

VERSIÓN 2023

GUÍA BÁSICA
PARA FACILITAR
GRUPOS DE PADRES
CORRESPONSABLES



EM PAPA DOS

HOMBRES QUE SE MOJAN
CON LOS CUIDADOS



ÍNDICE

- 1 Marco Teórico**
PÁG 4
- 2 Grupo de hombres por una paternidad corresponsable y consciente**
PÁG 28
- 3 Cuestiones a tener en cuenta**
PÁG 34
- 4 Taller de paternidades corresponsables y conscientes**
PÁG 42
- 5 Evaluación**
PÁG 68

Nueva
EDICIÓN
2023

WWW.EMPAPADOS.ORG



**EM
PAPA
DOS**

HOMBRES QUE SE MOJAN
CON LOS CUIDADOS

*Paternidad
consciente*

HOMBRES CUIDADORES Y
PATERNIDAD CORRESPONSABLE
TALLERES | FORMACIÓN | RECURSOS





1 MARCO TEÓRICO

1.1. 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. 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 momento familiar, del contexto sociocultural o de su propio ciclo vital o del ciclo vital de su hijo o hija.

Además, 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 mandatos sociales concretos y de un rol de género determinado, y cómo esto afecta el ejercicio de su paternidad. Así, históricamente, desde las premisas del patriarcado, 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 sin disponibilidad emocional.





MARCO TEÓRICO

1.2. 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 que predominó con el cambio de siglo. La disminución de la natalidad, los modelos heterogéneos de familia, la transformación de los roles de género, el reconocimiento de la diversidad, así como la reformulación de los conceptos de paternidad/maternidad marcan un nuevo escenario de relaciones entre mujeres y hombres, y de aquellas personas que no responden a un modelo binario, y que asumen una nueva realidad: la crianza compartida. Estos cambios también tienen una implicación importante en la paternidad y en su ejercicio. Así, se está construyendo un nuevo discurso sobre la paternidad, en el cual tener hijos e hijas se convierte también en un elemento importante de realización masculina, que implica un cambio cultural trascendental.

Si bien el contexto actual es de transición, podemos comprobar como desde las últimas décadas del siglo XX, uno de los 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. 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 cuidados. 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 de los cuidados en la misma medida, como si fuera una puerta giratoria. Pero, como veremos, los datos nos demuestran que, a pesar del aumento gradual de la participación 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 y padres jóvenes 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 sus propios padres. 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: Un 12% de las excedencias para cuidar a hijas e hijos son de los hombres ante un 88% de las mujeres. (Ministerio de trabajo, Migraciones y Seguridad Social, 2022. En 2011 era el 4,5%

El 73% de las personas que trabajan a tiempo parcial son mujeres y, de estas, un tercio lo eligen para poder compatibilizar el trabajo y el cuidado de menores o personas a su cargo. (INE 2022)

Sin embargo, podemos afirmar que muchos hombres están en proceso de transformación, ejerciendo unas paternidades desde otro posicionamiento, con más presencia y responsabilidades, 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 alejados 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 más presente 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, y no como un hecho puntual. Si con las mujeres hay que hacer un trabajo de empoderamiento y promoción de la autoestima para abandonar el modelo tradicional femenino, con los hombres hay que hacer un trabajo para fomentar los cuidados, de manera que se responsabilicen no sólo de las tareas domésticas y del cuidado de los demás, sino también del cuidado de sí mismos, asumiendo su vulnerabilidad. Mientras esto no ocurra, no podrá haber una presencia consciente en los cuidados y continuaremos teniendo una mayoría de padres participativos, colaborativos o ayudantes, pero no padres corresponsables, 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 socialización de género y los estereotipos que las acompañan, para que independientemente de sexos y géneros, las personas puedan construir una relación cuidadora, con una mirada conjunta y, a la vez, complementaria, centrada en las necesidades de la diada bebé-madre, desde el propio embarazo y mientras avance su desarrollo tras el nacimiento y lactancia.

Así, para poder hacer una transformación en el ejercicio de la paternidad, hay que hacer una revisión de la construcción social de las masculinidades y de las relaciones de poder, para construir modelos inclusivos que integren la escucha y el cuidado del bebé y de las figuras de apego, como un aspecto central.





MARCO TEÓRICO

1.3. La paternidad desde la perspectiva de género

Aunque actualmente las relaciones entre hombres y mujeres y el propio concepto de género están en transformación, el binarismo, la sombra del rol de género tradicional o la expectativa social asignada están muy presentes, 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 feminidades en un contexto social, económico e histórico concreto.

Para facilitar la comprensión es importante diferenciar dos conceptos fundamentales: sexo y género. El hecho de que cada cultura atribuya unas características diferentes a hombres y mujeres de acuerdo con sus particularidades significa que el género es una construcción cultural susceptible de ser modificada según los valores imperantes en cada momento y en cada sociedad.

El género, desde la concepción binaria, 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 se define como propiamente femenino, trans, disidente, etc.

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.

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. Decisión
Rencor	Éxito/Fracaso
Cotilleo	Falta de expresión de los sentimientos
Intuición	Falta de intimidad entre hombres
Falta de expresión de los deseos sexuales	Racionalidad

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. 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 de que, todavía hoy, 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”.

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, los hombres caigan en demostrarse a sí mismos y a su entorno que no son niños, que no son gays y que no son o se parecen a las mujeres. Por lo tanto, cualquier aspecto que esté relacionado con el modelo de femineidad tradicional desvaloriza a los hombres. Por esta razón, el cuidado de los hijos e hijas (tarea tradicionalmente asignada a las mujeres) no ha encajado en la identidad masculina.

Aún hoy en día, con todos los avances en igualdad, una gran parte de la socialización de los hombres les predispone a ser dominantes. Todavía hoy, muchos 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 cabezas de familia, protectores, que pongan límites y castigos, poco afectivos con la infancia, etc. A menudo son padres ausentes o periféricos que delegan los cuidados 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 de construir su masculinidad. 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.

Por todo ello, 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 distanciada, 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 o hija, además de continuar con la transmisión intergeneracional de los mandatos de género.



Modelos alternativos de masculinidad y sus beneficios

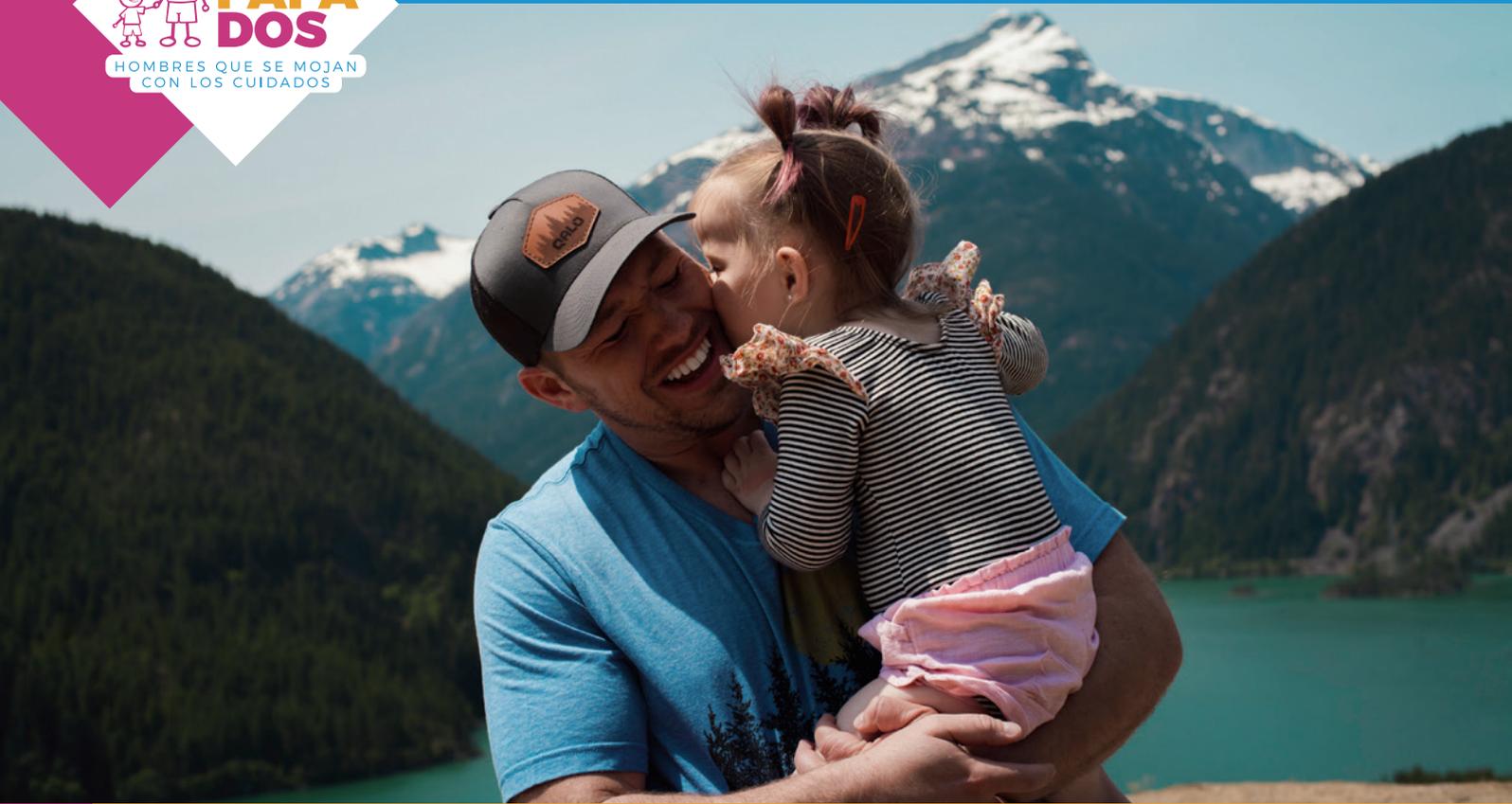
Basándonos en todo lo anterior; para la consecución de una sociedad más justa y más libre, así como unas paternidades más activas, presentes y responsables, hay que transformar la identidad masculina. Hay que situar en el centro del imaginario social modelos alternativos de masculinidad más justos e igualitarios. Estos modelos deben basarse en la libertad y la responsabilidad de cada persona para escoger quién y cómo quieren ser sin estereotipos 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, diversos 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 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.

Por lo tanto, con la igualdad no sólo ganan las mujeres, los hijos e hijas, las personas no binarias, 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 las personas.

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 domésticas y de cuidados, 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.





MARCO TEÓRICO

1.4. 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 desigualdad que aún hoy existe, y de la masculinidad machista que se resiste a desaparecer, 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 niños y niñas. Porque la paternidad no es una cosa fija, sino que está en evolución constante. Por esto, algunos autores como De Keijer 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 corresponsables y conscientes, 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 complicidad con la pareja, 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 de conciliación de los que disponen: permiso de paternidad (recientemente ampliado), reducciones de horarios, permiso de lactancia, excedencias para el cuidado del bebé, etc.

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 y, sobre todo, servir de apoyo y sostén a la diada madre-bebé, en una relación heterosexual, o a la pareja hombre en una relación homosexual.

Corresponsabilidad en las tareas domésticas 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, saber 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. Como hombres contruidos, mayoritariamente, más en la acción que en el acogimiento y el contacto es importante aprender y abrir la mirada a la importancia de la escucha y la presencia como elementos previos al hacer.

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 hija o hijo 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 hijas e hijos. En definitiva, un padre que es capaz de desarrollar unas relaciones basadas en la comunicación asertiva y 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 hija o hijo.

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.



MARCO TEÓRICO

1.5. ¿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 de que llegan a cuestionar el modelo de paternidad tradicional que, tal vez, recibieron de sus padres. 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 dificultan 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 puede ayudar a gestionar la frustración cuando vemos que los hombres con los que trabajamos no cambian tan rápido como nos gustaría.



La dificultad principal, en este sentido, está relacionada con la educación sexista que han recibido buena parte de los hombres, y de las mujeres, en la que el cuidado y los afectos están excluidos del mundo masculino, con la creencia de que el cuidado es cosa de ellas 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 padre 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. No es habitual que los medios de comunicación muestren referentes positivos de paternidad. A menudo 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, su obligación es la responsable de estos cuidados. Los padres que quieren ejercer una paternidad activa, consciente y responsable todavía se encuentran con comentarios despectivos o despreciables como calzonazos, poco hombre, etc.

Poco apoyo social y formal

Es necesario mantener y mejorar las políticas públicas que faciliten a los hombres a ejercer una paternidad corresponsable y consciente. Junto con medidas como el establecimiento del permiso de paternidad equitativo e intrasferible (actualmente establecido en 16 semanas), es preciso que también las empresas establezcan medidas para facilitar la conciliación de los hombres, con horarios ajustados, permisos remunerados, flexibilidad horaria, etc. Este apoyo también pasa por ofrecer la atención específica en los servicios de 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. Por ello, 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.



MARCO TEÓRICO

1.6. ¿Qué beneficios tiene implicarse en las paternidades conscientes y corresponsables?

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 y las menores, sino porque éstos necesitan y tienen derecho a ser cuidados independientemente del sexo del cuidador. Hombres y mujeres están capacitados para cuidar de la infancia, así que, si es posible, siempre será mejor de 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 los efectos positivos en ellos como en el funcionamiento y bienestar de la familia, incrementando el bienestar de las madres, los padres y los menores.

De hecho, el informe sobre ***El estado de la paternidad*** publicado en 2019 por MenCare (con el apoyo de ONU Women) hace una revisión sobre el estado de la cuestión de centenares de estudios 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, corresponsable 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 y las 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 corresponsable es un factor de protección de conductas de riesgo (también en la salud sexual y reproductiva) y trastornos afectivos en menores, a la vez que permite prevenir las conductas violentas y el abuso en la familia. Por supuesto que la infancia que crece con un modelo de padre implicado en su cuidado romperá con la transmisión generacional, hecho que facilita la aceptación de la igualdad de género y la reproducción de un modelo corresponsable y que contribuye a la autonomía y el empoderamiento de chicas y chicos por igual.





Además, los efectos positivos de la participación de los hombres en la paternidad también se han demostrado en sus parejas. Así cuando los hombres están implicados en su paternidad, sus parejas reportan estar menos sobrecargadas, y más saludables y felices con su relación. 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 trabajo de las mujeres de los servicios de salud sexual y 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 estas violencias) y para poder romper la transmisión generacional de la misma.

Adicionalmente, queremos apuntar que la incorporación de los hombres en el cuidado de menores nosolo reporta beneficios para los hijos e hijos, 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 satisfechos 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 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, y fomenta, al contrario, otros valores como: el cuidado 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 y no violenta, etc.





2 EL GRUPO DE HOMBRES POR UNA PATERNIDAD CONSCIENTE Y CORRESPONSABLE

2.1. Descripción

La propuesta de trabajo grupal para una paternidad corresponsable y consciente que presentamos en esta guía es una intervención con perspectiva de género para hombres con parejas embarazadas. 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 que este hecho tiene con su identidad como hombres. 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 crianza, 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 nueva 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 individual y social donde poder promover el ejercicio de unas paternidades más activas, corresponsables, presentes y afectivas, acompañando a los hombres, 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. Se trata de que los hombres integren los cuidados y se sientan parte de la crianza, en lugar de asumir sólo un papel colaborador o de ayudante.



2.2. 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 hijas e hijos desde el mismo momento del embarazo y promover un modelo de paternidad activo, presente, consciente, afectivo y corresponsable.

Concretamente, podemos definir los objetivos específicos siguientes:

- **Promover entre los hombres la labor de acompañamiento de las necesidades de la mujer durante todo el proceso de embarazo, parto, posparto y lactancia.**
- **Facilitar el desarrollo de habilidades parentales y afectivas de los hombres del grupo para poder desarrollar una paternidad activa, corresponsable 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 cuidados 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 hijas e hijos (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 sus familias y ellos mismos.**

2.3. Público destinatario

En cuanto al colectivo destinatario, el proyecto se ha diseñado para aplicarlo a futuros padres cuyas parejas están en el periodo de embarazo. Sin embargo, el proyecto también se puede aplicar (con adaptaciones de las sesiones) a hombres que ya son padres.

Los grupos en los que se implementen estas acciones pueden ser no mixtos (solo hombres) o mixtos (hombres y mujeres) y ambos tienen sus ventajas específicas que pueden orientar la elección por uno u otro, además de los condicionamientos del contexto institucional en el que se realicen.

Grupo mixto:

- Facilita la escucha de las necesidades de la pareja.
- Confronta más directamente los estereotipos y prejuicios de género.
- Aumenta la eficiencia de aprovechamiento de los recursos por tratar los mismos contenidos en menos sesiones.

Grupo no mixto:

- Facilita la comunicación abierta y menos dependiente de la “deseabilidad social” o del “lenguaje correcto”.
- Facilita el reconocimiento de sus vulnerabilidades.
- Genera mayor adherencia y cohesión grupal.

En el ámbito sanitario, y en concreto en los talleres de Preparación al nacimiento y crianza implementados por las matronas de Atención Primaria, puede resultar más eficiente en términos de disponibilidad de tiempo, adaptar las propuestas de esta guía, a los grupos mixtos. Más aún, teniendo en cuenta que los padres están progresivamente más presentes en estos talleres. Otra opción que proponemos es convocar una sesión solo para ellas, otra solo para ellos y después otra mixta en la que pongan en común lo reflexionado en las anteriores acerca de la maternidad y la paternidad.



2.4. 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 matronas del Servicio Canario de Salud SCS, que les pueden informar 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 redes sociales, o a través de la recomendación de otro hombre que ya ha participado en un grupo de padres o, incluso, por derivación de profesionales sociosanitarios.

Algunos de los aspectos importantes que las matronas tienen en cuenta a la hora de captar hombres para participar en los grupos de preparación a la paternidad corresponsable 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 introducir la existencia de grupos de paternidad. Por ejemplo, se pueden formular las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes en relación al embarazo de tu pareja? ¿Qué haces o te gustaría hacer para apoyar a tu pareja en sus necesidades acerca del embarazo, parto y lactancia? ¿Cómo te has planteado tu paternidad? ¿Qué dudas tienes en relación al cuidado del bebé? ¿Te has planteado cómo te vas a vincular con tu bebé? (La elaboración de un tríptico con algunas de estas preguntas puede servir de apoyo a la hora de hacer reflexionar a los hombres del grupo, y también a sus parejas).

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 CUESTIONES A TENER EN CUENTA

3.1. Consideraciones previas para utilizar la guía

Límites y alcance

Esta guía parte de la experiencia de los equipos profesionales que han participado en el marco del proyecto integral “Canviem-ho”, en Barcelona, de los Talleres de paternidad corresponsable de Alcalá de Henares, y del proyecto Crianzas realizado en Canarias en 2016.

Así, el documento tiene la voluntad inicial de servir de guía para realizar grupos de preparación a la paternidad por parte de profesionales con formación en este ámbito.

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

En cualquier caso, 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 padres, 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 dinamizar 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 observar qué les moviliza a nivel interno, qué dificultades surgen, qué dudas pueden tener, etc.

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 las actividades planteadas pueden tocar 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 personas dinamizadoras de diferentes sexos, 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).

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 de la intervención de las personas que dinamicen: 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 que facilita la sesión 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. Sugerimos que no sea la persona dinamizadora quien confronte esos comentarios sino que se devuelvan al grupo invitando a que ellos sean quienes refuten y argumenten.

3.2. Recomendaciones específicas para trabajar con hombres

Antes de pasar a hacer las recomendaciones para trabajar con hombres querríamos aclarar que en esta guía hacemos una propuesta de intervención con hombres en grupo no mixto (solo hombres) pero que las ventajas que este modo de agrupamiento tienen, también las podemos facilitar en grupos mixtos. Para ello sugeriríamos, por ejemplo, organizar subgrupos no mixtos en algunas actividades o hacer preguntas directas solo a ellos o solo a ellas u organizar grupos de actividad mientras hay otro grupo de observación (dos círculos concéntricos).

La perspectiva integral de género debe estar siempre presente, aunque la iremos haciendo más explícita cuanto más avance el taller y cuanto más validados nos sintamos. De esta manera evitamos posibles rechazos iniciales en algunos participantes.

Reconocer tanto las semejanzas como la diversidad de los participantes: clase social, etnia, orientación sexual, 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 para la transformación (personal y colectiva) más que un lenguaje basado en 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 heredados del patriarcado.

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. Transformamos así un posible espacio de “tertulia” o de “charla” en un espacio de reflexión e introspección.

Cuando utilicemos expresiones de generalización sobre sexo y género, conviene evitar decir “todos” o “todas” y añadir siempre aclaraciones como: “salvando las excepciones” o “teniendo en cuenta las diferencias individuales”. De esta manera reducimos la reactividad de algunos hombres al análisis de la realidad con perspectiva de género.

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 forma integrativa con los diferentes centros (**cognitivo, emocional, y motor**) para avanzar hacia una transformación sostenida, tanto en valores y actitudes como en la conducta 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.

3.3. 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 personal y 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, sensoriales y cognitivas.

La metodología está dirigida a intervenir con hombres inmersos en el proceso de acompañamiento al embarazo, a partir de que él y su pareja son atendidos por el/ la matrona en el Centro de Salud. De manera que la participación de dicha profesional es muy bienvenida.

El desarrollo de los contenidos propone seguir la secuencia temporal del proceso de paternidad: proyecto de paternidad – embarazo – parto – crianza. Esto da más coherencia y facilita la dinamización del taller; y además, se ajusta mejor a las inquietudes de este momento vital en el que todos ellos están inmersos. La perspectiva de género está, lógicamente, atravesando continuamente el taller; pero se procura que los conceptos de roles, género, desigualdad, privilegios, etc. se vayan introduciendo en la segunda y tercera sesión para evitar las posibles resistencias y prejuicios de inicio.

En este documento se describen:

Contenidos básicos a tratar en cada bloque.

Preguntas – llave que se pueden utilizar para dinamizar la reflexión / participación, intentando que se oriente a lo personal y no a lo teórico. Con las preguntas llave se procura que nadie se sienta invadido o intimidado y obligado a participar. Se pone cuidado también en que las preguntas llave no confronten expresamente con las creencias u opiniones de los participantes y no se perciban como cuestionamientos directos. Sin duda, es necesario generar incomodidad para producir cambios, pero de manera progresiva.

Actividades o ejercicios grupales para dinamizar la reflexión orientada al adentro más que al afuera, habiendo antes experimentado o vivenciado sensaciones relacionadas con el contenido a tratar.

Habrá que seleccionar actividades pues todas ellas en tres sesiones es imposible. Si el grupo es mixto nuestra propuesta general es compartir en pareja, antes de la puesta en común, algunos de los ejercicios realizados individualmente por ellas y por ellos, con preguntas similares y en espejo.

Devolución – Síntesis que realiza la persona dinamizadora para hacer el cierre de los contenidos tras las preguntas llaves y/o las actividades. Conviene utilizar mensajes breves y concisos, y que nombren no solo lo que estaba previsto tratar sino también lo que en el grupo ha emergido.

En algunos apartados las “actividades” se propondrán antes que las “preguntas llave”, pero la devolución siempre será en el cierre del contenido tratado.





4

TALLER DE PATERNIDADES CORRESPONSABLES Y CONSCIENTES

SESIÓN 1 | EMBARAZO

Presentación

Contenidos: quiénes somos, semanas de embarazo, dónde y cómo nos hemos informado del taller; paternidad previa, motivaciones, expectativas, ...

Preguntas – llave:

- ¿Por qué han venido?
- ¿Qué esperan llevarse o sacar de estas sesiones? (*)
- ¿Qué es lo que más me preocupa de todo el proceso?: embarazo, parto, crianza, mi rol y lugar, mis miedos,

¿Por qué un espacio sólo para hombres?

Contenidos:

- Discriminación positiva.
- Expresión más liberada de las barreras de género: lo que nos gusta y no nos gusta de ellas, la imagen que deseamos dar ante ellas, ...
- El lugar en que nos coloca la familia, las amistades, el sistema sanitario.

Preguntas - llave:

- ¿Cómo se sienten en los talleres con las madres?
- ¿Qué les aportan esos talleres?
- ¿Qué le faltan?
- ¿Cómo se han sentido atendidos en las citas sanitarias?

Las preguntas con asterisco (*) son fundamentales y no pueden dejar de tratarse

Devolución

Los grupos mixtos facilitan que los hombres expresemos más abiertamente nuestros malestares, nuestras vulnerabilidades y nuestros deseos.

Pretendemos que este sea un espacio de bienestar, seguridad, confianza, apertura y de buentrato. Las normas que van a regir este grupo son: respetar las opiniones, no dar consejos, evitar generalizaciones y hablar más en primera persona, mantener la confidencialidad de lo que se comparta en el grupo.

Expectativas sobre mi lugar en el embarazo y la crianza

Contenidos

- La paternidad es una de las principales crisis vitales y además ilusionante.
- La tríada creada.
- La triada esperada por el contexto.
- Los tres elementos diferenciadores del lugar de la madre y el padre: Motivación - Emoción - Cuerpo.

Actividad:

- Dibujar una diana en la pizarra. En el centro queda la madre y la criatura. Cada cual coloca un possit en el lugar en que se percibe durante el embarazo. Otra forma más sentida de hacerlo sería: colocar un elemento en el centro de la sala que represente a la mamá embarazada, y que cada hombre se coloque alrededor de ella, a más o menos distancia, al lado, atrás o adelante, según se perciba con su pareja durante el embarazo (*)

Preguntas – llave

- ¿Hay diferencias entre lo previsto y lo deseado?
- ¿En qué lugar creo que me colocaría mi pareja si hiciera este ejercicio?
- ¿En qué lugar siento que me coloca mi entorno?
- ¿Me gustaría cambiar algo? ¿Qué podría hacer?

- ¿Qué expresión utilizo? ¿Está embarazada? ¿Estoy embarazado? ¿Estamos embarazados? ¿Qué expresión le gusta a ella que utilice?
- ¿Cómo se han sentido atendidos en las citas sanitarias?

Devolución – Síntesis

Las crisis son oportunidades para el cambio y este será positivo y enriquecedor si ajusto mis expectativas a la realidad, si vivo el proceso con conciencia y autocrítica, si escucho mis necesidades y las de mi pareja y, sobre todo, si pongo los cuidados en el centro de mis intereses.

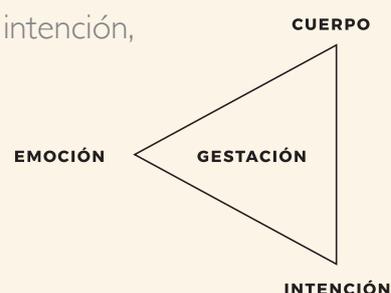
El hecho biológico diferenciador

Contenidos:

- Las tres dimensiones diferenciadoras del lugar ocupado por el padre y la madre: INTENCIÓN – EMOCIÓN – CUERPO.
- El predominio de lo corporal durante el embarazo.

Preguntas llave:

- Cuando hice el ejercicio de la diana: ¿pensaba en la intención, en la emoción o en el cuerpo?
- ¿Recuerdo cuándo decidí ser padre?
- ¿Sé cuándo lo decidió ella?
- ¿Por qué deseé ser padre?



Devolución

Madre y padre pueden coincidir en la intención de serlo, pero la dimensión emocional señala grandes diferencias entre mujer y hombre. Por factores culturales, vivenciales y, sobre todo, corporales. El cuerpo marca diferencias radicales durante la gestación (y también durante la lactancia) y, aunque parece obvio, no señalarlas nos puede llevar a enajenar, minimizar y negar las necesidades de la madre.

El acompañamiento durante el embarazo: las funciones y las necesidades del hombre

Contenidos:

- El “acompañamiento” un pasito por detrás.
- Otras opciones: invasión – inhibición – huida.
- La soledad, la impotencia y el desplazamiento de rol.
- Las acciones concretas organizadas por tipos: Tareas - Acompañar - Aprender - Renunciar - Escuchar
- La escucha activa. Claves de género.

Actividad

- Parejas. Con un objeto (preferiblemente una pelota pequeña) sujeto entre los dos solo con la frente, se les da diferentes instrucciones de desplazamientos sin hablar y sin tocarse.
- 1º.- Desplazarse a las cuatro esquinas de la sala. (Sin más instrucciones).
- 2ª.- Desplazarse a las cuatro esquinas de la sala siendo uno de los dos quien dirige y el otro acompaña (sin gestos ni palabras ni tocarse).

Preguntas llave:

- ¿Qué diferencia hay entre decidir conjuntamente y acompañar a quien dirige?
- ¿Se puede decidir de manera igualitaria si el cuerpo es suyo?

Devolución

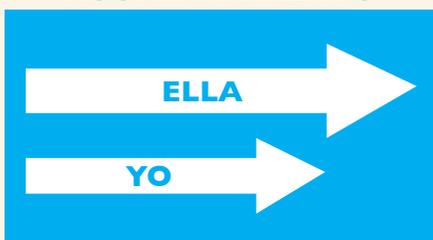
Presentación del esquema de Acompañamiento – Invasión - Huida.

La labor de acompañamiento durante el embarazo consiste en lo que el concepto significa: ir a donde la otra persona decide, en el momento que decide, en el recorrido que decide y a la velocidad que decide. Esto no quita que el padre pueda ser proactivo en las proposiciones o sugerencias, lo cual además será generalmente bien recibido por la madre, pero mostrando en todo momento aceptación incondicional de lo que la madre decida.

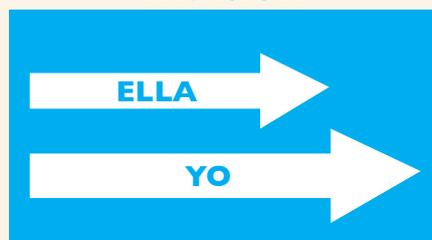
La actitud de invasión supone enajenar o expropiar a la madre de su responsabilidad en el autocuidado y por lo tanto cuidado de la criatura por nacer.

Y la actitud de huida, aunque es la minoritaria, conviene hacer conscientes esos momentos en los que seguramente todos se hayan sentido, o se vayan a sentir, temerosos, excluidos, impotentes o demandados por encima de lo que desean dar.

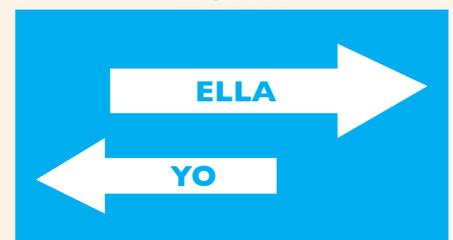
ACOMPANAMIENTO



INVASIÓN



HUÍDA



Actividad:

- Hacer lista de actividades de acompañamiento. ¿Qué estoy haciendo por acompañar a mi pareja en sus necesidades durante el embarazo?

Devolución

Ir recogiendo las aportaciones agrupadas por categorías

- Tareas que suponen esfuerzo físico y mental: domésticas, crianza, gestiones..
- Acompañarla en sus necesidades: citas médicas, actividad física, ...
- Aprender leyendo sobre salud gestacional y sobre paternidad y maternidad, acudiendo a las citas médicas,..
- Renunciar a los privilegios que supone la no gestación: tabaco, alcohol, parte del ocio y empleo (en definitiva estar más presente, ...
- Escuchar las necesidades de la pareja.

Actividad

- Ejercicio de escucha activa. Por parejas uno cuenta una experiencia trivial y el otro escucha. Después se intercambian los roles

Preguntas llave

- ¿Cuáles son las motivaciones principales por las que nos cuenta nuestra pareja algo con implicaciones emocionales?
- ¿Escuchamos de la misma manera ella y yo? ¿Esperamos lo mismo cuando pedimos que nos escuche nuestra pareja? ¿Por qué nos dicen “no me escuchas”?
- ¿Y si en ella no encuentro escucha o no quiero invadirla?
- ¿Hombres y mujeres nos comunicamos con los mismos propósitos?
- ¿Cuáles son las señales que nos indican que estamos siendo escuchados?

Devolución

En este momento la escucha debe ser asimétrica, es decir, le corresponde de manera especial al padre escuchar las necesidades de la madre, principalmente mostrando reconocimiento y validación de sus emociones de la madre y evitando las respuestas de consejos, opiniones o comparaciones. La comunicación masculina tiende en general a ser más operativa o resolutoria que la comunicación de las mujeres, por razones de socialización. Pero durante la gestación es especialmente necesario que el hombre conecte con la primera y principal

SESIÓN 2 | EL PARTO Y EL PRIMER APEGO

La presencia del padre en el parto ¿Deseo o Derecho?

Contenidos:

- La presencia del padre en el parto como deseo y/o como derecho
- Las motivaciones para estar en el parto
- La potestad de decidir.

Preguntas llave:

- ¿Voy a estar en el parto?
- ¿Tengo el derecho? o ¿tengo el deseo, de estar en el parto?
- ¿Y si ella no quisiera que yo estuviera en el parto?
- ¿Se puede decidir de manera igualitaria si el cuerpo es suyo?
- ¿Quiero estar en el parto? ¿Para qué estoy en el parto?
- ¿Me siento obligado a estar en el parto?

Devolución

La decisión de mi presencia en el parto es un derecho de ella y un deseo común de ella y mío. Y también un deseo del equipo médico porque mi presencia facilita que ella asuma un rol de adulta, responsabilidad y empoderamiento (si nuestra relación de pareja está basada en la equidad) con más probabilidad que con la presencia de otras personas.

Si mi presencia en el parto está fundamentada en mi “derecho como padre” es más probable que actúe como espectador de un acontecimiento que como acompañante de las necesidades de la madre.

El acompañamiento en el parto y la gestión de las emociones

Contenidos:

- El parto de la impotencia
- La ansiedad de ejecución
- Miedo a la pérdida de control.
- Tristeza por impotencia y frustración.
- “El hacer” como necesidad masculina frente al “estar”
- Ira por impotencia y frustración.

Preguntas llave:

- ¿Qué creo que me pasará en el parto?
- ¿Cómo actúo habitualmente en otros contextos ante la sensación de impotencia?
- ¿Cómo me siento cuando acudo a visitar enfermos?
- ¿Sé “estar” sin “hacer”? ¿Qué es más importante, estar o hacer?

Actividad:

- Lista de tareas a realizar en el parto para acompañar. En tres columnas. En la primera columna se indica la tarea. En la segunda columna se indican mis factores personales (mis actitudes, hábitos, capacidades, estilos de afrontamiento, gestión emocional, etc.) que facilitan esta tarea. En la tercera columna se indican mis factores personales que podrían dificultarla.

Devolución

Se recogen las aportaciones en la pizarra y se analizan haciendo especial incidencia en vigilar el cumplimiento del Plan de parto y en las claves de género como la gestión emocional de la ira, el darse permiso para conectar con la tristeza, las experiencias previas de cuidados, etc ...

La hiperactividad como medio para calmar la ansiedad puede llevar a interferir el trabajo sanitario y a generar ansiedad en la madre. Practica antes la respiración relajante, la conciencia corporal.

Durante el parto es muy habitual que el acompañante se sienta impotente por no ver resultado en los cuidados prestados o por no sentirse reconocido. Los hombres ante la impotencia o frustración tendemos a permitirnos la expresión de la ira más que la tristeza, sin embargo en el contexto del parto es mucho más funcional esta última porque facilita la parada, la espera y la relajación. Respira, da un paso atrás y, si es necesario, sal unos minutos.

Otras actividades sugeridas

Acompañar en el trabajo del parto. Esperanza Agraz Patiño. 32'
<https://youtu.be/oYto3LhvdB0>

Cómo preparar a tu pareja para el momento del parto. Testimonios de madres.
<https://www.youtube.com/watch?v=HC7Nr4eQXAo&feature=youtu.be>

“Aitak” de EMAKUNDE 32' (ver la primera parte)
https://www.youtube.com/watch?v=-r4ZOEQ5uU8&ab_channel=Gizonduz

Las primeras oportunidades de vinculación padre - bebé

Contenidos:

- Piel con piel en el paritorio.
- La intimidad del espacio y tiempo propios padre – bebé.
- La mirada.
- El primer contacto físico (cómodo, seguro y placentero)
- Aprender a coger al bebé con seguridad.

Preguntas llave:

- ¿He cogido en brazos bebés recién nacidos? (*)
- ¿Tengo miedo?
- ¿Lo ha hecho ella?

Actividades:

- Practicar procedimientos cómodos y seguros de coger un bebé.
- Pasarse el muñeco/a (bebé) tras sostenerlo en brazos alrededor de un minuto o más cada uno

Devolución

¿Hemos evitado el contacto corporal entre nosotros cuando nos pasamos el bebé? ¿Por qué? Los hombres tendemos a mantener distancia corporal entre nosotros cuando nos saludamos y cuando nos expresamos afecto. Seguramente con nuestra criatura estableceremos una estrecha conexión corporal y emocional porque sabemos de su importancia para generar apego. Aprendamos de ello para trasladarlo a nuestras relaciones personales.

La depresión posparto

Contenidos:

- Los factores biológicos por la reducción brusca de estrógenos y progesterona.
- Los factores corporales (recuperación, cambio de imagen corporal, mastitis, ...)
- Los factores emocionales del duelo – desprendimiento.
- La escucha y el acompañamiento.
- La depresión por paternidad del hombre por impotencia, desplazamiento y renunciaciones.

Preguntas llave:

- ¿Qué cambios psicofísicos se dan en la madre tras el parto? (*)
- ¿Qué puedo hacer yo ante esos cambios?
- ¿Cómo nos vamos a organizar?
- ¿Queremos apoyos externos?

Devolución

El posible ánimo depresivo del padre tras el parto no lo podemos denominar depresión posparto pues el padre no padece. Lo denominaremos depresión (o trastorno del ánimo o trastorno adaptativo) “por paternidad”. Se señalan así los aspectos emocionales del cambio de rol (desplazamiento, renunciaciones, dificultades para cuidar, etc ..) en el hombre a la vez que se da importancia a los psicofísicos que sufre la mujer.

Actividad para la próxima sesión.

- Cuidar durante la semana un objeto frágil (huevo, muñeco, fruta, ... “como si fuese un bebé”). Cuidar que no se caiga, tenerlo siempre cerca, pintarlo, vestirlo, ... y traerlo en la siguiente sesión.

SESIÓN 3 | LACTANCIA. CRIANZA. EDUCACIÓN EN IGUALDAD

La lactancia

Contenidos:

- Beneficios y costes de la lactancia natural para la criatura, para la madre y para el padre.
- La toma de decisión sobre la lactancia.
- La díada en la lactancia y el lugar del padre.
- Comprensión y facilitación de la conexión emocional criatura – madre (*)

Preguntas llaves:

- ¿Y si ella decide no hacer lactancia natural?
- ¿Qué puedo hacer para favorecer la lactancia natural? (*)
- ¿Qué puedo hacer mientras ocurre la lactancia? (*)

Devolución

La relación madre- bebé que se produce en la lactancia natural coloca al padre en el papel de proteger esa díada y, por lo tanto, en el lugar de acompañamiento similar al que tiene en el embarazo y el parto. No es momento para reclamar protagonismo sino para atender las necesidades de la criatura y también para atender las necesidades de la madre, a la vez que acompañar sus decisiones.

El padre puede hacer muchas tareas para facilitar la lactancia (acomodar a la madre y bebé, procurar un ambiente confortable y tranquilo, ofrecer líquidos pero la principal de todas, especialmente al inicio, es la de “estar presente” para comprender la conexión emocional madre - bebé que se produce durante la lactancia.

Mitos transmitidos y expectativas propias sobre la paternidad y la maternidad

Contenidos:

- Acepciones de la palabra “padre” y “madre”.
- El imaginario social. Los mitos y tópicos del ser padre: biológico -vs- aprendido.
- Conceptos “sexo” y “género”.
- El rol e imagen social adquiridos al ser padre.

Los mandatos sociales del ser padre: Autoridad – Razón – Proveer. Actividades:

- Cada participante escribe en un post-it una palabra relacionada con padre y en otro una palabra asociada con madre. Mostrarlos en pareja y el compañero opina si se refieren a “padre” o a “madre”. Después se pegan o se escriben todas en la pizarra en dos columnas (padre y madre) y se comentan.
- Colocarse en la línea según acuerdo a desacuerdo con frases que expresan tópicos sobre paternidad y maternidad, defender el posicionamiento y cambiar de lugar si me convencen. (*)
- *“El reparto tradicional de las tareas de crianza entre hombre y mujer es debido principalmente a factores biológicos e innatos”.*
- *“Madre y padre aportan, por naturaleza, cosas distintas a la crianza”.*
- *“Las mujeres están más dotadas, por naturaleza, para el cuidado y el afecto”.*
- *“Los hombres estamos más dotados, por naturaleza, para el trabajo remunerado y para la protección”.*
- *“La maternidad se les hace, por naturaleza, más necesaria a las mujeres que la paternidad a los hombres”.*
- *“En la crianza es más eficaz dividir las tareas en función de las que son más propias de la mujer o del hombre, es decir, como tradicionalmente se ha hecho”.*

Mi historia de aprendizaje del ser padre

Contenidos:

- Mis referentes paterno y materno.
- La validación y confrontación a esos referentes.
- La ausencia de referentes de paternidad corresponsable.
- La seguridad ficticia en los referentes aprendidos y en los referentes cuestionados.
- Los nuevos referentes y oportunidades de aprendizaje.
- La impotencia de ser padre: No sé ser padre – No tengo por qué saberlo – Quiero aprenderlo.

Preguntas llave:

- ¿Quién y por qué me pusieron el nombre?
- ¿Qué cambiaría de cómo me educó y cómo me relacioné con mi padre?
- ¿Por qué en ocasiones repetimos lo que no nos gustó?
- ¿Qué modelos cercanos tengo o he tenido de paternidad corresponsable?
- Los mejores recuerdos de la relación con mi padre.
- Los mejores recuerdos de la relación con mi madre.
- ¿En qué me parezco a mi padre? ¿Con cuáles de estos rasgos estoy en paz y cuales quisiera evitar? ¿Desde cuando soy consciente de ello? .

Actividades:

- Representar la diana del lugar que ocuparon tu padre y tu madre, en relación a tu crianza, cuando tenías 5 años. Se puede hacer en papel, en la pizarra, o a modo de esculturas colando a otros compañeros del grupo que harán de madre y de padre.

“Aitak” de EMAKUNDE 32’ (ver la segunda parte)

https://www.youtube.com/watch?v=-r4ZOEQ5uU8&ab_channel=Gizonduz

Devolución

Los roles padre - madre percibidos durante la infancia en nuestra familia de origen y nuestro entorno cercano y ajeno, nos llevan a repetirlos, de manera en gran medida inconsciente. Esto ocurre porque nos dan seguridad en lo conocido y, además en muchos casos, por necesidades inconscientes de ser validados por nuestros progenitores. Esto nos ocurre muy a menudo a los hombres acerca de la validación del rol de autoridad, especialmente cuando estamos con nuestros hijos en presencia de nuestro padre. Para liberarse de aquello que deseo cambiar es necesario primero hacerlo consciente, aceptarlo, hablarlo y afrontarlo.

Otras actividades sugeridas

“Aitak” de EMAKUNDE 32’ (ver la segunda parte)

https://www.youtube.com/watch?v=-r4ZOEQ5uU8&ab_channel=Gizonduz

La crianza y los cuidados. Requisitos

- Disponibilidad y presencia.
- La división sexual del trabajo
- La escucha y la empatía
- La entrega y las renunciaciones.

Actividad:

- Lluvia de ideas: ¿Qué es imprescindible para ejercer una paternidad corresponsable? Escribirlos en la pizarra y agruparlos en:
 - Presencia
 - Escucha
 - Emoción
 - Tareas
 - Renunciaciones

La presencia

Contenidos:

- División sexual del trabajo según el modelo tradicional.
- Privilegios y pérdidas que la división sexual del trabajo tiene para el hombre .
- La conciliación de la vida laboral y familiar: datos y legislación.

Preguntas llave:

- ¿Voy a disfrutar de todo el permiso de paternidad no obligatorio?
- ¿Vamos a repartirnos los tiempos de permiso de manera que me quede yo como cuidador principal durante algunas semanas?
- ¿Vamos a pedir excedencia o reducción de jornada? ¿Ella? ¿Yo?

Actividades:

- Escribir en dos columnas ganancias y pérdidas por la dedicación principal a los cuidados. ○ ¿qué ganaría y que perdería si pidiese una excedencia de dos años por cuidados de mi criatura?. Idem. Ganancias y pérdidas para la pareja y para la criatura.

Devolución

Los obstáculos para avanzar en la equidad de roles en la crianza son no solo sociales y laborales sino también personales (por los aprendizajes vitales interiorizados) y tanto para los hombres como para las mujeres.

La escucha

Contenidos:

- La escucha de las necesidades de la criatura y de la madre
- La escucha y la presencia
- La diferente forma de expresar las necesidades a lo largo del desarrollo.
- La proyección de mis deseos y expectativas sobre mi hija o hijo.

Preguntas llave:

- ¿Cómo conozco las necesidades de mi bebé, de la madre y de la diáda?
- ¿En qué medida cuido a mi hijo cuidando a la madre?
- ¿Diferencio entre mis expectativas del futuro deseado para mi hijo/a y sus necesidades y deseos?

Actividad

- Ejercicio en parejas: “El ciego y el lazarillo”. El lazarillo tiene la instrucción de cuidar del lazarillo mientras este explora por la sala con los ojos vendados.

Devolución

La puesta en común, primero en parejas y después en grupo completo, se puede guiar por las respuestas a las siguientes preguntas: ¿cómo he cuidado? ¿ha predominado el contacto físico o la guía verbal? ¿Se dejó cuidar? ¿Pidió cómo ser cuidado? ¿Le pregunté cómo quería que le cuidase? ¿Cómo habría hecho este ejercicio mi pareja? Las respuestas a estas preguntas se interpretan en clave de género: evitación masculina del contacto físico, suposición de lo que lo que el ciego necesita de mí en base a lo “lógico”, “racional” o “natural”, dificultades del ciego para pedir cuidados por miedo a reconocerse vulnerable, confusión entre mis expectativas de cómo debo cuidar y las necesidades reales de la otra persona, etc ...

La emoción

Contenidos:

- Las emociones básicas: alegría, miedo, tristeza e ira.
- Gestión de las emociones en la crianza.
- Aprendizaje social e individual de la gestión de las emociones
- Emociones y género. Ira vs tristeza.

Actividades:

- Imaginarse diferentes escenas y colocarse en alguna de las posiciones del triángulo formado por las emociones de Ira - Tristeza – Calma con las que podría conectar en ese momento
- 3 meses. El bebé no se calma en mis brazos y llora sin cesar.
- 6 meses. El bebé no se calma en mis brazos y en ese momento llega la madre me lo coge de los brazos y se calma.
- 3 años. No quiere vestirse para ir al colegio y se nos hace tarde.

Devolución

Ante una misma situación cada persona puede sentir distintas emociones y tener distintas respuestas según los factores de aprendizaje individual a lo largo de la historia personal de cada cual. Pero también existen factores de género porque a los hombres se nos ha facilitado desde pequeños la expresión de la ira y se nos ha negado la expresión de la tristeza. En la crianza la expresión de la ira rara vez es funcional, es decir no aporta a la construcción del apego ni tampoco a la transmisión de límites porque la ira lleva a la reactividad y la agresión, sin embargo la tristeza lleva al autocontrol y la reflexión. Las emociones se aprenden y se gestionan y la paternidad es una estupenda ocasión para ello. Cuando me siento impotente para calmar a mi bebé o cuando siento que me cuestiona la autoridad (paterna y masculina) con el NO prueba a respirar y conectar con tu cuerpo unos segundos.

Tareas

Contenidos:

- El reparto de tareas. La carga mental de las tareas.
- La corresponsabilidad.
- La complementariedad.
- El lugar del padre y de la madre en los modelos de crianza aprendidos en mi familia y en el de crianza respetuosa y con apego.

Preguntas llave::

- ¿De qué me encargaré yo en la crianza? ¿Y mi pareja?
- ¿Lo estamos hablando? ¿Cómo actúo ante la presión (ayuda/invasión externas).
- ¿Me imagino desempeñando un papel proactivo o un papel de “ayudador”?
- ¿Qué entiendo por corresponsabilidad?

Actividades:

- Andando por la sala, pararse y representar en forma de estatua lo que estaré haciendo a una determinada hora del día (señalar seis horas del día – noche). Primero se hace el ejercicio imaginándose en el contexto actual de antes de nacer y después se repite imaginándose en el contexto de la criatura ya nacida.
- Dibujar un reloj y escribir en cada período las actividades que actualmente realizo. En otro reloj hacer lo mismo pensando en el posparto y tras incorporarme al trabajo.
- Revisar mi agenda del móvil. ¿Cuántas tareas domésticas tengo anotadas ahora?

Devolución

Ni en el primer ni en el segundo ejercicio quedan reflejadas la carga mental de las tareas porque no requieren espacio temporal pero sí requieren esfuerzo mental por alerta y responsabilidad. En la revisión de la agenda sí podría quedar reflejada la carga mental. ¿Qué tendrá anotada en su agenda mi pareja?

Otras actividades sugeridas

Los ayudadores

<https://www.youtube.com/watch?v=8cNkisvvqOc>

Carga mental. ¿A ti también te pasa?

<https://youtu.be/YjXt876U2I8>

Las renunciaciones personales

Contenidos

- Los espacios personales y los espacios compartidos
- La conciliación entre la vida familiar, la vida laboral y la vida personal.

Preguntas llave

- ¿En qué va a cambiar mi vida?
- ¿A qué no me gustaría renunciar de mis actividades de ocio?
- ¿Qué gano y qué pierdo con la crianza? ¿Qué ocurre si renuncio/ o no renuncio?
- ¿Estoy dispuesto a renunciar a mis privilegios masculinos?

Actividades:

- Escribir lista de las renunciaciones para el padre y para la madre por la dedicación a los cuidados.
- Hacer mi calendario semanal y el de mi pareja antes y después del nacimiento.

Devolución

La corresponsabilidad en la crianza, y en los cuidados en general, para el hombre exige sin duda adaptación, cambios y renunciaciones. Renunciaciones a privilegios que los hombres hemos mantenido en la tradicional división sexual del trabajo productivo y reproductivo, como son la ocupación del espacio público, la atribución de derechos sobre el dinero y las propiedades, la no interrupción de la carrera profesional, las relaciones personales en el trabajo, el reconocimiento social, etc. El identificarlos y nombrarlos como privilegios con los que llegamos a la paternidad por el mero hecho de ser hombres, facilita que la adaptación a los cambios se haga con conciencia, responsabilidad, constancia y reconocimiento de las renunciaciones de la madre.

Cierre. Nuestra contribución a la construcción de su identidad de género.

Contenidos

- Identidad sexual - identidad de género - orientación sexual
- Construcción social de la identidad de género
- Expectativas propias.
- Lo transmitido con la palabra y lo transmitido con el modelo.

Preguntas llave

- ¿En qué se diferencia la educación que me dieron a mí y a mi hermana?
- ¿Qué haré si regalan un traje rosa a mi hijo a los 6 meses?
- ¿Y si le regalan una casa de muñecas a los 3 años?
- ¿Y si me dice que es homosexual a los 16 años?
- ¿Nos comunicamos y relacionamos corporalmente igual con una niña que con un niño?
- ¿Facilitamos y proponemos los mismos juegos y juguetes a las niñas y a los niños? ¿Corregimos y promovemos los mismos comportamientos?

Actividades

- Describir (imaginar, escribir, dibujar ...) el futuro de mi hijo/a (a los 16, 25 y 50 años). ¿Y si su sexo de nacimiento hubiera sido el otro?

Devolución y cierre

“Los temas tratados y las actividades realizadas en estas tres sesiones nos han llevado a conectar con nuestro pasado, nuestros referentes y los valores aprendidos. Todo ello con una actitud compasiva la vez que crítica y de autocuestionamiento. Estas reflexiones nos facilitarán ejercer la paternidad con consciencia, conectados con las necesidades de mis hijas/os, de mi pareja y, a su vez, con los valores que deseo transmitirles libres de prejuicios y estereotipos sexistas.

Enhorabuena por afrontar el reto de la paternidad abiertos a la transformación personal y dispuestos a poner los cuidados y el buen trato en el centro de vuestras vidas.”

Otras actividades sugeridas

La mente en pañales. Trato diferenciado a bebés

https://www.youtube.com/watch?v=_u_jRrBTLKA&ab_channel=Asociaci%C3%B3CoeducAcci%C3%B3

Muñecas para niñas, muñecos para niños. Un experimento de la BBC sobre estereotipos de género.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bj0fTHMXyok>



5 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. En este tipo de intervención basada en tres momentos o sesiones pasaremos evaluaciones de satisfacción de las sesiones. Si el proceso de sesiones se prolonga durante meses, porque incorpora más sesiones sería también posible y recomendable evaluar la posible de los hombres en escalas de ideología de género, corresponsabilidad, sexualidad, etc. 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.

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. Esta se podría pasar tras cada sesión, y al final de las tres sesiones de las que consta este Taller.

Cuestionario de satisfacción

Grupo de preparación al nacimiento para hombres

> Edad: _____

> Centro de salud 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.

I. 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)

Conocimientos de la temática

1 2 3 4 5

Actitud hacia las personas participantes

1 2 3 4 5

Facilitación de la participación de las personas en el grupo

1 2 3 4 5

4. Grado de satisfacción general con el grupo

Nada Poco Bastante Mucho



HOMBRES QUE SE MOJAN
CON LOS CUIDADOS