



HOMBRES QUE SE MOJAN  
CON LOS CUIDADOS

Guía de formación en  
**MASCULINIDADES  
CUIDADORAS**



# 1 INTRODUCCIÓN Proyecto Empapados y contexto de la guía

Todas las personas quieren ser cuidadas, y deben cuidar de sí mismas y de las demás independientemente de su condición, con el fin de garantizar un futuro sostenible y corresponsable.

El cuidado carga con un estereotipo de género que ha pesado, casi de manera exclusiva, sobre las mujeres a lo largo de la historia de la humanidad, desgastándolas tanto física como psicológicamente. Este estereotipo se refleja especialmente en las funciones y tareas vinculadas con la crianza y los cuidados domésticos. Asimismo, aún se mantiene en los modos de relación entre jóvenes, generando una jerarquía en función del género y su expresión, además de una desigualdad vinculadas al ejercicio del poder, que permite a los hombres beneficiarse de los privilegios inherentes a una masculinidad tradicional (patriarcal) ajena a lo que es mantener una actitud y una acción cuidadoras.

Desde esta necesidad se plantea el proyecto Empapados: “Hombres que se mojan con los cuidados”, propuesto conjuntamente por la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE) y la Asociación Bientratar (Violencia cero). El proyecto se enmarca en la ejecución del Plan Corresponsables, y en concreto en el epígrafe “Planes de formación en corresponsabilidad y cuidados destinados a los hombres.



Y viene respaldado por el impacto positivo y la ejecución satisfactoria del proyecto previo desarrollado en 2022, “Empapados, mójate con los cuidados”.

El proyecto actual, y que da pie a esta guía, es una continuación del anterior, un “Empapados” que pone en relieve la necesidad de fomentar los cuidados y la corresponsabilidad de todas las personas, pero en especial de los hombres y jóvenes como aspecto clave para impulsar la igualdad de género, y la prevención de relaciones basadas en cualquier forma de violencia, y en concreto la violencia de género. Gracias al proyecto se puede ampliar y reforzar la red de personas sensibilizadas e implicadas en el fomento de la igualdad, aliados y aliadas que van a ser claves en este objetivo de impulsar una sociedad equilibrada y saludable, en la que prevalezca la justicia social y de género.

La idea es desarrollar una conciencia colectiva e integradora sobre la importancia de cuidar a las personas, las relaciones y al propio planeta en el que vivimos, generando herramientas que permitan avanzar en este fin. Trata también de poner un énfasis especial en la acción cuidadora de los hombres y jóvenes con respecto a la familia, el hogar y las relaciones, destinatarios principales de la transformación social para pasar de una masculinidad patriarcal a otra igualitaria. Podríamos decir que el feminismo en los hombres comienza en el seno de la familia y del hogar, así como en mantener relaciones basadas en los cuidados y la no violencia.

En el contexto de este proyecto, la finalidad de la presente guía es la de proporcionar una herramienta de reflexión y formación sobre las masculinidades cuidadoras tanto a profesionales que trabajan con jóvenes, como a jóvenes que interactúen con pares desde una posición de mayor cercanía e influencia. Para ello la guía provee de materiales para la reflexión y recursos formativos sobre las masculinidades cuidadoras y corresponsables destinadas a profesionales del ámbito social y educativo, así como para jóvenes, en general.





# 2

## Masculinidades y masculinidades cuidadoras

### 2.1. Masculinidades en plural

Hablar de masculinidades en plural implica utilizar la perspectiva de género que nos libera de las visiones esencialistas o normativas; y nos lleva a hablar de las personas desde sus dinámicas, sus prácticas y sus relaciones en contextos determinados.

Ya resulta fácil encontrar este término – la masculinidad – con “apellidos” que aportan una apertura al análisis y a la búsqueda de alternativas. Es Raewyn Connell (1997) quien define diferentes masculinidades y describe el género como una práctica social - arraigada en las estructuras e instituciones sociales -que da forma a las relaciones sociales y los órdenes jerárquicos.

Es indiscutible que la socialización diferencial sostiene esta estructura en la que la femineidad está subordinada a la masculinidad - simbólica, económica y socialmente. Sin embargo, podemos ir más allá y observar cómo el orden de dominio y subordinación, además de afectar a las relaciones entre hombres y mujeres, alcanza a las relaciones entre los propios hombres: la subordinación y la opresión de quienes no cumplen los mandatos de la masculinidad; y la marginación de quienes se ven afectados por otras variables: clase, etnicidad, migración, diversidad funcional, etc.

La norma ideal de la masculinidad hegemónica exige diferenciarse de quienes son percibidos como “débiles” (mujeres y personas trans, inter y no binarias) y de las personas marginadas, definidas como supuestamente débiles, personas pobres, con discapacidad, físicamente débiles, inmigrantes (Kimmel, 1997).

Los mensajes sobre la valía de un hombre cambian con el tiempo, pero el poder y la fuerza se identifican de forma constante con la masculinidad hegemónica. Estos rasgos mantienen la distancia con la “triple negación” que Elisabeth Badinter (1997) sugería como base de la masculinidad tradicional: no ser un niño, no ser una mujer, no ser homosexual.

Quien cumple los requisitos del modelo de masculinidad cuenta con más recursos: el reconocimiento de sus iguales, más vinculaciones sociales, más posibilidades y seguridad económica, ... y podrá posicionarse en un lugar más alto de la jerarquía. En la dirección contraria, quien cumple en menor medida con las exigencias del modelo está más cerca de la exclusión.



## 2.2. Masculinidades y cuidados

Para hablar sobre los hombres y los cuidados tenemos que tener en cuenta cómo la masculinidad tradicionalmente se ha construido generando un evidente – aunque frecuentemente normalizado - desequilibrio de poder, una jerarquía que implica que las mujeres y otros hombres no dominantes se ocupen del bienestar de quienes acaparan el poder, ... y el derecho a recibir los cuidados.

Estar en ese espacio de privilegio – la “Fratría” que llama Amorós, o el “Club de los iguales-superiores”, así descrito por Elena Simón<sup>1</sup> - es la garantía para obtener lo necesario – y más – para vivir una vida confortable.

No todos los hombres se pueden posicionar en la cúspide de la pirámide y encarnar los rasgos de la masculinidad hegemónica, pero si hay muchos que disfrutan parte de los privilegios de esta estructura desigual: son los que conforman la “masculinidad cómplice”:

“Una gran cantidad de hombres que obtienen el dividendo patriarcal también respetan a sus esposas y madres, nunca son violentos con las mujeres, hacen su parte acostumbrada del trabajo doméstico, traen a casa el salario familiar y pueden convencerse fácilmente de que las feministas deben ser extremistas que se queman el sostén”. Raewyn Connell (2005)

Así, los hombres – blancos, con autonomía económica, sanos, ... - podemos tener una actitud crítica con la masculinidad hegemónica y mantener la “mochila invisible” (Peggy McIntosh, 1990) de los privilegios y las ventajas “no ganadas”. Es fácil de entender cuando nos preguntamos en determinados contextos: ¿preferirías ser una mujer? ¿preferirías ser afroamericano? ¿preferirías desplazarte en silla de ruedas en tu ciudad?

“Cuando las mujeres y los hombres trabajan juntos, las normas de género de la interacción hombre-mujer pueden obstaculizar las relaciones igualitarias y agotar el trabajo y las energías emocionales de las mujeres”. Kimmel, M.S. & Hearn, Jeff & Connell, R.W.. (2005)

---

<sup>1</sup> Pinelo, S. M., & Rodríguez, M. E. S. (2008). La igualdad es un derecho: Libros de texto para la asignatura: igualdad de género, en educación media superior.





Es posible mantener una apariencia igualitaria o desconectarnos de las formas más burdas de expresar el machismo, pero un análisis atento pone de manifiesto las prácticas que – como un palo en la rueda – se suman a la resistencia a la consecución de la igualdad real.

## 2.3. Masculinidades cuidadoras

El concepto “masculinidades cuidadoras” aparece desde 2005 en diferentes proyectos de investigación en la Unión Europea: “Work Changes Gender”, Culture of care, “Fostering Caring Masculinities”, “The Role of Men in Gender Equality”, “Boys in Care”, “Men in Care”, Caring Masculinities in Action y otros.

Se refiere a las versiones alternativas a la masculinidad tradicional que integran valores de la ética feminista del cuidado, como la sensibilidad, la empatía, la atención, la presencia, el apoyo y la empatía, y se ha convertido en un concepto normativo-político y un paradigma de investigación con creciente evidencia global (Gärtner/Scambor 2020; Scambor/ Gärtner 2021).

En el primer estudio sistemático de la UE, con la participación de todos los países de la UE y la AELC (2010-2012), sobre El papel de los hombres en la igualdad de género (Scambor et al. 2013), las masculinidades cuidadoras se esbozaron como visión y objetivo; al mismo tiempo, el estudio constató que las actividades de cuidado ya forman parte de las condiciones de vida actuales de algunos hombres\*.

El modelo de masculinidades cuidadoras se inspiró, entre otros, en Nancy Fraser: Ella desarrolló un concepto de igualdad de género en el que los cuidados se definen como la base de la cooperación social y económica, como una norma humana válida para todos los géneros. A pesar de que la paternidad ha sido la tradicional puerta de entrada de los varones a las actividades de cuidados, el concepto de cuidado debe entenderse en un sentido más amplio para poder responder a las complejas exigencias de la vida.

“...los hombres no son sólo padres, y el cuidado no debe limitarse a las tareas infantiles (como dar de comer a los bebés, acostarlos, ayudar a los niños con los deberes). El trabajo de cuidados abarca mucho más”. (Scambor et al. 2013, 151).

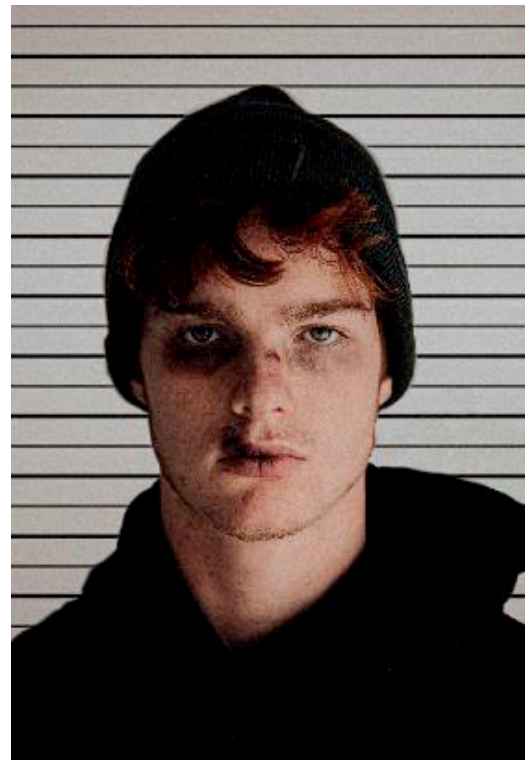




La amabilidad, el “buen trato” o bientratar, el respeto a la diferencia, la responsabilidad afectiva, la reciprocidad, la resolución no-violenta de los conflictos, el autocuidado, el

posicionamiento frente a la violencia machista, la cooperación, ... son algunas de las prácticas a poner en valor. Incorporar a la masculinidad posible y visible aquello que, tradicionalmente, ha sido devaluado por ser considerado femenino, supone una ruptura de los mandatos de género, una alternativa que viene a prevenir además los costes asociados a los conceptos tradicionales de la masculinidad (Messner 2000): el fracaso escolar, las adicciones, el riesgo, la delincuencia, la violencia, el escaso autocuidado, las problemáticas de salud, etc.

Basándose en investigaciones de Noruega, Holter et al. (2009) y Holter y Krzaklewska (2017) han descrito los beneficios de la paternidad implicada, incluyendo una mejor calidad de las relaciones y una vida más saludable, así como un menor riesgo de conflicto y violencia doméstica. Hanlon planteó que en el trabajo de cuidados remunerado, los hombres pueden romper con las rígidas normas de género que se manifiestan en el concepto de masculinidad hegemónica, al tiempo que adquieren “una definición más flexible de la masculinidad, los roles masculinos y las capacidades de cuidado de los hombres” (Hanlon 2012, 202). Otros autores aportan perspectivas más pesimistas, señalando “la masculinidad cambiante como una forma de continuación de los privilegios a través de la reconfiguración de la masculinidad en lugar de como un signo de la transgresión de las normas de género que conducen hacia la igualdad(...)” (Hrženjak/Scambor 2019, 979).

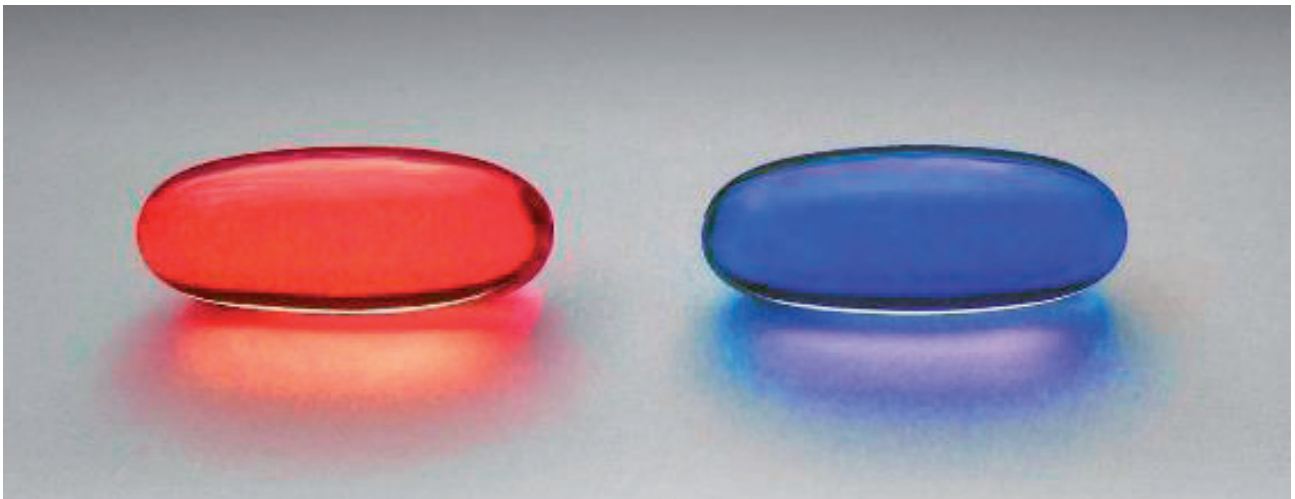




## 2.4. Masculinidades cuidadoras en acción

Los cambios, más allá de ser terminológicos, ofrecen otra arquitectura social y otros roles y prácticas diferentes. El androcentrismo, que también negaba la diversidad y ocultaba otras maneras de expresión en los hombres, es desafiado y se ofrece como en Matrix dos – quizás más – píldoras:

La Azul para el que quiere permanecer en la Matrix patriarcal – algo que ya no es tan “políticamente correcto”- pero que a la postre cuenta con la inercia de miles de años; y la roja para quien quiere ser “desenchufado” de la socialización diferencial y ubicarse en el “mundo real” de la equidad desde los cuidados.



Los primeros tratan de alcanzar un lugar simbólico como “hombre de verdad” y distanciarse de las “cosas de maricas” (Kimmel 2005) proponiendo la “hipermasculinidad” que refiere Kaufman (2012). Esta es descrita como una reacción al feminismo, y se manifiesta en ideales de masculinidad que son hombres intrépidos, asertivos, valientes y fuertes. Actualmente nos encontramos con estos ideales de forma misógina en diferentes ámbitos de la llamada “Manosfera”.

Estos modelos ponen el listón inalcanzablemente alto, de manera que un pequeño avance hacia el “hombre de verdad” envía pequeñas y momentáneas recompensas que aparentan el sentimiento de una autoestima real, y viene a aliviar una casi permanente sensación de masculinidad inadecuada.

“Una identidad masculina que permanece centrada en tales inseguridades puede conducir a un bucle interminable de luchas por la seguridad en sí mismo que hacen que los hombres sientan constantemente la necesidad de reafirmar su virilidad una y otra vez, a veces asumiendo riesgos que pueden amenazar su subsistencia. Para otros, y no en último término para sus parejas sentimentales, este ciclo se vuelve amenazador si se pone en tela de juicio este autoconcepto de masculinidad, en última instancia frágil y apenas determinado positivamente (Bissuti y Wöfl 2011).” (Scambor et al., 2019)



La promoción de las masculinidades cuidadoras en acción tiene que ver con la píldora roja, la que desenchufa del sistema. También se refiere a los necesarios recursos que hay que articular para resolver la constante presión de la masculinidad tradicional -que ahora se disfraza con múltiples y atractivas alternativas y se difunde en las redes sociales, donde viven los jóvenes: las habilidades para expresar, para resistir la presión de los iguales, para responder asertivamente y desoír la llamada de la violencia:

“Las normas de la masculinidad hegemónica niegan la vulnerabilidad de los hombres\*, asociada a sentimientos de impotencia, vergüenza y miedo, y les empujan a demostrar constantemente su confianza en sí mismos, su fuerza y su invulnerabilidad ante sí mismos y ante los demás. Esto hace que los niños\* y los hombres\* sean más insensibles a la violencia y menos sensibles a la vulnerabilidad de otros”. (Hrženjak et al., 2023:1).

Quien cuida no ejerce la violencia. Esta es una máxima que fundamenta la intervención basada en las masculinidades cuidadoras. El concepto de masculinidad cuidadora en el trabajo con chicos además permite afrontar sus alternativas vitales de forma amable y abierta, atendiendo a sus necesidades y respetando las ajenas. ¿Cómo hacer entonces que confluyan en un término masculinidades y cuidados?

Scambor, Holter, y Theunert (2016) han elaborado recomendaciones a través de las cuales las masculinidades cuidadoras pueden hacerse realidad en los hombres:

En primer lugar, es necesario identificar los beneficios de la igualdad de género para todos los géneros con el fin de dirigirse activamente a los niños y los hombres como partidarios activos del proceso hacia el cuidado y la justicia social en las sociedades.

En segundo lugar, debe quedar claro que “el cuidado no es sólo una actividad, sino que representa una actitud de conexión”. Desde este enfoque, el cuidado es una alternativa a una comprensión neoliberal-patriarcal de la actividad económica” (Scambor, Holter y Theunert et al. 2016: 36).

En tercer lugar, los niños y los hombres deben convertirse en agentes del cambio (Kimmel 2007), lo que significa que deben tener la oportunidad de plantear preguntas críticas sobre el comportamiento dominante y el privilegio de los hombres, pero también deben tener un papel activo en el rechazo de la violencia de género y en la adopción de medidas hacia la igualdad de género en nuestras sociedades.

Y, en cuarto lugar, las masculinidades cuidadoras deben entenderse como una cuestión transversal, que afecta no sólo a la autoidentidad, sino también a distintos ámbitos de la vida y a la política de nuestras sociedades.







# 3

## Guía para profesionales que trabajan con jóvenes

Antes de proponer la agenda formativa concreta que incluimos en esta guía es importante tener en cuenta una serie de puntos para que la acción formativa cumpla con la finalidad que se plantee en cada contexto. En cualquier caso, queremos que fomente el examen crítico de las masculinidades, que sea de utilidad para la prevención de las violencias, y que promueva las masculinidades cuidadoras tanto entre profesionales que participen en la formación como entre los y las jóvenes con los que desarrollen su trabajo e, incluso, en los grupos o entidades donde trabajen o colaboren (sean escuelas, asociaciones, clubes deportivos, etc).

### ***Definir la finalidad adecuada al contexto:***

Necesitamos comprender a quién se quiere llegar y con qué objetivos; ¿qué grupos o perfiles de personas van a participar en la acción? ¿Qué resultados se esperan y a quién beneficiarán directa e indirectamente? ¿Qué contenidos comprende el currículo? ¿Qué características del contexto son significativas? ¿Qué efectos se esperan? ¿Qué otras medidas pueden incorporarse a la acción? Por ejemplo: forma parte de una planificación más amplia con un antes y un después. En este sentido, podría ser viable desarrollar una acción multiplicadora si se plantea que quienes participen en la formación realicen posteriormente formaciones

## **Convocatoria y solicitudes:**

Saber a quiénes queremos convocar y qué les queremos ofrecer determina los canales de difusión de la convocatoria de participación, el estilo comunicativo y el diseño.

Así podemos conformar un grupo con las características y el grado de homogeneidad deseada: ámbito profesional, experiencia, motivación, expectativas, aptitudes, etc.

## **Enfoque metodológico**

Partimos de la visión que hemos esbozado en las primeras páginas de la guía, en confluencia con la realidad de la que puede partir el grupo. Por ello, nos interesa conocer sus mapas mentales y emocionales en referencia a: Imasculinidades, género, cuidados, violencia, etc. Acoger sus experiencias y alternativas desde el inicio permite salvar las resistencias de la incertidumbre.

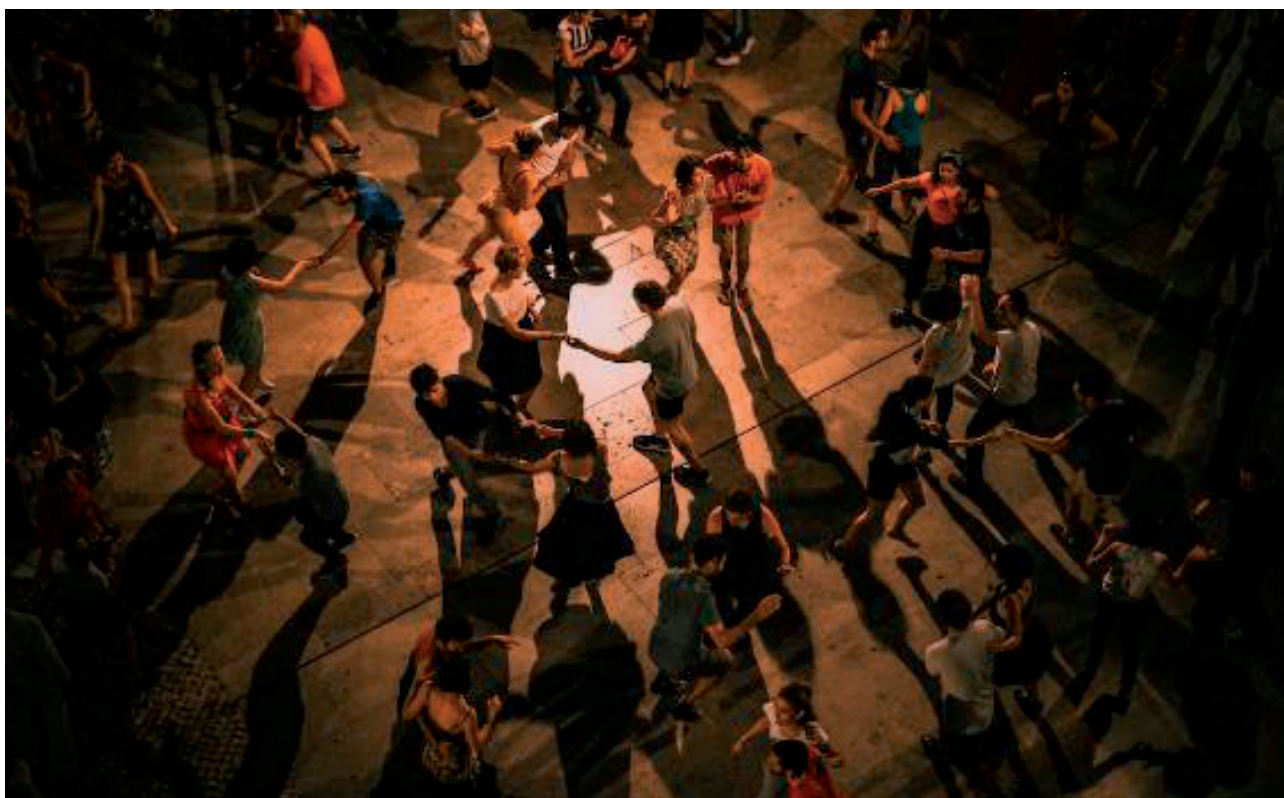
Es preciso que la metodología sea participativa, que permita la construcción colectiva del conocimiento desde las aportaciones de todas las personas participantes. Es una forma de trabajar acorde a los fundamentos de la temática: cuidamos los procesos, proponemos y acogemos al mismo tiempo, y generamos un espacio de seguridad y cuidados.



Los métodos o dinámicas personales y grupales son de diferentes tipos: los que sirven para romper el hielo, para cohesionar el grupo, los que permiten experimentar, los que construyen contenidos, los que facilitan la integración, etc. Por coherencia, son tan importantes como los contenidos en sí.

El objetivo de los métodos rara vez es “enseñar conocimientos”, sino más bien estimular procesos de pensamiento, auto-reflexiones, diálogos y la observación – a la vez crítica y amable - de las propias actitudes, opiniones, posturas, posicionamientos y experiencias. A menudo el punto de partida es lúdico y la propuesta implica diferentes dosis de creatividad.

Aprender haciendo: las dinámicas o métodos utilizados en los talleres con profesionales pueden utilizarse posteriormente en el resto de los talleres didácticos: formación a jóvenes y formación entre pares. Y más que una formación podemos hablar de un entrenamiento: el empleo de estas dinámicas requiere poner en acción diferentes habilidades (hablar, actuar, dibujar, asociarse, etc.) para que las/los participantes puedan implicarse.





## **Facilitación y cuidados en debates y revelaciones:**

La actitud de quien facilita un taller es de “no juzgar, no analizar, no interpretar” a las personas y su discurso para evitar convertirla en un objeto. Los errores están previstos y se acogen como oportunidades para el buen trato.

La configuración del espacio seguro se produce desde el inicio y se recuerda y realimenta: preguntando por las necesidades individuales y grupales, previendo recursos y roles – que pueden asumirse en rotación -de moderación, escucha, y de posible restauración en caso de acontecer algún conflicto o tensión. Tratamos de que en el espacio de entrenamiento pase lo que queremos que ocurra en el día a día, en la vida real. El realismo y la autenticidad son claves para crecer conjuntamente desde una experiencia que cale en un contexto seguro donde quepan también las incertidumbres y los temores.

Hay que recordar que estamos trabajando contenidos que pueden ser tomados desde la confrontación: no olvidemos que en nuestro contexto nos han acostumbrado a “debates” partidistas tremendamente polarizados en los medios, que no representan la cotidianidad de nuestras relaciones familiares, laborales y sociales, etc. Promover conscientemente la autorregulación, y la responsabilidad en la escucha y la expresión son claves para que objetivos y metodología vayan de la mano. Todas las discrepancias caben, si hay respeto y aprecio.

Cinco aspectos deberían ayudar a crear un espacio de aprendizaje “valiente” (basado en Arao S Clemens, 2013):

**A. Discrepar y discutir educadamente: se aceptan las opiniones discrepantes; se discute educadamente.**

**B. Separar la intención y el impacto de una acción (en el caso de declaraciones discriminatorias). Los casos en los que se ve afectado el bienestar emocional de otros se discuten abiertamente y se tiene cuidado con las personas afectadas.**

**C. Participación y salida voluntarias: los participantes deciden cuándo entrar y salir de un debate. También pueden abandonar la sala en cualquier momento, no hay obligación de participar.**

**D. Interacción respetuosa: los participantes respetan a los demás y sus puntos de vista.**

**E. No habrá ataques deliberados: los participantes se comprometen a no herirse mutuamente y, al mismo tiempo, a no desestimar las críticas a sus declaraciones o comportamientos.**



# 4

## Ejemplo de programa formativo

A continuación, sugerimos un ejemplo de programa formativo dividido en 4 módulos y dirigido a profesionales que trabajan con jóvenes en diferentes ámbitos (juventud, docencia, deporte, educación no formal, intervención social, etc.). Este programa quiere servir de guía para una intervención sobre masculinidades cuidadoras dirigida a sensibilizar a jóvenes y contribuir a la prevención de la violencia basada en el género.

El programa incorpora una perspectiva intersectorial y tiene en cuenta la diversidad de chicos\* (identidad y expresión de género, orientación sexual, clase social, origen migratorio, razas, discapacidades o diversidad funcional, etc.)

El entrenamiento se divide en 4 sesiones consecutivas que abordan temáticas diversas. Puede llevarse a cabo en 2- 4 días. Se aportan más dinámicas para poder adaptar las que puedan funcionar mejor en cada contexto. Los tiempos de las mismas son aproximados, ya que cada profesional conoce las necesidades de su grupo y puede sacarle partido en diferente medida.



Módulos:

- 1) Los mandatos de género y sus impactos/ Diversidad de masculinidades/ ¿Qué implica crecer como un chico\*/**
- 2) Expresión de sentimientos, necesidades y deseos/ Auto-liberación de los límites que impone la masculinidad tradicional.**
- 3) ¿Cómo apoyar a los chicos\*/hombres\* jóvenes para que sean agentes de cambio en pro de la igualdad de género y el rechazo de las conductas violentas. Enfoques sobre reflexión de género para la prevención de la violencia de los hombres.**
- 4) Masculinidades cuidadoras // discusión de casos, Cierre.**



**MÓDULO 1: Los mandatos de género y sus impactos/ Diversidad de masculinidades/ ¿Qué implica crecer como un chico\*.**

Duración	Actividad / Contenido	Objetivo	Método / Dinámica <sup>2</sup>	Materiales
05'	Bienvenida al taller	Acoger a los/as participantes	Acogida informal de las personas y del espacio mientras van llegando al taller	
10'	Dinámica de distensión	Motivar y aliviar resistencias	Método 3: <i>Entrega (no) oficial de certificados</i>	Fotocopias de certificados, y música.
30'	Presentación y encuadre	Conocerse. Avanzar el horario y dinámica de trabajo. Consensuar normas, roles y recursos de cuidados.	Método 4: <i>Ronda de presentación y clarificación del marco.</i> Introducción breve del programa formativo Presentación de los principios que guían el trabajo	Papel y bolígrafos Rotafolio o pizarra y rotuladores
40'	Introducción al tema	Reflexionar sobre los estereotipos y jerarquías de género.	Método 6: <i>SOCIOMETRÍA / Barómetro de valores</i> Utilizando preguntas relacionadas con la temática	Cinta adhesiva para marcar en el suelo.
20'	Descanso			

<sup>2</sup> No se incluyen en el programa los *Métodos de calentamiento y distensión* que conviene estudiar y realizar cuando se percibe la necesidad. Hay que tenerlos en cuenta al establecer los tiempos.



60'	Los mandatos de la masculinidad	Dialogar sobre las expectativas y mandatos de género	Método 7: <i>Un hombre de verdad</i>	Rotafolio, papel y bolígrafos
30'	La socialización diferencial	Tomar conciencia de que la educación recibida está marcada por el sexismo.	Método 8: <i>El retrato invertido</i>	
45'	Aportación 1: Cómo se construye la masculinidad	Abordar la influencia de los iguales en la construcción de las masculinidades y la normalización de la violencia	Método 9: <i>Moonlight</i>	Proyector con sonido
30'	Aportación 2: La Masculinidad Diversa	Tomar conciencia de la construcción de la masculinidad entre chicos no normativos	Método 10: <i>La historia de Pol</i>	Proyector con sonido
20'	Cierre de la sesión	Integrar la sesión.	Método 5: <i>Rueda final</i>	Pizarra

2: Expresión de sentimientos, necesidades y deseos/ Auto-liberación de los límites que impone la masculinidad tradicional

Duración	Actividad / Contenido	Objetivo	Método / Dinámica <sup>3</sup>	Materiales
05'	Bienvenida tras la pausa	Acoger a los/as participantes	Acogida informal de las personas y del espacio mientras van llegando al taller	
05'	Ejercicio de calentamiento	Reanudar la dinámica grupal y activar la energía	Elegir una dinámica de calentamiento.	
25'	Mi socialización emocional	Reflexionar sobre la educación emocional recibida	Método 11: <i>Línea de la vida</i> .	Hojas con las preguntas impresas
25'	Compartir emociones	Entrenar la capacidad para expresar emociones	Método 12: <i>Círculo de emociones</i> .	Bolígrafos, papel y Fichas de trabajo
20'	Descanso			
20'	Cómo funcionan las	Reconocer las emociones y	Exposición teórica y dinámica: El volcán: metáfora sobre la	Rotafolio

<sup>3</sup> No se incluyen en el programa los *Métodos de calentamiento y distensión* que conviene estudiar y realizar cuando se percibe la necesidad. Hay que tenerlos en cuenta al establecer los tiempos.





	emociones	gestionarlas a través del reconocimiento, la aceptación o la comunicación.	gestión emocional (se aportan contenidos en el ANEXO 1)	
50'	Comunicación no-violenta	Entrenar la comunicación no violenta para resolver conflictos	Método 13: <i>PASO A PASO: Comunicación no-violenta</i>	Bolígrafos y fichas de trabajo.
30'	Jerarquía, presión social, autoestima y toma de decisiones	Analizar cómo afecta el grupo / la sociedad en la autoestima y en la toma de decisiones.	Método 14: <i>El más popular</i>	Rotafolio, papel y bolígrafos
20'	Cierre de la sesión	Integrar la sesión.	Método 5: <i>Rueda final</i>	Pizarra

**3: ¿Cómo apoyar a los chicos\*/hombres\* jóvenes para que sean agentes de cambio en pro de la igualdad de género y el rechazo de las conductas violentas. Enfoques sobre reflexión de género para la prevención de la violencia de los hombres.**

Duración	Actividad / Contenido	Objetivo	Método / Dinámica <sup>4</sup>	Materiales
05'	Bienvenida tras la pausa	Acoger a los/as participantes	Acogida informal de las personas y del espacio mientras van llegando al taller. Preguntar si necesitan comentar o preguntar algo sobre las sesiones anteriores	
05'	Ejercicio de calentamiento	Reanudar la dinámica grupal y activar la energía	Elegir una dinámica de calentamiento.	
40'	Violencia y amor romántico.	Definir claves para reconocer la violencia	Método 15: <i>¿Es amor o no es amor?</i>	Hojas con las preguntas impresas
50'	La violencia de los hombres y sus causas	Entender los vínculos de la violencia con la socialización masculina.	Exposición teórica y diálogo: Crear presentación (se aportan contenidos en el <a href="#">ANEXO 2</a> )	PPP
20'	Descanso			

<sup>4</sup> No se incluyen en el programa los *Métodos de calentamiento y distensión* que conviene estudiar y realizar cuando se percibe la necesidad. Hay que tenerlos en cuenta al establecer los tiempos.



En descansos pequeños puede ser útil hacer una ronda con pulgar arriba o abajo o a la mitad, según me sienta.			
30'	¿Cómo manejar el enfado/rabia?	Aclarar el mecanismo de la ira y buscar alternativas para manejarla.	Método 4: <i>¡A punto de explotar!</i>  Botella de refresco Papelógrafo.
40'	Relaciones y Violencia.	Reflexionar sobre la violencia, las propias necesidades y deseos, las líneas rojas y los sentimientos ambivalentes sobre las relaciones románticas.	Método 16: <i>RelationSHIP</i>  Materiales para collage, lápices, tijeras, papel, pegamento, lápices colores.  Ficha de afirmaciones. Espacio de trabajo.
20'	Cierre de la sesión	Integrar la sesión.	Método 5: <i>Rueda final</i>  Pizarra



**4: Masculinidades cuidadoras. Debate de casos, Cierre.**

Duración	Actividad / Contenido	Objetivo	Método / Dinámica <sup>5</sup>	Materiales
05'	Bienvenida tras la pausa	Acoger a los/as participantes	Acogida informal de las personas y del espacio mientras van llegando al taller	
05'	Ejercicio de calentamiento	Reanudar la dinámica grupal y activar la energía	Elegir una dinámica de calentamiento.	
25'	Te cuido, me cuido.	Entrenar el cuidado emocional y probar estrategias para apoyar a otras personas. Clarificar el significado de cuidar. Expresar las emociones asociadas al cuidado.	Método 17: <i>Juego de rol: ¿Cómo cuidar?*</i>	
	La respuesta a la violencia desde los cuidados	Entrenar cómo afrontar situaciones de violencia.	Método 18: <i>Supuestos</i>	Tarjetas con situaciones, papel y bolígrafo.
20'	Descanso			

<sup>5</sup> No se incluyen en el programa los *Métodos de calentamiento y distensión* que conviene estudiar y realizar cuando se percibe la necesidad. Hay que tenerlos en cuenta al establecer los tiempos.



35'	Recapitulación e integración de las herramientas del curso	Repasar los aprendizajes del curso y registrar las herramientas relevantes	Método 19: <i>Mi caja de herramientas del BIENTRATAR</i>	Bolígrafos, papel y papel continuo de gran tamaño. Música.
20'	Cierre de la sesión	Integrar la sesión.	Método 5: <i>Rueda final</i> Al ser la rueda de final del entrenamiento la propuesta puede ser más amplia y lúdica.	Pizarra

# 5

## Recopilación de métodos para formación

### 5.1. Métodos de calentamiento y distensión

Son dinámicas para estirar el cuerpo antes o después de un trabajo más cognitivo o sedentario. O están señaladas en el programa porque se realizan cuando se percibe la necesidad.

<b>Método 1</b>
ENVIANDO SEÑALES (Calentamiento, distensión)
<b>Tiempo</b>
10 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Medio, los participantes deben tener ganas de moverse.
<b>Temas</b>
Concentración, coordinación, alerta, velocidad
<b>Objetivos del método</b>
Despertar, sentirse para el grupo
<b>Preparación y material</b>
Ninguno, suficiente espacio en la habitación
<b>Procedimiento</b>
Todos los jugadores se colocan en círculo. Una persona empieza y envía una señal dando una palmada hacia la izquierda. Es importante mantener siempre el contacto visual y señalar claramente con las palmas a la persona que recibe la señal. Esto es importante para que la señal llegue limpiamente, sobre todo cuando se retome la velocidad más tarde. La persona que recibe la señal envía las palmas a la siguiente persona de la izquierda, y así sucesivamente. El objetivo del ejercicio es conseguir "fluir" como grupo: es decir, que todo el mundo esté muy atento, pero al mismo tiempo relajado y a gusto; la transmisión de la señal se produce automáticamente, sin pensar. La fluidez queda demostrada por cuando las palmas adquieren un ritmo constante.
<b>Adaptaciones/ Variaciones</b>
2º nivel: cambio de dirección (pasar la señal de aplauso en otra dirección) 3er nivel: a cualquier persona (ya no izquierda o derecha)
<b>Trucos y consejos</b>
Ayuda colocarse flojo de caderas con las rodillas ligeramente flexionadas.



<b>Método 2</b>
¡HA HO HE! (Calentamiento, distensión)
<b>Tiempo</b>
10 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Medio. Ayuda a movilizar físicamente al grupo. Es importante generar un clima divertido porque el juego es competitivo y puede provocar frustración entre quienes se eliminan antes de tiempo. A más velocidad, más participantes se expulsan y quienes quedan fuera tienen más compañía.
<b>Temas</b>
Atención, concentración, coordinación, alerta, velocidad, ganar (quiero), perder (puedo)
<b>Objetivos del método</b>
Despertar, tener una sensación de grupo: <i>¿Quién está ahí conmigo?</i>
<b>Preparación y material</b>
Ninguno, sólo hay que contar con suficiente espacio en la habitación
<b>Procedimiento</b>
<p>Todos se colocan en círculo.</p> <p>Cualquiera inicia gritando ¡HA! con fuerza y levanta ambos brazos con las palmas juntas.</p> <p>Las dos personas que están a su lado gritan "¡HO!" y mueven los brazos en diagonal en dirección a la persona que ha gritado "¡HA!". (Como apuntando con una espada láser al primero...).</p> <p>La persona del centro grita ahora ¡HE! y al hacerlo vuelve a tirar de los brazos hacia delante para señalar a una nueva persona a la que le toca el turno.</p> <p>Quien haga algo mal (diga la palabra equivocada) o sea demasiado lento queda eliminado, pero permanece en el círculo. Quien le señale también queda eliminado y ya no cuenta como vecino, pero el siguiente jugador que quede a la derecha o a la izquierda es siempre el vecino, sin importar cuántos jugadores eliminados haya entre ellos.</p>
<b>Adaptaciones/ Variaciones</b>
El ritmo puede aumentarse gradualmente para aumentar la diversión del juego (y la eliminación de jugadores). Después, puedes jugar con un número determinado de vidas (por ejemplo, 3), para que los participantes no sean expulsados demasiado pronto.
<b>Trucos y consejos</b>
Vale la pena hacer una ronda de prácticas al principio para que todos aprendan el procedimiento.

## 5.2. Métodos de inicio y cierre

Incluimos en este apartado las dinámicas que sirven para romper el hielo, para conectar con la motivación, las que facilitan el encuadre, o las que utilizamos para presentarnos y crear grupo.

<b>Método 3</b>
ENTREGA (NO) OFICIAL DEL CERTIFICADO (Motivación, romper el hielo)
<b>Tiempo</b>
10 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Fácil.
<b>Temas</b>
Conexión con el estado de logro, motivación.
<b>Objetivos del método</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Romper el hielo de forma lúdica.</li><li>- Aliviar miedos y resistencias.</li><li>- Experimentar la sensación de conseguir los objetivos.</li></ul>
<b>Preparación y material</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pequeños certificados de aprovechamiento personalizados.</li><li>- Música solemne (por ej. Fanfarria de las Olimpiadas)</li></ul>
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escenificar una solemne de entrega de títulos con música de fondo.</li><li>2. Nombrar a cada persona para que acuda a la recogida de su certificado. Se anima al grupo a ovacionar a cada participante.</li></ol>
<b>Trucos y consejos</b>
Se puede ir cambiando el tono desde la solemnidad a la celebración jocosa. Intercalar los aplausos con otras formas de celebración como “hacer la ola”, chocar la palma con el siguiente participante, etc., e incluso hacer alguna mención especial -inventada – resaltando alguna cualidad o experiencia como si hubiera ocurrido (ej. <i>Pido una gran ovación para Javier por su fabulosa participación en las dinámicas, ...</i> )



<b>Método 4</b>
RONDA DE PRESENTACIÓN Y CLARIFICACIÓN DEL MARCO (Encuadre)
<b>Tiempo</b>
20 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Fácil.
<b>Temas</b>
Presentación general del taller, normas, significado y límites de la confidencialidad
<b>Objetivos del método</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocerse y tener un primer contacto entre participantes.</li> <li>- Avanzar el horario y la dinámica de trabajo reduciendo la incertidumbre.</li> <li>- Consensuar normas, roles y recursos de cuidados.</li> </ul>
<b>Preparación y material</b>
Rotafolios, papeles, bolígrafos, cartel con el programa diario
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se puede empezar con un diálogo informal.</li> <li>2. A continuación, se realiza una pequeña ronda en la que cada persona se presenta con su nombre (y cómo prefiere que le llamen) y comparte para darse a conocer.</li> </ol> <p>Aquí utilizaremos diferentes propuestas dependiendo de las características del grupo: contar cuál</p>



es su comida favorita (o deporte); compartir cómo está (puede ser con un número del 1 al 10, o utilizando emojis, tarjetas con emociones, etc.). También podría ser algo más lúdico como decir dos verdades y una mentira sobre sí mismos y que el grupo tenga que detectar la mentira. Podemos llegar hasta sus expectativas sobre el curso.

3. Se presenta el horario -que quedará en lugar visible - y se consensuan los descansos.

4. Espacio de seguridad: preguntamos qué es importante, qué necesitan para sentirse en un espacio de seguridad durante el día de hoy. Podemos aportar algún ejemplo para iniciar: ¿Escucha, respeto, los descansos, comida y bebida durante el taller, ...? Todas las aportaciones se anotan y quedarán en un lugar visible. Podemos completar si falta alguna norma básica como no discriminar, o mantener la confidencialidad, por ejemplo. También se pueden anotar recursos como una persona que observe y aporte feedback, momentos de revisión sobre cómo estamos, un gesto para parar o crear silencio si es necesario, etc.

### Trucos y consejos

En cuanto a las normas: subrayar que no se obliga a nadie a participar en el taller y que se puede parar o salir si la persona lo necesita. Los participantes tendrán el apoyo profesional que necesiten. Después de la introducción, el rotafolio con las reglas debe colgarse en un lugar bien visible de la sala para que se pueda hacer referencia a las reglas elaboradas conjuntamente durante el taller.

### Método 5

Rueda final

#### Tiempo

20 minutos

#### Dificultad y aspectos a tener en cuenta

Fácil.

#### Temas

Integración de la sesión de trabajo

#### Objetivos del método

- Tomar el pulso al proceso formativo (o cerrar en el caso de rueda final del curso)

#### Preparación y material

Rotafolios, papeles, bolígrafos, cartel con el programa diario

#### Procedimiento

1. Podemos empezar por generar silencio, cerrar los ojos y respirar. Si venimos de una actividad sedentaria lo podemos iniciar de pie o en movimiento.
2. En la rueda final pueden incluirse algunas preguntas:
  1. *¿Qué te resultó nuevo? ¿Qué te ha interesado más?*
  2. *¿Qué elementos han generado interrogantes en tí?*
  3. *¿Qué mejorarías de la dinámica?*

4. ¿Cómo lo puedes relacionar con tu trabajo con chicos\*?

**Trucos y consejos**

Según el momento en que nos encontremos, la duración del cierre integrativo puede ser diferente. Si cerramos una sesión para continuar inmediatamente, o si todo ha transcurrido de forma suave será más breve que si vamos a tardar en reanudar el trabajo o si ha habido dificultades en el transcurso de la sesión nos demoraremos más.

**5.3. Método para sondear y compartir opiniones y experiencias**

Presentamos aquí una dinámica de sondeo de opiniones y apertura de debates interesantes por trabajar desde el movimiento. Se valora especialmente la capacidad de escucha, de expresar respetuosamente y cambiar de opinión.

<b>Método 6</b>
SOCIOMETRÍA /Barómetro de valores
<b>Tiempo</b>
20-40 minutos (dependiendo del número de preguntas y de la disposición del grupo a debatir)
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Fácil - Medio. Es fácil de explicar y de realizar. Sin embargo, hay que prestar mucha atención a los movimientos y comunicaciones para sacarles partido y facilitar la profundidad cuando se requiera. Algunas preguntas pueden hacer que los participantes se queden aislados del grupo. Se necesita sensibilidad para que el participante no se sienta excluido o marginado.
<b>Temas</b>
La temática de fondo es que las personas tenemos opiniones válidas y que cuestionarlas y modificarlas es tan valioso como defenderlas. Construimos conjuntamente el conocimiento.  Cabén variedad de temáticas. El método puede utilizarse para elaborar mapas de conocimiento sobre diferentes temas (véanse las preguntas). También puede utilizarse como método para conocerse o para sondear opiniones o experiencias.
<b>Objetivos del método</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer a los/as participantes y sus opiniones.</li> <li>- Abrir debates.</li> </ul>

## Preparación y material

Cinta adhesiva para marcar en el suelo (Opcional)

## Procedimiento

1. La habitación se divide en dos lados, uno con "Sí, yo" y otro con "No, yo no" (lo mejor es marcar una línea en el suelo con cinta adhesiva, de un extremo a otro de la habitación, o al menos señalar alguna referencia espacial).
2. Se hacen preguntas al grupo (suelen bastar de 4 a 6 preguntas) y cada persona tiene que responder a la pregunta por sí misma y colocarse en uno de los dos extremos en función de la respuesta. También puede colocarse en medio si no quiere responder a la pregunta o no está seguro. El principio del barómetro es una escala entre el SÍ y el NO o entre el 0% y el 100%, en la que cada quien se sitúa según su propia opinión respecto a determinadas tesis y preguntas.
3. Cuando todos/as han tomado posición, el moderador pide razones. Es importante moderar realmente y no evaluar. El moderador debe asegurarse de que se escuchan todas las intervenciones. De este modo, puede desarrollarse un debate diferenciado y los/as participantes pueden aprender lo que piensa el resto. Además, se pueden exponer argumentos nuevos, quizá sorprendentes. Si alguien no quiere decir nada, no pasa nada.
4. De vez en cuando, el animador pregunta si alguien ha encontrado un argumento tan convincente que le gustaría cambiar su propia posición. Esto puede aclararse cambiando de posición en la línea del barómetro. Conviene ir de menor a mayor profundidad. Y valorar positivamente el cambio de posición, que es un gesto de honestidad y valentía.

Posibles preguntas de presentación:

- ¿Quién viene al colegio en transporte público?
- ¿Quién tiene el camino más largo para ir a la escuela?
- ¿Quién de vosotros tiene hermanos?
- ¿Quién de vosotros está en Facebook /TikTok/ Instagram/ Youtube?
- ¿A quién de vosotros le gustan los juegos de ordenador?
- ¿Cuántos de ustedes hablan tres o más idiomas?

Posibles preguntas de contenido:

- ¿Quién conoce las siglas LGBTIQA\*?
- ¿Quién de vosotros es bueno consolando?

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Quién sabe lo que significa "feminismo"?</li> <li>- Los chicos* también pueden llorar.</li> <li>- Un hombre tiene que mantener a su familia.</li> <li>- Un niño* debería poder defenderse.</li> </ul>
<b>Adaptaciones/ Variaciones</b>
Después, se puede hacer un breve resumen del ejercicio: ¿Hubo alguna pregunta que resultara incómoda? ¿Cómo te sentiste al estar en un lado cuando todos los demás estaban en el otro?
<b>Trucos y consejos</b>
Es importante señalar que no se trata de "lo correcto" o "lo incorrecto", sino de tomar conciencia de la propia postura y argumentarla. Esto es especialmente cierto en el caso de grupos escolares, ya que los participantes suelen tener la sensación de que se les está poniendo a prueba y, por tanto, creen que tienen que decir lo "correcto". Sin embargo, en caso de declaraciones inhumanas o de discriminación, el animador del taller debe intervenir de forma limitada. El ejercicio también muestra la diversidad de las personas de la clase, ya que no todos responden siempre de la misma manera. Así, a pesar de tener más o menos la misma edad, el mismo lugar de residencia y la misma escuela, hay una gran diversidad en el grupo, que los formadores pueden subrayar después.
<b>Fuente</b>
Proyecto Daphne II "PeerThink - Herramientas y recursos para una prevención interseccional de la violencia entre iguales".

#### 5.4. Método sobre socialización y masculinidades

Métodos encaminados a introducir y trabajar conceptos y experiencias relacionados con la socialización de género masculina.

<b>Método 7</b>
"Hombres de verdad" vs. Hombres de verdad*
<b>Tiempo</b>
30-45 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media. El ejercicio reproduce estereotipos al principio, por lo que es importante deconstruirlos en



el curso y hacer hincapié en la diversidad de masculinidades.

### **Temas**

Estereotipos, modelos de conducta, mandatos de masculinidad, diversidad de masculinidades

### **Objetivos del método**

Hacer visible la diversidad de masculinidades (especialmente las masculinidades cuidadoras) y contrastarlas con las imágenes tradicionales y hegemónicas de la masculinidad. Los participantes reflexionan sobre los mandatos que siguen existiendo en la sociedad, y cómo difieren de las diversas masculinidades vividas.

### **Preparación y material**

Hojas A4, bolígrafos, rotafolios o pizarra blanca para recoger los términos

### **Procedimiento**

A cada participante se le da una hoja de papel A4 y un lápiz y se le pide que escriba un "1" en la parte superior derecha de la hoja de papel. A continuación, se dice a los participantes:

"Ahora te pido que pienses en silencio durante unos minutos en las cualidades que sabes que debe tener un "hombre de verdad\*" (estereotipos sociales, expectativas). A continuación, escriban el mayor número posible de estas características en el lado de la hoja con el '1'. Te pido que escribas en mayúsculas y una debajo de la otra para facilitar la lectura".

"Ahora te pido que des la vuelta a la hoja y escribas un '2' en el margen superior derecho. Ahora piensa en un hombre\* o un chico\* que conozcas personalmente y que te guste o al que admires o quieras y escribe qué es lo que te gusta de él. De nuevo, piensa durante unos minutos en las cualidades que tiene esta persona. En este lado de la hoja, escribe de nuevo estas cualidades en letras de imprenta, y de nuevo tantas como sea posible y una debajo de la otra."

A continuación, se pide a los participantes que arruguen las hojas hasta formar una bola de papel y que inicien una pelea de bolas de papel, en la que pueden lanzarse las bolas unos a otros mientras están sentados.

Al cabo de unos minutos, el animador interrumpe los lanzamientos y pide a cada participante que despliegue una bola de papel. Ahora se pide a los participantes que miren las hojas de la página "1" y "2" y lean las dos páginas. En una primera evaluación, se pide a los participantes que digan en voz alta sólo las palabras de la página "1" y el responsable del grupo las anota en un rotafolio. El primer rotafolio se rotula con Hombres de verdad y el segundo con Hombres de verdad\*.

Una vez recogidos los términos de la página 1 en el primer rotafolio, se leen los términos de la página 2 y se recogen en el segundo rotafolio con el título Hombres de verdad\*.

A menudo existen claras diferencias entre las categorías de las páginas 1 y 2. Sin embargo, también puede haber similitudes. Sin embargo, también puede haber similitudes.

Ahora comienza la reflexión. Como pregunta introductoria, se puede plantear:

"¿Qué podemos ver aquí?"

Es muy probable que los participantes mencionen la diferencia entre los mandatos/estereotipos/normas sociales y la diversidad de masculinidades. En el debate posterior, los responsables del taller también deben dejar claro que...

...se hace visible que existe una diversidad de hombres\*. Esto suele hacerse invisible cuando se habla de niños\* y hombres\*.

...las imágenes de la masculinidad cambian con el tiempo y existen diferencias en las distintas sociedades y diversidad dentro de las masculinidades (por ejemplo, en términos de clase social, edad, estado civil, identidad étnica, estatus migratorio).

Además, cabe preguntarse ¿Persisten a pesar de todo algunas imágenes?

...para cada uno la relación entre los hombres "reales" y los hombres reales\* es diferente. Esto significa que a veces hay intersecciones. Las imágenes tradicionales o estereotipadas de la masculinidad o las connotaciones masculinas no deben entenderse como problemáticas per se. Sólo se convierten en problemáticas cuando...

... ciertas características sólo se conceden a un género,

... se restringe o discrimina a las personas a causa de sus expectativas, o

... hay injusticia de género o violencia en las relaciones de género.

#### **Adaptaciones/ Variaciones**

Puede ser útil empezar por la segunda pregunta:

"Piensa en un hombre\* o un chico\* que conozcas personalmente y que te guste y escribe qué es lo que te gusta de él. Piensa durante unos minutos qué cualidades tiene esta persona. ¿Qué le hace destacar?"

Y en un segundo paso, preguntar sobre los estereotipos. Esto tiene la ventaja de que los jóvenes no se dejan llevar por los estereotipos y los reproducen en la segunda página.

Alternativamente, mantenga el orden descrito anteriormente, pero pregunte a las 2:

"Piensa en un hombre\* o chico\* que conozcas personalmente y que te guste y al que recurras cuando no te encuentras bien. Escribe qué es lo que te gusta de él. De nuevo, piensa durante unos minutos qué cualidades tiene éste. ¿Qué le hace destacar?"

Así, se formularían preguntas específicas sobre aspectos de las masculinidades cuidadoras.

#### **Trucos y consejos**

El método es muy adecuado como introducción al tema.

#### **Fuente**

¡El método fue desarrollado originalmente por Romeo Bissuti y Georg Wöfl (2011) en el folleto "Stark! ¿Pero cómo? - Methodensammlung und Arbeitsunterlagen zur Jungenarbeit mit dem Schwerpunkt Gewaltprävention" del Ministerio Federal de Educación, Arte y Cultura (Departamento GM/Género y Escuela), Viena, 2ª edición (p.44) y revisado dentro del proyecto CarMiA.

<b>Método 8</b>
El retrato invertido
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Fácil.
<b>Temas</b>
La socialización diferencial de género recibida
<b>Objetivos del método</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de la influencia de la socialización diferencial de género recibida</li> <li>- Introducir cómo la violencia también está en ese proceso de socialización.</li> </ul>
<b>Preparación y material</b>
Papel y bolígrafos para cada participante. Música ambiental.
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducir amablemente la dinámica (suele haber resistencias por parte de algunas personas que dicen no saber dibujar), planteando que <i>haremos una exposición colectiva al final de la dinámica, o estamos buscando nuevos talentos artísticos, ...</i></li> <li>2. Repartir papeles y bolígrafos y explicar la dinámica: A cada persona nos asignaron un género al nacer y nos educaron conforme a esa asignación. Se trata de imaginar que nos hubieran asignado otro (chica en vez de chico, o viceversa) y dibujar un autorretrato que muestre cómo seríamos en la actualidad.</li> <li>3. Durante el rato de dibujo (alrededor de 20' dependiendo del contexto), recordaremos el centrarse en su propio dibujo y respetar el silencio, y vamos ayudando a su imaginación con preguntas – dejando espacio para imaginar, recordar - que facilitan buscar las diferencias que hubiéramos experimentado: <ul style="list-style-type: none"> <li><i>¿Cómo te hubieran llamado? ¿Cuál sería tu nombre? ¿Qué apelativo cariñoso tendrías?</i></li> <li><i>¿Cómo hubiera sido tu ropa a lo largo de tu vida?</i></li> <li><i>¿Cómo fueron tus juguetes? ¿Qué regalos recordarías de tus cumpleaños o en navidad?</i></li> </ul> </li> </ol>

*¿Con quién jugabas? ¿A qué jugabas? ¿Dónde?*

*Y en el colegio, ¿Estabas con chicos o con chicas? ¿Qué espacios ocupabas?*

*¿Qué te gustaría ver en la televisión? ¿Qué referentes televisivos o de redes sociales (para la gente más joven) hubieras tenido?*

*Puedes volver adelante y atrás, los recuerdos llaman a otros recuerdos a veces caprichosamente, y tú los ves pasar como si se tratara de una película.*

*¿Cómo te hablaban por ser chico/a? ¿Qué esperaban de ti? ¿Cómo sería la relación con tus iguales?*

*¿Cómo hubiera sido la vida para un chico en esta familia, en esta casa, en este barrio, en este país? ¿Hubiera sido igual para un/a chico/a?*

*¿Hubieras estudiado lo mismo que estudiaste? ¿Tendrías las mismas oportunidades?*

*Y en las relaciones amorosas ¿Cómo sería tu papel y cómo serían tus expectativas? ¿Pensarías lo mismo de la sexualidad? ¿Esperarían de ti lo mismo en el sexo?*

*¿Cuáles hubieran sido los mandatos, los permisos, las prohibiciones, ... en diferentes áreas de tu vida?*

Una pregunta final a la que dar mucha importancia es: *¿Cómo te hubieras sentido en tu vida? y, en concreto, ¿cuáles habrían sido tus miedos?*

4. Ahora tenemos un coloquio en el que manejaremos un primer caos cuando ven los dibujos y plantearemos hablar sobre la experiencia. Si el grupo es grande puede haber un paso previo de compartir en pareja o tríos, y después en gran grupo.

Partimos de las preguntas fáciles (nombre, juguetes, ropa, ...) y nos adentraremos poco a poco en las más complicadas, las que muestren las diferencias, los mandatos, la presión externa, etc. (es posible que algunas personas nieguen o minimicen las diferencias. Entonces les animamos a buscar las pequeñas diferencias, aunque sean de su entorno más que personales)

Llegaremos hasta hablar de las relaciones amorosas, la sexualidad y las emociones. Al llegar al apartado de los miedos a menudo llama la atención que las mujeres atribuyen pocos miedos a los hombres, y que los hombres – cuando imaginan ser mujeres -pueden relatar el miedo a las agresiones sexuales. En ese punto es interesante preguntar *¿Por quién temerías sufrir una agresión?* Una respuesta muy común es *Por un hombre*. Esta escena nos abriría el campo a hablar sobre el imaginario de la violencia y los roles en la misma.



5. Se cierra el coloquio con una rueda de impresiones donde compartir los frutos de la experiencia.

#### **Trucos y consejos**

Prestar atención a quien se pueda sentir ofendido/a al hablar de sexo, género, identidad, etc. Si sucede que alguien se ofende, pedir que nos digan cómo prefiere que los expresemos para integrar su inquietud.

Al estar trabajando con imaginación y recuerdos también es necesario atender los movimientos emocionales para contenerlos y llevarlos al espacio educativo (no estamos en un grupo de terapia)

### **5.5. Métodos sobre masculinidades y violencia**

<b>Método 9</b>
Moonlight
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Fácil.
<b>Temas</b>
La socialización diferencial de género y la construcción de la violencia
<b>Objetivos del método</b>
- Tomar conciencia de la construcción social de la violencia y su conexión con la socialización diferencial de género.
<b>Preparación y material</b>
Proyector
<b>Procedimiento</b>

1. Observación de las siguientes escenas de la película Moonlight (Barry Jenkins, 2016) (incorporando la perspectiva intersectorial: raza, pobreza, orientación). Se invita a tomar notas para el diálogo posterior.
  - 1) Los chicos demuestran (13:17-16:30 y 23:23-24:16).
  - 2) Los chicos no son chicas o maricones (36:00-37:26)
  - 3) Sexualidad heterocéntrica (37:40-39:00)
  - 4) Emociones, sentimientos, homosexualidad, homofobia internalizada (49:07-57:12)
  - 5) Presión de grupo homofobia, violencia (59:07-1:02:14)
  - 6) Ira, consecuencias de la violencia (1:02:15-1:06:00).
2. Ahora tenemos un coloquio donde partimos de las escenas que más les han impactado. Anotamos palabras significativas que podamos poner en relación con otras para construir discursos coherentes.

#### Trucos y consejos

Enfatizar las variables interseccionales que facilitan sacar el debate de la “guerra de sexos”. La discriminación y violencia contra las mujeres es muy relevante y nos abre a las demás violencias.

#### Método 10

La historia de Pol

#### Tiempo

30- 40 minutos

#### Dificultad y aspectos a tener en cuenta

Media.

#### Temas

La construcción de la masculinidad en un joven no normativo

#### Objetivos del método

- Reflexionar sobre la posibilidad de construir la propia expresión de la masculinidad

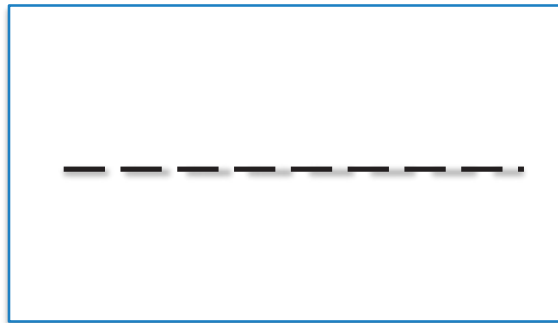
#### Preparación y material

Proyector
<b>Procedimiento</b>
1. Visualizar el vídeo sobre la construcción de la masculinidad de un chico trans (9 minutos). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NR2C6JwLXSE">https://www.youtube.com/watch?v=NR2C6JwLXSE</a>
2. Dialogar sobre los aspectos que llaman la atención de la historia. Poner énfasis en la conciencia del protagonista, Pol, sobre sus necesidades y su compromiso para definir quién quiere ser y cómo quiere expresarse.
<b>Trucos y consejos</b>
Soslayar los posibles debates y centrar la cuestión en cómo queremos construirnos, con qué valores, actitudes y prácticas nos queremos relacionar.

## 5.6. Métodos para el trabajo y gestión emocional

<b>Método 11</b>
Línea de vida
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media.
<b>Temas</b>
La socialización emocional
<b>Objetivos del método</b>
- Reflexionar sobre la educación emocional recibida
<b>Preparación y material</b>
Papel y bolígrafos para cada participante. Música ambiental.
<b>Procedimiento</b>

1. Introducir la dinámica repartiendo papel y bolígrafo e invitando a trazar una línea horizontal en una hoja situada horizontalmente:



2. Dividir la línea en diferentes periodos de la vida: primera infancia, niñez, adolescencia, juventud, ...
3. Anotar en cada segmento cómo fueron sus emociones en ese periodo, cuáles fueron las más frecuentes, cómo fueron expresadas y, sobre todo, cómo eran acogidas por su entorno más cercano, qué mensajes recibieron sobre las emociones. Al no ser un trabajo terapéutico no pedimos gran profundidad, más bien se trata de tomar conciencia de que existe una biografía emocional, y que aprendemos una expresión que tiene que ver con nuestra idea sobre qué son las emociones y qué podemos hacer con ellas.
4. Dialogar por parejas sobre la experiencia y después compartir en gran grupo.

#### Trucos y consejos

#### Método 12

Círculo de emociones

#### Tiempo

40 minutos

#### Dificultad y aspectos a tener en cuenta

Media.

#### Temas



Expresión emocional

### Objetivos del método

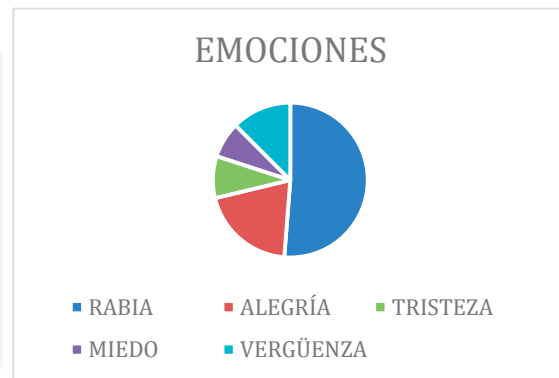
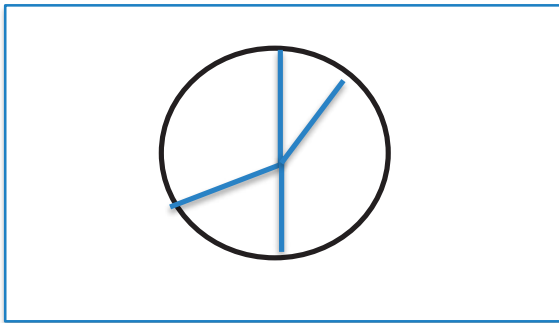
- Entrenar la capacidad de expresar emociones

### Preparación y material

Papel y bolígrafos para cada participante. Música ambiental.

### Procedimiento

1. Cada participante dibuja un círculo en una hoja. Y lo divide para expresar en qué proporción están presentes en su vida las diferentes emociones: miedo, alegría, rabia, tristeza, etc.). El tamaño de cada porción indica si la emoción es más o menos predominante



2. Se comparte el dibujo resultante y hablamos acerca de las emociones que predominan más y cómo las gestionamos. Se puede compartir acerca de varias cuestiones: ¿qué emociones puedes expresar fácilmente? ¿Cuáles te cuestan más expresar?
3. Dialogar por parejas sobre la experiencia y después compartir en gran grupo.

### Trucos y consejos

### Método 13

PASO A PASO: Comunicación no-violenta

Tiempo

50 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media.
<b>Temas</b>
Habilidades comunicativas, resolución de conflictos
<b>Objetivos del método</b>
- Entrenar la comunicación no violenta para resolver conflictos
<b>Preparación y material</b>
Ficha y bolígrafos para cada participante.
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disponer al grupo en parejas. Cada pareja propone una situación de conflicto para trabajarla. (sugerimos algún ejemplo: tu pareja salió a tomar una copa después del trabajo y no te comentó nada, tus amigos quedaron para salir y olvidaron llamarte, etc.).</li> <li>2. Utilizando la tabla adjunta vamos completando los siguientes pasos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Escribe la acción concreta y presta atención a tus sensaciones y pensamientos.</li> <li>b. Anota los pensamientos que aparecen al ponerte en situación.</li> <li>c. Escribe qué sentimientos aparecen en ese evento.</li> <li>d. Identifica que emociones no satisfechas subyacen detrás de estos sentimientos y exprésalas de la manera más apropiada que puedas.</li> <li>e. Formula una petición a la otra persona sobre lo que te gustaría que hiciera.</li> </ol> </li> <li>3. Compartir la experiencia en el grupo dejando espacio para analizar y proponer alternativas.</li> </ol>
<b>Trucos y consejos</b>
Los pasos se proyectan o se entregan en un papel para que puedan seguirlos con facilidad.
Se sugiere hacer el proceso con lentitud para poder profundizar en cada paso.

### TABLA CON EJEMPLO

HECHO	<i>Mi pareja salió a tomar una copa después del trabajo y no me comentó nada.</i>
PENSAMIENTOS	<i>Tenemos un problema, mi pareja no me quiere, no me respeta, ...</i>
EMOCIONES	<i>Confusión, miedo, enfado, abandono, tristeza</i>
NECESIDADES	<i>Aclarar la situación, reducir la incertidumbre, conexión.</i>
PETICIÓN	<i>Me enteré de que saliste y no me habías comentado. Me siento confuso y triste ¿Me explicas, por favor, si hay algún problema que dificulte que me cuentes esas cosas?</i>

<b>Método 14</b>
El más popular
<b>Tiempo</b>
30 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media.
<b>Temas</b>
Jerarquía, presión social, autoestima y toma de decisiones
<b>Objetivos del método</b>
- Analizar cómo afecta el grupo o la sociedad en la autoestima y en la toma de decisiones

### Preparación y material

Rotafolio, papel y bolígrafos

### Procedimiento

1. Se les propone a las personas participantes que piensen en qué chico\* es el más popular en su contexto y por qué.
2. En el grupo cada persona describe al chico que le vino a la mente y comentan por qué es el más popular, qué le hace popular, y qué produce esto en los chicos que son diferentes a él. (Vamos anotando en el rotafolio algunas características que destaquen: es guapo, es fuerte, liga mucho, tiene ropa y otras cosas caras y de marca, influye sobre las demás, ...)
3. Revisamos lo anotado en el rotafolio y repasamos el retrato que se construye con las aportaciones de todas las personas participantes.
4. Preguntamos: ¿cómo nos sentimos cuando destacamos en alguno de esos aspectos? ¿cómo nos sentimos cuando “no damos la talla” en alguno de esos aspectos?
5. Proponemos una narrativa sobre la experiencia en esta dinámica: los modelos sociales externos son un ideal inalcanzable que “manipula” nuestro ánimo y construye una falsa autoestima y una dependencia de la mirada de otras personas.
6. Contamos /leemos el cuento “El verdadero valor del anillo”.  
<https://www.youtube.com/watch?v=FgVs4Ztm9fo>
7. Comentamos las reflexiones y sensaciones durante la dinámica para cerrar.

### Trucos y consejos

Es importante que la narrativa se construya con paciencia, paso a paso y a partir de sus aportaciones para que suponga un descubrimiento y no un sermón.



El verdadero valor del anillo (J.Bucay) <https://www.youtube.com/watch?v=FqVs4Ztm9fo>

*-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe, bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?*

*El maestro sin mirarlo le dijo:*

*-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... – y haciendo una larga pausa agregó- si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.*

*-E...encantado, maestro –titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.*

*-Bien – asintió el maestro. Se quitó el anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó – toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.*

*El joven tomó el anillo y partió.*

*Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes.*

*Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.*

*Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y solo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.*

*Después de ofrecer su joya a toda persona que pasaba por el mercado – más de cien personas – y abatido por su fracaso, montó su caballo y regreso.*

*¡Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.*

*Entró en la habitación.*

*- Maestro – dijo – lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.*

*- Qué importante lo que dijiste, joven amigo – contestó sonriente el maestro – debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuanto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.*

*El joven volvió a cabalgar.*

*El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego dijo:*

*- Dile al maestro muchacho que, si lo quiere vender ya, no puedo darle más de 58 monedas de oro por su anillo.*

*- ¡¿58 monedas??! – exclamó el joven.*

*-sí – replicó el joyero – yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...*

*El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.*

*- Siéntate – dijo el maestro después de escucharlo -. Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única. Y como tal, solo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?*

*Y diciendo esto volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.*

<b>Método 15</b>
¡A punto de explotar!
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Este método puede resultar estresante para algunos participantes que, en repetidas ocasiones, tienen fuertes ataques de ira y/o se ponen violentos. Hacer hincapié en que nadie tiene que participar y en que nada de lo que se escriba tiene que leerse en voz alta. Es aconsejable realizar un ejercicio de distensión (calentamiento) después de la dinámica.
<b>Temas</b>
Tratamiento de la ira, trasfondo de la ira y conexión con otros sentimientos, posibilidades de actuación en caso de peligro de acciones violentas debidas a la ira.
<b>Objetivos del método</b>
Aclarar el mecanismo de la ira y la rabia y elaborar formas de evitar el uso de la violencia como consecuencia de estas emociones.
<b>Preparación y material</b>
Botella de refresco de 1,5 - 2 litros.
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El/la animador/a del taller agita con fuerza una botella de refresco y se la da a uno/a de los/as participantes, pidiéndole que la abra.</li> <li>2. Tras una breve interacción (algunos participantes realmente quieren abrir la botella), se presenta el tema del método. Las personas facilitadoras del taller utilizan una botella de refresco con gas (Coca-Cola, Pepsi, Fanta,... da igual la marca) como metáfora para explicar cómo funciona la ira, abriendo un diálogo.</li> <li>3. Las personas participantes hacen una lluvia de ideas sobre las posibles alternativas para abrir la botella. Posibles preguntas durante el proceso dialógico: <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Agito la botella. La tensión en la botella representa la ira que ha surgido a raíz de un acontecimiento". <i>¿Qué puede ser ese acontecimiento? ¿Qué me sacude y me enfada?"</i>.</li> <li>- "El líquido oscuro encarna emociones que no siempre son del todo transparentes". <i>¿Qué otras emociones pueden haber en el líquido, junto a la ira o debajo de ella? ¿Alguna de ellas es más difícil de ver o expresar? ¿Por qué?"</i></li> <li>- "Si abriera la botella inmediatamente, se desbordaría". La espuma representa la liberación de la ira mediante un acto violento. Entonces, <i>¿qué puedo hacer ahora? ¿Hay formas de abrir la tapa sin causar daño propio o a otras personas?</i></li> </ul> </li> </ol>

Pueden poner ejemplos que podemos traducir: abrir lentamente (= desahogarse lentamente), cubrir la habitación con papel de aluminio, mandar a la gente fuera o abrir bajo la ducha (= espacio protegido para desahogarse), dejar pasar el tiempo (= calmarse, reducir los impulsos físicos violentos), poner la botella lejos de donde pueda volver a agitarse (= abandonar la situación).

Otras preguntas a proponer:

- Cada persona considera brevemente qué es lo que le hace enfadarse con especial rapidez.
- ¿Qué estrategias puedes preparar para no ponerte violento en tal caso?
- ¿Cómo puede la ira tener espacio sin convertirse en violencia?

4. Cerrar la dinámica compartiendo lo aprendido en la experiencia.

#### **Trucos y consejos**

Un ejercicio de alivio o un descanso después del ejercicio es importante.

El método puede servir para trabajar individualmente.

#### **Fuente**

Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Enfoques sensibles al género y de prevención de la violencia en el trabajo con hombres\* con historias familiares internacionales.

## 5.7. Métodos para trabajar la Violencia

<b>Método 15</b>
¿Es amor o no es amor?
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media.
<b>Temas</b>
Violencia, amor romántico.
<b>Objetivos del método</b>
- Aprender a reconocer la violencia y confrontar el amor romántico.
<b>Preparación y material</b>
Ficha y bolígrafos
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se disponen a las personas participantes en grupos de 3-4 personas y se reparte la ficha "Es o no es amor".</li> <li>2. En el grupo se lee cada ítem y se decide si el comportamiento que describe es amor o no lo es. Se puede poner un <b>SÍ</b> o un <b>NO</b> junto a cada número, o bien un signo <b>¿?</b> si hay dudas o no encuentran consenso en el grupo.</li> <li>3. Cuando hayan terminado preguntamos cómo ha ido y vamos analizando las que no hayan encontrado consenso o dudas. El estudio previo de los ítems nos permite abordar muchas cuestiones sobre la violencia, el amor romántico, el sexismo, etc. También hay que tener en cuenta 3 claves para reconocer la violencia: El daño, la intención y el desequilibrio de poder.</li> <li>4. Comentamos las reflexiones y sensaciones durante la dinámica para cerrar.</li> </ol>
<b>Trucos y consejos</b>

Es importante que quien facilite la dinámica estudie la ficha “Es o no es amor” minuciosamente para encontrar los temas clave: el control, la intimidad, los celos, la influencia de la violenta pornografía, la atracción por “el malote”, los micromachismos.

Atención a las quejas si el ítem está definido en masculino o femenino. Ante esto les decimos que valen para todo el mundo y no se entra en polémicas.

Cuando se dispone de poco tiempo se dividen las preguntas por columnas y unos grupos analizan de la 1 a la 27 y otros de la 28 a la 51.



## ¿ES O NO ES AMOR?

1. Controlar todo lo que hace.
2. Cada persona de la pareja tiene su vida y su intimidad.
3. No tener "secretos" con la pareja.
4. Acordar los límites de su relación por consenso.
5. "Obligarla" a vestirse como él quiere.
6. Enseñarle cómo tiene que comportarse.
7. Criticar a su familia.
8. Mirarle los mensajes del móvil.
9. Castigarla con el silencio si no hace lo que quiere.
10. Echarle la culpa de lo que le ocurre. Toda la culpa es de ella.
11. Dejarla plantada y no dar explicaciones.
12. Favorecer una sexualidad alegre y respetuosa.
13. Prohibirle que salga con otras personas. E irse de marcha con los colegas cuando la deja en casa.
14. Salir con otras personas.
15. Manifestar los desacuerdos con cercanía y respeto.
16. Gritarle o insultarle. (porque se lo merece)
17. Comprometerse con los acuerdos.
18. Imponer reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
19. No disculparse.
20. Compararle con las otras chicas. "Ellas son mejores que tú".
21. Obligarla a que siempre esté de su parte frente a los demás.
22. Amenazar a su novia con abandonarla si no hace todo lo que él desea.
23. No acepta formular o discutir planes para el futuro. No se compromete ni busca acuerdos para mejorar la relación.
24. Recibir cariños, mimos y atenciones, pero nunca devolverlos.
25. Normas iguales para las dos personas.
26. Poner a prueba con subterfugios y engaños el amor de su novia. Ponerle trampas para ver si lo engaña, para averiguar si miente, si lo quiere, etc.
27. Mantener en vilo a la novia en fiestas y reuniones, coqueteando con otras de manera abierta o solapada.

28. Ser seductor y simpático con todos, pero a ella tratarla con crueldad.
29. Respetar las cosas personales, incluso el móvil.
30. Decidir por su cuenta, sin consultar ni pedir opinión a la novia, ni siquiera en cosas que atañen a ella sola.
31. Confiar en la pareja.
32. Prometer cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones. Nunca cumple, pero siempre renueva sus ofrecimientos.
33. Compartir el afecto y la ternura. Cuidarnos por igual.
34. Tratar a la pareja como inferior.
35. Apoyar los proyectos de ambos con respeto a su propio camino.
36. Para obligarla a mantener relaciones sexuales, poner en práctica toda clase de artimañas: "eres anticuada, no me quieres, eres frígida, rara o caliente...", buscaré a otras, no eres una verdadera mujer, una monja,...
37. Utilizar el "por favor", "perdón" y "gracias".
38. Exagerar defectos de la chica haciéndola sentir culpable y descalificada.
39. Se muestra protector y paternal. "Yo se lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti".
40. Respetar a su familia y amistades.
41. Irritarse y tener estallidos de violencia. Luego actuar como si no hubiera pasado nada.
42. Facilitar la escucha. Aprender de la otra persona sin dependencia.
43. Se burla de los enojos de ella.
44. Acusar injustamente a su novia de coquetear, salir o verse con otros hombres.
45. Siempre dar más importancia a lo que le pasó a él que a lo que sucedió a ella.
46. Utilizar nombres, diminutivos o términos que a ella no le agradan, porque siente que la disminuyen o ridiculizan.
47. No jugar a los adivinos. No puedo saber qué piensa si no me lo dice.
48. Está convencido de que sus negocios, sus estudios o sus obligaciones son lo más importantes del mundo y lo fundamental de su vida. Exige que la novia se adapte a eso.
49. Es desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales.
50. Se enoja si ella en algún momento no lo desea.
51. Valorar la iniciativa de la pareja. (aunque no coincida con mis gustos)



<b>Método 16</b>
RelationShip
<b>Tiempo</b>
45 - 60 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Medio
<b>Temas</b>
Relaciones, señales de advertencia de violencia en las relaciones, límites, deseos.
<b>Objetivos del método</b>
<p>El método se utiliza para reflexionar sobre la violencia, las propias necesidades y deseos, las líneas rojas y los sentimientos ambivalentes sobre las relaciones románticas. Hablar acerca de qué imagen tienes de una buena relación de pareja. Identificar violencia en relaciones íntimas.</p> <p>Además, el método tiene como objetivo el fortalecimiento de la atención hacia las relaciones con los demás, independientemente de las diferencias de las personas con uno mismo y la necesidad de respeto hacia los demás. Debe contribuir al desarrollo de las propias posiciones sobre igualdad/desigualdad, relación tóxica/sana, real/ideal.</p>
<b>Preparación y material</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de trabajo amplio.</li> <li>- Materiales para collage, lápices, tijeras, papel, pegamento, lápices colores.</li> <li>- Ficha de afirmaciones: cada grupo tendrá 1 sobre preparado con afirmaciones/etiquetas recortadas (véase detrás de esta ficha).</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación del método en gran grupo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plantea la pregunta a la sala: "¿Qué tipos de relaciones (amorosas) conoces?".</li> <li>○ Recoger las menciones en el rotafolio.</li> <li>○ Añade otros tipos de relaciones si es necesario: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia Patchwork</li> <li>- Familia arco iris (2 progenitores masculinos/femeninos o no binarios).</li> <li>- Relación abierta</li> <li>- Relación poliamorosa</li> <li>- Relación asexual, etc.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> <p>Se animará a las personas participantes a plantearse las siguientes preguntas:</p>

- ¿Cómo debería ser mi relación? Recopilar y nombrar aspectos agradables, bellos y deseables de las relaciones.
- ¿Qué no debe tener cabida en mi relación? Concienciación sobre los propios límites, y los límites o líneas rojas en la relación, y los indicadores o señales de advertencia de formas de violencia; estímulo para establecer los propios límites.

## 2 Trabajo en grupos reducidos (4 -5 personas)

- o Dibujar un gran barco en tu cartel, diseñado como prefieran. El único requisito es dejar espacio para pegar luego pequeñas notas dentro y alrededor del barco.
- o Pintar algo alrededor del barco. Puede ser, por ejemplo, nubes, un iceberg o incluso el sol.
- o El barco será el barco de tu relación. (Hay que decir que se trata de una relación romántica de 2, y que hay otras formas de relaciones románticas y no románticas). En un momento se te darán afirmaciones/etiquetas con diferentes cosas que pueden ocurrir en las relaciones. Pensar en lo siguiente:
  - ¿Son estas cosas las que querrías que estuvieran en tu relación, las que llevarías contigo en tu barco de relaciones?
  - ¿Estas cosas garantizan que tu barco navegue feliz por los mares durante mucho tiempo? Entonces coge este trozo de papel y pégalo en tu barco.

Pensar qué parte del barco simboliza cada etiqueta. Por ejemplo, ¿es el motor de tu barco o el timón?

¿O son cosas que no quieres en tu relación? Quizá también sean peligrosas y puedan hacer que tu barco se hunda. ¿Son monstruos marinos que podrían atacar tu barco o un iceberg con el que tu barco podría chocar? Pegar las notas fuera del barco.

En el caso de algunas afirmaciones, es posible que no se pongan de acuerdo sobre dónde pegarlas. O puede que descubran que depende de cómo entiendan la afirmación o la situación individual. Entonces, pegar las notas en el borde de tu barco o pensar en soluciones creativas, como botes salvavidas o simpáticas criaturas marinas. La creatividad no tiene límites.

Después, pensar qué otras cosas son importantes para ti en tu relación que no estén en las notas adhesivas. Pueden escribirlas en una nota adhesiva en blanco y pegarlas dentro o fuera de su nave.

## 3. Trabajo en gran grupo (exposición)

- o Todos los carteles se expondrán en la sala.
- o Cada grupo presenta brevemente su cartel. Es importante que no se lean todas las afirmaciones, sino que sólo se destaquen algunas, por ejemplo:
  - ¿Qué se debatió en profundidad? ¿Dónde estuvo muy unido y claro, dónde menos?

- Los responsables del taller valoran la creatividad y hacen hincapié en algunos aspectos de las tarjetas pegadas:
  - Las amenazas son una forma de violencia.
  - También la destrucción de efectos personales.
  - Asimismo, prohibiciones de visitar determinados lugares.
  - El consenso (es decir, la consensualidad) en la sexualidad es importante, ignorar un no (incluso no verbal) es una forma de violación de límites/violencia sexualizada.
  - Se hace hincapié en las señales de advertencia de una relación, así como en las razones para buscar ayuda de amigos, padres, profesores, consejeros.

### **Adaptaciones/ Variaciones**

El método parte de una relación de pareja monógama. Para hacerlo más abierto, puede ampliarse y modificarse. Por ejemplo, en función del grupo y de los contenidos, se pueden elaborar más papelitos, hacer referencia a relaciones no monógamas o modificar el barco como barco de amigos y abordar las relaciones no románticas y amistosas. Los participantes también pueden escribir sus propias notas.

### **Trucos y consejos**

- La experiencia ha demostrado que la mayoría de los debates tienen lugar en pequeños grupos. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente impulsar los debates en pequeños grupos con preguntas.
- Es importante dar cabida a una amplia variedad de respuestas. El mensaje básico que debe transmitirse a los participantes es: "Tú mismo determinas la naturaleza de tu relación. Se trata de sentirse bien en ella" y no de "sólo hay una 'manera' de tener la relación adecuada". El objetivo no es simplemente trasladar las propias posiciones sin filtrar a los participantes, sino más bien introducir una idea de autodeterminación y consenso.
- No se debe restar importancia al control ni a las señales de advertencia de violencia. Si este fuera el caso en el grupo, puede ser útil nombrar y justificar los propios límites para que no se trivialicen. A pesar de ello, deben evitarse los sermones, como formulaciones del tipo "Para mí, personalmente, no estaría bien que mi pareja...".
- Las preguntas detalladas también pueden ayudar a los participantes a afinar sus propios límites, por ejemplo, preguntando: "¿En qué situaciones te parecería bien que tu pareja siguiera llamando porque tú no contestabas y en qué momento sería demasiado para ti?".

Es importante centrarse también en la visibilidad de diferentes modelos y sensibilidades en la facilitación. Esto significa, por ejemplo, que cuando te dirijas a un grupo de chicos\*, no hables automáticamente y des por sentado que sólo hay compañeras femeninas. Puedes decir "la otra persona", por ejemplo. Cada grupo debe recibir afirmaciones negativas, positivas y ambivalentes, pero no demasiadas.

Algunas etiquetas deben estar en blanco para que cada grupo pueda escribir sus propias afirmaciones

**Fuente**

El método procede originalmente del proyecto financiado por la UE "Sensibilización sobre la igualdad de género contra la violencia en las relaciones íntimas de pareja" (GEAR against IPV, "Gender Equality Awareness Raising to Prevent Violence in Intimate Relationships"). Fue modificado y desarrollado por Grenzläufer e.V. ([www.grenzlaeufer-ev.de](http://www.grenzlaeufer-ev.de)), redactado por Anne Grunwald y modificado por Till Dahlmüller.

**AFIRMACIONES / ETIQUETAS**

A la otra persona se le escapa un insulto cuando está borracha.	La otra persona también quiere saber dónde estás cuando no estáis juntos.	La otra persona no te presenta a sus amigos.	La otra persona no te presenta a su familia.
La otra persona te persuade para que mantengas relaciones sexuales cuando tú simplemente no quieres.	Deciden juntos qué hacer durante el tiempo libre.	Confían el uno en el otro y se sienten cómodos juntos.	Pasán tanto tiempo juntos que no tienen tiempo para otros amigos y cosas.
La otra persona te llama "estúpido" cuando discuten.	Puedes hablar con la otra persona de cualquier cosa.	A veces se ponen de los nervios.	Cuando el otro hijo bebe, de vez en cuando besa a otras personas.
La otra persona quiere prohibirte ir sola a fiestas porque le daría celos.	Si no contestas al teléfono, la otra persona intentará llamarte hasta localizarte.	Cuando el otro se enfada, a veces destruye cosas.	Cuando discutes, a veces la otra persona amenaza con pegarte.
Tú respetas a la otra persona y ella a ti.	Te sientes seguro con la otra persona.	Haces cosas sólo por la otra persona.	Ambos tienen espacio "para respirar" en la relación.
A veces la otra persona te grita, haciéndote llorar.	Evitas decir o hacer cosas que enfaden a la otra persona porque temes que se enfade.	Cuando discutes, la otra persona deja de hablarte.	A la otra persona no le interesan tus amigos.



Puedes expresar tus sentimientos sin miedo a la reacción de la otra persona.	Tienes tiempo para ti sin sentir que tienes que pasar todo el tiempo juntos.	La otra persona lee tu diario o tus cartas personales.	A veces la otra persona dice que no puede vivir sin ti.
Si vas por la calle y sonríes a alguien, la otra persona se pondrá celosa.	La otra persona descontrola tus pertenencias personales.	La otra persona juzga a tus amigos.	Pide disculpas, aunque no haya sido culpa tuya.
La otra persona publica una foto tuya en Instagram sin preguntarte antes.	Te gusta hablar con la otra persona.	Cuando estás triste o no te encuentras bien, te sientes seguro y en buenas manos con la otra persona.	Pueden reirse juntos pero también ser serios el uno con el otro.
Su relación contribuye a sentirse bella y valiosa.	Si dices que no quieres sexo, la otra persona responderá con comprensión.	Te gusta compartir tus sentimientos con la otra persona y escuchar también los suyos.	La otra persona dice que haría cualquier cosa por ti.
La otra persona también espera que expreses tus sentimientos delante de ella.	Cuando buscas la cercanía, la otra persona te llama demasiado pegajoso.	De vez en cuando quedas con la otra persona para tener sexo, pero por lo demás no hacen mucho juntos.	En público, a veces la otra persona te toca el culo sin que se lo pidas.
La otra persona cuenta a sus amigos detalles sobre tu vida sexual.	La otra persona, delante de los demás, le hace bromas sugestivas.	La otra persona cuenta a las demás cosas personales sobre tu vida emocional.	La otra persona publica una foto tuya en Instagram y describe lo mucho que te quiere.

## 5.8. Métodos sobre prácticas de masculinidades cuidadoras

<b>Método 17</b>
Juego de rol: ¿Cómo cuidar?"
<b>Tiempo</b>
30 - 45 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media – alta. Se requiere cierta disposición para interpretar papeles teatrales (a bajo nivel). Las personas que actúan pueden enfrentarse a emociones que pueden resultar perturbadoras. Para ello, se necesita un ejercicio de distensión y la persona que dirija el ejercicio debe estar preparada para poder hacer frente a las emociones perturbadoras.
<b>Temas</b>
Sentimientos, cuidados, comunicación y diferentes formas de cuidados, necesidades y socialización de género.
<b>Objetivos del método</b>
Entrenar el cuidado emocional y a probar estrategias para apoyar a otras personas. El significado de cuidar debe quedar claro para quienes participan y las diferentes formas de cuidar deben hacerse visibles. Las personas participantes también hablarán de los distintos sentimientos y de las necesidades resultantes.
<b>Preparación y material</b>
Varias descripciones de casos (véase más abajo), rotafolio.
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se explica a los participantes que a continuación se trata el tema de "estar ahí para otra persona/cuidar de otra persona", es decir, cuidar. Se trata de un juego de rol entre dos personas.</li> <li>2. Las personas interpretan un papel ficticio y por eso reciben un nombre diferente. La segunda persona se interpreta a sí misma y está ahí para cuidar de la primera.</li> <li>5. En un primer juego de rol, un/a formador/a empieza a interpretar a la persona que se encuentra en una crisis emocional y que necesita que la atiendan. Para ello, saca una de las tarjetas de casos preparadas (adjuntas al final de esta ficha) y se pone en la situación emocional. Se explica la situación para el juego de rol: <b><i>"Una persona deprimida que significa mucho para tí (por ejemplo, tu mejor amiga) está sentada sola en un banco. Notas que no está bien y quieres apoyarla".</i></b></li> </ol>

1. Se pregunta al participante si desea asumir el papel de la persona cuidadora y comienza el juego de rol. No se interviene y se deja que la persona lo intente. Se anima al público a que observe atentamente y tome notas si es necesario: ¿Qué ves?
2. Al cabo de unos minutos, se detiene el juego de rol. Las dos personas respiran hondo y, al exhalar, se despojan del papel (una vez cruzados brazos y piernas) y se sacuden (literalmente) el papel.
3. Evaluación:
  - Se pregunta al público qué vio.
  - Se pregunta a la persona que ejerce los cuidados:
    - ¿Cómo te sientes?
    - ¿Qué sentimientos crees que tenía la persona a la que cuidabas?
    - ¿Siente que puede apoyarles?
    - ¿Seguía conscientemente una "estrategia"?
3. Se pregunta a la persona atendida:
  - ¿Cómo se sintió al principio?
  - ¿Qué te han hecho las acciones de la otra persona?
  - ¿Se sintió apoyado y comprendido?
4. Se pregunta a los espectadores:
  - ¿Qué ha observado?
  - ¿Tienes ideas para la persona que presta los cuidados o estrategias de apoyo?

Cuando una persona tiene una idea, se le pide que se presente y la ponga en práctica. La persona que realiza la atención es interpretada por la persona que hizo la sugerencia. Comienza una nueva ronda, tras la cual se vuelven a plantear las preguntas de evaluación anteriores.

5. Los responsables del taller detienen el juego después de 2-3 escenas. Al final, se discuten en el grupo las diferentes estrategias mostradas. Es importante no hablar de forma sentenciosa, sino descriptiva (véanse también las notas al respecto más adelante), ya que las personas que cuidan de los demás se interpretan a sí mismas en la mayoría de los casos y una reflexión demasiado crítica de sus acciones de cuidado puede percibirse como ofensiva en el gran grupo.

#### **Adaptaciones/ Variaciones**

Si hay confianza en el grupo, también se pueden hacer otras tiradas en las que el grupo aporte casos y la persona cuidada sea interpretada por una persona participante.

Según el método, se puede destacar la importancia de cuidar. Esto puede hacerse a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es para usted cuidar?
2. ¿Te gusta que alguien cuide de ti?
3. ¿Crees que cuidar es importante?
4. ¿Quién cuidará de ti?
5. ¿A quién cuidas?

Se pueden recoger algunos resultados en un rotafolio para volver a ellos más adelante.

### Trucos y consejos

Importante para la evaluación del método:

- Lo que cada persona desea en términos de atención puede ser muy individual y diferente. Cada persona necesita algo diferente cuando se encuentra mal emocionalmente. Esto debe quedar claro en la evaluación del juego de rol. Se trata de probar cosas y no de juzgar.
- En general, sin embargo, se puede señalar que, por lo tanto, puede ser muy bueno preguntarse primero si la otra persona sólo quiere algo de ti. A veces, sin embargo, una persona todavía no puede formular esto. En ese caso puede ser útil hacer sugerencias, sobre lo que uno podría estar dispuesto a hacer.
- En cualquier caso, cabe destacar que las fantasías de venganza o violencia ("¡Le partiremos la cara!") (expresadas a menudo por los participantes socializados masculinos) rara vez conducen a que la persona afectada se sienta mejor. En la mayoría de los casos, sin embargo, el juego de rol lo deja claro automáticamente.

### Fuente

Alexander Moschitz, Till Dahlmüller y David Gelhaar para el proyecto CarMiA. El método se basa en el llamado Teatro Foro del "Teatro del Oprimido" de Augusto Boal.

# TARJETAS DE CASOS

## **Celos/rabia**

Eres varón y tienes entre 15 y 18 años. Has visto a tu novia abrazando a otro chico. Ahora estás muy enfadado. Te gustaría recurrir a la violencia. Te gustaría pegarle. Estás celoso y muy enfadado, alternativamente con tu amiga y con el otro chico. También tienes miedo de perder a tu novia.

## **Pena / vergüenza**

Estabas nadando en un lago. Cuando estabas a punto de ponerte el bañador debajo de una toalla, otra persona te apartó la toalla. Inmediatamente se hicieron fotos, que acabaron en Instagram y se distribuyeron por todo el colegio a través de Telegram.

## **Ira**

Muchas de tus notas son suspensos, probablemente no llegarás aprobar el curso. Tu padre te ha llamado inútil y te ha abofeteado. Estás enfadado, pero también triste. Y tienes miedo de los resultados porque puedes repetir el curso.

## **Miedo**

Tus padres te han cortado el dinero de bolsillo (la paga) durante los últimos 3 meses. Para poder seguir teniendo dinero, le has pedido prestado dinero a un adolescente mayor que tú. Pensabas que ya podías devolvérselo, pero tus padres te han prorrogado un mes más la suspensión de la paga. Ayer, el adolescente mayor se te acercó y te dijo que te pegaría con sus amigos si no le devolvías el dinero la semana que viene.

## **Desgarrado**

Tus padres se han separado y están muy enfrentados. Discuten sobre con quién debes vivir. Tú quieres vivir con los dos y te caen muy bien. Ayer fue la vista por la custodia y el juez te preguntó con quién quieres vivir. No pudiste dar una respuesta y te preguntas todo el tiempo qué va a pasar y qué debes hacer.

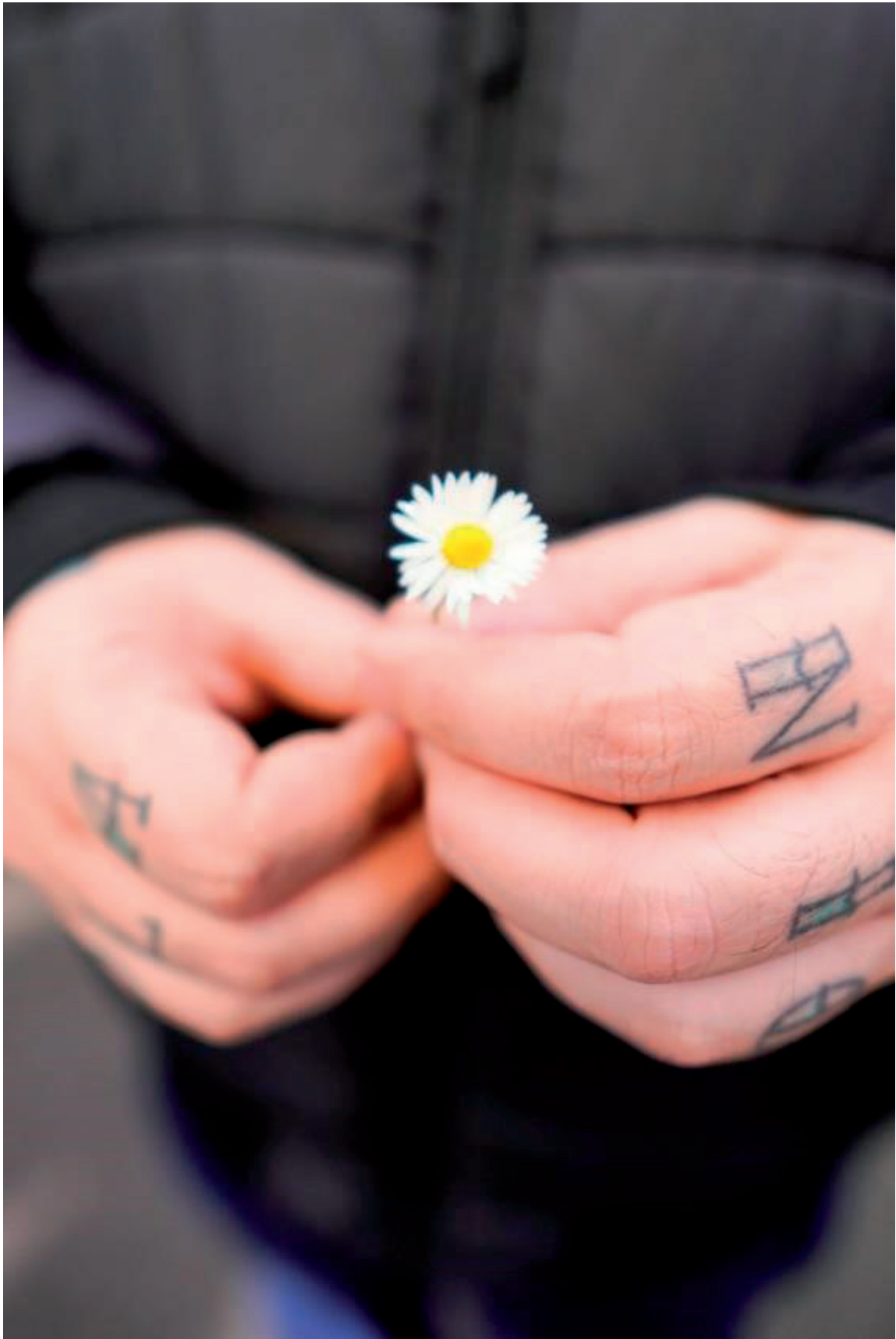


<b>Método 18</b>
Supuestos
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Media.
<b>Temas</b>
Violencia, respuesta desde los cuidados
<b>Objetivos del método</b>
- Entrenar como afrontar situaciones de violencia.
<b>Preparación y material</b>
Tarjetas con situaciones, papel y bolígrafo.
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se disponen a las personas participantes en grupos de 3-4 personas y se reparten las tarjetas con situaciones, papel y bolígrafos.</li> <li>2. Se pide a los/as participantes que en cada grupo lean las situaciones y escriban todas las alternativas de solución que se les ocurra para afrontarlas.</li> <li>3. Comentamos las reflexiones y sensaciones durante la dinámica para cerrar.</li> </ol>
<b>Trucos y consejos</b>
Si tienen dudas y plantean diferentes contextos, se les anima a adaptar las soluciones a los diferentes contextos.
Se pueden adaptar los casos o utilizar algunos que puedan serles más cercanos o mediáticos.

## TARJETAS DE SUPUESTOS

<p><b><u>Fiesta:</u></b></p> <p>En la fiesta de fin de curso, dos chicos de los cursos superiores, de los machos alfa del instituto, guapos fuertes y malotes, están tonteando con una chica de cursos inferiores que está borracha. Veis que se la están llevando hacia afuera del local y os da mala pinta. ¿qué podéis hacer?</p>	<p><b><u>Netflix:</u></b></p> <p>Una persona de una pareja de jóvenes llama a la otra porque sus padres se van fuera el fin de semana. Le dice que se venga a ver Netflix. La otra persona accede y piensa “es mi oportunidad para conseguir que hagamos una determinada práctica sexual”. Esta persona sabe que a su pareja no le gusta mucho esa práctica sexual, pero también sabe que llevan tiempo en pareja y que puede convencerle. ¿aprovecharías la oportunidad y le convencerías, aunque supieras que a la otra persona no le gusta?</p>
<p><b><u>Grafiti:</u></b></p> <p>Un lunes por la mañana, al llegar al instituto, veis que durante el fin de semana han pintado en la pared de entrada “FUERA MARICONES Y BOLLERAS DEL INSTITUTO” con letras enormes. ¿Qué podéis hacer?</p>	<p><b><u>Camarero:</u></b></p> <p>Un compañero de clase de 16 años empieza a trabajar en una venta un restaurante como camarero. El primer día una mujer de treinta y muchos años, extranjera y muy atractiva, le escribe su teléfono en un papel con la frase “CALL ME”. A tu compañero no le gusta esa mujer, pero recibe mucha presión de más de 15 personas del trabajo (camareros/as, cocineros/as) que dicen que tiene que aprovechar la oportunidad, que si no es bastante hombre, ... Queda mucho verano por delante y cada vez presionan más. ¿qué harías si fueras un/a compañero/a de trabajo de su misma edad?</p>

<b>Método 19</b>
Mi caja de herramientas del BIEN TRATAR
<b>Tiempo</b>
40 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Fácil. Tiene que hacerse con tiempo y después de una dinámica de distensión para aclarar la mente.
<b>Temas</b>
- Recapitulación e integración de las herramientas del curso.
<b>Objetivos del método</b>
- Repasar los aprendizajes del curso y registrar las herramientas relevantes
<b>Preparación y material</b>
- Bolígrafos, papel y cartulina grande. Música ambiental.
<b>Procedimiento</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se reparten papeles y bolígrafos y se pide que anoten sin prisas las herramientas que han aprendido o recordado durante el curso. Escriben arriba MI CAJA DE HERRAMIENTAS y pueden nombrarse dinámicas, estrategias, recursos, etc. sin limitaciones, todo cabe. Pueden incluirse para expresarse también gráficos y/o dibujos</li> <li>2. Se prepara un papel continuo grande (para que puedan trabajar varias personas al mismo tiempo) con el título NUESTRA CAJA DE HERRAMIENTAS donde cada persona puede volcar el contenido de su caja de herramientas. Como en la caja personal podemos expresar gráficamente.</li> <li>3. Cuando todo el mundo ha terminado su aportación dejamos un espacio de silencio y contemplación del trabajo compartido.</li> <li>4. Comentamos las reflexiones y sensaciones durante la dinámica para cerrar, pudiendo enlazarse con la rueda de cierre final.</li> </ol>
<b>Trucos y consejos</b>



# 6 ANEXOS

## ANEXO 1: El volcán: metáfora sobre la gestión emocional

<b>Método</b>
Dinámica del Volcán
<b>Tiempo</b>
25-30 minutos
<b>Dificultad y aspectos a tener en cuenta</b>
Esta dinámica contiene una parte explicativa y otra participada que tendrá más contenido en función de lo cohesionado y confiado que se sienta el grupo. Por lo que será interesante hacerlo cuando ya ha habido ejercicios de escucha o comunicación previos. Cada persona elegirá el nivel de transparencia en lo que comparte con otras participantes de cara a mantenerse estable y seguro/a.
<b>Dificultad</b>
Media-alta
<b>Temas</b>
Emociones, gestión emocional, costes y consecuencias de la inexistente o mala gestión emocional, género y gestión emocional, aceptación, formas de gestión emocional
<b>Objetivos del método</b>
Reconocer y aceptar las emociones y sensaciones sentidas.
Promover la buena gestión emocional a través del reconocimiento, aceptación o comunicación.
Conocer y evitar las consecuencias negativas de reprimir o no admitir las emociones y sensaciones sentidas.
Identificar si hay variables de género relacionadas con la gestión emocional.
Comprender la relación entre la gestión emocional y la prevención de la violencia
Identificar maneras de gestionar las emociones



<b>Resultados de aprendizaje esperados</b>
<p>Comprensión de los elementos que dificultan una gestión emocional inapropiada.</p> <p>Costes o consecuencias de una gestión emocional no adecuada</p> <p>Reconocimiento de la necesidad de reconocer, aceptar y gestionar las emociones</p>
<b>Preparación y material</b>
Rotuladores y rotafolio
<b>Procedimiento</b>
<p>Parte 1: Explicación a través de dibujos o imágenes del proceso vinculado a la gestión emocional o a la escasa gestión de las emociones, siguiendo la metáfora del volcán.</p> <p>Parte 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorreflexión acerca del reconocimiento y gestión de las propias emociones</li> <li>- Compartir cómo gestionar las emociones y las consecuencias de no hacerlo.</li> <li>- Identificación de las limitaciones para la gestión emocional y su posible relación con el género.</li> </ul> <p>Parte 3 (opcional): Compartir formas adecuadas de gestión emocional. Trabajo con el propio cuerpo para la autorregulación. Ejercicios de visualización y de respiración (pranayamas)</p> <p><b>PARTE 1 METAFORA DEL VOLCÁN</b></p> <p>Figura 1: Podemos imaginar a cualquier persona (por ejemplo, a un hombre joven) a través del símbolo de un volcán. En su interior, diferentes cámaras de magma o lava representan las principales emociones que se acumulan en el interior de las personas, por ejemplo, la ira, la tristeza y el miedo (incluso más abajo puede haber otras cámaras de culpa y vergüenza).</p> <p>A veces las personas son capaces de identificar y aceptar estas emociones en su interior y gestionarlas, regularlas o expresarlas de forma adecuada. Esto, a su vez, debería llevar a autorregular el estado interior, manteniendo a la persona estable. Siguiendo con la metáfora del volcán, esto sería como si columnas de gases se elevan hacia el cielo, o ríos de lava fluyen</p>

lentamente hacia el exterior, deslizándose por las laderas del volcán hacia el mar, sin causar más daños.

Figura 2: Sin embargo, si no reconocemos y aceptamos que estamos sintiendo estas emociones, o si las reprimimos, bloqueamos o no permitimos que se gestionen de alguna manera, se quedarán dentro acumulándose. La persona se encontraría en una posición de bloqueo que le impediría liberar la presión. Entonces las cámaras de magma, es decir, las emociones de tristeza, ira y miedo aumentarán, generando malestar interno. Además, como las cámaras de magma se comunican entre sí. El miedo, la tristeza y la ira se alimentan mutuamente y pueden generar frustración, impotencia e indefensión.

Figura 3: Esta acumulación emocional debido al aumento del contenido de las cámaras de magma (la intensidad de las emociones retenidas) hace que cada vez la presión interior aumenta más y más, deformando al volcán hacia arriba. Y creándose una especie de tapón (domo del volcán) que trata de contener dentro esa presión.

Si la presión interna continúa sin aliviarse (por ejemplo, a través de comunicar esas emociones de manera apropiada), pueden producirse dos fenómenos o situaciones: **la explosión y la implosión.**

La explosión emocional suele ocurrir con la expulsión de rabia y violencia. Genera daños a las personas más cercanas, al entorno e incluso a la propia persona que estalla.

La implosión sería como una explosión hacia dentro y puede manifestarse de diferentes maneras.

- Somatización (síntomas físicos: erupciones cutáneas, dolor, arritmias, cansancio, síndromes, problemas circulatorios o de corazón, etc.).
- Estados ansiosos. Estados depresivos.
- Diversas formas de disociación (no sentir al propio cuerpo, desrealización, indiferencia)
- Comportamiento imprudente o temerario.
- Autolesiones Adicciones. Suicidio.

Fig. 4: No es raro que una persona pase por momentos de explosión e implosión. Y que tenga dificultad para gestionar sus emociones, permaneciendo en un bucle negativo, que podría llevarle a un lento deterioro como cuando un volcán llega a colapsar, generando un cráter.

Por eso es tan importante identificar y gestionar las emociones. Si conectamos con esta parte vulnerable en lugar de esconderla o ignorarla, tendremos la oportunidad de afrontar el dolor a

través de diferentes estrategias de gestionar las emociones. Lo contrario llevaría a un deterioro continuo de la salud física y mental.

## PARTE 2: AUTOREFLEXIÓN Y TRABAJO EN PAREJAS

- Autorreflexión. Toma un minuto para de manera individual escribir en una hoja que emociones sientes más habitualmente. Y pensar en cómo las gestionamos.
- Compartir. En parejas compartan esta información: ¿con qué frecuencia estas emociones permanecen inconscientes o, por el contrario, son reconocidas y gestionadas. En ese caso ¿cómo lo hacen?
- Pensar en ¿qué aspectos limitan la posibilidad de reconocer y gestionar esas emociones y sentimientos?
- ¿Puedes identificar momentos de explosión? ¿y de implosión?
- ¿Hay formas alternativas de gestionar estas emociones de manera beneficiosa para ti y tus relaciones? ¿Cuáles son esas formas?

En grupo grande compartir estas limitaciones y ver si tienen relación con el género. Si el género está relacionado con la gestión emocional, si las masculinidades lo están.

*Ser un hombre joven en nuestra sociedad sigue significando ocultar la vulnerabilidad (debilidad) y mostrarse como un hombre intrépido, seguro de sí mismo y valiente.*

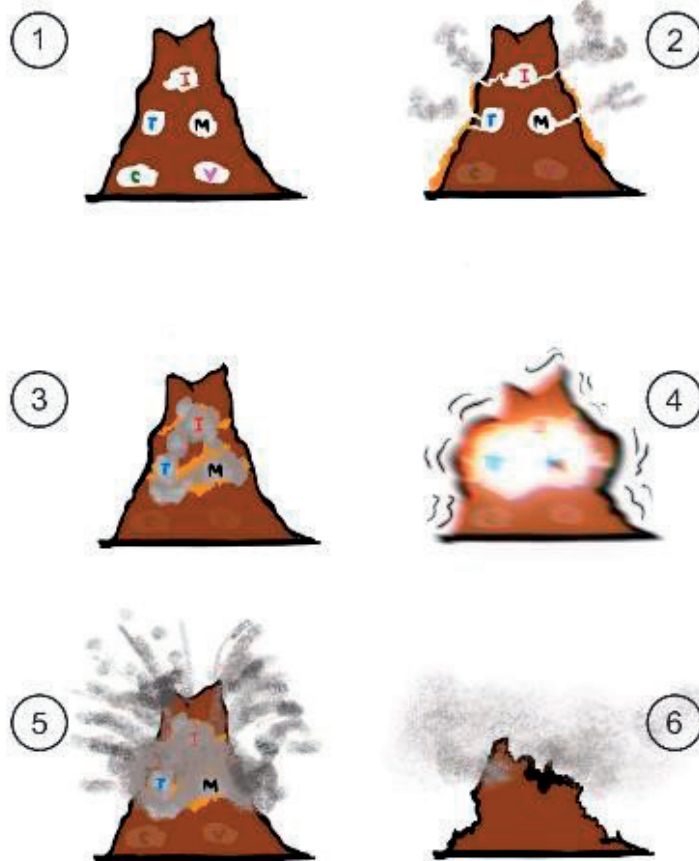
*Más bien, muchos hombres confirman su masculinidad ante sí mismos y ante los demás, a veces asumiendo riesgos que podrían poner en peligro su propia vida. La limitación y el miedo de percibir, mostrar o vivir las necesidades propias es muy alta, especialmente bajo los mandatos tradicionales de la masculinidad.*

*La presión por conformar ciertas imágenes de masculinidad tradicional puede llevarlos a una carencia de habilidades sociales para tratar consigo mismos y con otras personas.*

*Esto se puede ver, por ejemplo, en la dificultad para: construir amistades y relaciones duraderas; pedir ayuda, o admitir la necesidad de pedirla; colocarse en la vida bajo los propios deseos y muchas más. En lugar de ello, la conducta arrogante y evasiva se extiende entre los grupos de chicos y hombres.*

*Las masculinidades cuidadoras crean oportunidades para los hombres de profundizar en relaciones de cuidado con otras personas y contribuir a una sociedad más saludable y cuidadora en su conjunto.*

Figuras



### Adaptaciones/ Variaciones

Es un ejercicio que puede dar paso a la dinámica de la Botella de coca cola, mostrando las diferentes formas de gestionar esta emoción para que no ocurra la explosión de la rabia o la ira. Y al que puede seguir otra dinámica de expresión emocional ante el grupo.

### Trucos y consejos

La explicación de la gestión emocional a través de la metáfora del volcán y de las consecuencias de la no gestión o de la gestión inadecuada es muy visual y queda fácilmente retenida. Lo más importante en la parte de compartir cómo se gestionan o no las emociones es que las personas pongan cuidado en expresar aquello que puedan contener. No es un ejercicio orientado a la descarga emocional y se trata de hablar sin perder la estabilidad emocional, eligiendo lo que quieren o no quieren compartir (grado de transparencia).

### Fuente

Desarrollado por Pedro Unamunzaga para el proyecto Carnia. Ilustraciones de Rafa Soto.

## ANEXO 2: Contenidos para exposición teórica sobre La VIOLENCIA y los HOMBRES

### La VIOLENCIA y los HOMBRES:



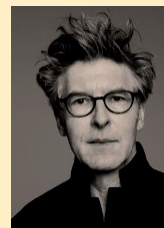
Contenidos para exposición teórica a partir de:

• MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina.

[https://www.academia.edu/36812585/Las\\_ra%C3%ADces\\_de\\_la\\_violencia\\_masculina](https://www.academia.edu/36812585/Las_ra%C3%ADces_de_la_violencia_masculina)

• MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

<https://www.michaelkaufman.com/wp-content/uploads/2009/01/kaufman-las-siete-ps-de-la-violencia-de-los-hombres-spanish.pdf>



#### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- Evitar la violencia de género masculino es posible porque no se trata de una violencia “natural”, sino aprendida.
- La posibilidad de uso de la violencia sigue siendo inculcada a los niños varones desde el nacimiento y cómo queda naturalizada a través de una serie de mensajes que se les transfieren de forma apenas consciente.

**¿Qué mensajes? Entre otros, el permiso para usar la VIOLENCIA.**

Frente a las quejas y preocupaciones que suscita el ejercicio de la violencia, sobre todo entre adolescentes, hay algo que me parece evidente: si realmente queremos rebajar los niveles de violencia que se producen en nuestra sociedad, debemos cambiar las formas de socialización masculina, porque de otro modo nada cambiará, y lo único que hacemos es castigar en el individuo un tipo de conducta que, en cierto modo, le ha sido prescrita. (Solución punitiva)

#### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina



La violencia es fundamentalmente una **construcción social**, que establece en cada momento cuándo y cómo es legítimo su ejercicio. Una condición indispensable para que podamos plantearnos su disminución. Subirats nos plantea entender el porqué del mantenimiento de la violencia más allá de lo que puede haber sido su necesidad para la supervivencia humana en determinadas épocas históricas.

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- Muchenbled: “**La agresividad destructiva es un asunto de hombres.** En Europa las mujeres representan hoy el 10% de los culpables de homicidio, cifra similar a la de Inglaterra en el siglo XIII, y las variaciones constatadas desde hace setecientos años son pocas. En España son también los hombres los autores mayoritarios de homicidios: 79,08% de ellos fueron cometidos por hombres en 2016, siendo también hombres el 55,6% de las víctimas; pero en cualquier caso estos son menos víctimas que ejecutores.
- El **predominio de los valores masculinos arrastra a muchas mujeres a comportamientos varoniles**, en el momento en que nos vamos liberando de la sujeción ancestral a la que hemos sido sometidas. Pero que haya mujeres que adoptan rasgos del género masculino no supone que la violencia deje de ser uno de los ejes centrales, por no decir el central, de la masculinidad.

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

**La capacidad para ejercer violencia es, todavía hoy, un rasgo distintivo y altamente valorado de la masculinidad, o, dicho con mayor precisión, de la virilidad.**

Georges Vigarello, (Historia de la Virilidad): “*La palabra griega andrea dice ya lo que la palabra latina vir instalará por mucho tiempo en tantas lenguas occidentales, virilita, “virilidad”*: principios de comportamiento y de acción que designan, en Occidente, las cualidades del hombre completo, o, dicho de otro modo, lo más “perfecto” de la masculinidad”. *¿Y en que consiste tal perfección? En la más alta capacidad para la guerra, la valentía, la dominación sexual. La virilidad excluye a los miedosos, los que dudan, los cobardes, puesto que tales características implican la falta de virtud propia de los vires. Pero no sólo pierden su condición de vir, que podríamos traducir por varón, sino, incluso, su hombría, su condición de hombres completos; de modo que pueden ser asimilados a mujeres, es decir, totalmente degradados en su condición personal.*

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- Desde la **adolescencia** los muchachos han sido sometidos, en la mayoría de las culturas, a **pruebas** a veces sangrantes, para fortalecerles y hacerles inmunes al miedo a matar y a morir. (AHORA POR VIDEOJUEGOS ¿DRONES?, ¿MÁS DESENSIBILIZACIÓN QUE ADIESTRAMIENTO? Y... EL FÚTBOL)
- Aquiles, o David, o Tirant lo Blanc, o Sigfrido, o el Cid, todos cargados de polvo, sudor i hierro, arrastrando su constante enfrentamiento con la muerte en un esfuerzo por no descomponer el gesto: El orgullo varonil se consigue por medio del **sufrimiento, de la tenacidad, del sacrificio.**
- Su destino de liberar a los suyos del inmenso **peligro que siempre supone “el otro.”**
- Y ese enorme sacrificio, recibe **una recompensa**, una princesa, un trono, el cuidado y sumisión de las mujeres, conquistada por la capacidad de dolor y sacrificio.



## MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- **De la necesidad al juego: la transmisión de la violencia en nuestro tiempo**
- El guerrero es una figura obsoleta y negativa, que sigue implicando destrucción real, pero menos justificable que en el pasado, ..., sin embargo, seguimos transmitiendo a los niños la necesidad de virilidad, como razón para mantener sus privilegios; el mensaje sigue siendo: "sé todo un hombre", o, lo que es lo mismo, "no quieras ser como una mujer", dicho de mil maneras: "juegan como nenazas" –a los que no aporrean a los adversarios en el deporte, por ejemplo.
- Vacía ya de su núcleo duro, de su necesidad social, queda la cáscara del guerrero, el disfraz necesario para el mantenimiento del poder. Como ocurre hoy con la transmisión del género femenino para las niñas, la del género masculino ya no se hace a través de pruebas reales para endurecer, para comprobar la capacidad de sufrir, sino a través de la seducción: "mira que divertido es pegar, disparar, matar!" Un mensaje implícito sobre todo en las imágenes destinadas a los hombres de todas las edades, casi desde el nacimiento.

## MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

LOS JUEGOS Y JUGUETES BÉLICOS, SIN ENEMIGO RECONOCIBLE (xq es racista matar indios)

Matar ya no es un acto necesario, para defender a alguien, como fue presentado en el pasado, sino un acto que tiene valor en sí mismo, porque es fantástico, emocionante, permite mostrar la virilidad y convertir a los niños en hombres.

En hombres o en robots, porque otra constante es la pérdida del carácter humano; el matón de hoy no va semidesnudo, como David; ya no es vulnerable. Va cubierto de hierro, o de plástico, y a menudo no tiene cara ni manos; es sólo un robot armado, una máquina de matar, capaz de cualquier cosa. Y sobre todo, no tiene ojos, algo importantísimo. Los ojos están siempre cubiertos, gafas, viseras, máscaras, todo menos permitir el contacto visual con la víctima, que puede inducir a la piedad, a actuar como una nenaza.

## MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- Al principio no comprendía el sentido de esta **deshumanización** repetida en los anuncios. Poco a poco comprendí: hay que borrar en los niños todo tipo de emociones que lleven a la empatía, a la compasión, a la consideración del "otro", otro en el que está comprendida la "otra". Actitud que no sólo no es propia del guerrero, sino que puede anular su capacidad destructiva. ¡Nada de enternecerse! ¡Tu eres un hombre, no una niña! Un mensaje continuamente repetido en las escuelas, en las familias, en los medios de comunicación: los hombres no lloran. O si lloran, es por alguna pena personal, nunca por una pena ajena. Si un niño llora porque se enternece frente a un animalito, a un amigo, está comportándose como una mujer. Así que tú a lo tuyo y nada de lloriqueos.

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

No es que en nuestra cultura se impida la emoción a los niños: es que **se les estimulan determinados tipos de emociones, las de confrontación, pelea, desafío, reto; y en cambio se inhiben otros tipos de emociones, las que puedan hacerlos vulnerables, condescendientes, sensibles al dolor ajeno.** Es decir, el tipo de emociones que se transmiten como fundamentales para las niñas, y que precisamente suelen impedirles responder con violencia a la violencia recibida, y las conducen a interiorizar el dolor ajeno hasta el punto de sentirse ellas responsables y culpables de que exista.



### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- **Las nefastas consecuencias de la masculinidad obsoleta:** (ESPERANZA DE VIDA TB ENTRE LOS DOMINADORES): Esta diferencia en la esperanza de vida comienza a manifestarse desde los 3 años, aproximadamente. A partir de esta edad y hasta los 75, mueren más hombres que mujeres, con **una diferencia máxima entre los 15 y los 30 años.** Edades en las que, por suerte, en España se producen ya muy pocas muertes por enfermedades: la mayoría de las muertes de personas jóvenes se producen por las llamadas causas externas, entre las cuales destacan los accidentes de tráfico, suicidios y homicidios. Pues bien, el porcentaje de personas que mueren por causas externas –que comprenden las tres apuntadas y algunas más, como caídas accidentales, ahogamientos, envenenamientos y otras similares- es siempre predominantemente masculino: **62,59%** en 2016 si tenemos en cuenta las muertes a cualquier edad, 80% para las edades comprendidas entre 15 y 50 años. Se trata de una constante, aunque con ligera tendencia a disminuir; en el año 2000 los porcentajes de muertes masculinas por causas externas fueron del 68,2% para toda la población y del 82,13% para las edades comprendidas entre 15 y 50 años.

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- Una diferencia importante respecto del pasado: su entrenamiento virtuoso, la adquisición de su capacidad de riesgo, ya no va unida al sacrificio, a la necesidad colectiva.
- **Ahora es puro juego, puro pavoneo,** porque responde al mandato asumido desde la niñez: **ser un hombre es demostrar la capacidad de imponerse, de ser el más fuerte,** el más valiente; una manera de intentar a la vez ser el más admirado de las mujeres. Las adolescentes de los institutos siguen prefiriendo a los “malotes”, y miran con cierto desdén a los tranquilos o dubitativos. Son resultados de encuestas, no imaginaciones mías.

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- **EL SUICIDIO**, los suicidios, que se han convertido en la causa de muerte más frecuente en las edades jóvenes, la proporción, en 2016, es de 75,84% de suicidios masculinos por 24,16% femeninos (SUBIRATS). La segunda causa de muerte entre las externas, en la etapa 15-50 años son los accidentes de tráfico y otros vinculados al transporte: la brecha entre los sexos es, en este caso, del orden del 80 a 20%. Aparentemente es lo que no encaja en este esquema. Y claro que encaja. Si has asumido que debes ser el más fuerte, el más triunfador, ¿cómo reaccionas frente a la falta de trabajo, de dinero, de un lugar en el mundo, situación que es hoy el lote de tantos jóvenes? ¿Cómo mantener la propia imagen, ante el ninguneo a que se ven sometidos en el mercado de trabajo?

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- **Hacia un cambio cultural andrógino:** hay que deconstruir los géneros y socialización. Hay que borrar la clasificación, los modelos, los estereotipos, para que las nuevas generaciones ya se vean libres de ellos. Y, al mismo tiempo, hay que construir una cultura andrógina, es decir, una cultura que valore por igual las formas tradicionalmente masculinas y femeninas, para que chicas y chicos del futuro puedan elegir con toda libertad como quieren ser y como quieren vivir. Con un único límite: el rechazo de aquellas actitudes, femeninas o masculinas, que sabemos que son profundamente negativas para quien las desarrolla o para su entorno.

### MARINA SUBIRATS. Las raíces de la violencia masculina

- La “desensibilización educada” con la exposición temprana al porno y la violencia.
- Hombres y Adrenalina: adicción creada
- **RECONSTRUCCIÓN DE LA EMPATÍA**



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

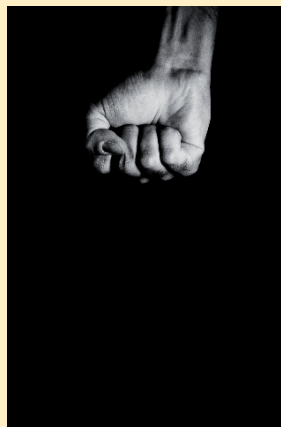
La violencia y la socialización masculina tradicional



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### Poder patriarcal:

*“Los actos individuales de violencia de los hombres ocurren dentro de lo que he descrito como “la tríada de la violencia de los hombres”. La violencia de los hombres contra las mujeres no ocurre en aislamiento, sino que está vinculada a la violencia de los hombres contra otros hombres y a la interiorización de la violencia; es decir, la violencia de un hombre contra sí mismo...” “... Esta tríada de la violencia de los hombres –cada forma de violencia ayudando a crear las otras– ocurre dentro de un ambiente que nutre la violencia: la organización y las demandas de las sociedades patriarcales o dominadas por hombres.”*



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### Percepción de derecho a los privilegios:

*“... tal como el análisis feminista ha señalado repetidamente, tal violencia es a menudo la consecuencia lógica de la percepción que ese hombre tiene sobre su derecho a ciertos privilegios. Si un hombre golpea a su esposa porque ella no tuvo la cena a tiempo sobre la mesa, no lo hace sólo para asegurar que no vuelva a ocurrir; es también una indicación de que percibe tener el derecho a que alguien le sirva...”*



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### Permiso:

*“Indiferentemente de las complejas causas sociales y psicológicas de la violencia de los hombres, ésta no prevalecería si no existiera en las costumbres sociales, los códigos legales, la aplicación de la ley y ciertas enseñanzas religiosas, un permiso explícito o tácito para ejercerla... En tanto, los actos de violencia de los hombres o la agresión violenta (en este caso, usualmente contra otros hombres) son celebrados en los deportes y el cine, en la literatura y la guerra. La violencia no sólo es permitida; también se glamouriza y se recompensa.”*



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### Paradoja del poder de los hombres:

*“Las inseguridades personales conferidas por la incapacidad de pasar la prueba de la hombría, o simplemente la amenaza del fracaso, son suficientes para llevar a muchos hombres, en particular cuando son jóvenes, a un abismo de temor, aislamiento, ira, autocastigo, autorrepudio y agresión” ...*

*“Dentro de tal estado emocional, la violencia se convierte en un mecanismo compensatorio. Es la forma de reestablecer el equilibrio masculino, de afirmarse a sí mismo y afirmarles a otros las credenciales masculinas de uno. Esta expresión de violencia usualmente incluye la selección de un blanco que sea físicamente más débil o más vulnerable.”*



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### Armadura Psíquica de la masculinidad:

*“La violencia de los hombres es también el resultado de una estructura de carácter típicamente basada en la distancia emocional respecto de otros (...). Las estructuras psíquicas de la masculinidad son creadas en tempranas pautas de crianza que a menudo son tipificadas por la ausencia del padre y de hombres adultos — o, al menos, por la distancia emocional de los hombres.” ... El resultado de este complejo y particular proceso de desarrollo psicológico es una habilidad disminuida para la empatía (la experiencia de lo que otras personas están sintiendo) y una incapacidad para experimentar las necesidades y los sentimientos de otras personas como algo necesariamente relacionado a los propios. Los actos de violencia contra otra persona son, por tanto, posibles.”*



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### **Masculinidad como una olla psíquica de presión:**

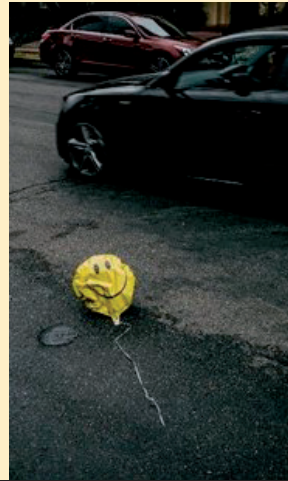
*"Muchas de nuestras formas dominantes de masculinidad dependen de la interiorización de una gama de emociones y su transformación en ira. No se trata sólo de que el lenguaje de las emociones de los hombres sea frecuentemente mudo o que nuestras antenas emocionales y nuestra capacidad para la empatía estén un tanto truncadas. Ocurre también que emociones naturales han sido descartadas como fuera de límites e inválidas."  
... "El resultado es que una gama de emociones es canalizada en la ira."*



## MICHAEL KAUFMAN: Las siete P's de la violencia de los hombres

### **Pasadas Experiencias:**

*"Para algunos hombres, todo esto se combina con experiencias más flagrantes. Demasiados hombres en el mundo crecieron en hogares donde la madre era golpeada por el padre. Crecieron presenciando conductas violentas hacia las mujeres como la norma, como la manera de vivir la vida. Para algunos, esto tiene como consecuencia una repulsión hacia la violencia, mientras en otros produce una respuesta aprendida. En muchos casos ocurren ambas cosas: hombres que utilizan la violencia contra las mujeres a menudo experimentan un profundo repudio por sí mismos y por sus conductas. En algunos casos estas experiencias personales inculcan profundos patrones de confusión y frustración, en los que los niños han aprendido que es posible lastimar a una persona amada y donde sólo las manifestaciones de ira pueden eliminar sentimientos de dolor profundamente arraigados."*







# 7

## GLOSARIO

### **Autocuidado**

Conjunto de actitudes y comportamientos que asume una persona para preservar la vida, la salud y el bienestar propios. Esto incluye la modificación de hábitos de vida perjudiciales para la salud y la adopción de estilos de vida saludables.

### **Bientratar**

Acción de tratar bien. Palabra que existió en el diccionario de la lengua española y desapareció a mediados del siglo pasado. Desde el proyecto Empapados supone la conciencia de las formas en las que se manifiesta la violencia, desde las más sutiles y, la acción para incorporar actitudes y comportamientos dirigidos al cuidado de las personas y el planeta (patrimonio natural y cultural, biodiversidad, etc).

## **Binarismo**

Modelo que establece dos únicos géneros, el masculino y el femenino, y los atribuye a dos únicos sexos posibles: el sexo femenino va unido al género mujer, y el masculino, al género hombre. Este sistema excluye a las personas con identidades o expresiones de género diversas y a las personas con cuerpos no normativos según el modelo (como las personas intersexuales).

## **Carga mental de los cuidados**

Al hablar del reparto de los cuidados, peso que suelen asumir las mujeres por encargarse de organizar, coordinar, pensar, planificar y supervisar las acciones de cuidado.

## **Cis y Trans**

Para muchas personas, su autoconcepto de género coincide con el sexo que se les asignó al nacer: son cisgénero, o cis para abreviar. El término cis (forma abreviada de cisgénero) significa literalmente “del mismo lado”. En términos de género y sexo, se refiere a las personas que no son trans\*, es decir, personas cuyo sexo coincide con su identidad de género. Pero no todas las personas pueden o quieren vivir en el género que se les asignó al nacer en función de sus características físicas. Muchas de estas personas se consideran a sí mismas transgénero o trans\*. Trans\* es un término genérico para muchas personas muy diferentes: no existe la típica persona trans\*, como tampoco existe la típica persona cis. Las personas trans\*, como las cis, saben mejor que nadie qué género son. Los hombres trans\* son hombres y las mujeres trans\* son mujeres, igual que los hombres y las mujeres cis. Por ello, no es importante el aspecto de sus cuerpos ni si se deciden a favor o en contra de las medidas médicas de reasignación de género. Posicionar a las personas cis como “normales”, enmarcando así a las personas trans\* como “anormales” puede denominarse “cisnormativo”.

## **Conciliación de la vida, personal, laboral, familiar y social**

Posibilidad que tienen las mujeres y hombres de equilibrar sus intereses, obligaciones y necesidades a partir del derecho que tienen a desarrollarse en los diferentes ámbitos: laboral, personal, familiar y social.

## **Corresponsabilidad**

Reparto equitativo de las acciones de cuidado a menores, personas dependientes y mayores, así como de las tareas domésticas que se dan en un hogar y en la familia. Incluyendo la carga mental que conlleva la coordinación y planificación de esos cuidados.

## Costes de la masculinidad

Además de los privilegios mencionados, también se hacen patentes los “costes de la masculinidad”. Éstos se hacen visibles tanto como costes de la masculinidad para la sociedad como costes personales que los individuos o sus entornos tienen que soportar. Son las desventajas y efectos negativos que tienen los hombres por tratar de seguir los mandatos de la masculinidad hegemónica. Ejemplos de ello son:

Devaluación de la emocionalidad, dominio de los propios sentimientos, con orientación primaria a los requisitos de la masculinidad, como la racionalidad y el control.

Aislamiento. Estar solo, como resultado de la exigencia “Puedes hacerlo solo”, no buscar o rechazar la ayuda de otros, incluso ante altos niveles de angustia, por ejemplo, depresión.

Mudez, incapacidad para verbalizar los sentimientos. Violencia contra los demás y contra uno mismo. Consumo de drogas para suprimir/reprimir sentimientos desagradables

Importante: Algunas personas argumentan en relación con los costes de la(s) masculinidad(es) que los hombres tienen más dificultades en la vida o que ahora están en desventaja social. Es importante señalar que son sobre todo las imágenes rígidas de la masculinidad las que causan estos costes. Los movimientos feministas en particular muestran una salida a esta miseria para los hombres.

## Cuidados

Servicios necesarios para la supervivencia y bienestar de las personas que no pueden darse por sí mismas, ni pagarlos, es decir, niños y niñas, personas enfermas o dependientes y personas mayores. Los cuidados hacia uno mismo serían también necesarios consigo mismo (Autocuidado) para el desarrollo adecuado de los cuidados hacia otras personas.

## Economía del cuidado

Transición de un modelo centrado en el capital, la producción y el mercado a un nuevo paradigma donde el objeto social sean las personas. La economía del cuidado sitúa el análisis del sostenimiento de la vida en el centro. El objetivo, por tanto, es la reproducción de la vida, no del capital. En este sentido, asociar el cuidado a la economía implica destacar los elementos del cuidado que contribuyen a producir valor económico, pues la inversión en políticas de cuidados genera un impacto positivo en la economía y en el empleo.

## Ética del cuidado

Concepto reivindicado por la catedrática de filosofía Victoria Camps (Capítulo “Sociedades que cuidan”. del Libro Blanco de Ciudades que Cuidan. Hacia una sociedad cuidadora. La autora sustrae este concepto del monopolio femenino y lo convierte en un deber universal, como elemento de lucha contra el patriarcado. Frente a la ideología liberal que considera que el ser humano alcanza su plenitud con la autonomía personal, Camps reivindica una visión de los humanos basada en nuestra vulnerabilidad y dependencia.

## Expresión de género

La ropa, el maquillaje, el peinado, las joyas, el afeitado (o no) de las partes velludas del cuerpo y las posturas corporales tienen connotaciones de género en nuestra sociedad. La expresión de género no tiene por qué coincidir con una identidad de género u orientación sexual, y es la manera en la que la persona expresa su identidad a través de su lenguaje, su comportamiento, vestimenta etc.

## Feminismo(s)

Movimiento social que reivindica los derechos de las mujeres para alcanzar una nueva organización social y un sistema de relaciones entre personas, basadas en el desarrollo de actitudes de respeto, igualdad, corresponsabilidad y solidaridad. Existen muchos tipos de feminismos pero coinciden en el empoderamiento de las mujeres para alcanzar la igualdad de derechos y oportunidades y en la crítica al patriarcado. El feminismo aboga por la igualdad política, económica, personal y social de todas las personas, contra el sexismo y la discriminación de la mujer. Las feministas critican que aún hoy la mayor parte del poder esté en manos de los hombres. Hoy en día, el feminismo adopta cada vez más un enfoque interseccional que pretende analizar cómo el sexismo (que incluye la homofobia y transfobia) se cruza con otras formas de opresión y discriminación en función de la raza, la clase social, la religión, la cultura, etc. y también está en conversación con los estudios críticos sobre los hombres y las masculinidades.

## Identidad de género

La experiencia interna y personal de pertenecer a un sexo (género) que puede coincidir o no con el sexo (género) biológico asignado al nacer. Así, la identidad de género de una persona puede coincidir con la identidad de género asignada al nacer (es decir, ser cisgénero/ cissexual) o no (es decir, ser transgénero/transsexual).

## Igualdad de género

La igualdad de género implica que todas las personas tengan los mismos derechos, recursos y oportunidades independientemente de su identidad de género y sean tratadas con el mismo respeto en todos los aspectos de la vida cotidiana: trabajo, salud, educación.

## Inter\*/Intersexual

Inter\* o intersexuales son personas que nacen con variaciones en los órganos y las características sexuales anatómicas, genéticas, hormonales. Es decir, no se ajustan claramente a las normas médicas establecidas para el género femenino y masculino. Los inter\* pueden tener una identidad de género como inter\*, pero también pueden tener una identidad de género femenina, masculina o no binaria. El asterisco junto a Inter\* representa muchas posibles autodenominaciones.

## Machismo

Instrumento del patriarcado. Actitud o comportamiento de prepotencia y dominio que ejercen los hombres sobre las mujeres, imponiendo la supremacía de los valores y rasgos tradicionalmente atribuidos a los hombres sobre los atribuidos a las mujeres.

## Mandatos de feminidad

Los mandatos de feminidad son la contrapartida de los mandatos de masculinidad y, por tanto, los requisitos que las personas deben cumplir (al menos en gran medida) para ser reconocidas como una “verdadera” chica o una “verdadera” mujer. Además de las expectativas relativas a la apariencia externa y el comportamiento, también existen otras expectativas relativas a las emociones para todos aquellos que (quieren) ser percibidos como mujeres. Para las chicas\*, por ejemplo, la ira está menos aceptada. A menudo se espera que sean amables, conformistas y cariñosas. Un mandato de feminidad aún muy fuerte es que las niñas\*/mujeres\* sean bellas y se preocupen por su aspecto. Otra es la expectativa de que las mujeres\* quieran tener hijos. Las exigencias de feminidad han cambiado en las últimas décadas: Las expectativas de que las mujeres cis tengan hijos, sean armoniosas, les guste cuidar su aspecto, etc. siguen existiendo. Al mismo tiempo, se han añadido expectativas tradicionalmente dirigidas a los hombres cis: por ejemplo, ser asertivo, tener una carrera, ser fuerte e independiente.

## Masculinidades cuidadoras

Término que pone en valor el trabajo de los cuidados y fomenta la implicación de los hombres en la igualdad de género y la corresponsabilidad. Es una antítesis de la masculinidad hegemónica, porque el trabajo de cuidados requiere que los hombres adopten valores y características del cuidado que son contrarias a la masculinidad hegemónica o machista



como, por ejemplo, la atención, la interdependencia, la sensibilidad, el apoyo y empatía.

## **Perspectiva (integral) de género**

Análisis de la realidad surgido desde el pensamiento feminista para interpretarla desde las relaciones de poder que han existido y existen entre mujeres y hombres. A partir de ese análisis que reconoce la discriminación estructural que han sufrido las mujeres y las personas incluidas en lo que conocemos hoy por colectivo LGTBI+q., propone actuar hacia la consecución de una igualdad real y efectiva.

## **Violencia basada en el género**

Violencia, dirigida contra una persona a causa de su género, identidad de género o expresión de género, o violencia que afecta desproporcionadamente a personas de un género concreto. Puede manifestarse como violencia física, sexual, psicológica, económica o digital. La violencia es un fenómeno complejo. En la ciencia, no existe una definición uniforme. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una definición para la violencia. El objetivo de la OMS es promover la salud de todas las personas. La definición es: “El uso intencional, amenazador o real de la fuerza física o el poder -contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad- que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, problemas de salud mental, mal desarrollo o privaciones”. (Krug et al., 2002, p. 5). En España la violencia de género es la violencia ejercida contra las mujeres por parte de sus parejas o exparejas. Posteriormente, se incluyó a los hijos e hijas entre las víctimas de este tipo de violencia. Además de la violencia de género, otras formas de violencias machistas, como la homofobia y la transfobia.

## **Identidad de género**

La experiencia interna y personal de pertenecer a un sexo (género) que puede coincidir o no con el sexo (género) biológico asignado al nacer. Así, la identidad de género de una persona puede coincidir con la identidad de género asignada al nacer (es decir, ser cisgénero/ cissexual) o no (es decir, ser transgénero/transsexual).

## **Inter\*/Intersex**

Inter\* o intersexuales son personas que nacen con variaciones en los órganos y las características sexuales anatómicas, genéticas, hormonales. Es decir, no se ajustan claramente a las normas médicas establecidas para el género femenino y masculino. Los inter\* pueden tener una identidad de género como inter\*, pero también pueden tener una identidad de género femenina, masculina o no binaria. El asterisco junto a Inter\* representa muchas posibles autodenominaciones.



## No binario

Una persona no es (sólo) hombre ni (sólo) mujer. Como cualquier otra identidad de género, las personas no binarias son las que mejor lo saben. Las personas no binarias utilizan diferentes pronombres. Pueden ser los conocidos pronombres “él” y “ella”, o los llamados neopronombres “ellos/ellas”. Algunas personas no utilizan pronombres en absoluto, sino que se dice el nombre cuando se habla de la persona. Como complemento, queer-lexikon.net escribe: “Las personas que no son (o no son al 100%) hombres o mujeres pueden describirse a sí mismas como no binarias. En cambio, su género es, por ejemplo, ambos a la vez, entre masculino y femenino, o ni masculino ni femenino. Algunas personas no binarias se sitúan totalmente fuera del sistema binario, otras no tienen género en absoluto (agender), o tienen una identidad de género que cambia constantemente (genderfluid)

## Mandatos de masculinidad

Los mandatos de masculinidad son las expectativas de todas las personas que son percibidas socialmente como masculinas y/o quieren ser percibidas como tales. Un ejemplo de estos requisitos es la demanda/expectativa de que los varones tengan éxito, tengan el control (de sus propias emociones, situaciones, otras personas), sean asertivos, más competitivos, pero menos empáticos y muestren/sientan pocas emociones. La masculinidad se asocia a una gama limitada de emociones que los niños y los hombres tienen “permitido” mostrar: La ira es más aceptable que la tristeza, el dolor o la debilidad. En consecuencia, esto dificulta que los niños\* expresen vulnerabilidad, dolor o tristeza si quieren ser reconocidos como hombres “de verdad”. La represión constante de tales emociones en muchos hombres los lleva a recurrir repetidamente a las expresiones de emoción que las rígidas normas de género permiten, y esto puede conducir a la violencia en su forma extrema. Dado que la empatía y el cuidado suelen asociarse estereotípicamente con la feminidad, es menos probable que los niños\* y los hombres\* se orienten hacia estas cualidades y los comportamientos asociados si quieren ser reconocidos como un hombre “de verdad”. Los requisitos de masculinidad pueden acarrear desventajas, que se citan en el punto “Costes de la masculinidad”. Pero, por encima de todo, los hombres cis también disfrutan de muchas ventajas en nuestra sociedad, también llamadas “privilegios”.

## Patriarcado

Patriarcado significa literalmente el gobierno de los padres. Hoy significa un sistema de dominación masculina en el que especialmente las mujeres\*, así como las personas inter\*, trans\* y no binarias, son oprimidas y explotadas (económica, cultural, política y jurídicamente)

## Privilegios de la masculinidad o de los hombres

La posición de poder estructural frente a las mujeres\* otorga a los hombres (en su mayoría cis) ciertos privilegios en la esfera privada, en la esfera pública y en los ámbitos del trabajo, la economía y la política, como un acceso más fácil a los recursos materiales (poder, dinero), más libertad (uso del espacio, disponibilidad de tiempo libre), la posibilidad de asumir menos responsabilidad en el cuidado y de implicarse menos emocionalmente en la esfera familiar, más legitimidad y autoridad (en las conversaciones, en público), más seguridad, especialmente en lo que respecta a ser víctima de violencia sexualizada.

## Queer

Queer es una palabra inglesa y originalmente era un insulto. Sin embargo, el término fue apropiado como una autodenominación positiva y, por tanto, revalorizado socialmente. Hoy en día, el término ya no es una palabrota. Muchas personas que se describen a sí mismas como queer se desvían de la norma en su orientación sexual y/o identidad de género y no quieren o no pueden encajar en los encasillamientos binarios imperantes.

## Violencia machista

Se refiere a todas aquellas acciones que contribuyen al menoscabo sistemático de la dignidad, la estima y la integridad física y mental de las mujeres, niñas y personas con una identidad de género y/o sexualidad distinta a la normativa. Es un tipo de violencia estructural, ya que se encuentra presente en todas las sociedades y todos los espacios sociales, aunque se da en distintos niveles y mediante diferentes mecanismos dependiendo de diversas cuestiones de raza, clase y pertenencia a determinado grupo étnico. También se podría incluir a la que ejercen los hombres contra otros hombres a los que consideran subordinados por diversas razones entre ellas la expresión de género, la orientación sexual etc.

## Sexo al nacer

Sexo biológico el sexo asignado a una persona al nacer en función de sus características físicas. Según el sexo asignado al nacer, a menudo se espera que una persona cumpla con su identidad de género, expresión de género y rol de género asignado a ese sexo en función de las normas sociales.



# 8

## Material adicional y enlaces útiles

### Diccionario EIGE sobre igualdad de género

[https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus?language\\_content\\_entity=es](https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus?language_content_entity=es) [https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/overview?language\\_content\\_entity=es](https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/overview?language_content_entity=es)

El Glosario y Tesoro de Igualdad de Género del EIGE es una herramienta terminológica especializada centrada en el ámbito de la igualdad de género. Su objetivo es fomentar una comprensión común de los términos de igualdad de género en toda la UE y promover un lenguaje justo e integrador para mejorar la igualdad entre mujeres y hombres. Se ha elaborado en colaboración con las principales instituciones interesadas: La Comisión Europea, el Parlamento Europeo y el Consejo de Europa, así como los mecanismos nacionales, el mundo académico y los socios del Centro de Recursos y Documentación de EIGE. La recopilación de términos se basó en 92 fuentes de documentos normativos y políticos, estudios, informes y artículos científicos de la Unión Europea, el Consejo de Europa y las Naciones Unidas. Juegos y dinámicas teatrales para prevenir la





## Juegos y dinámicas teatrales para prevenir la violencia de género

[https://www.work-with-perpetrators.eu/fileadmin/WWP\\_Network/redakteure/Training/Games\\_Theatrical\\_Tools\\_Manual.pdf](https://www.work-with-perpetrators.eu/fileadmin/WWP_Network/redakteure/Training/Games_Theatrical_Tools_Manual.pdf)

Trabajar con los autores de violencia de género es una tarea exigente. En junio de 2021 WWP EN organizó grupos de discusión y entrevistas con profesionales para definir algunos retos clave del trabajo. Surgieron las siguientes cuestiones: Abordar la negación, la mentira, la manipulación, el control, sabotaje, narcisismo, culpabilización, minimización y victimización durante las sesiones; trabajar el género, la masculinidad, el privilegio y poder sin provocar resistencia; desarrollar la empatía, la capacidad de sentir las emociones de los demás y las propias.

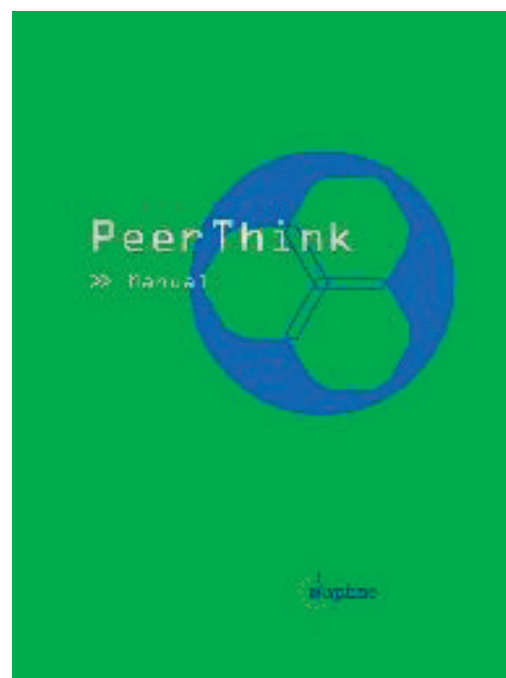
Este manual ofrece juegos y ejercicios teatrales que abordan las cuestiones planteadas anteriormente. En no sustituye a un programa para agresores, pero las herramientas de este manual ayudan a conversaciones y temas difíciles. Si está abierto a utilizar juegos y teatro en su programa, pueden convertirse en componentes integrales de su trabajo.

## Métodos y materiales para el trabajo pedagógico sobre masculinidades, prevención de la violencia de género

<http://www.peertthink.eu/peertthink/>

Herramientas y recursos para una prevención interseccional de la violencia entre iguales. Para profesores, formadores, educadores y compañeros.

PeerThink tiene como objetivo construir una base para la prevención de la violencia con adolescentes, que refleje sistemáticamente categorías como el género, la etnia, la religión, el nivel educativo y otras estructuras sociales. Para llevar a cabo un trabajo eficaz contra la violencia, las relaciones entre las múltiples dimensiones sociales tienen que ser incluidas sistemáticamente: la prevención de la violencia se convertirá en “interseccional”.







## El proyecto **CARMIA: Masculinidades Cuidadoras en Acción**

Es un ejemplo práctico del trabajo desde el enfoque de las masculinidades cuidadoras.

Llevado a cabo entre 2022 y 2024 por Hombres Igualitarios – Ahige Andalucía (dentro de un partenariado con otras 5 entidades europeas) se enmarca dentro de la línea de trabajo encaminada a prevenir y combatir la violencia por motivos de género y la violencia contra la infancia. Y atiende a la prioridad 2: Prevenir la violencia por motivos de género interviniendo en masculinidades y fomentando el compromiso de los hombres. Puedes encontrar la información ampliada en el siguiente enlace:

<https://www.ahigeandalucia.org/proyecto-carmia-caring-masculinities-in-action/> Proyecto



**CarmIA**  
Caring Masculinities in Action





## Cultura del Cuidado. (Culture of Care)

El Proyecto se centra en la protección y el apoyo de los niños y adolescentes varones víctimas o potenciales víctimas de violencia sexual en relaciones cercanas, instituciones, espacios públicos y otros contextos, con un enfoque que se centra en el menor y la perspectiva de género.

<https://ahige.org/programas/manual-coc/>

<https://boyscultureofcarees.wordpress.com/manual/>

## Men in Care

Proyecto europeo liderado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) que trata de fomentar las masculinidades cuidadoras en las organizaciones y empresas. El proyecto parte de una investigación realizada en siete países europeos donde se analizan las barreras que hay en las empresas para que los hombres ejerzan el rol de cuidador. Incluye formaciones sobre corresponsabilidad dirigidas a personal directivo y a hombres empleados y una guía para empresas sobre cómo fomentar la conciliación corresponsable en los hombres.

<https://www.men-in-care.eu/es/>

<https://lnkd.in/dxcbxj3j>

<https://www.cepaim.org/publicacion/del-proveedor-al-cuidador-una-travesia-posible/>

Enlaces.

AHIGE

AHIGE Andalucía

Homes Igualitaris

CEPAIM

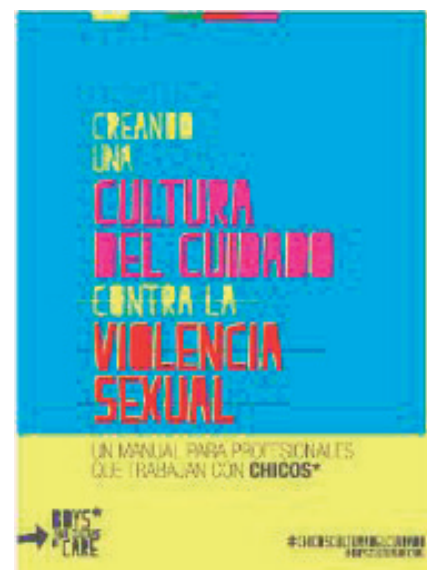
Masculinidades Beta.

Emakunde. Gizonduz

MenEngage

Observatorio de las masculinidades. Universidad Miguel

Hernández



GUÍA PARA EMPRESAS

CÓMO  
FOMENTAR  
LA CONCILIACIÓN  
CORRESPONSABLE  
EN LOS HOMBRES

Men in care







# 9

## Bibliografía Básica

Aguirre, R., & Güell, P. (2002). *Hacerse hombres. La construcción de la masculinidad en los adolescentes y sus riesgos*, Organización Panamericana de Salud.

Badinter, E. (1993). *XY la identidad masculina/XY The Male Identity*. Alianza editorial .

Barragán, F. y Gonzáles, J. (2007). *La construcción de la masculinidad en los contextos escolares*.

Bacete, R. (2017). *Nuevos hombres buenos*. Ediciones Península.

Berbegal, D. G. (2009). *Transformar a los hombres: un reto social*. D. Gabarró.

Blanco López, J. (2012). *Hombres: la masculinidad como factor de riesgo: una etnografía de la invisibilidad*.

Cabildo de Gran Canaria. (2017) *Masculinidades. Materiales para la formación y el Debate*. Consejería de Igualdad. Cabildo Gran Canaria

Connell. (1997). *La organización social de la masculinidad*. En Olavarria & Valdes (Eds.), *Masculinidad/ es: poder y crisis* (pp. 31-48). Santiago de Chile, ISIS-FLACSO: Ediciones de las Mujeres N° 24. <https://bit.ly/3bM5mLA>

Connell, Robert; Messerschmidt, James. *Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept*. *Gender & Society*, v. 19, n. 6, p. 829-859, Dec. 2005.

De Avilés, B. A. F. (2016). *Trabajo social y perspectiva de género: los hombres como “colectivo” de intervención*. En *Respuestas transdisciplinares en una sociedad global: aportaciones desde el Trabajo Social* (p. 15). Universidad de La Rioja.

De Avilés, B. A. F., Vigo, E. A., & Bacete, R. (2019). *El trabajo con hombres desde una perspectiva de género: una asignatura pendiente en la intervención social*. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (69), 23-38.

De Keijzer, B. (1997). *El varón como factor de riesgo: masculinidad, salud mental y salud reproductiva*. *Género y salud en el Sureste de México*, 199-219.

García Domínguez, A. (2012). Igualdad 3.0 Igualdad inclusiva y con perspectiva integral de género. II Curso Género y Políticas Públicas. El presupuesto con perspectiva de género. Unimar 2010. Recuperado de: <https://bit.ly/3br8QTQ>.

Guzmán, A. (2018). Feminismo Comunitario-Bolivia. Un feminismo útil para la lucha de los pueblos. Revista: Con la A. Mujeres, música y feminismo, (54). Recuperado de: <https://rebelion.org/feminismo-comunitario-bolivia-un-feminismo-util-para-la-lucha-de-los-pueblos/>

Herrera Coral, Negrín Irene, Pérez Diana (2022) Herramientas metodológicas para profesionales que trabajen con adolescentes las masculinidades no violentas. Instituto Canario de Igualdad.

Kaufman, M. (1995). Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino, 123-146. Recuperado de: <https://bit.ly/3rNWTww>

Kaufman, M. (1999). Las siete P's de la violencia de los hombres. <https://bit.ly/3rFBgyJ>

Kimmel, M. (1997). Homofobia, temor, vergüenza y silencio en la identidad masculina. En Olavarria & Valdes (Eds.), Masculinidad/es: poder y crisis (pp. 49-63). Santiago de Chile, ISIS-FLACSO: Ediciones de las Mujeres N° 24.

Lorente, Miguel (2009) Los nuevos hombres nuevos. Cómo adaptarse a los tiempos de igualdad. Editorial Destino.

McIntosh, P. (1990). White privilege: Unpacking the invisible knapsack.

Pescador, E. (2015). Cambio de las masculinidades desde la educación. Voces de hombres por la igualdad. <https://vocesdehombres.wordpress.com/cambio-de-las-masculinidades-desde-la-educacion/>

Salazar, O. (2018). El hombre que no deberíamos ser. Barcelona: Planeta.

Sau, V. (2001). Diccionario ideológico feminista (Vol. 2). Icaria Editorial.

Scambor, Elli/ Gärtner, Marc/ Holter, Øystein G./ Snickare, Lotta and Warat, Marta (2023): Caring masculinities at work: Theoretical and empirical perspectives across Europe. Gender Work Organization <https://doi.org/10.1111/gwao.13034>

Scambor, Elli/Gärtner, Marc (2021): Why should I care? Men as agents and beneficiaries of a gender equal division of care. In: Comas d'Argemir, Dolors i Bofill, Sílvia (Hrsg.): El cuidado de mayores y dependientes: avanzando hacia la igualdad de género y la justicia social. Barcelona, S. 259-278.

Scambor, Elli/Jauk, Daniela/ Gärtner, Marc/Bernacchi, Erika (2019): Caring masculinities in action: Teaching beyond and against the gender-segregated labour market, in: Magaraggia, Sveva/Mauerer, Gerlinde/Schmidbaur, Marianne (Hrsg.): Feminist Perspectives on Teaching Masculinities. Learning Beyond Stereotypes; Routledge.

Scambor, Elli/Holter, Øystein G./Theunert, Markus (2016): Caring Masculinities – Men as Actors and Beneficiaries of Gender Equality, in: Documentation of the 3rd International Conference on Men and Equal Opportunities in Luxemburg 2016, S. 27–37, <http://vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/caring-masculinities-men-actors-and-beneficiaries-gender-equality> (16.August 2023).

Scambor, E./ Bergmann, N./ Wojnicka, K./ Belghiti-Mahut, S./ Hearn, J./ Holter, O.G./Gärtner, M./ Hrženjak, M./ Scambor, C. & A. White (2014). Men and Gender Equality: European Insights. In Men and Masculinities, December 2014 17, 552-577.

Scambor, Elli/Wojnicka, Katarzyna/Bergmann, Nadja (Hrsg.) (2013): Study on the Role of Men in Gender Equality, <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f6f90d59-ac4f-442f-be9b-32c3bd36eaf1/language-en> (27.April 2023).



HOMBRES QUE SE MOJAN  
CON LOS CUIDADOS

[WWW.EMPAPADOS.ORG](http://WWW.EMPAPADOS.ORG)