobre el embarazo.	•	•	•	•
21. Implicación del padre en una situación de posible aborto.	•	•	•	•
22. Diálogo y negociación de las diferencias en deseo sexual durante el embarazo y el postparto.	•	•	•	•

23. Apoyo psicológico ante deseos de huida y abandono de la familia.	•	•	•	•
24. Los celos hacia la criatura o la madre durante la crianza.	•	•	•	•
25. Signos de estrés en el padre.	•	•	•	•
26. El rol de cuidador del padre.	•	•	•	•
27. Implicación del padre en los diagnósticos y las visitas de control.	•	•	•	•
28. Cómo afrontar los cambios de la mujer durante el embarazo, postparto y crianza.	•	•	•	•
29. Acogida y opinión del padre en las consultas.	•	•	•	•
30. Por qué es importante el permiso de paternidad.	•	•	•	•
31. Adaptación de las relaciones sexuales durante el embarazo y el postparto.	•	•	•	•
32. Cómo afecta el embarazo y la paternidad en la vida diaria del hombre.	•	•	•	•
33. Contracepción y embarazos no deseados.	•	•	•	•
34. Proceso de decisión de la mujer en la aceptación o no del embarazo.	•	•	•	•
35. Cambios en la relación afectiva y sexual frente al cuidado de los hijos y las hijas.	•	•	•	•
36. Afrontar la tristeza o depresión postparto de la madre.	•	•	•	•
<b>Otros</b> (si se piensa que faltan):	•	•	•	•

## Anexo 4

### Instrumentos para la evaluación.

# Ajuste diádico

## Escala de ajuste diádico

**CÓDIGO:**

**FECHA:**

La mayoría de las personas muestra algún tipo de desacuerdo en sus relaciones. Indique, por favor, el grado de proximidad de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los elementos que figuran a continuación.

### 1. Gestión de la economía familiar

- Siempre en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  A menudo en desacuerdo   
  A veces en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  Siempre en desacuerdo

### 2. La manera de demostrar el afecto

- Siempre en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  A menudo en desacuerdo   
  A veces en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  Siempre en desacuerdo

### 3. Amistades

- Siempre en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  A menudo en desacuerdo   
  A veces en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  Siempre en desacuerdo

### 4. Relaciones con los familiares cercanos

- Siempre en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  A menudo en desacuerdo   
  A veces en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  Siempre en desacuerdo

### 5. Tareas domésticas y de cuidado

- Siempre en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  A menudo en desacuerdo   
  A veces en desacuerdo   
  Casi siempre en desacuerdo   
  Siempre en desacuerdo

### 6. ¿Con qué frecuencia ha pensado en el divorcio/separación?

- Nunca   
  Casi nunca   
  A veces   
  A menudo   
  Casi siempre   
  Siempre

### 7. ¿Lamenta haberse casado (o decidir vivir juntos)?

- Nunca   
  Casi nunca   
  A veces   
  A menudo   
  Casi siempre   
  Siempre

### 8. ¿Con qué frecuencia discuten usted y su pareja?

- Nunca   
  Casi nunca   
  A veces   
  A menudo   
  Casi siempre   
  Siempre

### 9. ¿Besa a su pareja?

- Nunca   
  Casi nunca   
  A veces   
  Casi cada día   
  Cada día

### 10. ¿Participan juntos en actividades o comparten intereses fuera de la pareja propiamente dicha?

- Nunca   
  Casi nunca   
  A veces   
  A menudo   
  Casi siempre   
  Siempre

11. ¿Dialogan ustedes tranquilamente sobre cualquier cosa?

- Nunca     Menos de una vez al mes     Una o dos veces al mes     Una o dos veces a la semana     Una vez al día     Más amenudo aún

12. ¿Colaboran juntos en algún proyecto?

- Nunca     Menos de una vez al mes     Una o dos veces al mes     Una o dos veces a la semana     Una vez al día     Más amenudo aún

13. De las frases siguientes ¿cuál refleja la mejor forma de ver el futuro de su relación?

- Nuestra relación nunca podrá tener éxito y no hay nada que yo pueda hacer para preservarla.  
 Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero me niego a hacer más de lo que ya hago.  
 Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero no puedo hacer más de lo que ya hago.  
 Deseo mucho que nuestra relación tenga éxito y pondré de mi parte tanto como sea necesario.  
 Deseo muchísimo que nuestra relación tenga éxito y haré todo lo que pueda para conseguirlo.  
 Deseo de todo corazón que nuestra relación tenga éxito y haré lo imposible para conseguirlo.







## Anexo 7

## Cuestionario sobre sexualidad, embarazo y posparto

CÓDIGO:

FECHA:

Este cuestionario permite reflexionar sobre diferentes aspectos relacionados con la sexualidad durante el embarazo.

Por favor, responde a estas preguntas con V (verdadero), F (falso) o D (lo desconozco).

1. La sexualidad durante el embarazo no cambia.

  V   F   D

2. A partir de los 6 meses de embarazo no se pueden mantener relaciones sexuales.

  V   F   D

3. En algunas mujeres embarazadas la apetencia sexual aumenta.

  V   F   D

4. Durante el embarazo se pueden utilizar juguetes sexuales.

  V   F   D

5. Hay algunas ocasiones durante el embarazo en que la abstinencia sexual es necesaria.

  V   F   D

6. Durante las relaciones sexuales el bebé está inmóvil en la barriga de su madre.

  V   F   D

7. El coito puede ser perjudicial para el bebé.

  V   F   D

8. La sensación de placer en las relaciones sexuales durante el embarazo es igual que siempre.

  V   F   D

9. Los hombres tienen menos apetencia sexual durante el embarazo.

  V   F   D

10. La heteromasturbación durante el embarazo es una práctica posible.

  V   F   D

11. Las caricias, los besos y el sexo sin penetración no se consideran relaciones sexuales.

  V   F ?  D

12. Los hombres tienen que ser más cuidadosos en las relaciones sexuales cuando la mujer está embarazada.

  V   F ?  D

13. Se pueden mantener relaciones sexuales durante todo el embarazo.

  V   F ?  D

14. Las relaciones sexuales durante el primer trimestre pueden producir un aborto.

  V   F ?  D

15. La mejor posición para hacer el amor al final del embarazo es aquella que no comprime el vientre materno.

  V   F ?  D

16. Los hombres durante el embarazo están más sensibles y modifican su comportamiento sexual.

  V   F ?  D

17. Las relaciones sexuales al final del embarazo pueden contribuir al inicio del parto.

  V   F ?  D

18. Las relaciones sexuales después del parto son como durante el primer trimestre del embarazo: disminuye la apetencia sexual.

  V   F ?  D

19. Durante el posparto se pueden mantener relaciones sexuales y no hay ninguna complicación posible.

  V   F ?  D

20. Durante el posparto se debe desarrollar más la creatividad en las relaciones sexuales.

  V   F ?  D

## Anexo 8

**Cuestionario de satisfacción**

## Grupo de preparación al nacimiento para hombres

Edad:  CAP donde has realizado las sesiones:  Fecha: 

*Este cuestionario es confidencial. Rogamos respondas a las siguientes preguntas con honestidad para poder recoger tu valoración y mejorar así los futuros grupos que realizaremos.*

**1. Instalaciones, medios técnicos y organización**

a. ¿El curso ha sido bien organizado (información, fechas, horario, entrega de material)?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

b. ¿El número de personas del grupo ha sido el adecuado?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

c. ¿El espacio donde se han realizado las sesiones ha sido el adecuado?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

d. ¿La duración ha sido la suficiente según los objetivos y los contenidos del grupo?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

¿Nos puedes proponer algún aspecto para mejorar en cuanto a las instalaciones, los medios técnicos y la organización?

**2. Contenido y metodología**

a. En términos generales, ¿los contenidos tratados han sido relevantes y de tu interés?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

b. ¿Los contenidos del grupo se han ajustado a tus necesidades?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

c. ¿Las dinámicas propuestas han facilitado el trabajo en relación a la paternidad, el cuidado y la preparación al nacimiento?

 Nada  Poco  Bastante  Mucho

d. ¿Los contenidos tratados en las sesiones son aplicables en tu vida?

Nada       Poco       Bastante       Mucho

¿Qué aspectos del grupo valoras como positivos o acertados?

¿Qué has echado de menos o qué se podría mejorar?

Destaca las actividades que más te han gustado y las que menos te han gustado.

---

### 3. Valoración de las personas conductoras del grupo

Valora en una escala del 1 al 5. (1=deficiente y 5=excelente)

	1	2	3	4	5
Conocimientos de la temática	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actitud hacia las personas participantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilitación de la participación de las personas en el grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### 4. Grado de satisfacción general con el grupo

Nada       Poco       Bastante       Mucho

Puedes añadir cualquier comentario, sugerencia u observación:

**¡Muchas gracias por tu colaboración!**

## Anexo 9

# Bibliografía

### BIBLIOGRAFÍA CITADA:

1. Guida C. Las prácticas de género y las prácticas excluyentes de los varones en el campo reproductivo. 1er Encuentro Universitario: Salud, Género, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos; 2003; Uruguay: Universidad de la República.
2. Mitchell SJ, See H, Tarkow A, Cabrera N, Mc Fadden K, Sahnnon J. Conducting Studies with Fathers: Challenges and Opportunities. Applied Development Science 2007 jun; 11(4): 239-244.
3. Gallardo Y. Un espacio para construir la paternidad. En: I Congreso Asociación Castellano- Leonesa; 2011. Burgos.
4. Instituto Vasco de la Mujer (Emakunde). Padres en Igualdad. Vitoria: EMAKUNDE; 2008.
5. Asociación de hombres por la igualdad de género (AHIGE). Mi Papá me cuida. Guía de cuidados infantiles para una nueva paternidad. Málaga: AHIGE; 2008.
6. Mari-Klose P, Mari-Klose M, Vaquera S, Argeseanu S. Infancia y futuro. Nuevas realidades, nuevos retos., Barcelona: Fundación "la Caixa"; 2010
7. Hear J, Pringle K, Muller U, Novikova I, Oleksy E, et al. Men and masculinities in Europe. Londres: Whiting and Birch; 2005.
8. Bonino, L. Las nuevas paternidades. Cuadernos de Trabajo Social; 2003: 16: 171-182.
9. Connell, R.W. Masculinities. California: University of California Press; 1995.
10. Badinter, E. XY: La identidad masculina. Madrid: Alianza Editorial; 1993.
11. Gabarró, D. Transformar la masculinidad machista: un reto social. Barcelona: Daniel Gabarró Bergara; 2008.
12. Leal, D. ¿Otra masculinidad es posible? Reflexiones sobre el cambio de los hombres hacia la equidad. Jerez: Ayuntamiento de Jerez; 2008.
13. De Keijzer B. Paternidades y Transición de Género. En Fuller N, editor. Paternidades en América Latina. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2000.
14. Levtov R, van der Gaag N, Greene M, Kaufman M, Barker G. State of the World's Fathers: A MenCare Advocacy Publication. Washington: D.C. Promundo, Rutgers, Save the Children, Sonke, Gender Justice, and the MenEngage Alliance; 2015.

15. Santos P, Vallejo P, Sierra J.C. Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2009; 9(3): 501-517.
16. Moya M, Expósito F, Padilla J.L. Revisión de las propiedades psicométricas de las versiones larga y reducida de la Escala sobre Ideología de Género. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2006; 6(3): 709-727.
17. Martín de María S. Sexualidad en el puerperio. *Matronas profesión* 2000;2 (4):9-14.

### BIBLIOGRAFÍA PARA AMPLIAR:

- Aguayo F, Kimelman E. *Paternidad Activa. Guía para promover la paternidad activa y la corresponsabilidad en el cuidado y crianza de niños y niñas para profesionales del Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo*. Santiago de Chile: Unidad Chile Crece Contigo, Ministerio de Desarrollo Social; 2012.
- Aguayo F, Sadler M, Obach A y Kimelman E. *Talleres sobre sexualidad, paternidad y cuidados con hombres jóvenes. Manual con perspectiva de género y masculinidades para Facilitadores y Facilitadoras*. Santiago de Chile: CulturaSalud/EME; 2013.
- Alberdi I, Escario P. *Los hombres jóvenes y la paternidad*. Bilbao: Fundación BBVA; 2007.
- Barker G, Verani, F. *La Participación del Hombre como Padre en la Región de Latinoamérica y el Caribe: Una Revisión de Literatura Crítica con Consideraciones para Políticas*. Brasil: Promundo / Save de Children; 2008.
- Celedon R. Los hombres en sus familias: reflexiones desde una perspectiva psicosocial, en Olavarría J, Parrini R. *Masculinidad/es. Identidad, sexualidad y familia*. Chile: Ñuñoa, FLACSO;2000.p.79-89.
- Departament de Benestar Social i Família. Secretaria de Família. Generalitat de Catalunya. *Guia de prestacions i Serveis a la Família*. (Citado 14 feb 2015). Disponible en: [http://benestar.gencat.cat/web/.content/03ambits\\_tematics/03families/01prestacions\\_i\\_ajuts/guia\\_prestacions\\_families/guia\\_2014.pdf](http://benestar.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/03families/01prestacions_i_ajuts/guia_prestacions_families/guia_2014.pdf)
- FAME. *Iniciativa al Parto Normal. Documento de Consenso*. Barcelona: Federación de Asociaciones de Matronas de España; 2007.
- Gearing R, Colvin G, Popova S, Regehr C. Membering Fatherhood: Evaluating the Impact of a Group Intervention on Fathering. *The Journal for specialists in group work*.2008 jan; 33(1): 22-42.
- Hurtado F, Pérez M, Holloway J, Knudson A. *Educación para la sexualidad con bases científicas*. Valencia: 2011. (Citado 6 mar 2016) Disponible en: <http://www.unfpa.org.ni/wp-content/uploads/2015/12/educacion-sexualidad.pdf>

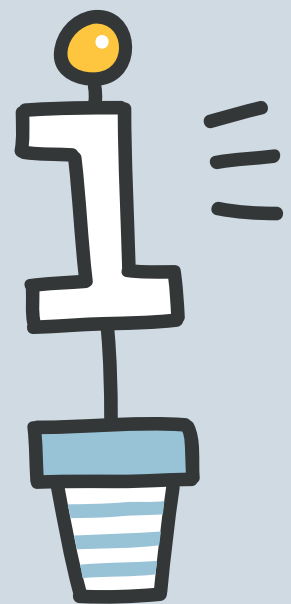


- Pan American Health Organization (PAHO), World Health Organization (WHO). Promotion of sexual health. Recommendations for action. Guatemala: PAHO y WHO; 2000 (Citado 12 febrero 2016) Disponible en: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2008/PromotionSexualHealth.pdf>
- Ravanefra, Z. Profiles of Fathers in Canada. Population Studies Centre. Canadá: University of Western Ontario. 2008. (Citado 31 Ene 2016) Disponible en: [http://www.fira.ca/cms/documents/204/Profiles\\_of\\_Fathers\\_in\\_Canada.pdf](http://www.fira.ca/cms/documents/204/Profiles_of_Fathers_in_Canada.pdf)
- REDMAS, PROMUNDO y EME. Programa P. Un Manual para la Paternidad Activa. Nicaragua: REDMAS, PROMUNDO, EME; 2013.
- Roigé X. Nuevas familias, nuevas maternidades. Matronas profesión 2002; 9:10-16.
- UNFPA. Comprehensive Sexuality Education: Advancing Human Rights, Gender Equality and Improved Sexual and Reproductive Health. Bogotá (Colombia): United Nations Population Fund (UNFPA); 2010.
- Villaseñor-Farías M, Castañeda-Torres JD. Masculinidad, sexualidad, poder y violencia: análisis de significados en adolescentes. Salud Publica Mex 2003;45 supl 1:S44-S57.

# GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN DE GRUPOS DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD RESPONSABLE, ACTIVA Y CONSCIENTE

Proyecto “Canviem-ho”  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

## SESIÓN INFORMATIVA



**Dirección y edición:**

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Àmbito de Atenció Primària Barcelona ciutat  
Programa de Atenció a la Salut Sexual  
y Reproductiva

**Coordinación de la edición:**

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

**Grupo Motor:**

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Autoría:**

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut  
©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.

## INTRODUCCIÓN

Esta sesión informativa pretende proporcionar los contenidos necesarios para captar el interés de futuros padres de formar parte de los grupos de hombres por una paternidad responsable, activa y consciente. En general, acuden a esta sesión aquellos hombres que, previamente informados por parte de las comadronas en el inicio del embarazo, muestran cierto interés por saber más acerca de los objetivos, la metodología y la organización de estos grupos. Por lo tanto, esta sesión es sumamente importante para lograr que se decidan a asistir a un grupo de estas características.

La importancia estratégica de este primer momento hace que sea absolutamente necesario preparar la sesión informativa con mucho esmero. En primer lugar, debemos tener una conciencia clara sobre cuáles son los objetivos de la presentación, algunos de los cuales son comunes a la mayoría de sesiones iniciales:

- Permitir que el grupo supere la tensión o el sentimiento natural de intimidación inicial.
- Facilitar que las personas hablen con confianza y puedan expresar sus opiniones, necesidades y miedos.

El objetivo de esta sesión es conseguir una atmósfera grupal cordial, permisiva y gratificante, que ayude al grupo a crear un clima favorable para la tarea específica que nos proponemos realizar.

Esta sesión tiene que proporcionar información sobre los objetivos, el desarrollo, las normas de funcionamiento y la metodología del grupo y, además, debe permitir que los hombres participantes se expresen con variedad de ideas. El grupo tendrá muchas más probabilidades de llegar a buen fin si hay pluralidad de ideas y si todos los participantes tienen la oportunidad de pensar y responder. Por lo tanto, las reflexiones y las aportaciones se harán dentro de un proceso democrático e igualitario que fomente la diversidad de puntos de vista.

También, una sesión de estas características debe animar a todas las personas a expresar qué piensan, incluso los participantes que normalmente puedan mostrarse reticentes. Aunque hay diferentes maneras de participar en el grupo, a menudo las personas más calladas tienen cosas importantes que decir pero no son lo suficientemente decididas como para hacerse oír. En esta sesión informativa debemos implementar estrategias para lograr la participación de todos y tenemos que estar muy atentos a las aportaciones de cada participante, ofreciendo turno de palabra a todos.

Debemos tener en cuenta que esta sesión es también una muestra de la metodología que se utilizará en el grupo de hombres. Por este motivo, la exposición de los contenidos de forma oral por parte del equipo conductor del grupo debe ser breve y muy clarificadora, apostando por la utilización de dinámicas que estimulen la participación.

También es necesario prever ciertas dificultades como, por ejemplo, que el grupo sea numeroso y posiblemente heterogéneo, ya que pueden ser hombres de procedencias muy diversas, maneras diferentes de entender la paternidad y necesidades muy variadas. Podemos encontrar hombres que muy probablemente no se habrían puesto en contacto o no confiarían suficientemente entre ellos como para intentar comunicarse. Por eso, el papel del equipo conductor del grupo, la organización de los contenidos y las actividades propuestas serán esenciales para captar el interés de los participantes.



## Objetivos de la sesión:



- Facilitar que se conozcan todos los participantes para iniciar la cohesión grupal.
- Establecer un buen vínculo entre el grupo y las personas conductoras.
- Dar información sobre el contexto de la intervención para entender este tipo de actividad grupal.
- Iniciar el trabajo grupal mediante la expresión de las expectativas sobre el grupo y de los temores y / o dificultades sobre la paternidad.
- Mostrar las características, los contenidos y la metodología del grupo.
- Conocer un testimonio que explique su experiencia de participación en un grupo de hombres por la paternidad responsable, activa y consciente.



## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Introducción de la sesión: presentación del equipo conductor.	5'
<b>Actividad 1:</b> Presentación cruzada de los participantes.	20'
<b>Actividad 2:</b> Contexto de la intervención: ¿cómo surgen los grupos de hombres?	20'
<b>Actividad 3:</b> Los miedos y las expectativas.	30'
<b>Actividad 4:</b> Explicación de los grupos de hombres por una paternidad responsable, activa y consciente.	30'
<b>Actividad 5:</b> Presentación de un vídeo con el testimonio de un participante en un grupo de hombres.	10'
Cierre de la sesión y breve presentación de la sesión siguiente.	5'



## Material y recursos:

- La caja de temores y expectativas
- Pequeños papeles de dos colores diferentes
- Bolígrafos
- Vídeo del testimonio de un participante
- Cañón proyector



## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Daremos la bienvenida al grupo y presentaremos al equipo conductor. Explicaremos cuál es el motivo de estar juntos en esta sesión. En este momento inicial, entregaremos una parrilla al grupo para registrar el nombre, el teléfono, la dirección electrónica y la fecha probable de parte de cada uno de los participantes. De esta manera tendremos todos los contactos.

Se presentarán los objetivos de la sesión, la distribución del tiempo y los contenidos.

### Actividad 1

## Presentación cruzada de los participantes



Actividad en pareja.  
**20 minutos**

### Objetivos:

- Facilitar que se conozcan los participantes para iniciar la cohesión grupal.
- Establecer un buen vínculo entre el grupo y las personas conductoras.

### Desarrollo de la actividad:

Para que los participantes puedan conocer mínimamente y empezar a cohesionar el grupo, se realizará una dinámica de presentación. Entre las diferentes técnicas de presentación que existen, proponemos la siguiente, teniendo en cuenta que normalmente nos encontraremos un grupo de mínimo 15 personas.



Pediremos que cada participante se empareje con otro y durante 5 minutos se hagan una serie de preguntas de presentación:

Nombre:	
Semanas de gestación:	Número de hijos/hijas:
Motivación para asistir al grupo:	
Profesión:	
Aficiones:	

Una vez finalizada la recogida de información, cada persona presentará a su pareja delante del grupo, proporcionando la información obtenida. Las personas conductoras pueden destacar las motivaciones y las expectativas de los participantes, teniendo en cuenta la diversidad del grupo, y anticipar cómo se podrán lograr algunas de estas expectativas.

Esta primera actividad permite también que todas las personas participen y se crea un entorno de diálogo. Los conductores de la sesión deben intentar cooperar con los participantes y actuar como dinamizadores de la sesión, recogiendo lo que se dice, devolviendo aquellos aspectos importantes, resaltando la variedad o las semejanzas en las motivaciones del grupo, etc.



## Actividad 2

### Contexto de la intervención. ¿Cómo surgen los grupos de hombres?



Exposición oral.  
**20 minutos**

#### Objetivo:

- Dar información sobre el contexto de la intervención para entender este tipo de actividad grupal.

#### Desarrollo de la actividad:

##### Contexto de la intervención:

a. Los grupos de padres por una paternidad responsable, activa y consciente surgen de una iniciativa conjunta entre el Institut Català de Salut y el Ayuntamiento de Barcelona en el marco del proyecto “Cambiémoslo”, proyecto pionero en Cataluña, impulsado en el año 2009 por la Concejalía de Mujer y Derechos Civiles y dirigido a promover la concienciación, la participación y la implicación de los hombres en la equidad de género. Tiene la voluntad de promover acciones específicas dirigidas a los hombres para que se sumen y se comprometan, de forma activa y junto con las mujeres, en la consecución de una sociedad más justa e igualitaria a través del fomento de valores, actitudes, comportamientos y relaciones de respeto y de cuidado.

b. Explicación de la relación entre el proyecto “Cambiémoslo” y el PASSIR según su perspectiva sobre la paternidad. Los objetivos fundamentales del proyecto “Cambiémoslo” dentro de la Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR) en la ciudad de Barcelona en cuanto a la paternidad son los siguientes:

- Conseguir un mayor grado de implicación de los hombres en la crianza y en el cuidado de los hijos desde el embarazo de la pareja, mejorar sus capacidades parentales y afectivas y solucionar las dudas y preocupaciones que puedan surgir.
- Revisar los roles y los estereotipos de género que dificultan el cuidado de los hijos y la implicación en las tareas del hogar, las responsabilidades familiares y la educación.
- Reflexionar con los hombres sobre la importancia de su implicación en todo el proceso de cuidado de sus hijos e hijas.

c. Introducción al grupo de hombres por una paternidad responsable, activa y consciente.

#### **Ejemplo:**

*“Es por ello que el objetivo de este grupo de padres es dar un espacio para poder hablar y compartir entre hombres la experiencia de la paternidad. A menudo los hom-*

*bres estamos en un segundo plano durante el embarazo y poca gente nos pregunta cómo estamos o cómo lo llevamos. Esto a menudo implica que no seamos conscientes de lo que supone la paternidad, que no podamos hablar de nuestras dudas, temores o expectativas, etc., en un momento que implica un gran cambio personal, en la pareja y en nuestro entorno.*

*En un estudio que hicimos con hombres que estaban a punto de ser padres o que acababan de tener un bebé, una de las respuestas más compartidas entre los padres era que el hecho de no llevar al bebé en su interior y no tener sensaciones físicas provocó que no fueran conscientes del embarazo ni de todo lo que conllevaba la paternidad hasta que ya tenían al bebé en brazos.*

*Por lo tanto, queremos ofrecer un espacio para poder ser conscientes desde este mismo momento de nuestra paternidad y de todo lo que supone este hecho, ya que seguimos siendo hombres pero pronto seremos hombres y padres y nuestra pareja será mujer y madre, sin olvidar que seguimos siendo pareja con un miembro más.*

*Hoy es una sesión para conocernos, saber un poco de qué va el grupo, cómo trabajamos, ver qué han dicho del grupo algunos padres que ya han participado en él y que vosotros decidáis si os interesa participar o no.”*

### Actividad 3

## Caja de temores y expectativas



Trabajo individual.  
Grupo grande.  
**30 minutos**

### Objetivos:

- Iniciar el trabajo grupal mediante la expresión de las expectativas sobre el grupo y de los temores y/o dificultades sobre la paternidad.
- Facilitar que se conozcan los participantes para iniciar la cohesión grupal.

### Desarrollo de la actividad:

#### La caja de los temores y las expectativas.

Con esta dinámica nos interesa que los hombres puedan expresar, de manera anónima, su situación, motivación, miedos, dificultades y/o expectativas sobre su futura paternidad. Por lo tanto, el objetivo de esta dinámica es que los participantes puedan encontrar puntos en común entre ellos y, de este modo, fomentar la cohesión grupal y la confianza para convertir este grupo en un espacio de seguridad en el que se pueda hablar desde la experiencia personal. Además, con esta dinámica, los participantes ven un ejemplo de la metodología reflexiva y no de tipo expositivo que se utilizará en el grupo. Finalmente, obtendremos información sobre otros temas que preocupan a los hombres y que quizás no hemos tenido en cuenta.

Cada participante escribirá de manera anónima en una pequeña hoja de color verde ■ una expectativa que tenga sobre el grupo (qué espera del grupo) y, en otra hoja de color rojo ■, un temor o una dificultad entorno a su paternidad. A continuación, las doblarán y las pondrán dentro de una caja (tipo votación).



Los hombres no suelen estar muy acostumbrados a expresar sus miedos o sus temores, y tal vez hasta ahora tampoco nadie les ha hecho reflexionar sobre los temores que surgen entorno a su futura paternidad, lo que puede dificultar la expresión de los sentimientos. Es importante darles tiempo y dejarles suficiente espacio individual para que puedan realizar esta reflexión interna y propia. También debemos tranquilizarlos, explicándoles que no es necesario escribir mucho, que basta con una palabra o una frase con la que se identifiquen.

Posteriormente y una vez todo el mundo haya depositado los dos papelitos, cada miembro del grupo tendrá que sacar un papel de cada color, leerlo y comentar qué piensa desde un punto de vista emocional, de creencias y de comportamientos. Por lo tanto, cada participante lee y comenta lo que ha expresado otro.

El papel de las personas conductoras del grupo será el de ir reforzando algunos de los aspectos que van surgiendo, resaltando que hay expectativas comunes y otras específicas. También será necesario controlar el tiempo de cada participante. Asimismo, se explicará que algunas de estas expectativas tendrán respuesta en próximas sesiones. Respecto a los temores, resaltaremos aquellos que son comunes y veremos que a menudo no somos conscientes de las cosas que nos preocupan pero que nos provocan inquietud y que son difíciles de expresar.



## Actividad 4

# Los grupos de hombres por una paternidad responsable, activa y consciente



Exposición oral.  
**30 minutos**

### Objetivo:

- Mostrar las características, los contenidos y la metodología del grupo.

### Desarrollo de la actividad:

Para finalizar la sesión informativa, se explicarán las diferentes características del grupo (temporalidad, duración de las sesiones, etc.), los contenidos de las sesiones y la metodología empleada.

### Tipus d'intervenció:

Información a proporcionar:

Se trata de una intervención grupal con hombres en 6 sesiones de 2 horas, una vez por semana. Idealmente, estas sesiones se realizan un mes y medio o dos meses antes de empezar el grupo de preparación al nacimiento en el que participan los dos miembros de la pareja y que se inicia entre la semana 28 y 30 de gestación. Es decir, nos encontramos con hombres cuyas parejas se encuentran entre la semana 15 y 20 de gestación. En algunos casos también se ha hecho de manera simultánea.

La metodología utilizada en los grupos incluye actividades grupales y dinámicas participativas que permiten trabajar las esferas actitudinales y emocionales, y no tanto las cognitivas o intelectuales. Con esto queremos fomentar el aprendizaje grupal, promover procesos de colaboración y apoyo y establecer una relación más igualitaria y de aprendizaje mutuo entre los participantes y el equipo dinamizador. Por lo tanto, se pone énfasis en la participación, la revisión, la exposición y el análisis de la propia experiencia afectiva y las propias necesidades.

Como ejemplos de metodologías participativas, se utilizarán juegos, trabajo plástico, escénico y corporal, trabajo en grupos pequeños y grandes, debates, relajaciones, visualizaciones, escritura, lectura compartida de textos, etc.

A continuación se detallan las diferentes sesiones de la intervención grupal:

### Sesión 1:

**Yo como hombre, yo como padre.** El objetivo de esta sesión es proporcionar un punto de reflexión entorno a las oportunidades y las dificultades que encuentran los hombres ante la paternidad y la forma en que los hombres construyen su propia identidad de género.

### Sesión 2:

**¿Qué papel juego, de titular o de suplente? El rol parental.** Esta sesión permite centrarse en los aspectos prácticos del papel del padre ante las demandas que se le presentan en situaciones cotidianas durante el parto y el posparto, así como determinar qué papel se quiere tener de manera consciente en esta paternidad. Se inicia así la reflexión sobre la paternidad responsable y activa.

### Sesión 3:

**Y yo, ¿cómo me siento? Las emociones durante el embarazo y el posparto.** Trabajo sobre el reconocimiento y la expresión de las emociones durante el embarazo.

### Sesión 4:

**Sexualidad y embarazo: realidades, mitos, oportunidades.** A través de las dinámicas de la sesión, se trabajan una serie de tópicos y mitos sobre la sexualidad masculina y la sexualidad en el parto y posparto. Se abordan las diferencias entre las personas a la hora de expresar la sexualidad y también las alternativas de una sexualidad más saludable y gratificante.

### Sesión 5:

**¿Puede el día tener más de 24 horas? Corresponsabilidad y organización del tiempo.** A través del análisis de la distribución actual del tiempo y la distribución futura se ponen a debate las oportunidades y las excusas ante la conciliación. Se pone especial énfasis en aquellos aspectos relacionados con la corresponsabilidad y las desigualdades en la distribución de los tiempos entre hombres y mujeres, y cómo planificaremos la recepción del bebé en cuanto a la organización de los espacios personales, profesionales y familiares. Se finaliza la sesión con una actividad experiencial que se deberá realizar durante una semana hasta la próxima sesión del grupo.

### Sesión 6:

**Aquí empieza todo: bienvenidos al club de padres.** En esta última sesión se intenta concluir con una síntesis de los aspectos tratados durante las sesiones de grupo a través de una dinámica experiencial.

Por otra parte, se da información sobre el permiso de paternidad actual y los pasos a seguir en caso de querer solicitarlo. También se exponen las posibilidades que ofrece la Ley de igualdad para la conciliación y cómo se puede tramitar

## Actividad 5

# Testimonio de un hombre que ha participado en un grupo



Visionado de un video.  
**10 minutos**

### Objetivo:

- Conocer un testimonio que comparta su experiencia de participación en un grupo de hombres por la paternidad responsable, activa y consciente.

### Desarrollo de la actividad:

Se proyectará un vídeo, incluido en esta guía, donde un hombre que ha participado en uno de los grupos cuenta cómo ha vivido su paso por este grupo, qué es lo que lo motivó a participar, su experiencia, qué es lo que le gustó más, la red que se construye en este grupo y también qué le ha aportado en su nuevo rol como padre.



## Cierre de la sesión



Exposición oral.  
**5 minutos**

Se cerrará la sesión haciendo especial hincapié en la importancia de la red entre los hombres para poder reflexionar sobre la paternidad, así como las oportunidades que se pueden tener si optan por una paternidad más responsable, activa y consciente.

Se incentivará a los hombres a apuntarse en el grupo, mostrando un resumen de las características más destacadas del grupo y aprovechando las palabras del testimonio del vídeo. Se explicará cómo participar en el grupo de hombres, cuándo se tiene previsto empezar y que se les llamará para saber si finalmente deciden participar en el grupo.

Nos despedimos hasta el día de inicio del grupo.

Por último, se proporcionará el tríptico sobre los grupos, si es que no lo tienen (ver el [anexo 1](#)).



## ANEXO

### Anexo 1

## Tríptico divulgativo sobre los grupos de padres por una paternidad responsable, activa y consciente

**SER PARES COMPORTA TENIR MOLTES PREGUNTES... I MOLTES RESPOSTES!**

Si vols respostes a aquestes i altres preguntes o vols expressar els teus dubtes o pors, demana més informació a la llevadora i...

**IMPLICAT EN LA TEVA PATERNITAT!**

**QUÈ OFERIM:**

- Grups de preparació al naixement
- Grups de pares
- Suport individual en el procés de paternitat



**ORGANITZAT PER**

 Ajuntament de Barcelona

 Generalitat de Catalunya Departament de Salut

 Institut Català de la Salut

**PER A MÉS INFORMACIÓ**

**Projecte Canviem-ho**  
[www.bcn.cat/canviem-ho](http://www.bcn.cat/canviem-ho)  
[canviem-ho@bcn.cat](mailto:canviem-ho@bcn.cat)

**PASSIR (Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva)**  
[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

**T'HAS PREGUNTAT MAI QUIN TIPUS DE PARE SERÀS?**

**Si estàs a punt de ser pare... Obre i descobreix algunes claus!**



#### **LA PATERNITAT ET CANVIA LA VIDA:**

- Penses anar a les visites de control prenatal per entendre els canvis en la teva parella?
- Voleu conèixer junts les bones notícies i donar-vos suport mutu?
- Et preguntes què passarà el dia del part i com hi pots participar activament?



**Cada moment, cada notícia, és història. T'ho vols perdre?**

#### **LA PATERNITAT ET GENERA DRETS I DEURES COM A PARE:**

- Saps com funciona el permís de paternitat?
- Coneixes les diferents opcions laborals com la reducció de jornada o l'excedència pel fet de tenir un fill o filla?
- Penses que tens el deure de cuidar a la criatura, acompanyar-la i tenir temps?
- Saps a quins ajuts pots optar per tenir un fill/a?

#### **LA PATERNITAT POT CANVIAR LA TEVA RELACIÓ DE PARELLA:**

- Coneixes com afecta els canvis físics i emocionals de l'embaràs a la teva parella?
- Et preocupa que apareguin nous conflictes de parella pel fet de ser pares?
- Es poden mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs i el postpart?

#### **COM VOLS VIURE LA TEVA PATERNITAT?**

- Has pensat quines necessitats tindrà una criatura, com consolarà el seu plor o quan voldrà menjar?
- Has imaginat com crearàs el nou vincle afectiu amb el teu fill o filla?
- Saps què aportarà a la teva vida la criatura que està a punt de néixer?
- Has parlat amb la teva parella sobre com repartir les tasques domèstiques i de cura?

**Vols ser un acompanyant o vols ser algú important en la seva vida?**



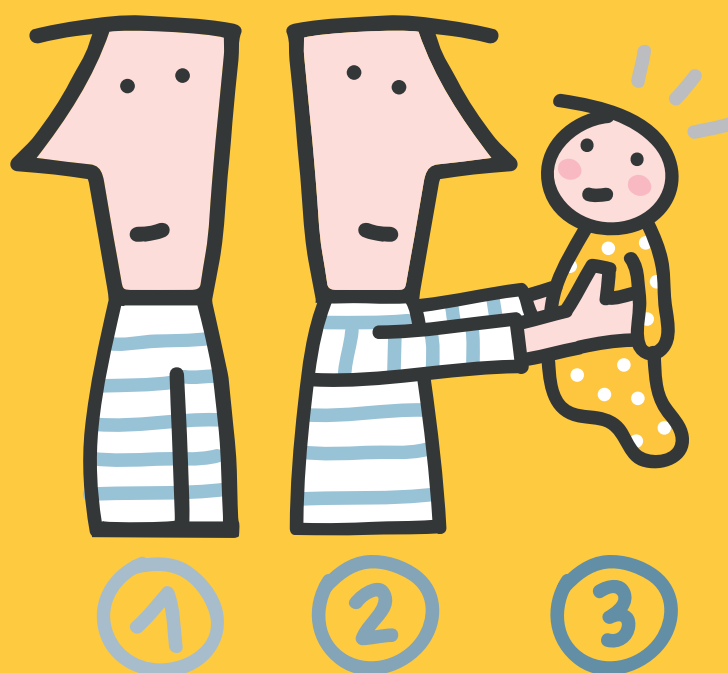
**GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN  
DE GRUPOS DE HOMBRES  
POR UNA PATERNIDAD  
RESPONSABLE, ACTIVA  
Y CONSCIENTE**

Proyecto "Canviem-ho"  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

SESIÓN

1

**YO COMO HOMBRE,  
YO COMO PADRE**



**Dirección y edición:**

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Àmbito de Atenció Primària Barcelona ciutat  
Programa de Atenció a la Salut Sexual  
y Reproductiva

**Coordinación de la edición:**

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

**Grupo Motor:**

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Autoría:**

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut  
©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.

## INTRODUCCIÓN

La paternidad se empieza a construir en el momento en que el hombre se entera de que tendrá un bebé o incluso antes de este momento, cuando comienza a plantearse su paternidad como proyecto. En este proceso intervienen diferentes aspectos, pero la construcción de género y la expectativa social hacia los hombres tienen un gran impacto en el ejercicio de la paternidad. Es por este motivo que la primera sesión del grupo está dedicada al trabajo sobre el concepto de masculinidad de cada hombre, qué significa para cada uno la paternidad y qué relación existe entre estos dos conceptos.

En un primer momento, es importante que los hombres tomen **conciencia de género**, es decir, que puedan revisar y analizar críticamente los mandatos de género y la construcción tradicional de la masculinidad a la que todos, en mayor o menor medida, estamos sometidos y que nos limita rígidamente para elegir cómo queremos ser (véase el marco teórico general). La dinámica propuesta nos facilitará que salgan los diferentes estereotipos de masculinidad de cada participante para luego poder trabajar de forma grupal en qué medida se adscriben o no al modelo hegemónico (en qué aspectos sí y en qué otros no), cómo han vivido estos mandamientos en su día a día y si han tenido alguna consecuencia para ellos o su entorno.

En la toma de conciencia del género, es importante que los hombres puedan entender el proceso de **socialización diferencial de género** para desnaturalizar procesos que son sociales. Por ejemplo, se sigue pensando erróneamente que el reparto de los roles de género está definido biológicamente, lo que pone en duda las capacidades de los hombres para el cuidado. En este punto, los participantes deben cuestionar qué modelo de masculinidad quieren transmitir a sus hijos e hijas y si quieren que puedan crecer libres de cualquier estereotipo o rol de género. Puede ser muy útil abordar este tema desde los juguetes sexistas. Lo que queremos transmitir es que las prácticas diarias son más importantes que el discurso, es decir, no es cuestión de dar un discurso a tu hijo o hija para romper estereotipos, sino que tu hijo o hija te vea romper con los estereotipos de género como referente positivo.

Otro elemento que afecta el ejercicio de las paternidades es el **sexo del bebé y las expectativas sociales de género** que ya desde el inicio le cargamos en función de su sexo. Por ello, es importante identificar si en el grupo hay comentarios con valoración diferencial entre el hecho de tener un niño o una niña, sobre todo cuando estos comentarios hacen referencia a las futuras relaciones afectivas y/o sexuales de las hijas (este tema también se puede trabajar en la sesión de sexualidad) y el rol controlador/protector del padre, que debe mantener a raya a los chicos que quieren conquistar a su hija (siempre desde una visión heterocentrista). Estos aspectos son interesantes de abordar in situ en el grupo para que todos los participantes se den cuenta de la influencia del género en sus vidas y en la crianza de los niños. Para fomentar el debate, se puede lanzar la idea de una situación cotidiana donde la valoración no es la misma si se

trata de un niño o una niña, como por ejemplo, que por Carnaval mi hija quiera disfrazarse de superhéroe o que mi hijo se quiera disfrazar de princesa.

En una segunda parte de la sesión, el trabajo gira alrededor de **cómo los hombres del grupo quieren ser como padres** o qué esperan de ellos mismos en el ejercicio de su paternidad. Es importante que ya desde el embarazo, los hombres puedan reflexionar y construir su modelo de paternidad, que les servirá de guía u hoja de ruta en el ejercicio de su paternidad, y que puedan revisarlo o reconstruirlo cuando vean que no lo están siguiendo tal y como lo plantearon. Gran parte de los hombres que han pasado por los diferentes grupos destacan los siguientes aspectos en su hoja de ruta: responsabilidad, afectividad, estado emocional, referente positivo, educación, paciencia, cuidado, presencia, responsabilidad, proyecto común, coherencia, escucha, amor, etc.

En este sentido, es importante hacer visible la **contradicción entre el modelo de paternidad que describen y los parámetros de la masculinidad normativa** (como por ejemplo, no poder expresar los sentimientos ni la vulnerabilidad, ser fuerte, autoritario, impulsivo, resolutivo, rígido, etc.) y poder reflexionar sobre cómo esto afecta el ejercicio de la paternidad. Es por este motivo que ser un padre activo, responsable, consciente y disponible afectivamente supone romper con actitudes y comportamientos bastante arraigados en el imaginario social. De hecho, rara vez los hombres entienden el cuidado de los demás como un aspecto de su identidad masculina.

Finalmente, también proponemos hacer referencia a la herencia de los **modelos de paternidad recibidos por los padres** o figuras masculinas de referencia como otro aspecto que interviene en la construcción del modelo propio. De este modo, es interesante poder acompañar a los hombres en la reflexión y concienciación sobre qué quieren coger y qué quieren rechazar del modelo de paternidad de su padre.



## Objetivos de la sesión:



- Facilitar el conocimiento de los diferentes miembros del grupo, recordar su nombre y facilitar la cohesión grupal.
- Tomar conciencia del género y de su aprendizaje desde los primeros momentos de vida.
- Reflexionar sobre la construcción social de la masculinidad hegemónica tradicional a través de la socialización diferencial de género.
- Reflexionar sobre cómo quieren ejercer su paternidad y compararlo con lo que se espera de los hombres en función de su género.
- Revisar los referentes de paternidad recibidos para poder utilizarlos (tanto para seguirlos como para rechazarlos) para construir un modelo de paternidad propio.



## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Bienvenida y presentación del grupo de padres	5'
Establecimiento de las normas de funcionamiento del grupo	10'
Introducción de la sesión	5'
<b>Actividad 1:</b> Dinámica de activación y recordatorio de los nombres de los participantes: origen del nombre	20'
<b>Actividad 2:</b> La silueta masculina. Ejercicio proyectivo.	75'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo acerca de la construcción social de la masculinidad y la construcción de la paternidad.</li> <li>• Reflexión sobre qué significa ser hombre y padre y las contradicciones entre un modelo y el otro.</li> </ul>	
Cierre de la sesión y breve presentación de la sesión siguiente	5'



## Material y recursos:

- Papelógrafo largo (2 m) para hacer la silueta (1 o 2 en función del tamaño del grupo)
- Rotuladores
- Bolígrafos
- Notas adhesivas (post-it) de dos colores
- Cinta adhesiva





## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Bienvenida y presentación del grupo de padres



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Breve descripción del funcionamiento de las sesiones.

### Establecimiento de las normas del grupo



Exposición en grupo grande.  
**10 minutos**

Se presentarán las normas principales para el buen funcionamiento del grupo. Se discutirán brevemente y se decidirá si se aceptan o no. A continuación, se dejará que los participantes puedan añadir alguna norma más si lo consideran oportuno. Las normas principales de funcionamiento serán las siguientes:

- 1) Puntualidad
- 2) Apagar los móviles
- 3) Participación activa
- 4) Escucha activa
- 5) Respeto (a las opiniones y a los turnos de palabra)
- 6) Hablar en primera persona (de esta manera se evitan los juicios de valores)
- 7) Confidencialidad

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Breve explicación de los contenidos, la estructura y los objetivos de esta sesión. Se remarcará la importancia que tiene para cada participante el hecho de ser un hombre (es decir, la identidad masculina de cada uno) a la hora de poder construir cada paternidad.

## Actividad 1

# Origen de nuestro nombre (y origen del nombre de nuestro hijo o hija)



Dinámica en grupo grande  
**20 minutos**

### Objetivo:

- Facilitar el conocimiento de los diferentes miembros del grupo, recordar su nombre y facilitar la cohesión grupal.

### Desarrollo de la actividad:

En un primer momento, pediremos a los participantes que piensen de forma individual en su nombre y cuál es su origen. Es decir, quién les puso el nombre, como se decidió, si tiene relación con otros familiares, si les gusta, si tenían algún mote cuando eran jóvenes, otros datos curiosos, historias alrededor del nombre, etc.

También se puede pedir que se imaginen que están en la butaca de un cine y que verán en la pantalla gigante su nombre. Deben observar el tipo y el tamaño de la letra, si está en color o en blanco y negro, la ubicación en la pantalla, otros detalles, etc. En este momento deben recordar los aspectos detallados en el punto anterior. A continuación, en silencio, cogerán un papel y dibujarán su nombre tal y como lo han imaginado en la pantalla de cine.

En el grupo grande, cada participante comparte todo lo que ha pensado y el equipo conductor podrá ir haciendo preguntas, también en relación al nombre que han escogido para su bebé y el proceso para llegar a dicha decisión.

El debate podrá girar en torno a la importancia de la elección del nombre, los conflictos relacionados (de pareja, de familia, sociales, etc.), las diferentes formas de llegar a acuerdos, entre otros.

## Actividad 2

# La silueta masculina



Dinámica en grupo grande  
**75 minutos**

### Objetivos:

- Tomar conciencia del género y de su aprendizaje desde los primeros momentos de vida.
- Reflexionar sobre la construcción social de la masculinidad hegemónica tradicional a través de la socialización diferencial de género.
- Reflexionar sobre cómo quieren ejercer su paternidad y compararlo con lo que se espera de los hombres en función de su género.
- Revisar los referentes de paternidad recibidos para poder utilizarlos (tanto para seguirlos como para rechazarlos) para construir un modelo de paternidad propio.

### Desarrollo de la actividad:

Se comenta que trabajaremos qué significa para nosotros ser hombres y que, por ello, trabajaremos sobre la silueta de un hombre. Por eso necesitamos que un voluntario se tumbe sobre un papelógrafo grande y el resto del grupo dibuje su silueta. Si el grupo es de más de 10 personas, se pueden realizar dos siluetas.

Una vez realizado el dibujo, para hacer un trabajo más simbólico, les pediremos que dibujen aquellas características que crean que mejor pueden representar la masculinidad para que la silueta sea de hombre. Pueden poner desde características físicas hasta objetos relacionados tradicionalmente con los hombres. Una vez hecho el dibujo, les preguntaremos qué les sugiere el dibujo resultante, de modo que vayan aflorando asociaciones. Se puede sugerir que pongan un nombre a la silueta.

Después les pediremos que en una nota adhesiva de un color determinado expresen qué significa para ellos ser hombre. Es decir, qué características se entiende o se espera que tenga un hombre (y que tal vez lo diferencian de una mujer), para ser un “hombre de verdad”: comportamientos, creencias, aficiones, características de personalidad, etc. Pueden ser palabras que indiquen características de los hombres o frases y mensajes que nos llegan desde pequeños sobre cómo son los hombres. En función del número de personas participantes, pueden llenar más de un post-it.

Una vez todos hayan escrito un par o tres de características de lo que se espera de los hombres, les pediremos que uno a uno vayan colgando sus notas de lo que significa ser hombre en la silueta que previamente se habrá colgado en la pared. Se propone que, si quieren, pueden

pegar las características en aquellas partes del cuerpo que estén relacionadas con lo que han escrito (por ejemplo, racionalidad en la cabeza o “los hombres no lloran” en el corazón).

Una vez finalizada la tarea, iniciaremos un breve debate y una reflexión sobre todas las ideas que han salido en esta primera parte. La reflexión puede girar en torno a conceptos como:

- Sexo/género.
- Aprendizaje social del género y demostración de la masculinidad.
- Percepción subjetiva de identificación con el modelo.
- Consecuencias de la masculinidad tradicional.



Hay que animar a los participantes a hacer cuantos más dibujos mejor, ya que luego se trabajarán los conceptos a partir de los dibujos. Es importante insistir en que dibujen lo que se les pase por la cabeza sin necesidad de consensuarlo con el grupo. Muchas veces tendremos que animar a los participantes e insistir en que dibujen lo que expresan verbalmente. De esta manera podremos trabajar desde un punto de vista simbólico y alejarnos de los discursos políticamente correctos.

**Para potenciar el debate se pueden plantear los siguientes interrogantes:**

- ¿Qué os parece el hombre que habéis dibujado?
- ¿Estos atributos de hombre, los llevamos al nacer o nos los enseñan?
- ¿Cómo y dónde aprendemos a ser hombres? (escuela, familia, grupo de iguales, medios de comunicación, juguetes, etc.)
- ¿Todos los hombres somos iguales? ¿Qué aspectos se relacionan contigo y cuáles no?
- ¿Qué consecuencias puede tener para los hombres entender la masculinidad desde este modelo?

A continuación, en otro post-it, les pediremos que hagan lo mismo en relación a lo que significa para ellos ser padre, es decir, las características que definen la paternidad desde su punto de vista. A continuación les pediremos que procedan a pegar las notas como se ha hecho anteriormente.

Una vez finalizada la tarea, iniciaremos un breve debate y una reflexión sobre todas las ideas que han salido en esta segunda parte. Es importante destacar las posibles contradicciones entre lo que se espera socialmente de los hombres y la forma en que quieren ejercer su paternidad.

Finalmente, se puede proponer la realización de un trabajo en pareja o en pequeños grupos donde los hombres puedan tomar conciencia y compartir cual de las cualidades que han in-

dicado (o que ha indicado otro compañero pero que para él es importante), es la que menos tienen desarrollada en estos momentos. Una vez que la tienen identificada la comparten con la pareja o el grupo pequeño y explican que es aquello que les dificulta desarrollarla, las resistencias, las oportunidades, como este hecho les hace sentir, etc.

A continuación, proponemos que durante la semana hagan la prueba de desarrollar aquella cualidad con la que han trabajado buscando oportunidades para ponerla en práctica. Será interesante que puedan tomar conciencia de lo que ha pasado, las resistencias surgidas o no, los sentimientos aparecidos, etc.

---



## Cierre de la sesión



Exposición oral.  
**5 minutos**

Las personas conductoras del grupo harán un breve resumen del trabajado realizado durante la sesión, resaltando el hecho de que ellos serán referentes masculinos para sus hijos e hijas y que, por lo tanto, es importante que se responsabilicen sobre qué tipo de hombre quieren ser y cómo esto es compatible o no con su modelo de paternidad.

Quien se encargue de dinamizar la actividad, es necesario que aclare, durante el cierre de la sesión, que todos estos valores son aprendidos y, por lo tanto, susceptibles de cambio. Hay que hacer entender a todos los participantes que ellos son los responsables de cómo quieren ser como hombres, desde la decisión en libertad, y que deben asumir las consecuencias de su elección.

Por último se introducirá la próxima sesión sobre el rol parental.

**GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN  
DE GRUPOS DE HOMBRES  
POR UNA PATERNIDAD  
RESPONSABLE, ACTIVA  
Y CONSCIENTE**

Proyecto "Canviem-ho"  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

SESIÓN

2

**¿QUE PAPEL JUEGO,  
DE TITULAR O DE  
SUPLENTE?**



### Dirección y edición:

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Àmbit de Atenció Primària Barcelona ciutat  
Programa de Atenció a la Salut Sexual  
y Reproductiva

### Coordinación de la edición:

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

### Grupo Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

### Autoría:

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.



## INTRODUCCIÓN

Las modificaciones acaecidas en los roles tradicionales de hombres y mujeres, junto con otros cambios culturales importantes, han generado una mayor diversidad de tipos y formas familiares. A pesar de estas transformaciones, la familia sigue siendo un espacio fundamental y primario de socialización de las personas. Independientemente del modelo familiar, la evidencia confirma que una presencia activa de la figura paterna impacta positivamente en el desarrollo psicosocial de los hijos e hijas (Allen y Daly, 2007;<sup>1</sup> Sarkadi et al., 2008)<sup>2</sup>.

Algunos principios que se han empezado a incorporar con fuerza a la estructura familiar moderna, asumiendo la diversidad de formas, son la democratización y la corresponsabilidad en su funcionamiento. Tanto el ejercicio de la autoridad como la distribución de las tareas domésticas, de cuidado y crianza de los hijos e hijas, son motivo de conversación, de negociación y de reparto de responsabilidades. Del mismo modo, también son fuente de conflicto en las familias actuales.

Además, la presencia activa y corresponsable del padre y la madre (cuando los hay), una familia con roles igualitarios, acuerdos y responsabilidades compartidas genera beneficios claros para el desarrollo integral de los niños y las niñas, ya que aporta apoyo psicológico, emocional y afectivo importante y vital para el crecimiento y desarrollo de todos sus integrantes. Este cambio implica un salto cultural tremendamente positivo para la vida familiar y comunitaria.

La implicación de los hombres de forma activa en todo el proceso del embarazo, el parto y el posparto les permitirá establecer un vínculo mucho más intenso con el bebé. La participación en cada una de estas etapas también contribuirá a:

### Durante el embarazo:

- Empezar a preparar el vínculo con el hijo o la hija.
- Conocer el desarrollo del embarazo y poder manifestar las inquietudes que surgen durante el proceso, proporcionar apoyo a la pareja y mantener una relación comunicativa más intensa.

---

1. Allen S, Daly K. *The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence Inventor*. Canadá: Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph. 2007.

2. Sarkadi A, Kristiansson R, Oberklaid F, Bremberg S. *Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies*. *Acta Pædiatrica*. 2007 97;153–158.

- Promover el diálogo dentro de la pareja para afrontar los cambios y las adaptaciones que genera la gestación y el futuro nacimiento del hijo o hija, para ayudar a disminuir tensiones y miedos y potenciar la colaboración y comprensión mutua.
- Mejorar las habilidades de crianza y las tareas de cuidado, además de compartir las tareas domésticas para hacer un reparto equitativo.
- Evitar o disminuir los comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, y sustituirlos por otros comportamientos más saludables que ayuden a mejorar el proceso del embarazo de la pareja y a que permitan también abandonar-los para mejorar la salud y el bienestar en el entorno familiar.
- Compartir y dar soporte a la pareja en los diferentes estados emocionales que irán surgiendo durante el embarazo.
- Promover la información y el diálogo de la pareja sobre la vida sexual durante la gestación, de manera que puedan vivir la sexualidad explicitando nuevas oportunidades, dificultades y cambios, de manera satisfactoria.
- Ayudar a los hombres a reflexionar sobre cómo reaccionar frente a posibles acontecimientos inesperados, como enfermedades y urgencias, para disminuir el impacto psicológico de estos acontecimientos y mejorar la capacidad de reacción de manera adecuada.

### **Durante el parto:**

- Generar mayor soporte y tranquilidad a la madre durante el proceso del nacimiento.
- Promover el apego precoz, el vínculo afectivo bidireccional entre padre e hijo/a desde el mismo momento del nacimiento.
- Estimular y reforzar la construcción del rol paterno desde el nacimiento del hijo/a.
- Facilitar la conexión entre padre e hijo/a y evidenciar, a través de la experiencia directa del nacimiento, emociones nuevas y enriquecedoras para la paternidad.

### **Durante el posparto:**

- Construir un vínculo afectivo y de prácticas del cuidado, incluyendo el cuidado de la salud de los hijos y la promoción de su desarrollo.
- Estimular la seguridad y la identidad del hombre en su papel de padre.
- Estimular y fomentar actitudes y prácticas de corresponsabilidad respecto a la crianza de hijo e hijas, la vida en familia y las tareas domésticas, así como los mecanismos de diálogo y negociación que corresponsabilicen las funciones del cuidado.
- Promover que los padres hagan y compartan tareas de paternidad más allá del juego, el paseo y el apoyo en tareas escolares, como preparar alimentos, vestir o cambiar de ropa y, especialmente, pasar tiempo cuidando de sus hijos.
- Mantener hábitos saludables, que repercutirán directamente sobre la salud de todo el entorno familiar, especialmente de los menores.

- Promover y legitimar que el padre o la figura paterna exprese sus emociones en la paternidad: ternura, alegría, miedo, preocupación, ansiedad, tensión, pena... Esto sin duda mejorará la salud mental y el equilibrio emocional del entorno familiar.
- Actuar y acompañar en procesos complejos o situaciones difíciles donde, por enfermedades o acontecimientos inesperados, hay que tomar decisiones reflexionadas y compartidas.

En esta sesión se trabajarán todos estos aspectos y se determinará el papel que cada hombre quiere tener respecto a su implicación en el proceso de paternidad: si quiere un papel activo y responsable o simplemente quiere ocupar un lugar de suplente para cubrir aquellos aspectos que su pareja no puede hacer.

Por este motivo, se utilizarán técnicas de relajación, juegos de rol o trabajo de grupo para poner de manifiesto estos aspectos, empezando con la participación del hombre durante el proceso de embarazo y durante el parto y que continuará en el posparto.



## Objetivos de la sesión:

- Mantener la cohesión grupal y mostrar la importancia de cada persona en el grupo y en la red social.
- Tomar conciencia y visualizar el proceso del embarazo, el parto y el posparto, centrando la atención en la percepción de los sentimientos y las emociones que despiertan.
- Destacar la importancia de la participación del hombre en el parto.
- Adquirir habilidades para mejorar la respuesta a las demandas que se le presentarán en el rol de padre.
- Determinar los posibles conflictos que pueden surgir durante el embarazo y el posparto y cómo interfieren a la hora de poner en práctica las acciones de cuidado durante estos momentos.
- Conocer las dificultades del puerperio y trabajar las habilidades de comunicación y de apoyo de la pareja y de uno mismo.
- Reflexionar y debatir en torno al papel del hombre en situaciones cotidianas del parto y el posparto.



## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Introducción a la sesión.	5'
Dinámica de activación y recordatorio de los nombres de los participantes e importancia de cada miembro del grupo:	20'
<b>Actividad 1:</b> El ovillo de lana.	
<b>Actividad 2:</b> Técnica de relajación grupal con visualización del proceso del embarazo y parto. Diálogo después de la relajación.	40'
Opción A <sup>3</sup> : Juegos de rol sobre el rol parental.	50'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3.1, situación 1:</b> La llegada a casa.</li> <li>• <b>Actividad 3.1, situación 2:</b> El cambio de pañal.</li> </ul>	
Opción B: Situaciones cotidianas en el posparto.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3.2:</b> Casos prácticos sobre el rol parental.</li> </ul>	
Cierre de la sesión y breve presentación de la siguiente sesión.	5'



## Material y recursos:

- Ovillo de lana
- Colchones (opcional, ya que la técnica de relajación se puede realizar también en sillas)
- Muñeco, material para hacer el cambio de pañal (pañal, toallitas húmedas, crema)
- **Anexo 1.** Juego de rol sobre la llegada a casa
- **Anexo 2.** Situaciones cotidianas en el posparto con casos prácticos sobre el rol parental

3. Para realizar esta parte de la sesión, se proponen dos opciones alternativas para escoger en función de las habilidades o preferencias de las personas dinamizadoras.



## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Bienvenida con explicación de los contenidos, la estructura y los objetivos de esta sesión.

#### Actividad 1

### El cabdell de llana



Dinámica en grupo grande.  
**20 minutos**

#### Objetivo:

- Mantener la cohesión grupal y mostrar la importancia de cada persona en el grupo y en la red social.

#### Desarrollo de la actividad:

Distribuiremos el grupo en círculo, con los participantes de pie. Para realizar esta actividad, los participantes han de estar motivados y dispuestos a hacer la actividad.

En una primera parte de la dinámica, cada participante dirá su nombre, un aspecto positivo o atributo que le caracterice y que quiera destacar, y acto seguido lanzará el ovillo a otro compañero, cogiendo un extremo. La persona que recibe el ovillo hará lo mismo. De esta manera iremos construyendo una telaraña o red.

En una segunda ronda, los participantes tendrán que decir el nombre del compañero a quien le lanzan el ovillo y su característica, a fin de ir recordándolo todo.

A lo largo de la actividad podemos hacer reflexiones en torno a la importancia de cada miembro del grupo, porque si uno deja el hilo que sujeta, la red se deforma y se destensa.

El objetivo es construir entre todos una red sólida. Las relaciones entre el grupo deben ser fuertes, de confianza. Esta red puede representar también la seguridad en el grupo, donde todos son importantes. Se trata de una red que se ha tejido llena de nombres y cualidades, de manera que cuando necesitemos ayuda conocemos a las personas, todas ellas con muchas cualidades y dispuestas a escuchar y ayudar. En este sentido estamos creando una red social para hacer frente a una nueva situación.





## Actividad 2

# Técnica de relajación grupal con visualización del proceso del embarazo y del parto



Dinámica en grupo grande.  
Técnica de relajación.  
Discusión en grupo grande.  
**40 minutos**

### Objetivos:

- Tomar conciencia y visualizar el proceso del embarazo, el parto y el posparto, centrando la atención en la percepción de los sentimientos y las emociones que despiertan.
- Destacar la importancia de la participación del hombre en el parto.

### Desarrollo de la actividad:

#### Técnica de relajación (sofroaceptación progresiva del parto)

A partir de una breve relajación dirigida, se hace una visualización del proceso del embarazo durante diferentes momentos temporales hasta llegar al parto. En ese momento dedicaremos un tiempo a visualizar al bebé y a sentirlo en nuestros brazos.

La técnica de relajación intenta movilizar la necesidad evidente de ilusión para las cosas. Consiste en conseguir un estado de relajación en el cual la persona aprenda a visualizarse en situaciones futuras a través de la representación mental de imágenes posibles (en nuestro caso el parto), al mismo tiempo que se perciben las sensaciones que aporta la relajación: tranquilidad, equilibrio y armonía. En el caso de la sofroaceptación progresiva del parto, es importante percibir la situación de equilibrio emocional que se vive en el momento de la relajación, de manera que se trasladen las sensaciones presentes de vitalidad y energía a la situación deseada. De esta manera también conseguimos que se acepte mucho mejor.

#### *Guión de la técnica de relajación:*

##### **1.- Inicio de la técnica de relajación con una revisión de todo el esquema corporal, pasando revista a cada una de las partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies:**

- Distensión y relajación tomando conciencia de la forma de la cabeza y de la cara, los hombros, los brazos, el cuello y la nuca, la espalda, la musculatura abdominal mientras inspiramos, la mitad inferior del cuerpo, las extremidades inferiores y finalmente quedamos en reposo.
- Durante la técnica de relajación podemos ir haciendo referencia a la respiración, lenta y suave, a la sensación de calor en las palmas de las manos, el latido cardíaco, el frescor en la frente y el calor en el plexo solar (método Shulz).

## **2.- Una vez se ha hecho la revisión corporal, y cuando estamos en el nivel sofroliminal, cerca del sueño, se iniciará la sofoaceptación progresiva del momento del parto.**

En este nivel sofroliminal representaremos una imagen mental positiva con relación a una circunstancia de la vida que pueda suceder en un momento futuro próximo, medio o lejano (en este caso será el parto). La respiración es libre y tranquila.

- a) Cada hombre deberá escoger una escena en la que se visualice a él mismo en una hora del día o de la noche, con personas que le sean agradables o solo. Una vez hecho o intentándolo, se procederá a reforzar en primer lugar la aceptación de su propio esquema corporal (sentimiento vital corporal, cuerpo vivido). Con nuestra voz y nuestro discurso haremos imaginar una situación futura, como por ejemplo una semana antes del parto. Visualizamos qué hacemos, quizá estamos con nuestra pareja, vemos como la barriga ha ido creciendo, tenemos ganas que se produzca el parto, nos imaginamos quizá los preparativos para recibir al bebé, comentamos la situación con familiares, vemos la habitación del bebé, etc. Se trata de poder ir dirigiendo la visualización sin que lo que proponemos sea necesariamente lo que las personas visualizan. Sólo son posibles situaciones, ya que cada persona visualiza la situación que decide y con la que se encuentra más cómoda. Repetimos esta representación mental como si faltasen sólo 3 días para el momento del parto.
- b) Imaginemos ahora que falta un día para el parto, volvemos a imaginarnos qué hacemos, con quién nos encontramos, quizá nos imaginamos conversando con nuestra pareja, comentamos que el parto se aproxima, que cada día queda menos. Durante la sofoaceptación progresiva hacemos referencia a la sensación de tranquilidad que vivimos durante la técnica de relajación y nos vamos refiriendo a la respiración, remarcando que es lenta y suave. Observamos el entorno donde nos encontramos, la ilusión porque el día del parto llegue, hemos preparado durante mucho tiempo este día, hemos ido tomando conciencia durante el embarazo de lo que significa y ahora ya se acerca el día del nacimiento de nuestro bebé. Notamos la energía y la vitalidad que sentimos en nuestro interior, mientras nos encontramos seguros en el momento presente...
- c) Imaginamos el día del parto, qué hacemos, cómo iniciamos la fase de distracción, cómo estamos al lado de nuestra pareja, o la llamada que recibimos para comunicarnos que el parto se producirá en un corto plazo de tiempo, imaginamos el traslado hacia el hospital, cómo nos reciben en el hospital, nos imaginamos en la sala de partos, qué hacemos, cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo se encuentra nuestra pareja, visualizamos el entorno, cómo nos va informando la comadrona de la situación, etc. Es una descripción de lo que posiblemente se encontrarán en el hospital. Después comentamos que nuestro hijo/a está a punto de nacer, que en breve ya podremos tenerlo con nosotros. Hacemos una breve descripción de la salida de la cabeza y de todo el cuerpo del bebé. A partir de este momento, intentamos reflejar sensaciones y sentimientos que se puedan producir:
  - Lo podemos tocar.
  - Sentimos su llanto.
  - Observamos su cuerpo, sus manos, su cara, sus piernas.
  - Nos observamos a nosotros mismos viviendo con intensidad este momento, los sentimientos y las emociones que se movilizan.

- Observamos a nuestra pareja y también somos capaces de notar y percibir sus sentimientos y sus emociones.

d) Se trata de describir un momento de intensidad de emociones, pero viviendo al mismo tiempo la sensación de tranquilidad y seguridad del aquí y ahora.

**A lo largo de la dirección de la técnica debemos dejar espacios de pequeños silencios para que los participantes puedan observar la situación y a sí mismos y puedan experimentar diferentes emociones y sentimientos.**

Para finalizar la técnica de relajación, haremos una técnica de desfronización simple, activando la seguridad en uno mismo, la energía y la capacidad de esperanza en el porvenir. Volveremos a la conciencia ordinaria/cotidiana con una respiración profunda, después nos activaremos con movimientos de pies, manos y cara, nos estiraremos libremente y finalmente abriremos los ojos.

Una vez ha finalizado la técnica, las personas conductoras del grupo aprovecharán para preguntar cómo ha ido la relajación, cómo se han sentido, qué aspectos del momento del parto ha costado más de imaginar, qué sensaciones y emociones han experimentado. Con las aportaciones de los participantes, se irá construyendo la importancia de estar presente en el momento del nacimiento del bebé, la vinculación entre padre e hijo/a desde el mismo momento del nacimiento y los temores y dificultades que se anticipan en este momento.



**La incorporación del hombre de manera activa en el parto y en el momento del nacimiento comporta los siguientes beneficios:**

- Generar mayor apoyo y tranquilidad a la madre durante el proceso del nacimiento.
- Promover el apego precoz, el vínculo afectivo bidireccional entre padre e hijo/a desde el mismo momento del nacimiento.
- Estimular y reforzar la construcción del rol paterno desde el nacimiento del bebé.
- Facilitar la conexión entre padre e hijo/a para que el padre pueda evidenciar, a través de la experiencia directa del nacimiento, emociones nuevas y enriquecedoras para su paternidad.
- Reforzar y estimular los lazos emocionales, afectivos y de protección del padre hacia su hijo/a.

**Actividad 3.1****OPCIÓN A****Juegos de rol sobre el rol parental**

Juego de rol.  
Exposición oral.  
**50 minutos**

**Objetivos:**

- Adquirir destrezas para poder solucionar las demandas que se presenten en el rol de padre.
- Determinar los posibles conflictos que pueden surgir durante el embarazo y el posparto y cómo interfieren a la hora de poner en práctica las acciones de cuidado durante estos momentos.
- Reflexionar y debatir en torno al papel del hombre en situaciones cotidianas del preparto y del posparto.

**Desarrollo de la actividad:****Situación 1:****La llegada a casa**

Mediante la representación de una situación estresante cotidiana de los primeros días después del parto, algunos participantes representarán diferentes papeles que serán analizados y evaluados por el resto del grupo. El objetivo fundamental de esta dinámica es facilitar la toma de conciencia y la modificación de creencias, actitudes y comportamientos para hacer frente a posibles situaciones que se pueden encontrar durante el posparto. Además, se empieza a introducir el tema de la gestión de las emociones con el objetivo de intentar conectar con las diferentes emociones que les genera la situación representada. Finalmente, se facilita la adquisición de habilidades de cuidado (de la mujer, lactancia, llanto, etc.), así como habilidades de comunicación, empatía, asertividad, etc. Se desarrolla de la siguiente manera:

**Se explicará la situación de partida:**

“Situación familiar en la que el bebé está en su cuna llorando desesperadamente. Están en el comedor de casa el padre, la madre, **el bebé llorando y el tío del bebé (hermano del padre) que ha venido de visita. La madre** está intentando consolar al bebé, mientras el tío, que ya ha tenido hijos y tiene la experiencia de cuidarlos, habla con ella esperando que llegue su hermano (padre del bebé) del trabajo. La madre está angustiada (no puede atender ni a la visita ni al bebé, no sabe si tiene suficiente leche, si está ganado peso, si da bien el pecho... y no se encuentra tranquila dando el

pecho delante la gente). El tío del bebé le explica que llora porque tiene hambre, que él dio el biberón a su hijo y le fue bien... En este momento entra **el pare** que vuelve del supermercado, por donde ha pasado después de salir del trabajo, y pregunta qué pasa. Coge al bebé y dice que lo que tiene es que quiere que lo cojan. El hermano le dice que no debe coger al bebé porque se acostumbra y después no querrá estar en la cuna. Finalmente la madre, intentando tranquilizar al bebé, decide irse con él a una habitación para darle el pecho.”

### Organización de la actividad:

- Antes de explicar la situación que hay que trabajar, se piden dos voluntarios: uno hará de padre y otro de hermano del padre.
- La persona que hace de padre saldrá de la sala acompañado de un miembro del equipo mientras el otro se quedará en la sala preparando la situación y hará una explicación aproximada de la situación que se vivirá. Una vez todo esté listo, empezará la escena y entrará el padre.
- Una vez finalizada la escena, se abrirá el debate al grupo para analizar qué ha pasado durante la representación, cómo evalúan la actuación del padre, qué emociones ha suscitado la escena, etc. Se puede facilitar que si algún padre quiere salir a representar nuevamente la situación lo pueda hacer.
- Siempre que sea posible, la comadrona hará de madre. Además, se intentará poner un sonido ambiental de un llanto de bebé para dar más realismo a la situación.
- El juego de rol y los papeles están explicados en el [anexo 1](#) de la sesión.

Esta actividad nos permitirá hablar de las dificultades durante el puerperio, de la necesidad de mantener la calma en determinados momentos, priorizar las acciones a realizar cuando se producen situaciones de conflicto donde los sentimientos, las emociones y el cansancio en algunos momentos del puerperio son claramente evidentes. En esta actividad, las personas conductoras estimularán que los hombres puedan hablar de las ventajas (tanto para ellos como para la familia) de su implicación durante el posparto, así como de la importancia de tener habilidades y conocimientos sobre la lactancia materna y las dificultades que a veces se pueden presentar. Se trata de valorar también cómo se han sentido en la realización de este juego de rol y cómo han reaccionado.

Se estimulará la participación de todo el grupo para poder expresar cómo han visto la resolución del caso y para aportar nuevas formas y visiones en la intervención de los hombres en situaciones de este tipo.

## Situación 2:

### El cambio de pañal

#### (el papel del hombre en el cuidado del bebé)

Nuevamente, mediante la representación de una escena cotidiana como el cambio de pañales, se pondrán en juego las habilidades, las emociones, las creencias y los comportamientos de los futuros padres frente a una situación estresante y difícil de gestionar. En este caso, la persona voluntaria que hará la representación saldrá de la sala. Mientras, se preparará la sala y se explicará brevemente al grupo en qué consistirá la escena. La escena presentada será la siguiente:

*Marta (la madre) le pide a su pareja, Manel, que cambie los pañales al bebé. Ella ha tenido un día agotador. Cuando empieza a cambiar los pañales, ella le corrige todo el rato: ten cuidado, tienes las manos muy grandes, ¿te has lavado las manos?, vigila que es muy pequeño, vigila con el cordón, mira que así no se hace, etc. En un momento determinado ella intenta finalizar la operación del cambio de pañal.*

Una vez finalizada la escena, se abrirá el debate al grup grande para analizar qué ha pasado durante la representación, cómo evalúan la actuación del padre, qué emociones ha suscitado la escena, etc. Se puede facilitar que si algún padre quiere salir a representar nuevamente la situación lo puede hacer.



**Con estas dos actividades planteadas como un juego de rol, se puede reflexionar sobre los siguientes temas:**

- Promover la construcción de un vínculo afectivo y de prácticas de cuidado, incluyendo el cuidado de la salud de hijos e hijas y la promoción de su desarrollo.
- Estimular la seguridad y la identidad del hombre en su papel de padre cuidador.
- Estimular y fomentar actitudes y prácticas de corresponsabilidad en relación a la crianza, la vida en familia y las tareas domésticas, así como mecanismos de diálogo y negociación que democratizen las funciones de cuidado.
- Promover que los padres desarrollen y compartan tareas de paternidad más allá del juego, los paseos y el apoyo en tareas escolares, como la preparación de alimentos, vestir o cambiar de ropa, pasar tiempo cuidando, etc., y promover la corresponsabilidad en las tareas domésticas más allá de las reparaciones.

**Actividad 3.2****OPCIÓN B**

## Situaciones cotidianas en el posparto con casos prácticos sobre el rol parental



Estudio de casos.  
Grupos pequeños.  
**50 minutos**

**Objetivos:**

- Conocer las dificultades del puerperio y trabajar las habilidades de comunicación y de apoyo de la pareja y de uno mismo.
- Reflexionar y debatir en torno al papel del hombre en situaciones cotidianas del parto y posparto.

**Desarrollo de la actividad:**

Se inicia la dinámica explicando que se trabajará en grupos pequeños (para facilitar la participación de todos los miembros del grupo y ser más operativos a nivel temporal) mediante el estudio de diferentes casos o situaciones relacionadas con el parto y el posparto.

Se explicará la actividad comentando que se trabajará mediante situaciones o casos. Se plantearán tres situaciones que presenten dificultades: la primera relacionada con las emociones, la segunda con la sexualidad y la pareja, y la tercera con las relaciones familiares y sociales. Estas situaciones se encuentran descritas en el [anexo 2](#).

Cada grupo de 3-4 personas analizará la situación y la discutirá. Posteriormente cada grupo expondrá el caso que tenía y las conclusiones a las que ha llegado y se abrirá el debate en grupo grande para profundizar en estas situaciones.

Las personas conductoras de la sesión finalizarán la actividad recogiendo los aspectos más importantes señalados por los participantes, dinamizarán el grupo, controlarán el uso del tiempo y harán énfasis en las dificultades presentadas y cómo se han podido solucionar los diferentes casos.

**Guión de preguntas para resolver los casos:**

1. Análisis de la situación que hay que resolver
2. Posibles alternativas de resolución
3. Ventajas e inconvenientes de cada una de ellas
4. Toma de decisiones

## Cierre de la sesión



Exposición oral.  
**5 minutos**

Las personas conductoras de la sesión harán una valoración global de las actividades y recordarán de nuevo la importancia que el padre establezca una relación de vinculación segura. La estimulación afectiva de los hijos y la presencia de calidad son claves en el desarrollo biopsicosocial. El tiempo de dedicación a las tareas de cuidado de los hijos es fundamental para favorecer este desarrollo. Para conseguir todo esto hay que jugar como titular y no como suplente, hecho que también es beneficioso para los hombres. Finalmente, las personas conductoras del grupo presentarán el título y objetivo general de la sesión siguiente.



## ANEXOS

### Anexo 1 – Juego de rol La llegada a casa

#### La madre (Carme)

Se trata de representar a una madre que ha tenido a su primer hijo hace dos semanas (Pau). Su marido/pareja está todo el día trabajando y cuando llega a casa dice que está cansado. Recibe a menudo visitas de familiares, que a menudo le dan diversos consejos, y ella está saturada de información.

Pau está llorando en su cuna desesperadamente y usted lo intenta consolar. Está un poco angustiada ya que es su primer hijo y tiene la sensación de no poder hacer todo el trabajo de la casa y cuidar del bebé a la vez. Hace dos horas que le ha dado el pecho y ahora intentaba hacer la cena, ya que espera la llegada del marido o pareja de un momento a otro. Se siente mal por no poder atender la casa, al marido, a las visitas y no se ve capaz de seguir dando de mamar al hijo porque le parece que no lo está haciendo bien y no se alimenta lo suficiente.

Mientras intenta consolar a Pau, haciéndole mimos y diciéndole cosas, va expresando inseguros comentarios y dudas del tipo:

- Quizá habrá quedado poco satisfecho la vez anterior...
- No sé si tendré que darle biberón...
- No sé si doy bien el pecho...
- Quizá que no tenga suficiente leche...
- No sé si conviene dar el pecho delante de otras personas...

### El tío (Oriol)

Usted es el tío Oriol, el hermano de Josep, marido de Carme. Está muy emocionado por el nacimiento de su primer sobrino, Pau. Como que ya ha tenido dos hijos, siente que conoce y sabe dar muchos consejos sobre la crianza de un bebé. Sus hijos fueron alimentados durante las primeras semanas de vida con lactancia materna, pero al poco tiempo su mujer le explicó que ya no tenía leche y empezaron a darle leche artificial con biberón. En este momento ha venido a ver a su sobrino y a su hermano, que está a punto de llegar del trabajo. Mientras charla, va mirando a Carme y sufre porque la ve angustiada y nerviosa. Va haciendo comentarios como:

- Si le das biberón, callará antes...
- Mis hijos no lloraban tanto....
- Yo a mi mujer la ayudaba a menudo y yo mismo les daba de comer cuando eran bebés...
- No lo cojas en brazos que se acostumbran y después no quieren ir a la cuna...

### El padre (Josep)

Usted es el padre de Pau y la pareja de Carme. Está muy contento con su primer hijo, pero llega al comedor de casa y se encuentra con una situación de tensión. Coge un poco a Pau y le hace algunos mimos. Como Carme siempre está ocupada con el bebé o la casa, no le presta mucha atención, ni usted a ella, la deja hacer... No es consciente de que Carme está todo el día pendiente de Pau y necesita apoyo porque se siente insegura, ya que es la primera vez y duda de su capacidad de dar el pecho. Pau llora bastante y Carme intenta consolarlo. El tío Oriol no para de hacer comentarios que no apoyan la lactancia materna, la opción que usted y su mujer han escogido para alimentar a su hijo, considerando que es la mejor alimentación que le pueden dar. Cuando llega a casa, dice comentarios como:

- Quizá necesita brazos...
- Este niño necesita un ambiente más tranquilo...
- Un biberón no solucionará nada y nos dificultará la lactancia...
- Prueba de dar el pecho en la habitación que no hay tanto ruido...

## Anexo 2

# Situaciones cotidianas en el posparto con casos prácticos sobre el rol parental

### Caso 1. Las emociones

Rosa y Pau hace una semana que han tenido a su hijo Ramón. El parto fue muy bien, no le han tenido que poner puntos y Ramón está mamando y durmiendo sin problemas. Pau se siente feliz.

Rosa y Pau ya sabían que tener un hijo suponía un cambio de vida, que estarían muy ocupados en atender a su hijo, les parecía que ya estaban preparados para esta nueva situación, habían ido a clases de preparación al nacimiento y la comadrona les había explicado las dificultades. Pero ahora Pau se da cuenta que la idea que tenía de “ser padre” no coincide exactamente con la realidad.

Pau se encuentra a Rosa llorando y no es capaz de explicar qué le pasa. Por otra parte, Pau siente que ha perdido aquella vida de antes, él era muy independiente, no necesitaba a nadie y ahora todo es diferente, tiene a Rosa llorando y no sabe por qué. Ella dice que se siente agotada y que no puede más y que el niño tiene hambre todo el día..

1. Analiza la situación. ¿Qué sientes cuando lees el caso?
2. ¿Qué puede hacer Pau para ayudar a Rosa?
3. ¿Cómo crees que se siente Pau ante esta situación?



## Caso 2. Las relaciones familiares y sociales

Carme y Joan han tenido a su hijo hace 7 días, Gerard. Fue un parto largo y al final acabó con fórceps. Carme lleva muchos puntos y le duele el periné.

Gerard es un niño que come muy a menudo y hace tomas cortas, con lo cual está todo el día pegado al pecho de su madre, sin embargo Carme tiene muchas ganas de darle el pecho. Además el niño va ganando peso sin problemas.

La familia de Joan es muy numerosa y Gerard es el primer nieto, de manera que todos quieren ver al niño y no paran de hacer visitas a la nueva familia. Joan a veces tiene ganas de no abrir la puerta, pero es su familia...

1. Analiza la situación. ¿Qué sientes cuando lees el caso?
2. ¿Qué podría hacer Joan con las visitas?
3. ¿Cómo tendría que actuar Joan?

## Caso 3. Un domingo cualquiera

Josep y Teresa se encuentran en la recta final del embarazo, quedan un par de semanas para la probable fecha del parto. Han pasado un domingo tranquilo con una comida familiar, una siesta e incluso han mantenido relaciones sexuales.

A última hora del día, Teresa le dice a Josep que después de la relación sexual ha sangrado un poco, sin especificar, pero no le hace daño. Teresa está muy nerviosa ya que no sabe qué tiene que hacer. En el grupo de preparación al nacimiento les han dicho que alguna cosa parecida podría pasar. Pero esto no consigue calmar su angustia. Josep está perdido, no sabe qué hacer.

1. Analiza la situación. ¿Qué sientes cuando lees el caso?
2. ¿Cómo tendría que actuar Josep para poder dar una respuesta a la angustia de Teresa?
3. Analiza las diferentes opciones que tienen para afrontar la situación, valorando las ventajas y los inconvenientes de cada decisión.

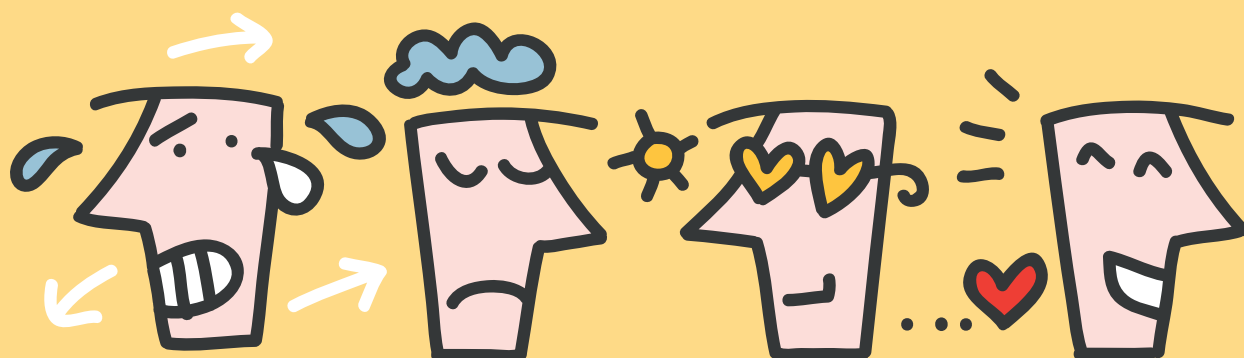
**GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN  
DE GRUPOS DE HOMBRES  
POR UNA PATERNIDAD  
RESPONSABLE, ACTIVA  
Y CONSCIENTE**

Proyecto "Canviem-ho"  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

# 1 3

SESIÓN

## **Y YO, ¿CÓMO ME SIENTO? LAS EMOCIONES DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO**



**Dirección y edición:**

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Àmbito de Atenció Primària Barcelona ciutat  
Programa de Atenció a la Salut Sexual  
y Reproductiva

**Coordinación de la edición:**

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

**Grupo Motor:**

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Autoría:**

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut  
©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.

## INTRODUCCIÓN

La llegada de un bebé en la vida de las personas supone un momento vital con una gran carga emocional que comienza desde el mismo momento que las personas toman la decisión de ser padres (si es que es una decisión consciente). Los aspectos emocionales que acompañan todo el proceso de embarazo culminan en la presencia del padre en el momento del parto. Un momento de gran carga emocional (a menudo combinado con emociones como el miedo, la alegría, la confusión, la euforia, el amor, etc.) que vincula estrechamente a los padres con sus hijos, lo que antes no sucedía por la tradición de dejar al padre fuera de este momento. A menudo los hombres hablan de un cierto vértigo emocional que combina una gran concentración de emociones y sentimientos, la anticipación de cambios vitales importantes y una serie de proyecciones de uno mismo hacia el futuro.

Pero para muchos hombres, el mundo emocional que se abre con la paternidad resulta a menudo una novedad, que en ocasiones les puede desbordar, pero que siempre será una oportunidad de crecimiento y autoconocimiento. Sin embargo, tradicionalmente el mundo afectivo y emocional no ha jugado un papel importante en la construcción de la identidad masculina, ya que se ha considerado que las emociones son algo femenino y relacionadas con la debilidad o la vulnerabilidad. Frases como “los niños no lloran” ejemplifican un proceso de socialización basado en una castración emocional que dificulta no sólo la expresión o la comunicación emocional sino también la identificación de las propias emociones y las ajenas. De este modo, la expresión emocional en los hombres es ridiculizada, despreciada y penalizada en favor de la racionalidad, el pragmatismo y el control emocional. Por lo tanto, si la expresión de las emociones se penaliza resulta mucho más difícil manifestarlas en el espacio público y compartirlas.

El proceso de socialización masculina hace que muchos hombres vivan alejados de sus propias emociones o se sientan perdidos a la hora de encontrar maneras y canales para expresarlas, lo que provoca un empobrecimiento de su salud emocional. La falta de herramientas, recursos y espacios para gestionar las emociones de manera libre lleva muchos hombres a expresarse a través de la rabia, ya que es la emoción que la sociedad ha considerado y considera más propiamente masculina. La rabia es una emoción a veces necesaria pero a menudo sustituye un abanico de emociones muy amplio y rico. Desafortunadamente, en muchas ocasiones, la rabia convive con la agresividad y la violencia y, por lo tanto, puede hacer daño a otras personas o incluso a uno mismo.

Para hacer frente a este aprendizaje tan limitado de la expresión de las emociones, hay que potenciar un nuevo proceso de aprendizaje del lenguaje emocional para no tapar lo que sucede con la rabia y poder identificar los sentimientos y las necesidades. Es por ello que la finalidad de esta sesión es acompañar a los hombres en su experiencia emocional y potenciar una mejora en la gestión o regulación de sus emociones y las de los demás (sobre todo las de la pareja).

De hecho, encontramos cada vez más hombres que piden poder relacionarse de una manera más saludable y positiva con sus emociones y así también poder acompañar a sus parejas desde la comprensión y la aceptación.

Conocer nuestras emociones y perder la vergüenza a expresarlas es algo que permite vivir la vida de manera más intensa y rica. Saber estar triste y aceptarlo, gestionar la frustración ante lo que no se puede conseguir, reconocer el miedo en determinadas situaciones y un largo etcétera, es una cara de la moneda, que permite vivir de manera igualmente intensa y respetuosa con el resto de personas. En la otra cara se encuentra la satisfacción de haber hecho algo bien, la alegría de compartir momentos con gente querida, etc. Este aprendizaje es lo que también deberán transmitir los padres a sus hijos como modelo de gestión emocional.



### Objetivos de la sesión:

- Generar cohesión en el grupo para empezar con un ambiente distendido a partir del juego y establecer un espacio de seguridad y confianza.
- Facilitar elementos para la reflexión personal y grupal en torno al reconocimiento y la identificación de las emociones en otras personas y en un mismo.
- Fomentar y ampliar el lenguaje emocional que utilizan los hombres.
- Potenciar la empatía como capacidad esencial en el reconocimiento de las emociones y de la relación con los otros (también con su bebé).
- Entender y experimentar el contacto con las emociones y los sentimientos que generan los diferentes aspectos del ejercicio de la paternidad y poder expresarlos de manera asertiva.
- Explorar las dificultades para expresar las emociones y las consecuencias en la comunicación con uno mismo y con el resto de personas.
- Crear un espacio de confianza y seguridad para facilitar que los hombres puedan reconocer y compartir con el grupo sus emociones y sus sentimientos en este momento del embarazo.
- Reflexionar en torno de la comunicación en general y en la pareja, trabajando diferentes herramientas para la comunicación asertiva.





## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Introducción de la sesión.	5'
Dinámica de activación y cohesión grupal: <b>Actividad 1:</b> La botella y ¡cayendo!	15'
<b>Actividad 2:</b> Fotolenguaje de emociones. Trabajo en pequeño grupo.	40'
Reconocimiento y expresión emocional. Trabajo individual. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opción A<sup>1</sup>: <b>Actividad 3.1:</b> Mis emociones.</li> <li>• Opción B: <b>Actividad 3.2:</b> Pastel de emociones.</li> </ul>	40'
<b>Actividad 4:</b> El dibujo enigmático. Técnicas comunicativas.	20'
Cierre de la sesión y breve presentación de la siguiente sesión.	5'



## Material y recursos:

- Bolígrafos
- Rotuladores
- Hojas blancas
- Anexo 1. Fotos emocionales de hombres solos y con sus hijos
- Anexo 2. Plantilla del pastel de emociones

1. Para realizar esta parte de la sesión, se proponen dos opciones alternativas a elegir en función de las habilidades o preferencias del equipo dinamizador.



## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Bienvenida con explicación de los contenidos, la estructura y los objetivos de esta sesión.

#### Actividad 1

### La botella y ¡cayendo!



Dinámica en grupo grande.  
**15 minutos**

#### Objetivo:

- Generar cohesión en el grupo para empezar con un ambiente distendido a partir del juego y establecer un espacio de seguridad y confianza.

#### Desarrollo de la actividad:

Las personas se colocarán en pequeños círculos, hombro con hombro. Uno de los participantes se colocará en el centro del círculo con los ojos cerrados y los pies juntos y se dejará caer sobre los demás, que han de cogerlo y lanzarlo sobre otro del círculo. Luego es positivo que la persona explique sus sensaciones, si ha tenido miedo, inseguridad, etc., y cómo se han sentido las personas que estaban en el círculo.

El ejercicio siguiente consistirá en que los miembros del grupo puedan caminar por el espacio y de manera espontánea un miembro dirá “¡CAYENDO!” y se dejará caer para que el resto del grupo vaya a cogerlo antes de que caiga. Se repetirá durante un rato.

En un grupo grande, se comenta que les ha generado la dinámica a nivel emocional o que pensamientos han surgido. Es interesante abordar si en sus vidas se sueltan y se apoyan en otras personas cuando caen o se sienten vulnerables y si ellos apoyan a los otros. Para cerrar, se puede hacer hincapié en el hecho que el grupo en sí mismo es un buen espacio de apoyo mutuo.

## Actividad 2

# Fotolenguaje de emociones



Dinámica en grupo pequeño.  
**30 minutos**

### Objetivos:

- Facilitar elementos para la reflexión personal y grupal en torno al reconocimiento y la identificación de las emociones en otras personas y en uno mismo.
- Fomentar y ampliar el lenguaje emocional que utilizan los hombres.
- Potenciar la empatía como una capacidad esencial en el reconocimiento de las emociones y de la relación con los demás (también con los hijos e hijas).

### Desarrollo de la actividad:

La metodología podrá tener dos variantes según el número de miembros del grupo:

#### Grupos numeroso (8 o más hombres):

En pequeños grupos, se repartirán una serie de láminas con fotos de padres e hijos que muestran diferentes emociones. Estas imágenes se pueden encontrar en el [anexo 1](#).

Cada grupo deberá observar detenidamente cada foto para poder captar la emoción o las emociones que ellos interpretan a partir de la imagen. Es importante que se puedan poner en la piel de las personas que aparecen en las fotos para identificar sus posibles sentimientos y emociones.

Una vez analizadas todas las imágenes, cada grupo pondrá en común el trabajo realizado en el grupo pequeño. La persona dinamizadora irá apuntando en la pizarra todas las emociones que vayan saliendo para evidenciar su amplio abanico. Las personas que lo deseen pueden complementarlo con su propia percepción de la imagen.

A menudo puede pasar que las palabras escogidas para captar la emoción no se refieran a sentimientos o emociones sino a aspectos más racionales. Por ello, la persona dinamizadora deberá confrontar este hecho e invitar a los participantes a afinar en la identificación de emociones. Se pueden utilizar preguntas como:

- ¿Qué te hace sentir/pensar que la persona de la imagen siente esta emoción y no otra?
- ¿Puedes relacionar esta imagen en cómo expresas tú esta emoción en tu vida cotidiana?  
¿Crees que como padre puedes tener esta emoción o sentimiento?

Se empieza a reflexionar en torno a las emociones y la masculinidad. Algunas preguntas facilitadoras pueden ser las siguientes:

- En general, ¿los hombres tenemos dificultad para identificar las emociones en otras personas? ¿Y en uno mismo?
- ¿Cómo aprendemos los hombres a identificar y expresar nuestras emociones?
- ¿Cuál es la emoción que expresas con más facilidad? ¿Cuál es la más difícil y que a menudo se niega?

### **Grupos reducidos (7 o menos hombres):**

Se colocan las láminas con fotos de hombres mostrando diferentes emociones boca abajo en el suelo o en una mesa y se invita a los participantes a coger al azar una foto. Estas imágenes se pueden encontrar en el [anexo 1](#).

Tendrán que mirar detenidamente las imágenes para captar la emoción o emociones que les transmite la imagen. Es importante que se puedan poner en la piel de las personas que aparecen en las fotos para identificar sus posibles sentimientos y emociones.

Después, cada miembro del grupo va poniendo palabras a lo que han visto y sentido en relación con la imagen elegida. La persona dinamizadora irá apuntando en la pizarra todas las emociones que vayan saliendo para evidenciar su amplio abanico. Es el punto de partida para reflexionar sobre las emociones y la masculinidad.

A menudo puede ocurrir que las palabras escogidas para captar la emoción no se refieran a sentimientos o emociones sino a aspectos más racionales. Por ello, la persona dinamizadora deberá confrontar este hecho e invitar a los participantes a afinar en la identificación de emociones. Se pueden utilizar preguntas como:

- ¿Qué te hace sentir o pensar que la persona de la imagen siente esta emoción y no otra?
- ¿Puedes relacionar esta imagen en cómo expresas tú esta emoción en tu vida cotidiana? ¿Crees que como padre puedes tener esta emoción o sentimiento?

Se empieza a reflexionar en torno a las emociones y la masculinidad. Algunas preguntas facilitadoras pueden ser las siguientes:

- En general, ¿los hombres tenemos dificultad para identificar las emociones en otras personas? ¿Y en uno mismo?
- ¿Cómo aprendemos los hombres a identificar y expresar nuestras emociones?
- ¿Cuál es la emoción que expresas con más facilidad? ¿Cuál es la más difícil y que a menudo se niega?

Al finalizar la actividad, es importante que las personas participantes entiendan que el primer paso para una buena gestión de las emociones es reconocerlas y valorar qué hacemos con

ellas, aprovechando la información que nos facilitan las emociones para funcionar de una manera más saludable en la vida.

A continuación se apuntan algunas ideas clave sobre las emociones que pueden facilitar la dinamización del debate:

- Las emociones son humanas y, por lo tanto, no son ni femeninas ni masculinas.
- No hay emociones buenas o malas, sólo emociones más fáciles de gestionar o regular y otras más complicadas.
- No somos responsables de sentir determinadas emociones, pero sí de qué hacemos con ellas. Por ejemplo, el grupo debe entender la diferencia entre la violencia y la expresión asertiva de la rabia.
- Una persona que no reconoce sus emociones no sabe cómo expresarlas y corre el riesgo de no poder regularse. Tendrá dificultades para expresar las emociones sin causar daño a las personas que le rodean.
- Las personas con más conocimiento emocional tienen más habilidades sociales y afrontan mejor las adversidades.
- El primer paso para realizar una buena gestión de las emociones es reconocerlas y valorar qué hacemos con ellas, aprovechando la información que nos facilitan las emociones para funcionar de una manera más saludable en la vida.



**Es importante que la persona facilitadora sea un modelo para el grupo en el reconocimiento de sus emociones y en cómo expresarlas en los diferentes momentos o situaciones del proceso grupal.**

Se deben tener en cuenta los elementos aportados en el marco teórico explicado en la introducción. Reconocer las emociones y expresarlas saludablemente requiere práctica. La idea principal es que la socialización diferenciada de género (con mensajes como “los hombres no lloran”) provoca muchas veces que los hombres tengan dificultades para reconocer y expresar sus emociones, sobre todo aquellas emociones consideradas tradicionalmente femeninas y que tienen una connotación relacionada con la debilidad o la vulnerabilidad, como son la tristeza, el miedo o la inseguridad. Una de las pocas emociones permitidas desde el modelo tradicional de masculinidad es la rabia, incluyendo cuando va acompañada de violencia. Es importante que el grupo tome conciencia de estas dificultades y que los hombres entiendan que a través del diálogo y del autoconocimiento se pueden superar los problemas.

**Actividad 3.1****OPCIÓN A****Mis emociones**

Dinámica individual  
y puesta en común.

**40 minutos**

**Objetivos:**

- Entender y experimentar el contacto con las emociones que generan los diferentes aspectos del ejercicio de la paternidad y poder expresarlas de manera asertiva.
- Explorar las dificultades para expresar las emociones y sus consecuencias en la comunicación con uno mismo y con las demás personas.
- Crear un espacio de confianza y seguridad para facilitar que los hombres puedan reconocer y compartir con el grupo sus emociones y sus sentimientos en este momento del embarazo.

**Desarrollo de la actividad:**

Una vez se ha realizado el trabajo de identificación y reconocimiento de emociones, trabajaremos el contacto y la expresión de sentimientos y emociones de uno mismo en relación al momento actual del embarazo. Pondremos todas las láminas utilizadas en la actividad 2 en el suelo.

Para facilitar el contacto con el mundo interior y las propias emociones, propondremos una breve relajación para finalizar con la pregunta: “Últimamente (en estas últimas semanas), ¿cómo estoy?”. Dejamos unos minutos porque los hombres del grupo puedan identificar emociones, sentimientos o sensaciones y las puedan acoger, sostener y aceptar.

Una vez todos estén concentrados en su emoción o sentimiento, les pediremos que escojan una imagen de las que están al suelo que identifique su estado emocional actual. Antes de empezar, se comentará que quizá más de un participante querrá la misma imagen. Si así fuera el caso, las personas que coincidan formarán un pequeño grupo.

Una vez todos los hombres hayan escogido su imagen, se les invitará a compartir cómo se sienten y los motivos para escoger aquella imagen y no otra.



**Teniendo en cuenta los aspectos claves comentados en la actividad anterior, la tarea de las personas conductoras en esta dinámica es acompañar al grupo en las emociones que van surgiendo, generando un clima de aceptación y de escucha activa. Por este motivo, no será necesario hacer grandes intervenciones y/o reflexiones, sino facilitar el contacto de la persona con la emoción, dar permiso para expresarla y propiciar resonancia en el grupo.**

**Actividad 3.2****OPCIÓN B****Pastel de emociones**

Dinámica individual  
y puesta en común.

**40 minutos**

**Objetivos:**

- Entender y experimentar el contacto con las propias emociones para poder reconocerlas y expresarlas de manera asertiva.
- Explorar las dificultades para expresar las emociones y sus consecuencias en la comunicación con uno mismo y con las demás personas.

**Desarrollo de la actividad:**

Una vez se ha realizado el trabajo anterior para identificar y reconocer las emociones en las imágenes, trabajaremos el contacto y la expresión de sentimientos y emociones de uno mismo en relación al momento actual del embarazo. Utilizaremos el [anexo 2](#) y pediremos que dividan el pastel redondo en porciones y asignen qué parte del círculo ocupa cada emoción, pintándola de un color concreto que pondrán en la leyenda. Los aspectos que se deben trabajar pueden ser múltiples, nosotros recomendamos los siguientes.

- Emociones que me genera mi hijo o hija.
- Emociones que me genera mi pareja como madre.



Teniendo en cuenta los aspectos claves comentados en la actividad anterior, en esta dinámica la tarea de las personas conductoras es acompañar al grupo en las emociones que van surgiendo, generando un clima de aceptación y de escucha activa. Por este motivo, no será necesario hacer grandes intervenciones y/o reflexiones sino facilitar el contacto de la persona con la emoción, dar permiso para expresarla y propiciar la resonancia en el grupo.



## Actividad 4

# El dibujo enigmático



Dinámica individual  
y puesta en común.  
**20 minutos**

### Objetivo:

- Reflexionar en torno a la comunicación en general y de la pareja, trabajando diferentes herramientas a la comunicación asertiva.

### Desarrollo de la actividad:

Repartiremos una hoja en blanco y un bolígrafo a todos los miembros del grupo para realizar un dibujo. Se explica al grupo que leeremos una serie de instrucciones para hacer un dibujo pero que no se puede preguntar nada. Se dicta lo siguientes:

1. En el centro de la hoja dibuja un cuadrado de 5 cm aproximado de lado.
2. Dibuja una línea horizontal de 7 cm de largo hacia el lado derecho desde el vértice superior derecho del cuadrado.
3. Dibuja sobre la arista superior del cuadrado un triángulo equilátero de 5 cm aproximadamente.
4. Sobre el vértice superior del triángulo dibuja una línea horizontal de 7 cm hacia la derecha.
5. En el centro y sobre la arista inferior del cuadrado dibuja un rectángulo de 1 cm de base y 2 cm de altura.
6. Dibuja otra línea horizontal de 7 cm partiendo desde el vértice inferior derecho hacia la derecha.
7. Une con líneas rectas los extremos libres de las líneas de 7 cm.
8. En el centro del triángulo dibuja un cuadrado de 1 cm de lado.
9. En el centro del cuadrado pequeño dibuja una cruz con dos líneas de 1 cm de largo.

Al final les pediremos que muestren el dibujo y posiblemente algunos habrán dibujado cosas diferentes, lo que nos permite reflexionar sobre la importancia de la comunicación entre la pareja, centrando la discusión en la comunicación durante el embarazo. Las personas dinamizadoras podemos facilitar diferentes técnicas de comunicación asertiva.

## Cierre de la sesión



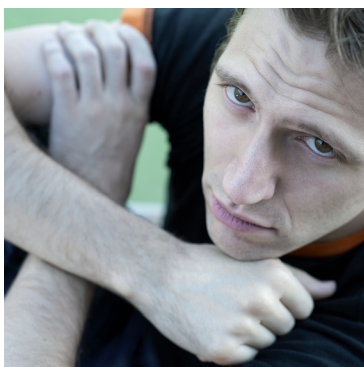
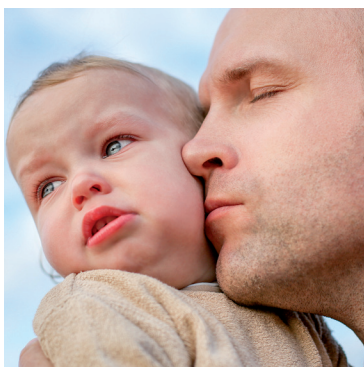
Exposición oral.  
**5 minutos**

Las personas conductoras de la sesión harán una valoración global de las distintas actividades, haciendo un resumen de algunas de las reflexiones que ha realizado el grupo entorno a las emociones, de las dificultades en su expresión, de los sentimientos que se generan durante el proceso de la paternidad. Finalmente, haremos una introducción de la siguiente sesión con el título y el objetivo general.

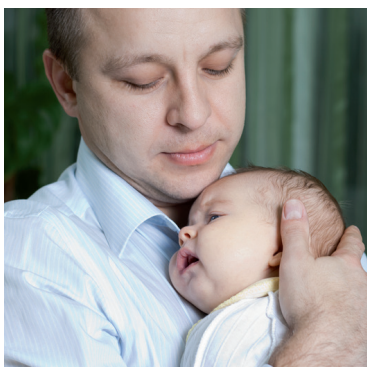
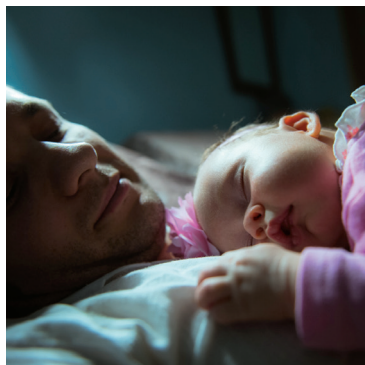
## ANEXOS

### Anexo 1

### Fotos emocionales de hombres solos y con sus hijos



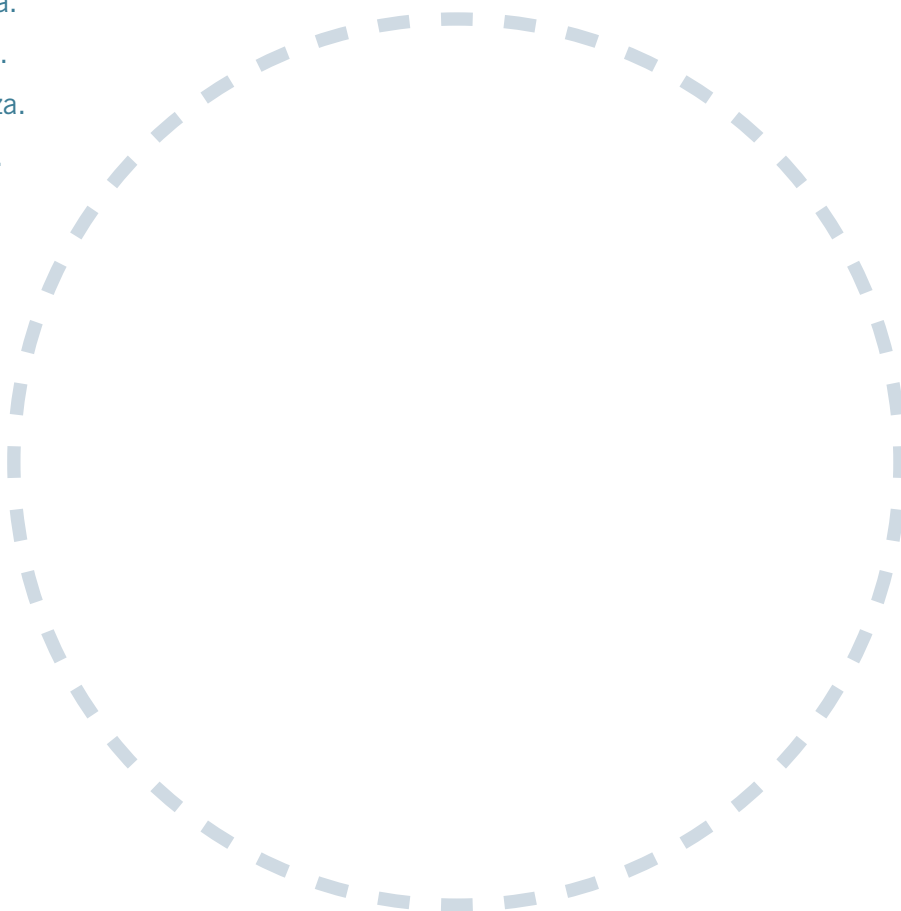




## Anexo 2

### Plantilla del pastel de emociones

- Afecto.
- Alegría.
- Miedo.
- Tristeza.
- Rabia.



**GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN  
DE GRUPOS DE HOMBRES  
POR UNA PATERNIDAD  
RESPONSABLE, ACTIVA  
Y CONSCIENTE**

Proyecto "Canviem-ho"  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

**4**  
SESIÓN

**SEXUALIDAD  
Y EMBARAZO:  
REALIDADES, MITOS,  
OPORTUNIDADES**



### Dirección y edición:

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Àmbit de Atenció Primària Barcelona ciutat  
Programa de Atenció a la Salut Sexual  
y Reproductiva

### Coordinación de la edición:

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

### Grupo Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

### Autoría:

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.

## INTRODUCCIÓN

La sexualidad es un elemento fundamental para el desarrollo de las personas, pero a la vez es uno de los ámbitos donde se expresan las relaciones de poder entre los géneros y suele estar enmarcado en un contexto de normas y valores sociales y culturales. Así, analizar las relaciones entre los géneros es importante para poder trabajar qué significa para cada género la sexualidad y qué se espera socialmente de cada uno. Es por ello que debemos tener en cuenta cómo se construyen las identidades de los hombres y de las mujeres y el peso de los roles, los estereotipos y las expectativas sociales.

El desarrollo de los estudios de género, y en particular los estudios de masculinidad, ha permitido pensar que existe una tensión y confusión permanente entre los hombres con respecto a sus deseos sexuales y los imperativos de dominación. Las definiciones de masculinidad difieren de una cultura a otra y cambian continuamente en el tiempo, en función de las preferencias sexuales, la clase social y el momento vital de cada individuo. Pero en general los hombres de diferentes culturas tienen en común la necesidad de demostrar permanentemente su virilidad mediante la sexualidad.

En este sentido, los hombres crecen con una idea de sexualidad basada en términos de conquista y rendimiento, como una manera de probar su masculinidad y no para expresar sus deseos y emociones. Por ello es frecuente que los hombres se sientan abrumados por el temor a la intimidad y al rechazo, y tienden a separar la sexualidad del contacto y de las emociones. Este control racional de las emociones y los sentimientos termina construyéndose como un elemento necesario para conseguir la autonomía y la independencia que requiere la masculinidad y, por lo tanto, se sitúa en contraposición a la sexualidad femenina, considerada más irracional y cercana a las emociones y los sentimientos.

Por otra parte, la homofobia también es característica de la masculinidad predominante o hegemónica, como muestra de virilidad. La búsqueda de “no ser homosexual”, dentro del proceso de ser hombre, es lo que genera el temor de no ser suficientemente hombre y ser humillado por otros hombres, teniendo en cuenta que la homofobia esconde el rechazo a todas aquellas características no asociadas a la masculinidad normativa. Por ello se evita todo lo asociado tradicionalmente a las mujeres (empatía, ternura, emociones, cuidado, vulnerabilidad, etc.). Esta situación puede generar violencia, como rasgo de masculinidad o como medida de control hacia aquellos hombres que no cumplen la norma heterosexual, o bien como protección para evitar padecerla. Hay que tener en cuenta que esta violencia se construye como una fuente de poder hacia las mujeres y hacia los demás hombres.

En general los hombres, para demostrar a sí mismos y a sus iguales que son hombres, utilizan un lenguaje determinado y no se permiten expresar sus necesidades emocionales. Sienten que hablar de sexo es la manera más segura de ocultar los sentimientos, y evitan hablar de necesidades y vulnerabilidades. Esta dualidad hace que les resulte difícil conciliar cómo necesitan



comportarse con otros hombres y cómo quieren ser en una relación íntima de pareja (sobre todo en parejas heterosexuales).

La necesidad permanente de demostrar y afirmar que son hombres, genera una presión interna hacia las relaciones sexuales coitales, transformando el rendimiento sexual en una meta, un medio para demostrar y afirmar masculinidades, que al mismo tiempo les puede generar una sensación de opresión por esta necesidad de rendimiento sexual continuo, en el que no se puede fallar.

Estas características pueden contraponerse con la vivencia de la sexualidad durante el embarazo, donde los dos miembros de la pareja suelen vivir una serie de cambios emocionales y psicológicos que determinarán la forma en que cada uno experimenta la sexualidad durante este proceso.

Los cambios en el comportamiento sexual durante el embarazo son frecuentes y se inician precozmente. Estos cambios son muy variables y están condicionados por cómo la mujer y el hombre experimentan esta nueva situación. En general podemos hablar a grandes rasgos de algunas características comunes de la sexualidad y el comportamiento sexual, según las semanas de gestación:

### **Primer trimestre**

En los primeros tres meses del embarazo empieza una etapa de adaptación a los cambios que se sucederán durante todo el proceso de gestación. Los cambios hormonales en la mujer provocan un estado de labilidad emocional, de manera que pedirá más atención y demostración de afecto por parte de su pareja. Hay que tener presente que muchas mujeres necesitarán más esfuerzo para mantener el ritmo sexual usual como consecuencia de la aparición de náuseas, vómitos, cansancio y otras molestias.

El deseo sexual presenta variabilidad en cada caso. No hay uniformidad de criterios entre los diferentes autores, pero habitualmente el primer trimestre embarazo suele acompañarse de una disminución de la actividad sexual y una disminución del deseo sexual por parte de la mujer gestante.

El hecho de que la mujer tenga un aspecto diferente, con unos pechos más voluminosos y el vientre que crece, puede provocar en muchos hombres un aumento del deseo sexual. Otra cosa es que esas ganas sean correspondidas, ya que la mujer puede atravesar también situaciones muy diversas. En cambio, otros hombres sienten cierto rechazo a un cuerpo tan cambiante o pueden manifestar miedo de poder producir un aborto con las relaciones sexuales, hecho que les inhibe el deseo sexual.

### **Segundo trimestre**

Si bien se mantienen los cambios observados en el trimestre anterior, muchas mujeres manifiestan que el deseo ha aumentado. Gozan de más bienestar, ya que han disminuido o desaparecido las molestias físicas del primer trimestre, y el hombre se ha adaptado también a los cambios que se han producido en el cuerpo de la mujer y pierde muchos de los temores iniciales.

## Tercer trimestre

La mayoría de las mujeres experimentan una disminución o directamente una ausencia del deseo sexual, por lo que disminuye la actividad coital, muchas veces por miedo a precipitar el parto. Esto modifica también en el hombre su deseo y produce también en él una disminución de las relaciones sexuales. Muchos hombres tienen miedo de hacer daño a la mujer a causa de este nuevo volumen al que no están acostumbrados, aunque existen ciertas posturas más recomendables para mantener relaciones sexuales sin que la mujer se sienta incómoda.

Los nervios por la llegada del bebé pueden afectar la libido de la mujer y también del hombre. Nadie está preparado para la paternidad, y el exceso de responsabilidad y los temores pueden hacer que baje el deseo sexual.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que cada pareja experimenta de manera muy diferente la sexualidad durante el embarazo: podemos encontrar parejas en las que la mujer manifiesta un incremento del deseo sexual durante todo el embarazo y por el contrario el hombre se siente incapaz de satisfacer este deseo, lo que provoca en ocasiones un malestar en el hombre, que se ve incapaz de mantener el “rendimiento”.

Durante esta sesión de grupo se quiere contrastar la concepción de la sexualidad y su construcción social, los estereotipos y lo que conlleva para los hombres esta concepción, además de ver cómo se modifican los comportamientos sexuales en función del embarazo. Por otra parte, se pretende crear un entorno en el que los hombres quieran compartir sus miedos, sentimientos, cambios en su deseo sexual a través del diálogo y la intimidad del grupo. Al mismo tiempo se pretende trabajar algunos de los mitos relacionados con la sexualidad durante el embarazo.



### Objetivos de la sesión:



- Determinar los conocimientos y los mitos relacionados con la sexualidad durante el embarazo y el posparto.
- Reflexionar sobre la importancia del contacto físico y la expresión de la sexualidad de manera diversa.
- Cuestionar el aprendizaje de la sexualidad masculina tradicional e incorporar la creatividad en las relaciones sexuales.
- Informar y reflexionar sobre los cambios que se producen en la sexualidad durante la gestación y el posparto.
- Trabajar las emociones y los sentimientos que se despiertan durante el embarazo y el posparto en el ámbito de la sexualidad.
- Determinar los mitos principales relacionados con la sexualidad durante el embarazo y el posparto.



## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Introducción de la sesión.	5'
<b>Actividad 1:</b> Respuesta al cuestionario sobre conocimientos relacionados con la sexualidad.	15'
<b>Actividad 2:</b> Dinámica corporal de la ducha humana.	20'
<b>Actividad 3:</b> Lluvia de ideas sobre sexualidad y embarazo.	35'
<b>Actividad 4:</b> Debate en parejas sobre mitos y realidades.	40'
Cierre de la sesión y presentación breve de la siguiente sesión.	5'

## Material y recursos:



- Anexo 1. Cuestionario sobre sexualidad
- Papelógrafo de 2x4 m
- Rotuladores
- Bolígrafo
- Anexo 2. Hoja de mitos y sexualidad durante el embarazo

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Breve explicación de los contenidos, la estructura y los objetivos de esta sesión. Hay que remarcar la importancia de poder hablar sobre sexualidad en un entorno de intimidad y confidencialidad. Es necesario que cada persona pueda aportar todo lo que crea importante y el grupo debe aceptar la diversidad de sentimientos y emociones y recibir todas las aportaciones, experimentando las diferencias entre las personas y las situaciones.

### Actividad 1

#### Cuestionario sobre sexualidad



Papel y lápiz.  
Ejercicio individual.  
**15 minutos**

#### Objetivo:

- Determinar los conocimientos y los mitos relacionados con la sexualidad durante el embarazo y el posparto.

#### Desarrollo de la actividad:

Se entregará a cada persona un cuestionario (ver [anexo 1](#)) para responder. Este cuestionario permite conocer aquellos aspectos relacionados con la sexualidad que en algún momento han generado dudas y, por otra parte, ayuda a hacer una evaluación sobre los conocimientos y las actitudes sobre sexualidad.

Este cuestionario introduce a los participantes en la sesión sobre sexualidad con un ejercicio introspectivo en el que cada hombre puede reflexionar sobre la sexualidad, el embarazo y el posparto y ver qué conceptos generan dudas.

Se explicará que cada participante debe marcar si considera la afirmación verdadera (V), falsa (F) o lo desconoce (D).

A medida que cada participante finalice el cuestionario, lo entregará a los conductores del grupo, que lo recogerán y posteriormente analizarán los resultados para saber los conocimientos y las actitudes previas a la sesión sobre sexualidad.



## Actividad 2

### La ducha humana



Dinámica en grupos pequeños de 3-4 personas.

**20 minutos**

#### Objetivo:

- Reflexionar sobre la importancia del contacto físico y la expresión de la sexualidad de manera diversa.

#### Desarrollo de la actividad:

##### Dinámica corporal sobre caricias:

##### La ducha humana

Para trabajar la masculinidad mediante el cuerpo, se propone hacer una dinámica corporal donde pueda existir contacto físico entre los hombres. Con esta dinámica, no sólo se trabaja el cuerpo sino otros aspectos como la comunicación no verbal, la importancia del contacto físico y las caricias, las barreras de los hombres a la hora de entrar en contacto con otros hombres (homofobia), la cohesión y la confianza entre los miembros del grupo... En definitiva se trata de abordar la afectividad entre hombres.

Se trata de una dinámica en la que el contacto es muy importante, por lo que conviene constatar previamente si el grupo se presta a la experiencia.

El desarrollo de la dinámica es el siguiente:

- Explicaremos la dinámica de la actividad. La participación es voluntaria, por lo tanto, si algún hombre no quiere participar puede mantenerse al margen. No se trata de forzar a nadie a realizar una actividad que implica contacto físico, ya que sabemos que a veces existen obstáculos personales o culturales que dificultan este contacto.
- En función del tamaño del grupo, realizaremos la dinámica con pequeños grupos de 3 ó 4 hombres, con un máximo de 6.
- Indicaremos que uno de los hombres se debe quedar en el centro, relajando el cuerpo y con los ojos cerrados, mientras que el resto se situarán a su alrededor y con las manos simularán una ducha: primero un poco de agua que cae por todo el cuerpo, después se enjabona, a continuación se enjuaga y finalmente se seca el cuerpo con suavidad.
- Sugeriremos a los hombres que tomen conciencia de todo lo que les pasa mientras reciben o dan la ducha, con preguntas como:

- ¿Qué sensaciones o pensamientos tienes?
  - ¿Cómo te sientes con la ducha? ¿Es relajante, placentera, incómoda, etc.?
- Una vez todos los hombres hayan pasado por el centro del círculo, se abrirá un turno de palabra para saber:
    - Cómo se han sentido, tanto cuando daban como cuando recibían la ducha.
    - Qué les ha supuesto el contacto físico con otro hombre.
    - Cuál creen que ha sido el objetivo de la actividad.
    - Cuáles han sido las resistencias y las oportunidades que han surgido.
    - Qué grado de cohesión grupal perciben por la intimidad que supone el contacto físico.
    - En qué situaciones de contacto físico se han sentido incómodos y en qué situaciones creen que necesitamos más contacto físico.
    - Cómo pedimos y cómo ofrecemos el contacto físico.
    - Cómo será el contacto con los bebés y si tendrá relación con su sexo.



**Debemos animar a los participantes a expresar las sensaciones que se han despertado con la realización de la actividad.**

Esta actividad está enfocada para hacer una reflexión sobre nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, nuestros comportamientos y nuestras reacciones. Con las preguntas de los conductores del grupo se podrán sacar conclusiones tanto positivas como negativas sobre nuestra conducta ante diferentes situaciones de contacto.

También se pueden hacer estas preguntas para activar la participación del grupo:

- ¿Hay partes del cuerpo que son especiales, que necesitan más cuidado?
- ¿Podemos negarnos a una forma de contacto?
- ¿Podemos negarnos a una caricia?
- ¿Podemos pedir una caricia?
- ¿En qué momentos?
- ¿Con qué personas?

### Actividad 3

## Lluvia de ideas sobre sexualidad y sobre sexualidad durante el embarazo



Lluvia de ideas.  
Actividad en grupo grande.  
**35 minutos**

### Objetivos:

- Cuestionar el aprendizaje de la sexualidad masculina tradicional e incorporar la creatividad en las relaciones sexuales.
- Trabajar las emociones y los sentimientos que se despiertan durante el embarazo y el posparto en el ámbito de la sexualidad.

### Desarrollo de la actividad:

Para facilitar la participación y poder hablar sobre sexualidad, se realizará una lluvia de ideas sobre esta temática. La dinámica se desarrollará de la siguiente manera:

- En un papelógrafo colgado en la pared, un miembro del equipo conductor escribirá la palabra **sexualidad** y pedirá que todos los participantes a la vez y de manera espontánea escriban en él lo primero que se les pase por la cabeza cuando piensan en esta palabra. La idea es que puedan sentirse libres de escribir cualquier cosa. Los conductores del grupo no deben limitar la expresión de los participantes, sólo será necesario motivar y facilitar que el grupo pueda escribir palabras sin reflexionar demasiado.
- Una vez vemos que el grupo está estancado, detendremos la dinámica y abriremos un turno de palabra para poder hablar de lo que han escrito en el papelógrafo. Para facilitar la participación, podemos preguntar por aquellas cosas que más han sorprendido, palabras que les gustan, aspectos que no, curiosidades, agrupaciones de palabras, etc.
- Es en esta parte donde se revisará el concepto de sexualidad y se hará una crítica a la sexualidad masculina tradicional y sus efectos en los hombres. Queremos saber qué implica entender la sexualidad desde la perspectiva masculina y qué alternativas hay. Se puede preguntar sobre aspectos como:
  - ¿Cómo definirías la sexualidad de los hombres? **¿Es distinta a la de las mujeres?**
  - **¿Cómo os sentís respecto a esto?**
  - **¿Cómo aprenden los hombres su sexualidad?**
  - **¿Cómo os gustaría que vuestro bebé construya su sexualidad?**



- Una vez se ha realizado la primera parte de la dinámica, se escribirá en otra parte del papelógrafo la palabra **embarazo**. En este caso, con un color diferente al utilizado anteriormente, los participantes escribirán todas aquellas palabras que se les pasan por la cabeza cuando piensan en la sexualidad durante el embarazo.
- Nuevamente, cuando el grupo se estanque y ya no se añadan más palabras, abriremos un turno de palabra para analizar qué ha pasado esta vez y qué diferencias, contradicciones, dudas o curiosidades ven en el papelógrafo.
  - Es en esta parte que se empieza a reflexionar sobre la sexualidad durante el embarazo y el posparto. La idea es trabajar sobre los mitos pero, en este caso, lo haremos desde un punto de vista emocional. Lo que queremos saber es qué les genera la sexualidad en este momento y qué se plantean después del parto.
  - Analizaremos cómo se sentían antes, cómo se sienten ahora y cómo han visto modificada su sexualidad.
  - Compararemos las palabras que describen la sexualidad y las que describen la sexualidad durante el embarazo, identificaremos similitudes, diferencias, cambios, oportunidades y observaremos cómo cada participante experimenta la sexualidad de diferente manera porque no hay estándares que determinen cómo debemos expresar la sexualidad durante esta etapa.



**Los participantes deben ser lo más espontáneos posible a la hora de expresar con palabras el significado de sexualidad y sexualidad durante el embarazo**

**Es importante que los conductores estimulen la participación de todos los miembros del grupo y que haya dinamismo en la expresión de cada participante.**

**Debemos insistir en el hecho de que todas las palabras son válidas y que no hay límites.**

## Actividad 4

### Mito o realidad



Actividad en parejas.  
**40 minutos**

#### Objetivos:

- Informar y reflexionar sobre los cambios que se producen en la sexualidad durante la gestación y el posparto.
- Determinar los mitos principales relacionados con la sexualidad durante el embarazo y el posparto.

#### Desarrollo de la actividad:

A partir del cuestionario realizado al principio, se intentará romper con todos los mitos que existen actualmente en torno a la sexualidad durante el embarazo. Para realizar esta actividad, utilizaremos la dinámica del debate en parejas. En el anexo 2 se reflejan los diferentes mitos o realidades que se debatirán.

- De manera voluntaria, saldrán dos hombres para hacer un debate sobre un mito concreto que leerá un miembro del equipo dinamizador. Uno de los dos voluntarios estará a favor del mito y el otro en contra. Independientemente de que ellos estén realmente a favor o en contra, deberán buscar argumentos para convencer al otro voluntario y al resto del grupo. Para ello, tendrán un minuto para debatir y dar sus argumentos.
- Al finalizar el debate, el resto del grupo decidirá con cuáles de los argumentos se posicionan.
- En este momento, abriremos el turno de palabra para analizar y reflexionar sobre el contenido del debate y la comadrona hará una explicación para clarificar si la situación debatida se trataba de un mito o de una realidad.
- Aprovecharemos la dinámica para poder reflexionar sobre la comunicación y los diferentes estilos comunicativos.

## Cierre de la sesión



Exposición oral.  
**5 minutos**

Las personas conductoras del grupo harán un breve resumen de los aspectos trabajados durante la sesión, recordando que la sesión se inició con el contacto físico y que la sexualidad es un elemento dinámico de nuestras vidas y que, por lo tanto, cambia en función del momento vital. Para cerrar la sesión debemos reflexionar sobre las dificultades que tienen los hombres para poder expresar sus vulnerabilidades a la hora de hablar de sexualidad, y cómo son necesarios los espacios de diálogo y de expresión de sentimientos por parte de los hombres con relación a la sexualidad. Finalmente, recordaremos a los participantes que ellos son un modelo de transmisión de valores para sus hijos, incluyendo cómo transmiten una sexualidad u otra. Por lo tanto, deben ser conscientes de los estereotipos, los roles y los comportamientos de los hombres para poder modificarlos y construir otros tipos de masculinidades.

Por último, se introducirá la sesión del día siguiente sobre conciliación y corresponsabilidad.

## ANEXOS

### Anexo 1

## Cuestionario sobre sexualidad, embarazo y posparto

CÓDIGO:

FECHA:

Este cuestionario permite reflexionar sobre diferentes aspectos relacionados con la sexualidad durante el embarazo.

Por favor, responde a estas preguntas con V (verdadero), F (falso) o D (lo desconozco).

1. La sexualidad durante el embarazo no cambia.

  V   F ?  D

2. A partir de los 6 meses de embarazo no se pueden mantener relaciones sexuales.

  V   F ?  D

3. En algunas mujeres embarazadas la apetencia sexual aumenta.

  V   F ?  D

4. Durante el embarazo se pueden utilizar juguetes sexuales.

  V   F ?  D

5. Hay algunas ocasiones durante el embarazo en que la abstinencia sexual es necesaria.

  V   F ?  D

6. Durante las relaciones sexuales el bebé está inmóvil en la barriga de su madre.

  V   F ?  D

7. El coito puede ser perjudicial para el bebé.

  V   F ?  D

8. La sensación de placer en las relaciones sexuales durante el embarazo es igual que siempre.

  V   F ?  D

9. Los hombres tienen menos apetencia sexual durante el embarazo.

  V   F ?  D

10. La heteromasturbación durante el embarazo es una práctica posible.

  V   F ?  D

11. Las caricias, los besos y el sexo sin penetración no se consideran relaciones sexuales.

  V   F ?  D

12. Los hombres tienen que ser más cuidadosos en las relaciones sexuales cuando la mujer está embarazada.

  V   F ?  D

13. Se pueden mantener relaciones sexuales durante todo el embarazo.

  V   F ?  D

14. Las relaciones sexuales durante el primer trimestre pueden producir un aborto.

  V   F ?  D

15. La mejor posición para hacer el amor al final del embarazo es aquella que no comprime el vientre materno.

  V   F ?  D

16. Los hombres durante el embarazo están más sensibles y modifican su comportamiento sexual.

  V   F ?  D

17. Las relaciones sexuales al final del embarazo pueden contribuir al inicio del parto.

  V   F ?  D

18. Las relaciones sexuales después del parto son como durante el primer trimestre del embarazo: disminuye la apetencia sexual.

  V   F ?  D

19. Durante el posparto se pueden mantener relaciones sexuales y no hay ninguna complicación posible.

  V   F ?  D

20. Durante el posparto se debe desarrollar más la creatividad en las relaciones sexuales.

  V   F ?  D

## Anexo 2

### Mitos sobre sexualidad

1. Durante el primer trimestre las relaciones sexuales pueden provocar un aborto.
- 2- Al final del embarazo se deben tener relaciones sexuales para facilitar el inicio del parto.
- 3- Los hombres tienen la misma apetencia sexual durante el embarazo y el posparto que antes.
- 4- “No puedo tener relaciones sexuales, me inspira sentimientos de protección”.
- 5- “Mi pareja está embarazada y ya está, no tenemos más sexo--- sólo tenemos sexo cuando buscamos el embarazo”.
- 6- Después del parto la sexualidad vuelve a la normalidad, aproximadamente al cabo de dos meses.
- 7- “Con las relaciones sexuales puedo hacer daño al bebé tocándole la cabeza... El feto se mueve mucho porque le molesto”.
- 8- “Mi pareja da el pecho y no tiene la regla, así que podemos tener relaciones sexuales con penetración sin riesgo de embarazo”.
- 9- “Ella ahora es madre, así que no necesita tantas relaciones sexuales”.
- 10- “Cuando hablamos de relaciones sexuales sólo pienso en la penetración”.
- 11- “No puedo tener relaciones sexuales durante el posparto ya que la penetración puede provocar lesiones en la zona vaginal”.

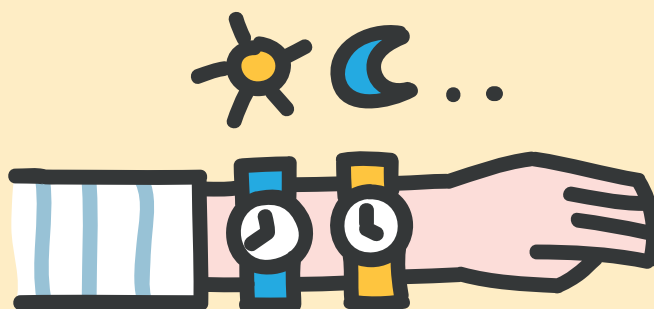
# GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN DE GRUPOS DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD RESPONSABLE, ACTIVA Y CONSCIENTE

Proyecto “Canviem-ho”  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

# 5

SESIÓN

# CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD



**Dirección y edición:**

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Àmbito de Atenció Primària Barcelona ciutat  
Programa de Atenció a la Salut Sexual  
y Reproductiva

**Coordinación de la edición:**

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

**Grupo Motor:**

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Autoría:**

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut  
©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.



## INTRODUCCIÓN

La paternidad supone una desorganización de la propia vida para reorganizarla de nuevo con la presencia de un nuevo elemento en la relación de pareja (si es que hay pareja), un cambio radical que implica una nueva organización física del hogar, de los horarios, de los hábitos de pareja, del tiempo de ocio, de las relaciones familiares y sociales, etc. En este sentido, los hombres pueden asumir estos cambios desde dos perspectivas:

- 1) Perspectiva de futuro, asumiendo la paternidad como una oportunidad de crecimiento y como un aspecto más en su identidad, donde los cambios son anticipados con una mirada positiva, con responsabilidad, ilusión y motivación.
- 2) Perspectiva retrospectiva, donde la paternidad se vive como una pérdida irreversible de la libertad y del estilo de vida, donde los cambios no son anticipados ni deseados sino que son vividos como sacrificios o coste personal. Además, pueden surgir sentimientos de añoranza de un tiempo pasado.

Una de las dificultades o barreras principales de los hombres para el ejercicio de una paternidad responsable, activa y consciente es su contexto laboral y las dificultades o voluntades para dedicar tiempo al cuidado. De este modo, poder equilibrar la paternidad con el trabajo se ha convertido en uno de los principales retos para muchos hombres. Es por ello que esta sesión gira en torno a la organización del tiempo y en cómo los hombres incorporan y/o incorporarán las tareas domésticas y de cuidado en su vida cotidiana.

Aunque la tendencia actual es que cada vez más los hombres se incorporen en la realización de las tareas de cuidado, sobre todo en cuanto a su implicación en el cuidado de niños, se sigue manteniendo una carga desigual: es mayoritariamente la mujer quien se hace cargo del ámbito doméstico, donde se desarrollan aquellas tareas que son imprescindibles para la supervivencia de las personas y el mantenimiento del hogar. La incorporación de las mujeres al mundo laboral formal no ha supuesto la incorporación de los hombres al mundo reproductivo en la misma medida, aunque gradualmente cada vez participan más. Hay que tener en cuenta, tal y como se explica en el marco teórico inicial, que el hecho de que las tareas domésticas y de cuidado recaigan sobre las mujeres no es casual, sino que tiene una relación directa con la socialización diferencial de género que orienta las mujeres hacia el cuidado de las personas y el ámbito privado, y los hombres hacia el trabajo productivo, la toma de decisiones y el ámbito público.

Las estadísticas de los usos del tiempo muestran que en Catalunya<sup>1</sup> las mujeres dedican casi el doble de tiempo al trabajo reproductivo que los hombres, con una media de 4:14 horas contra las 02:35 horas de los hombres. En cambio, los hombres dedican más tiempo al trabajo productivo con una diferencia de una hora. Sin embargo, sumando los dos tiempos de trabajo, las mujeres son las que trabajan más horas al día y sufren sus consecuencias para su salud y

1. Encuesta del uso del tiempo 2010-2011. Resultados principales de 2012. Idescat. Generalitat de Catalunya.

su calidad de vida. Además, un 44,5% de las mujeres realizan las tareas del hogar en solitario frente al 9,6% de los hombres.<sup>2</sup> Las mujeres asumen el cuidado de los niños en solitario en un 33% frente al 2,19% de los hombres. En el caso de personas dependientes, son cuidadas en solitario por el 49,3% de las mujeres contra el 19,6% de los hombres.

**Taula 1. Duración media de las actividades diarias detalladas por sexo (hh:mm)**

Actividades principales en un día normal	HOMBRES	MUJERES
Cuidados personales	11:32	11:34
Trabajo remunerado	7:51	6:50
Hogar y familia	2:35	4:14
Estudios	5:01	4:41
Trabajos voluntarios y reuniones	1:55	1:54
Vida social y diversión	1:55	1:56
Deportes y actividades al aire libre	2:05	1:47
Aficiones e informática	2:02	1:36
Medios de comunicación	2:44	2:30
Trayectos y uso del tiempo no especificado	1:32	1:30

Fuente: Encuesta del uso del tiempo 2010-2011. Resultados principales de 2012. Idescat

Hay que tener en cuenta que para muchas parejas jóvenes actuales, la transición al primer hijo supone un periodo en el que se agudiza el reparto desigual de las tareas domésticas y familiares. Si la diferencia en el promedio de horas diarias dedicadas al hogar y a la infancia en jóvenes menores de 25 años es de 50 minutos, en edad reproductiva (de 25 a 44 años) esta diferencia se dispara a 1 hora y 46 minutos. Esto explica que, a pesar de que las parejas jóvenes heterosexuales muestran actitudes igualitarias con relación al reparto del trabajo (Naldini y Jurado, 2013), aún existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto al tiempo dedicado a las tareas domésticas y de cuidado. Los motivos pueden ser diversos pero la raíz que lo sustenta es el patriarcado. Si tenemos en cuenta que, por ejemplo, a menudo los ingresos de cada miembro de la pareja determina quién será el cuidador principal y quién será el proveedor principal, dado que en general las mujeres cobran menos o tienen condiciones laborales inferiores a los hombres, éstas vuelven a dejar el mundo productivo para asumir un rol reproductivo, volviendo a reproducir el modelo sexista y patriarcal.

De este modo, para facilitar la implicación de los hombres en el cuidado de sus hijos e hijas, hay que hacer un trabajo de deconstrucción de la masculinidad hegemónica tradicional, y construir y promover los modelos alternativos de masculinidad donde el cuidado y las emociones tengan un espacio privilegiado. El éxito dependerá de la responsabilidad de los hombres, que éstos puedan tomar conciencia de las consecuencias a todos los niveles de su falta de implicación, y de los beneficios que conlleva la corresponsabilidad, no sólo para los demás sino para uno mismo.

2. Según los datos de la encuesta del uso del tiempo (2009-2010). Instituto Nacional de Estadística.

3. Encuesta del uso del tiempo 2010-2011. Resultados principales de 2012. Idescat. Generalitat de Catalunya.



## Objetivos de la sesión:



- Trabajar la autoestima individual y colectiva mediante un ejercicio de comunicación asertiva.
- Comparar la distribución actual y la distribución futura del tiempo para poner a debate las oportunidades, las dificultades y las excusas ante la conciliación por parte de los hombres.
- Plantear la necesidad de revisar el uso del tiempo personal y de cuidado actual para poder hacer cambios hacia el futuro.
- Construir herramientas útiles para negociar y establecer una buena comunicación familiar con relación al reparto de las tareas domésticas y de cuidados.
- Reflexionar en torno a la participación masculina en las tareas del hogar y la crianza de los hijos e hijas, para fomentar cambios para una distribución del tiempo más equitativa.
- Propiciar una experiencia vivencial de cuidado.



## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Introducción de la sesión.	5'
<b>Actividad 1:</b> Dinámica de activación y comunicación asertiva: hacer y recibir cumplidos.	30'
<b>Actividad 2:</b> Gráficas del tiempo propio actual y futuro. Trabajo individual.	75'
<b>Actividad 3:</b> Introducción de la dinámica del cuidado del huevo.	5'
Cierre de la sesión y presentación breve de la siguiente sesión.	5'



## Material y recursos:

- Rotuladores de colores
- Huevos
- Anexo 1. Gráfica del tiempo propio actual
- Anexo 2. Gráfica del tiempo propio futuro
- Anexo 3. Instrucciones de la dinámica del cuidado del huevo



## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande  
**5 minutos**

Bienvenida con explicación de los contenidos, la estructura y los objetivos de esta sesión.

#### Actividad 1

### Dar y recibir cumplidos



Dinámica en grupo grande  
o en grupo pequeño.  
**30 minutos**

#### Objetivos:

- Trabajar la autoestima individual y colectiva mediante un ejercicio de comunicación asertiva.
- Facilitamos la cohesión y la confianza con el objetivo de establecer el grupo como espacio de seguridad.

#### Desarrollo de la actividad:

En función del tamaño del grupo, en grupo grande o pequeño, deberán hacer un círculo y uno de ellos deberá colocarse en el centro con su silla.

A continuación, el resto de participantes deberán decir únicamente aspectos positivos (cumplidos) o cosas que ellos valoran de la persona que está en medio, que debe recibir, aceptar y acoger los comentarios del resto de participantes. Aunque es voluntario, se recomienda que todos pasen al medio y escuchen los cumplidos del resto sin decir nada.

Es importante poner énfasis en los siguientes aspectos:

- La autoestima no depende únicamente de nosotros sino de la valoración que hace la gente de nosotros.
- Habitualmente nos relacionamos desde la crítica y valoramos muy poco los aspectos positivos de uno mismo y del resto.
- Todos tienen aspectos positivos que nos gustan.



**Es interesante poder relacionar esta dinámica con la comunicación que establecen los hombres con sus parejas y la importancia de poder aplicar este ejercicio en su día a día. Además, se puede introducir el tema de la autoestima de los hijos e hijas y cómo se puede facilitar que ellos puedan desarrollar una buena autoestima (entre otros aspectos) desde el reforzamiento de sus potencialidades.**



## Actividad 2

# Gráficas del tiempo propio actual y futuro



Dinámica individual  
y puesta en común.  
**75 minutos**

### Objetivos:

- Comparar la distribución actual y la distribución futura del tiempo para poner a debate las oportunidades, las dificultades y las excusas ante la conciliación por parte de los hombres.
- Plantear la necesidad de revisar el uso del tiempo personal y de cuidado actual para poder hacer cambios en el futuro.
- Construir herramientas útiles para negociar y establecer una buena comunicación familiar con relación al reparto de las tareas domésticas y de cuidado.
- Reflexionar sobre la participación masculina en las tareas del hogar y la crianza para fomentar cambios para una distribución del tiempo más equitativa.

### Desarrollo de la actividad:

Distribuiremos a cada hombre una grafica del tiempo actual (véase el anexo 1) y unos rotuladores de colores.

Se pedirá a cada persona participante que piense en un día normal de su vida y que distribuya las actividades que hace durante las 24 horas del día.

Una vez todos hayan terminado (aproximadamente 10-15 minutos), se pedirá que pongan la gráfica boca abajo y se reparte nuevamente una gráfica pero, en este caso, del tiempo futuro (véase el anexo 2) con el objetivo que puedan hacer un ejercicio de imaginación de cómo será su día a día y cómo distribuirán su tiempo una vez haya nacido el bebé y una vez se hayan agotado los permisos de maternidad/paternidad (obligatorios).

Cuando hayan acabado les pediremos que den la vuelta a las gráficas para comparar los cambios. En este punto, se pueden pedir personas voluntarias que salgan a explicar sus diagramas o que lo hagan en pequeños grupos si son más de 10 o 12 personas. Se facilitará que los otros participantes del grupo hagan preguntas para favorecer el debate. La persona dinamizadora puede emplear preguntas como: ¿Qué os parece el número de horas que se dedican a...? ¿Alguien tiene una distribución similar?, etc.

El objetivo final es que puedan tomar conciencia de las diferencias entre los dos diagramas para poder anticipar posibles dificultades futuras en la organización del tiempo (como por ejemplo, darse cuenta de que sólo podrá dedicar una hora por la noche al cuidado de su bebé. Además, es importante que los participantes puedan ver otros modelos de distribución del tiempo por parte del resto del grupo. De esta manera, tendrán información para empezar a hacer cambios de cara a una distribución del tiempo equitativa y saludable con la pareja, con cierta libertad para escoger cuánto tiempo quiere dedicar cada uno a su bebé.



### Las personas dinamizadoras deberán tener en cuenta los siguientes aspectos en la devolución:

- Es importante que las personas participantes puedan diferenciar entre los diferentes usos del tiempo (productivo, reproductivo, personal y social) y analizar el valor y el peso que dan a cada uno de ellos.
- Muchas personas, cuando tienen hijos, olvidan sus necesidades para volcarse en el hecho de ser madre o padre. A menudo este cambio también implica olvidarse de la pareja, lo que provoca algunos problemas en la relación. Es importante remarcar la importancia de establecer un tiempo exclusivo de pareja para evitar que el ejercicio de la paternidad/maternidad no acabe desdibujando la relación de pareja.
- Hay que hacer visible y poner en valor las diferentes tareas domésticas y de cuidado y aclarar el término corresponsabilidad como distribución equilibrada, equitativa y funcional de la planificación, la organización y la realización de las tareas domésticas, del cuidado de niños y de las personas dependientes, de los espacios de educación y del trabajo remunerado.
- Basándose en la introducción de esta sesión, es necesario resaltar la importancia del trabajo doméstico diario y que mujeres y hombres están igualmente capacitados para ejercer estas funciones. No existe nada en la biología de las personas que las incline más hacia actividades de cuidado o profesionales, por lo tanto las diferencias de actitudes se deben a los modelos masculinos y femeninos construidos socialmente.
- También es importante que las mujeres puedan delegar los cuidados en los hombres. Seguramente algunos se encontrarán que a veces no los dejan hacer o no les confían los cuidados. En estos casos será importante hacer un acto de responsabilidad y decidir qué papel quieren ejercer en el cuidado y pedir ellos mismos sus espacios.
- Es importante reflexionar sobre el tiempo de ocio de cada miembro de la pareja y cómo repercutirá en el tiempo de cuidado de la criatura. Valorando el aspecto positivo de tener un tiempo propio, pero recordando que esto puede significar devolver la hora a la pareja en otro momento.

### Otras recomendaciones:

- Hay que revisar los convenios y las posibilidades que dan las leyes para poder dedicar más tiempo al cuidado (por ejemplo, pedir permisos para asistir a reuniones de padres, reuniones con tutores, visitas al pediatra, etc.).
- Si no se puede solicitar permiso, es importante que el padre pida toda la información de la reunión o visita a la persona que haya asistido para poder participar en la toma de decisiones y estar al corriente de todo.
- En caso de tener una jornada laboral extensa y no poder dedicar más tiempo al cuidado (o decidir no hacerlo), es importante que el tiempo dedicado al bebé sea de calidad. Es decir, que el padre pueda estar con presencia, disponible afectivamente, con contacto físico y visual, compartiendo momentos exclusivos, atendiendo las necesidades del bebé, mostrando interés por sus preferencias y gustos, etc.



### Actividad 3

## Introducción de la dinámica del cuidado del huevo



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

### Objetivo:

- Propiciar una experiencia vivencial de cuidado.

### Desarrollo de la actividad:

En esta sesión se presentará la dinámica principal de la última sesión, que consiste en tener cuidado de un huevo durante una semana con unas instrucciones que nosotros les entregaremos.

Dentro de una caja (puede ser la misma que la utilizada en la dinámica de temores y expectativas) pondremos los huevos y al final de la sesión pediremos a los hombres que pongan la mano y saquen el objeto que hay dentro.

Una vez todos los participantes tengan el huevo se explicará que deberán cuidarlo durante la semana siguiente y se entregarán las instrucciones básicas del ejercicio ([Anexo 3](#)):

### *Instrucciones:*

Te hacemos responsable del cuidado del huevo que tienes en tus manos durante esta semana. Eres libres de ponerle nombre, pintarlo, vestirlo, llevarlo encima, limpiarlo o lo que tú quieras. Eso sí, como mínimo debes seguir las siguientes instrucciones:

- Preséntale a tu pareja.
- Preséntale a tus amigos y amigas o a algún familiar.
- Llévalo al trabajo.
- Haz alguna actividad o excursión con el huevo que creas que le pueda gustar.
- Cuando estés en casa, ten el huevo siempre a la vista, ¡convive con él!
- Recuerda devolver el huevo en la próxima sesión

## Cierre de la sesión



Exposición oral.  
**5 minutos**

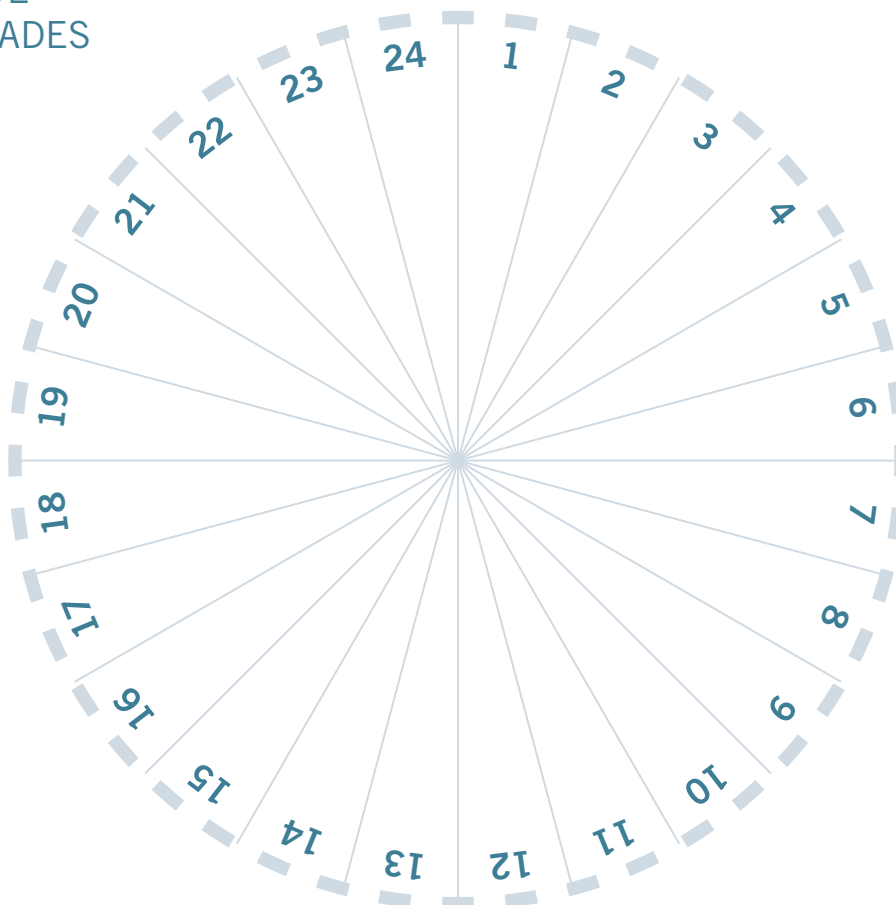
Personas conductoras de la sesión harán una valoración global de las distintas actividades. Recordarán que en la próxima sesión devuelvan el huevo y harán una introducción de la sesión siguiente con el título y el objetivo general.

# ANEXOS

Anexo 1

## Gráfica del tiempo propio actual

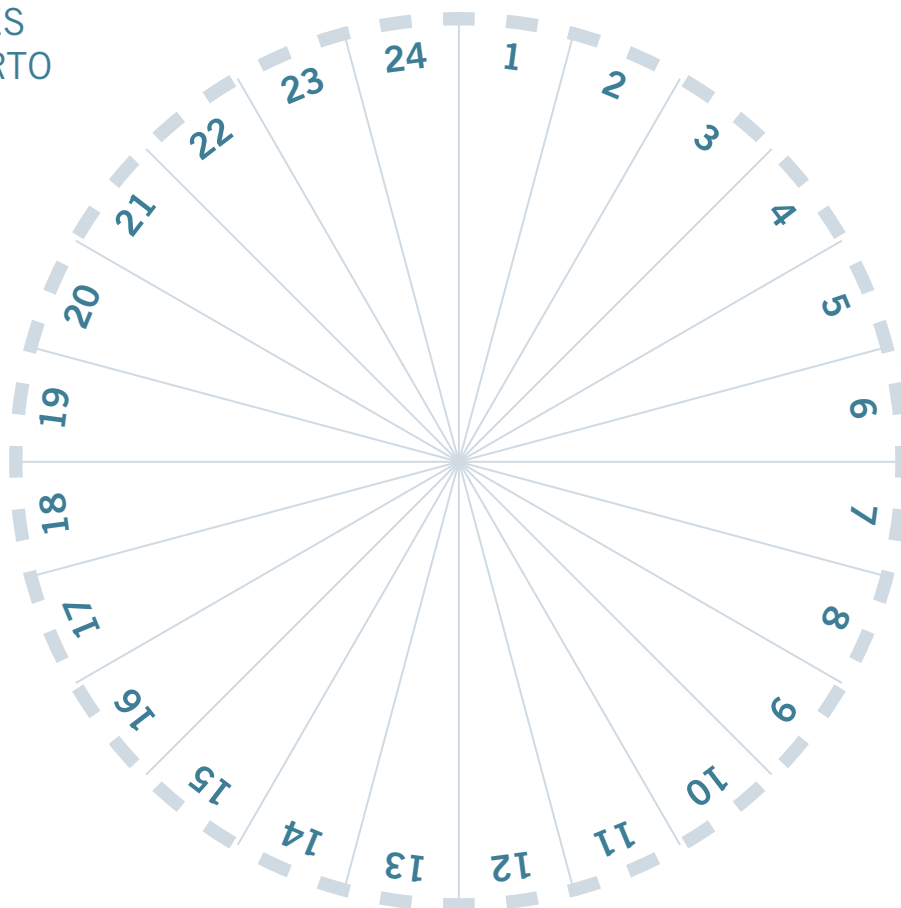
RELOJ DE  
ACTIVIDADES  
ACTUAL



## Anexo 2

**Gráfica del tiempo propio futuro**

RELOJ DE  
ACTIVIDADES  
DESPUÉS  
DEL PARTO



## Anexo 3

# Instrucciones del cuidado del huevo

## El cuidado del huevo:



Te hacemos responsable del cuidado del huevo que tienes en tus manos durante esta semana. Eres libres de ponerle nombre, pintarlo, vestirlo, llevarlo encima, limpiarlo o lo que tú quieras. Eso sí, como mínimo debes seguir las siguientes instrucciones:

- Preséntale a tu pareja.
- Preséntale a tus amigos y amigas o a algún familiar.
- Llévalo al trabajo.
- Haz alguna actividad o excursión con el huevo que creas que le pueda gustar.
- Cuando estés en casa, ten el huevo siempre a la vista, ¡convive con él!

**¡Ah! ¡Sobre todo no te olvides de traerlo el próximo día!**



**GUÍA PARA LA CONDUCCIÓN  
DE GRUPOS DE HOMBRES  
POR UNA PATERNIDAD  
RESPONSABLE, ACTIVA  
Y CONSCIENTE**

Proyecto “Canviem-ho”  
en el programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva de Barcelona

7  
**6**

SESIÓN

**AQUÍ EMPIEZA TODO.**

**¡BIENVENIDOS  
AL CLUB DE LOS  
PADRES!**



**Dirección y edición:**

**Ajuntament de Barcelona**  
Área de Derechos Sociales

**Institut Català de la Salut**  
Ámbito de Atención Primaria Barcelona ciudad  
Programa de Atención a la Salud Sexual  
y Reproductiva

**Coordinación de la edición:**

Departamento de Comunicación. Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona.

**Grupo Motor:**

Bàrbara Roig Merino. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

**Autoría:**

Cristina Martínez Bueno. Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departamento de Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

©Institut Català de la Salut  
©Ajuntament de Barcelona

Mayo de 2016



En cualquier explotación de la obra autorizada para licencia se hará constar la autoría.

## INTRODUCCIÓN

Esta es la última sesión de los grupos para una paternidad responsable, activa y consciente. Se trata, por lo tanto, de una sesión de clausura del grupo y en la que los hombres tendrán la oportunidad de hacer una revisión de todo lo que han vivido durante 6 semanas compartiendo este espacio.

En esta sesión se trabajarán aspectos relacionados con el cuidado del bebé y la importancia de la adaptación de los hombres a la nueva situación futura, a través de una actividad práctica y experiencial como es el cuidado del huevo. A través de esta dinámica los hombres podrán consolidar, dentro de su aprendizaje, temas tratados en diferentes sesiones de grupo como son la corresponsabilidad, el rol parental, las emociones y la organización del tiempo.

Es fundamental que los hombres entiendan la importancia y los beneficios que conlleva para los hijos e hijas tener un padre o una figura paterna con más implicación, presencia, capacidades y apertura para ejercer su paternidad, tal y como hemos comentado en sesiones anteriores. Por este motivo, es necesario que el padre incorpore más conocimientos y recursos sobre cómo afrontar el cuidado y la crianza de su bebé.

En esta sesión es importante que los hombres tomen conciencia de las dificultades que a menudo se pueden encontrar en el ámbito social, laboral y familiar. La sociedad actual aún no tiene incorporado del todo que los hombres puedan responsabilizarse del cuidado y la crianza de los hijos e hijas. Incluso, muchas veces los hombres pueden recibir un “castigo social” por parte de otras personas por no cumplir con lo que se espera de ellos. Por ejemplo, aún puede suscitar resistencias que un hombre se quede en casa con su bebé si está enfermo, o que sea el hombre quien lleve al bebé a recibir atención sanitaria y que, por lo tanto, pida un permiso laboral. Tampoco está del todo integrado que decida no ir a hacer deporte u otras actividades con los amigos para poder dedicar tiempo a su hijo o hija. Por lo tanto, será importante que los hombres tengan muy interiorizado el valor que ellos dan al cuidado y a la crianza de los hijos e hijas y puedan defender su posicionamiento con argumentos que les permitan seguir ejerciendo este rol.

Que los participantes del taller hablen entre ellos y compartan sus tensiones o preocupaciones que les afectan en su paternidad, como son la presión o la preocupación por proveer, la dificultad para conciliar horarios y tiempo o para obtener ingresos, las relaciones laborales y la relación con su pareja, les permite adquirir habilidades en la resolución de posibles dificultades en la vida cotidiana futura.

Sin embargo, el rol de padre hay que ejercerlo para construirlo gradualmente de manera personal, aceptando que nadie es perfecto en su desarrollo. A lo largo de las diferentes sesiones y



en esta última en particular, cada participante podrá reflexionar sobre su visión de qué quiere decir ser padre, su experiencia con su propio padre y otras figuras masculinas significativas, revisando y desarrollando sus recursos personales como padre de manera coherente con las necesidades de sus hijos e hijas, con su historia y su desarrollo personal.

Tener este espacio de confianza y seguridad donde los futuros padres pueden conversar y compartir sentimientos y experiencias en relación a su paternidad, puede ser de gran ayuda para ampliar su repertorio y mejorar sus habilidades de cuidado y de crianza.



### Objetivos de la sesión:

- Reflexionar sobre los aspectos de cuidado que aporta la experiencia vivencial de la dinámica del huevo con la que se finalizó la sesión 5.
- Proporcionar información sobre los permisos de maternidad y paternidad, así como las posibilidades que da la Ley de Igualdad para la conciliación y los pasos que hay que seguir para tramitarla.
- Plantear las dudas y los interrogantes para el futuro, invitando a los hombres a participar en los grupos de preparación al nacimiento con su pareja.
- Proporcionar información de los recursos a su alcance en el ASSIR en caso de necesitar ayuda individual.
- Hacer una reflexión individual sobre qué ha significado para cada hombre participar en este grupo.
- Valorar la satisfacción por parte de los participantes del grupo con cuestionarios y sugerencias.
- Valorar de forma verbal y emocional por parte de los participantes sobre qué ha significado este grupo en su preparación como padres.



## Contenidos y temporalización de la sesión:

Dinámica	Tiempo (minutos)
Introducción de la sesión.	5'
<b>Actividad 1:</b> Actividad del cuidado a través de la dinámica del cuidado del huevo.	40'
<b>Actividad 2:</b> Información sobre los permisos y recursos que ofrece la Ley de Igualdad para los hombres.	20'
<b>Actividad 3:</b> Dinámica de la carta de mi camino.	20'
<b>Actividad 4:</b> Valoración escrita del grupo: cuestionario de satisfacción e información de la sesión de seguimiento al cabo de 6 meses del nacimiento del bebé.	20'
<b>Actividad 5:</b> Valoración oral y emocional del grupo: círculo de confianza, ¿qué me llevo del grupo?.	10'
Cierre de la sesión.	5'



## Material y recursos:

- **Anexo 1:** Información sobre permisos de maternidad y paternidad y recursos disponibles para hombres
- Hojas en blanco
- Bolígrafos
- Sobres de envío por correo postal
- Notas adhesivas
- **Anexo 2:** Cuestionario de satisfacción



## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Introducción de la sesión



Exposición en grupo grande.  
**5 minutos**

Breve explicación de los objetivos, contenidos y la estructura de esta sesión. Se hará un resumen de los temas tratados en las diferentes sesiones y se introducirá la última sesión. Se pone de manifiesto los valores con los que el grupo ha trabajado, como son la confianza, la confidencialidad y el respeto hacia la diversidad de opiniones. Se inicia la explicación de la importancia del cuidado y de la experiencia vivencial a través de la actividad del cuidado del huevo.

### Actividad 1

## Devolución de la dinámica del cuidado del huevo



Dinámica individual  
y puesta en común.  
**40 minutos**

### Objetivo:

- Reflexionar sobre los aspectos de cuidado que aporta la experiencia vivencial de la dinámica del cuidado del huevo con la que se finalizó la sesión 5.

### Desarrollo de la actividad:

Cada hombre explicará su experiencia en el cuidado del huevo durante toda la semana en unos 5 minutos como máximo. Podemos utilizar el guión siguiente para dinamizar las explicaciones:

- ¿Ha interferido el huevo en tu vida diaria?
- ¿Qué sentimientos has sentido con esta experiencia?
- ¿Qué dificultades te ha supuesto?

- ¿Qué es lo que más te ha gustado?
- ¿Has pedido ayuda a alguna persona?
- Cuando no estabas con el huevo, ¿qué hacías? ¿Dónde lo dejabas?
- ¿Qué es lo que te ha costado más de este cuidado y qué es lo que has encontrado más fácil?
- ¿En qué situaciones el cuidado del huevo te ha hecho pensar que probablemente el cuidado del bebé pueda implicar ciertas dificultades en la organización personal y familiar?
- ¿En qué situaciones el cuidado del huevo te ha hecho pensar que el cuidado del bebé abre otras oportunidades personales y familiares?
- ¿Has podido explicar esta actividad del cuidado del huevo a personas cercanas (amigos, familiares, etc.)? ¿Cómo han reaccionado?



**Daremos la oportunidad a cada hombre para expresar algunas de estas preguntas. Se recomienda que cada participante pueda tener la libertad de explicar cómo ha vivido esta situación, ya que normalmente se aportan aspectos a menudo no previstos.**

La actividad del cuidado del huevo nos permite señalar algunos aspectos fundamentales de la participación de los hombres en el cuidado de los bebés:

- Es importante que tanto el padre como la madre sean coherentes en el establecimiento de las pautas de crianza.
- Hay que cuestionar prejuicios o ideas machistas o sexistas. Comentaremos las dificultades que se pueden encontrar con los ejemplos de las situaciones descritas por los propios hombres con respecto a las tareas de cuidado, de crianza y domésticas.
- La paternidad se aprende con la práctica, aceptando los miedos, las preocupaciones y el hecho de no saber cómo hacerlo.
- Hay que dar confianza a cada hombre para cuidar del bebé a través de la observación de las reacciones de su hijo o hija. Es importante dialogar con la pareja, preguntar a otras personas con experiencia en caso de duda, y poner atención en construir una relación propia con cada hijo o hija.
- Aunque a veces en la pareja pueden existir estilos de crianza diferentes, es importante que puedan armonizar algunas pautas mínimas delante de los hijos e hijas. En cualquier caso siempre hay que generar un marco de aceptación, respeto y negociación que permita crear una pauta familiar de crianza positiva y respetuosa.
- Es importante que todos los miembros del grupo se sensibilicen sobre la importancia de la presencia y del rol del padre en el cuidado cotidiano de la salud, las vacunaciones y las enfermedades del bebé.

## Actividad 2

# Los permisos de maternidad y paternidad y los recursos disponibles



Exposición en grupo grande.

**20 minutos**

### Objetivos:

- Proporcionar información sobre los permisos de maternidad y paternidad, así como las posibilidades que da la Ley de Igualdad para la conciliación y los pasos que hay que seguir para tramitarla.
- Plantear las dudas y los interrogantes para el futuro, invitando a los hombres a participar en los grupos de preparación al nacimiento con su pareja.
- Proporcionar información de los recursos en el ASSIR en caso de necesitar ayuda individual.

### Desarrollo de la actividad:

#### Explicación de los recursos que ofrece la Ley de Igualdad para los hombres

Hay que dar información y resolver pequeñas dudas sobre los recursos y las prestaciones relacionadas con el nacimiento de un bebé. Normalmente, los hombres tienen bastantes dudas y hay que invertir un poco de tiempo para resolverlas.

Durante esta actividad haremos referencia a la Ley 17/2015 de igualdad efectiva de mujeres y hombres, aprobada el 21 de julio de 2015, que trata de potenciar un modelo de relaciones igualitarias entre personas y dar apoyo a las familias, en la medida que son un instrumento eficaz para corregir desigualdades. Esta ley también regula un sistema de permisos familiares para asegurar una distribución equitativa entre hombres y mujeres de las responsabilidades en relación a los hijos e hijas.

Comentaremos los derechos que tienen las mujeres y los hombres en relación a diferentes prestaciones:

- Derechos por nacimiento de un bebé.
- Duración del permiso de maternidad/paternidad biológica.
- Permiso obligatorio para la madre.
- Posibilidades de distribución de los permisos entre los dos miembros de la pareja.
- Situaciones especiales que modifican la prestación: parto múltiple, discapacidades, parto prematuro, ingreso del bebé...

- Permisos de lactancia.
- Prestaciones económicas.
- Jornadas a tiempo parcial y tipos de prestaciones.
- Requisitos para la obtención de las prestaciones.
- Prestaciones en régimen de autónomos o regímenes especiales.
- Solicitud de las prestaciones.
- Trámites (Registro Civil, libro de familia, alta del bebé en el sistema de salud y alta en el padrón municipal).
- Desgravaciones.

Podéis encontrar más información sobre los permisos de paternidad y los trámites que hay que efectuar en el siguiente enlace:

- [http://www.seg-social.es/Internet\\_1/Masinformacion/TramitesyGestiones/PrestaciondePaterni51457/index.htm](http://www.seg-social.es/Internet_1/Masinformacion/TramitesyGestiones/PrestaciondePaterni51457/index.htm)

Al finalizar esta actividad se proporciona a las personas asistentes una hoja resumen de las prestaciones principales en relación al nacimiento de un bebé (ver el [anexo 1](#)).



**Finalizaremos esta actividad recordando los siguientes puntos:**

- Es importante iniciar y realizar los grupos de preparación al nacimiento porque permiten hacer una actividad conjunta con la pareja, que es a su vez preparatoria para el nacimiento del bebé.
- Hay que informar de la accesibilidad del ASSIR para consultas cuando los hombres se encuentren delante de problemas, preguntas o dudas que requieran información por parte de la comadrona o de otros profesionales del ASSIR.
- Es conveniente que los hombres puedan expresar las inquietudes que se plantearán en un futuro próximo.

### Actividad 3

## La carta de mi camino



Papel y lápiz.  
Actividad individual.  
**20 minutos**

#### Objetivo:

- Hacer una reflexión individual sobre qué ha significado para cada hombre participar en este grupo.

#### Desarrollo de la actividad:

##### Dinámica de la carta de mi camino

Como dinámica de cierre, se repartirá a cada participante una hoja en blanco donde cada uno escribirá una carta a su futuro bebé para explicar su proceso dentro del grupo:

- qué han aprendido o qué son capaces de hacer,
- qué expectativas y/o miedos tenían antes o tienen ahora,
- qué se ven capaces de hacer,
- qué dificultades han surgido,
- qué compromisos cogen,
- qué sentimientos o deseos quieren transmitir,
- qué emociones les ha despertado este grupo, etc.

Una vez escrita, se les dará un sobre para que depositen la carta con su dirección postal y, en una nota adhesiva, la fecha prevista de parto. Estas cartas son absolutamente confidenciales y los dinamizadores del grupo no deben conocer su contenido, con el objetivo que los participantes se sientan con plena libertad para expresar todo aquello que consideren importante.

Una vez finalizada la actividad, se recogerán las cartas y se guardarán. En esta sesión ya no se trabajará ningún contenido más, porque se considera que es una actividad reflexiva y emotiva y, por lo tanto, cada participante guardará para sí mismo los pensamientos que ha escrito.



#### Finalizaremos esta actividad sin dar ninguna pista sobre el destino de la carta.

- Los dinamizadores del grupo enviarán las cartas según la fecha probable de parto.
- Recomendamos enviar la carta entre 4 y 5 semanas después de la fecha probable de parto.



## Actividad 4

# Valoración escrita del grupo con un cuestionario de satisfacción



Exposición oral.  
Papel y lápiz.  
Actividad individual.  
**20 minutos**

### Objetivo:

- Valorar la satisfacción por parte de los participantes del grupo con cuestionarios y sugerencias.

### Desarrollo de la actividad:

#### Valoración del grupo

Se realizará por escrito con los cuestionarios diseñados específicamente para medir la satisfacción individual de la actividad grupal desarrollada durante 6 semanas. Proporcionaremos a los participantes el cuestionario de satisfacción donde también se pueden recoger sugerencias de mejora de la actividad grupal (ver el [anexo 2](#)).

Finalizaremos esta actividad informando de que se hará un seguimiento del grupo al cabo de 6 meses después del parto y se emplazará a los participantes a una sesión con sus bebés, con el objetivo de hacer una valoración de los aspectos del grupo que han puesto en práctica, las dificultades que han encontrado y los puntos que añadirían para trabajar en el grupo después de su experiencia. Esta sesión nos permitirá evaluar el taller con la experiencia práctica vivida por los participantes después del parto y también permitirá determinar el grado de implicación y corresponsabilidad de los hombres en el cuidado de sus hijos e hijas.

## Actividad 5

### Círculo de confianza, ¿qué me llevo del grupo?



Dinámica en grupo grande.  
**10 minutos**

#### Objetivo:

- Valorar de forma verbal y emocional por parte de los participantes qué ha significado este grupo en su preparación como padres.

#### Desarrollo de la actividad:

##### Círculo de confianza: expresión verbal y emocional sobre qué me llevo del grupo

Para cerrar el grupo, se indicará a los participantes que hagan un círculo y pasen las manos por encima de los hombros del participante de al lado, de forma que cada uno se cogerá a dos personas. Cada hombre deberá decir una palabra espontánea que resuma qué ha significado para él el grupo, mientras el resto del grupo escucha sin hacer ningún tipo de comentario. La idea es que sólo se diga una palabra sin ninguna explicación, aclaración, justificación o juicio. Si se quiere, se puede acabar con un abrazo grupal.



**Esta última actividad suele ser bastante emotiva y en ocasiones estas sensaciones afloran con intensidad diversa en función de cada persona. Debemos dejar espacio para que puedan aflorar los sentimientos libremente.**

El abrazo grupal y por parejas suele ser una buena actividad para acoger todos estos sentimientos.

## Cierre de la sesión



Exposición oral.  
**5 minutos**

Finalizaremos la sesión volviendo a recordar los grupos de preparación al nacimiento y la sesión posparto al cabo de 6 meses. Recordaremos la importancia de la red que se ha construido en el grupo y proporcionaremos, si así lo decide el grupo, las direcciones electrónicas y los teléfonos de contacto de los participantes para poder mantener la comunicación entre ellos.

## ANEXOS


### Anexo 1

## Información y recursos disponibles

### Inscripción en el Registro Civil

---

Actualmente los trámites de la comunicación del nacimiento de un bebé los hace el hospital donde se ha atendido el parto en un plazo máximo de 72 horas en la oficina del Registro Civil.


 Es necesario el certificado de nacimiento que realiza la comadrona o profesional que ha atendido el parto.

No es necesario actualizar el contenido del libro de familia cuando se acompañe de la certificación literal electrónica acreditativa del nacimiento.

### Permiso por paternidad

---


15 días (2 por nacimiento del hijo + 13 por permiso paternal)

 Se gestiona en el INSS. Hay que llevar documentación personal.

### Permiso por maternidad

---


16 semanas (6 obligatoriamente para la madre, las 10 restantes las puede disfrutar la madre o el padre). Se puede solicitar a partir de la semana 30 del embarazo.

 Se gestiona en el INSS. Hay que llevar documentación personal y el informe maternal del CAP (ginecología).

### Alta al sistema sanitario

---

Para dar cobertura sanitaria al bebé, se le puede incluir en el documento de afiliación del padre o de la madre.

 Se gestiona en el INSS y posteriormente en el CAP (o bien en la mutualidad que se corresponda: MUFACE, MUGEJU o ISFAS).

## Permiso de lactancia

---

Lo puede pedir el padre o la madre. Es un permiso retribuido de una hora al día o una reducción de jornada de 30 minutos. Se puede disfrutar hasta los 9 meses del bebé. Se puede pactar.



Se pide a la empresa directamente.

## Empadronamiento

---

Se hace automáticamente una vez se ha inscrito al bebé en el Registro Civil. Sólo hay que hacerlo en caso de que la población de empadronamiento sea diferente a la población donde haya nacido el bebé.



Se hace a través del Ayuntamiento, en las oficinas de atención ciudadana. Hay que llevar el libro de familia.

## Reducción de jornada o excelencia

---

Como padre se puede pedir una reducción de jornada hasta los 8 años del hijo y una excedencia hasta los 3 años del hijo (con reserva del puesto de trabajo)..



Se pide a la empresa directamente.

## Prestaciones económicas

---

Las puede pedir el padre o la madre por cada nacimiento, en función del nivel de ingresos de la unidad familiar.



Se pide a Bienestar Social i Família. Es una ayuda anual a partir de 650 € (nacidos en 2012) hasta un máximo de 6 años.

## Deducción por maternidad

---

Es una deducción para madres trabajadoras con niños o niñas menores de 3 años.



Se puede percibir la totalidad –1.200 € al año en la declaración de renta siguiente– o percibirla de forma anticipada con el cobro mensual de 100 €.

## Deducciones fiscales

---

Hay deducción fiscal en el ámbito autonómico y estatal.



Se solicita al hacer la declaración de la renta, tanto si se hace individual como si se hace conjunta.



Recuerda que hay ayudas económicas específicas para familias numerosas, monoparentales, partos múltiples, adopciones, hijos/madres con discapacidad o prematuridad...

**¡Pide información!**



Revisa los convenios propios de tu empresa para conocer si tienes ventajas específicas, como el caso de los funcionarios.

**¡Infórmate de tu situación concreta!**



Los importes de las ayudas, los tipos de ayudas y algunos circuitos para gestionar los permisos pueden ser actualizados.

**No dudes en preguntar si hay alguna novedad cuando nazca tu bebé.**

## WEBS INTERESANTES DE CONSULTA

---

- **Oficina virtual de trámites**  
Oficina virtual de trámites > Guías > qué se debe hacer cuando > Nace un hijo.  
[www20.gencat.cat/portal/site/OVT](http://www20.gencat.cat/portal/site/OVT)
- **Seguridad Social**  
Trabajadores > Prestaciones  
[www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)
- **Guía de prestaciones y servicios a la familia**  
(Departament de Benestar Social i Família)  
[www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/guiaprestacions](http://www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/guiaprestacions)
- **Agencia Tributaria**  
Ciudadanos > Mínimos, reducciones y deducciones en IRPF  
[www.aeat.es](http://www.aeat.es)

## DIRECCIONES DE INTERÉS

---

- **Registro Civil de Barcelona**
  - Pl. Duc de Medinaceli, 2
- **Oficina de atención ciudadana**
  - C/ Aragó, 328
  - Pl. Vila de Gràcia, 2
  - Pl. Orfila, 1
- **Seguridad Social (INSS)**  
900 16 65 65
  - C/ Sant Antoni M. Claret, 5
  - C/ Indústria, 114
  - C/ Concepció Arenal, 299
- **Oficina de Benestar Social**
  - Rbla. Fabra i Puig, 13
  - C/ Providència, 42
  - C/ Còrsega, 709
- **Agencia Tributaria**  
901 335 533
  - Pl. Doctor Letamendi, 13–23  
93 291 11 00
  - C/ Via Augusta, 197–199  
93 237 41 80
  - C/ Gran de Sant Andreu, 196  
93 346 58 61

## Anexo 2

# Cuestionario de satisfacción

## Grupo de preparación al nacimiento para hombres

Edad:  CAP donde has realizado las sesiones:  Fecha:

*Este cuestionario es confidencial. Rogamos respondas a las siguientes preguntas con honestidad para poder recoger tu valoración y mejorar así los futuros grupos que realizaremos.*

---

### 1. Instalaciones, medios técnicos y organización

a. ¿El curso ha sido bien organizado (información, fechas, horario, entrega de material)?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

b. ¿El número de personas del grupo ha sido el adecuado?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

c. ¿El espacio donde se han realizado las sesiones ha sido el adecuado?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

d. ¿La duración ha sido la suficiente según los objetivos y los contenidos del grupo?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

¿Nos puedes proponer algún aspecto para mejorar en cuanto a las instalaciones, los medios técnicos y la organización?

---

### 2. Contenido y metodología

a. En términos generales, ¿los contenidos tratados han sido relevantes y de tu interés?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

b. ¿Los contenidos del grupo se han ajustado a tus necesidades?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

c. ¿Las dinámicas propuestas han facilitado el trabajo en relación a la paternidad, el cuidado y la preparación al nacimiento?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

d. ¿Los contenidos tratados en las sesiones son aplicables en tu vida?

- Nada       Poco       Bastante       Mucho

¿Qué aspectos del grupo valoras como positivos o acertados?

¿Qué has echado de menos o qué se podría mejorar?

Destaca las actividades que más te han gustado y las que menos te han gustado.

---

### 3. Valoración de las personas conductoras del grupo

Valora en una escala del 1 al 5. (1=deficiente y 5=excelente)

	1	2	3	4	5
Conocimientos de la temática	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actitud hacia las personas participantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilitación de la participación de las personas en el grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### 4. Grado de satisfacción general con el grupo

- Nada       Poco       Bastante       Mucho

Puedes añadir cualquier comentario, sugerencia u observación:

**¡Muchas gracias por tu colaboración!**



