



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

Treball de Fi de Grau

Propuesta de un plan de intervención en nuevas masculinidades

Marina Sebastián Gutiérrez

Grau de Psicologia

Any acadèmic 2019- 2020

DNI de l'alumne: 43215203- C

Treball tutelat per Victoria Aurora Ferrer Pérez

Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: género, nuevas masculinidades, terapia grupal, intervención.

Resumen

En este trabajo se presenta un plan de intervención con el objetivo de deconstruir aspectos negativos de la masculinidad tradicional y construir una nueva masculinidad positiva. La población a la que va dirigida está formada por hombres entre 18 y 35 años. Durante la evaluación inicial, las variables de interés que se examinarán serán: inteligencia emocional, habilidades sociales, ideología de género, sexismo ambivalente y características masculinas y femeninas de la personalidad. La intervención está planeada en un periodo de 6 meses, el cual a su vez se dividirá en tres bloques (“Gestión emocional”, “Relaciones interpersonales” y “Autoconcepto”) de una duración de 2 meses cada uno. Se realizará una sesión semanal de 2 horas dirigida por un/a profesional de la psicología, obteniendo como total 24 sesiones repartidas en 8 sesiones por módulo. Una vez transcurrido el periodo de la intervención, se repetirá la evaluación para observar los cambios en las variables de interés.

Palabras clave: género, nuevas masculinidades, terapia de grupo, intervención.

Abstract

This paper presents an intervention plan with the objective of deconstructing negative aspects of traditional masculinity and building a new positive masculinity. The target population consists men between 18 and 35 years old. During the initial evaluation, the variables of interest that will be examined are: emotional intelligence, social skills, gender ideology, ambivalent sexism, and masculine and feminine personality characteristics. The intervention is planned over a period of 6 months, which in turn will be divided into three blocks ("Emotional Management", "Interpersonal Relations" and "Self-Concept") lasting 2 months each. A weekly 2-hour session will be conducted by a psychology professional, obtaining a total of 24 sessions distributed in 8 sessions per module. Once the intervention period has elapsed, the evaluation will be repeated to observe the changes in the variables of interest.

Key words: gender, new masculinities, group therapy, intervention.

Índice

1. Marco teórico.....	5- 21
1.1. Sistema sexo- género.....	5- 7
1.2. Roles, estereotipos y mandatos de género.....	7- 14
1.3. Consecuencias de los mandatos de género.....	14- 18
1.4. Nuevas masculinidades.....	18- 21
2. Objetivo.....	22- 23
3. Metodología.....	23- 29
3.1. Participantes.....	23- 24
3.2. Procedimiento.....	24- 25
3.3. Intervención.....	25- 27
3.4. Evaluación.....	27- 29
4. Conclusiones.....	30- 32
5. Referencias.....	32- 40
6. Anexo.....	40- 68

1. Marco teórico

En este trabajo nos vamos a centrar en cómo construir nuevas masculinidades positivas. Sin embargo, en primer lugar, debemos abarcar una serie de conceptos que contextualizan la situación en la que nos encontramos y, desde ahí, poder dar comienzo a esta iniciativa. A continuación, se explican dichos conceptos, los cuales son: sistema sexo- género; roles, estereotipos y mandatos de género; consecuencias de los mandatos de género tradicionales; y nuevas masculinidades.

1.1. Sistema sexo- género

El patriarcado fue el primer sistema de dominación y subordinación de la historia y, hoy en día, sigue siendo la estructura más poderosa y duradera de desigualdad, al mismo tiempo que el que menos se detecta como tal (Arriazu, 2000). La Escuela Virtual de Igualdad (2018) define el patriarcado como “un sistema de organización social regido por unas relaciones jerárquicas donde los hombres tienen una posición de superioridad respecto a las mujeres con relación al acceso y uso de los recursos existentes” (p. 8). Es, por tanto, una forma de organización a nivel político, económico, religioso y social en la que el varón ejerce la autoridad y el liderazgo, predominando así los hombres sobre las mujeres.

De esta manera, el poder histórico ha sido dirigido por los hombres, quienes se apropiaron de la sexualidad, reproducción y descendencia de las mujeres, creando un orden simbólico mediante mitos y religiones que hace que esta organización se perpetúe y se considere la única posible, es decir, se ha elaborado una ideología que lo sustenta dándole apariencia científica (Arriazu, 2000; Reguant, Bilbao & Varela, 1996). Esta opresión y subordinación está profundamente arraigada en la organización de la sociedad, lo cual no es producto del azar o de otros factores como la biología, sino que

consiste en una estructura primaria que se mantiene intencionadamente y que, además, es transversal, pues es independiente de la ideología política y nivel cultural o socioeconómico (Arriazu, 2000).

El patriarcado, se sustenta bajo las ideas del sistema sexo- género, lo que hace que se mantenga dicho sistema de organización social. La cultura que hemos heredado se ha ido construyendo bajo la idea de que el sexo sirve para asignarles a las personas las actividades, las funciones, las relaciones y los poderes diferentes en función de esta marca biológica (Bosch, Ferrer & Alzamora, 2006; Freixas, 2001; Hardy & Jiménez, 2001; Lagarde, 1996). Cabe señalar que el término sexo hace referencia a “las diferencias biológicas entre hombres y mujeres”, mientras que el término género se refiere a “las diferencias socioculturales entre hombres y mujeres”, las cuales son construidas sobre la base biológica (Bosch, 2001). Se debe destacar, como señala Sau (1990) que la diferencia de sexo en sí no genera una desigualdad de poderes, sino que esta se produce por la valoración de las personas en rangos de superior, mayor, inferior, menor, para que se dé la desigualdad valorativa. De esta manera, cuando una persona nace es clasificada como niña o como niño, adquiere una identidad sexual, “soy niña o niño”, en función de la anatomía de su cuerpo, es decir, de su sexo; y, a su vez, adquiere una identidad de género, la cual consiste en ir asimilando las asignaciones sociales derivadas de su sexo, por ejemplo, la ropa que debe ponerse, las actividades que debe realizar, los juegos y juguetes que le tienen que interesar, etc. (Espinar- Ruiz, 2009; Freixas, 2001). Así bien, el género no se trata de un atributo de las personas, sino que es lo que las personas hacen (Crawford & Chaffin, 1997; Crawford, 2006), por lo que se trata de una construcción social que se da gracias a la interacción de las personas dentro de su propio contexto sociocultural (Rebollo, Piedra, Sala, Cantó, Saavedra & Bascón, 2012).

Por estos motivos, se considera que el género es una de las categorías sociales de mayor peso en nuestras vidas, pues a través de las interacciones y la regulación de estas consigue dividir el mundo en dos categorías: hombres y mujeres; determinando así el orden social que establece el sistema. (Correll, Thébaud & Bernard, 2007; Rodríguez & Toro- Alfonso, 2002). Este proceso varía entre las sociedades y también en función del tiempo histórico en el que se encuentran las personas (Hardy & Jiménez, 2001). Se puede decir pues, que el género tiene como función atribuir sentido a las acciones, actuando como un sistema de significados encargado de organizar las interacciones hacia una dirección (West & Zimmerman, 1987).

1.2. Roles, estereotipos y mandatos de género

Desde que la persona nace, tal y como señala Arriazu (2000) “existe una indiferente predisposición, percepción y atribución de características respecto al mismo bebé, según si éste es presentado como niño o como niña”, es lo que denomina “el efecto o fenómeno del etiquetado” (p. 309). A cada persona se le enseña a ser hombre o mujer de diversas formas a través de diferentes personas, instituciones y medios, como por ejemplo la familia, la escuela, los/as iguales, el entorno, los medios de comunicación, etc. (Freixas, 2001). Ya afirmaba Bourdieu (2000) que en la familia es donde se aprenden estos modelos sobre nuestras conductas y la forma de relacionarnos, pero es la escuela y el estado quienes le dan legitimidad.

Tal y como indica Giner (2001) “la socialización es un proceso fundamental a través del cual el individuo aprende a adaptarse a sus grupos y a hacer suyas sus normas, imágenes y valores; proceso por el cual no sólo se asimilan conductas, sino también ideas y creencias” (citado en Espinar- Ruiz, 2009, p. 18). Siguiendo la frase de

Simone de Beauvoir de su obra “El segundo sexo” (1949): “*una mujer no nace, sino que se hace*”, se puede decir que ocurre lo mismo con los hombres. Las características que se les atribuyen a hombres y mujeres, las cuales se califican de masculinas o femeninas, no son naturales de nuestra biología, sino que se aprenden a través de un proceso social e individual (Lamas, 2000), es decir, lo masculino y lo femenino son construcciones culturales que dictan las funciones y responsabilidades que deben realizar hombres y mujeres, haciendo que de esta manera no se generen las mismas oportunidades a la hora de ejercer los derechos. Este proceso por el cual se enseñan las “diferencias” de ambos sexos, promoviendo la difusión de creencias y actitudes misóginas de la cultura patriarcal, así como los modelos normativos de lo que es ser una mujer femenina y un hombre masculino en base a los mandatos de género, es lo que se denomina “proceso de socialización diferencial” (Escuela Virtual de Igualdad, 2018). En lo referente a los mencionados mandatos de género, “los modelos normativos de lo que es ser un hombre masculino y una mujer femenina propuestos por el patriarcado y aprendidos durante el proceso de socialización han sido denominados por autoras como Marcela Lagarde (1999, 2005) mandatos de género” (Ferrer & Bosch, 2013, p. 110).

Entre este conjunto de normas y valores aprendidos se encuentran las expectativas, roles y normas de género, es decir, lo que la sociedad espera en función de haber nacido con un sexo determinado. (Espinar- Ruiz, 2009). Estos comportamientos que la sociedad espera, los roles de género, suelen ser aspectos relacionados con el cuidado en el caso de las mujeres, y aspectos relacionados con el ámbito público en el caso de los hombres (Escuela Virtual de Igualdad, 2018). Cuando el género se une a las características sexuales, por tanto, en base a los roles de género, se producen los estereotipos de género, los cuales consisten en un conjunto de creencias sobre las características, actitudes y aptitudes que parten de una base estructurada sobre lo que

deberían ser los hombres y las mujeres, yendo estos más allá de las explicaciones biológicas (De Lemus, Moya, Bukowski & Lupiáñez, 2008; Escuela Virtual de Igualdad, 2018).

En esta línea, en el proceso de socialización se forma a los niños y niñas para que adopten y vayan aprendiendo los roles, enseñándoles a vivir en las esferas de la dicotomía masculinidad- femineidad en función de cuál les corresponda. No hay que olvidar, que dichos roles van ligados a las expectativas sociales (Arriazu, 2000). Tal y como señala Nuria Valera en su libro “Feminismo para principiantes” (2005), los estereotipos de género terminan convirtiéndose en verdades que no se discuten a base de repetirse.

Cada uno se apropia, en diferentes niveles, de los mandatos de género, teniendo en cuenta cada uno de forma determinada. Ante esto se tienen dos posibilidades: cumplirlos, o bien, desobedecerlos (Freixas, 1995; Lagarde, 1996). Se considera desobediencia debido a que las limitaciones que se le ponen a cada sexo surgen de forma cultural y social, por lo que no se considera apropiado que una persona lleve a cabo una tarea que se considera correcta para el sexo opuesto, no porque no la pueda llevar a cabo con la misma eficacia, sino porque no es socialmente aceptada para su sexo (Freixas, 2001). El hecho de aceptarlos o no es lo que va a determinar nuestra integración en la sociedad (Escuela Virtual de Igualdad, 2018). Del modo que señala Díaz- Aguado (2006) “estos modelos y expectativas básicos aprendidos desde la infancia son utilizados para dar significado al mundo social y emocional propio y ajeno, incluirse o excluirse de actividades, cualidades o escenarios. También sirven para interpretar las semejanzas y diferencias entre personas y grupos y para juzgar como adecuado o inadecuado el comportamiento de los individuos que a ellos pertenecen” (p. 40).

En cuanto a los estereotipos de género, siguen el mismo funcionamiento que los estereotipos en general, con esto se hace referencia a que son creencias positivas o negativas que caracterizan a un grupo permitiendo hacer una clasificación en distintos grupos sociales (Allport, 1954 citado en Pettigrew 2008), en este caso tal y como se ha comentado: hombres y mujeres. Cuando estos son negativos guardan relación con el prejuicio, el cual consiste en opiniones que carecen de veracidad evidenciada y que están relacionadas con personas de grupos sociales diferentes al propio, incluyendo emociones negativas y creencias irracionales que conducen a comportamientos discriminatorios, entre los cuales se encuentran limitar las oportunidades y crear relaciones desiguales entre el grupo minoritario y el dominante (Jiménez- Matarrita, 2008).

Específicamente, a las mujeres se les ha asignado una capacidad “natural” para la vida privada, los cuidados y la maternidad, mientras que en el caso de los hombres estas capacidades “naturales” han ido dirigidas hacia el mando, el gobierno y la ambición (Ruiz, García & Rebollo, 2013). Esto prueba la relación que se da entre género y poder, ya que el género femenino posee menos estatus social que el masculino, provocando ideologías hostiles entre ambos grupos, actitudes negativas y comportamientos discriminatorios en este caso hacia la mujer, conocido como sexismo (Camussi & Leccariddi, 2005; Glick & Fiske, 1996; Glick & Fiske, 2001; Moya, 2004). Por otro lado, a las mujeres se les otorga aquellos que no suponen reconocimiento ni el poder del colectivo genérico. Además, se ha construido un ideal de mujer basado en las funciones sociales domésticas y conductas como la dulzura, la paciencia o la comprensión, características que “por casualidad” son las idóneas para dichas tareas de cuidados (Arriazu, 2000).

Esta división nos permite organizar y distribuir las funciones sociales, el problema de ésta es que tiene como resultado la desigualdad y se utiliza para normalizar y justificar prácticas sistemáticas discriminatorias (Ruiz et. al., 2013). Prueba de estas diferencias está en que, tal y como se indica en Velandia-Morales y Rincón (2014), en la publicidad se evidencia que las representaciones masculinas quedan asociadas con características relacionadas con la competencia, mientras que las femeninas con características de sociabilidad, calidez y comprensión (Royo-Vela, Aldas-Manzano, Küster & Vila, 2008). Del mismo modo, en diferentes estudios se muestra la baja participación de mujeres en altos cargos directivos o puestos que requieren de liderazgo, ya que se considera que estas funciones son típicamente masculinas; lo que promueve esta desigualdad en la contratación o promoción de las mujeres en los cargos de acceso al poder (Cuadrado, 2004; García & López, 2006). La modificación de los estereotipos es una cuestión que incumbe a ambos sexos, ya que imponer a las mujeres toda la responsabilidad del cambio por ser el grupo sobre el que recaen más las consecuencias fomenta la idea de que los hombres “son como son” y, por ende, no pueden cambiar (Freixas 2001).

En resumen, tal y como señala Freixas (2001): “El género, pues, es una construcción simbólica y tiene en la práctica numerosas implicaciones que abarcan la vida completa de las personas en ámbitos como la afectividad, el pensamiento, el lenguaje, los valores que se sostienen, el imaginario, las fantasías, los deseos. Abarca la identidad completa del individuo, es decir, cómo nos percibimos a nosotros/as mismas, la corporalidad, las acciones, el yo, el sentido de pertenencia, de semejanza, de diferencia. También los recursos materiales y simbólicos de los que disponemos, el espacio y lugar que ocupamos en el mundo. En definitiva, implica el poder del sujeto (la

capacidad para vivir, la relación con las demás personas, la posición jerárquica, el prestigio, el estatus), en definitiva, las oportunidades de que se dispone” (p. 24).

Por un lado, el sistema de creencias actúa en múltiples ocasiones de forma invisible e irreflexiva (Rebollo et. al., 2012). Se puede ver en que hay una falta de consciencia de un gran número de mujeres sobre su propia posición de inferioridad, aceptando las funciones atribuidas. Sin embargo, cuando las mujeres detectan esta desigualdad y quieren salir de ella, cuestionan el sistema de relaciones de poder y son vistas como una amenaza, ya que existe el consenso social de que lo bueno es seguir perpetuando lo establecido (Arriazu, 2000). La lucha de estas mujeres para abolir el patriarcado, es decir, la lucha feminista, ha conseguido deteriorar la influencia de este en algunas estructuras como la política, la social o la económica (Hardy & Jiménez, 2001). Existe un gran número de hombres que apoyan el movimiento feminista y otros, sin llegar a aceptarlo perciben que la sociedad está cambiando. Algunos de estos hombres defienden el patriarcado, otros continúan el camino marcado por este, pero empiezan a tener dudas sin saber cómo actuar y, por último, otros defienden la igualdad entre ambos sexos y consideran que las creencias patriarcales deben desaparecer (Kaufman, 1994, citado en Hardy y Jiménez, 2001).

Aunque existe un mandato de género tradicional femenino y un mandato de género tradicional masculino, en este trabajo nos centraremos en el masculino; interesándonos especialmente en aquellos hombres que empiezan a cuestionar los patrones marcados por el sistema sexo- género y buscan una manera de actuar alternativa a la tradicional, de ahí que la mayor atención del trabajo vaya enfocada a la masculinidad.

El paradigma feminista ha posibilitado a los varones situarse dentro de esta corriente como aliados y no como los antagonistas de una ideología antihombre, como

suele recibirse. Así bien, ya sea de manera individual o colectiva, hay varones que se han solidarizado con la causa de las mujeres desde el origen mismo del feminismo. Los primeros aliados fueron aquellos indignados ante la situación de desigualdad, aquellos que habían sufrido la opresión por parte de otros varones o incluso quienes se sentían culpables debido a los privilegios establecidos y la violencia que se les fomentaba. Gracias a estos se desarrollaron colectivos para acompañar la liberación de la mujer, así como aspirar a las reivindicaciones del colectivo LGTBI+, quienes ya desde sus inicios pretendían romper los estereotipos de género. Así es como estos espacios fomentaron la autorreflexividad en cuanto a la condición masculina. Es sobre los años setenta que se empiezan a desenmascarar el significado y las consecuencias de ser hombre en un sistema patriarcal, es decir, los privilegios y beneficios, pero también los costos que esto supone. Por tanto, empieza a revisarse de manera crítica la masculinidad dominante, el poder, la violencia y sus relaciones con las mujeres (Olivos, 2005).

La masculinidad es un proceso, una serie de prácticas que se encuentran dentro del sistema sexo/género cultural encargado, tal y como se ha comentado anteriormente, de regular las relaciones de poder, los roles sociales y los cuerpos de las personas (Connell & Messerschmidt, 2005; Ramírez, 2005). La masculinidad no puede explicarse fuera de este sistema, pues la masculinidad y la femineidad están mutuamente implicadas, de tal manera que la posición que ocupe una va a definir y a afectar la posición que ocupe la otra parte (Ramírez, 2005). Los hombres reafirman su virilidad mediante actos que se alejan de lo femenino. Debido a esto se han establecido actitudes que construyen lo masculino como lo diferente de lo femenino y no a través de atributos propios (Seidler, 2002). El modelo de masculinidad hegemónica tiene como base el poder como dominación, por lo que enseña una imagen de hombre caracterizado por los atributos de fuerza, competitividad, control o incluso supresión emocional, racionalidad

y valentía (Millán, García, Álvarez & Rosado, 2014). Además, tienen la necesidad de demostrar continuamente que son hombres (Seidler, 2002).

1.3. Consecuencias de los mandatos de género tradicionales

Continuando con el foco de atención en la masculinidad, el modelo de masculinidad hegemónica tiene ventajas, pero también inconvenientes. En cuanto a las ventajas, se puede encontrar la alta autoestima debido a formar parte de colectivo masculino (Millán, García, Álvarez & Rosado, 2014). Así como señala Jiménez (2012) “La sociedad patriarcal define al hombre como un ser potente con mandato y autoridad, con la mayoría de aprobación de sus actos, sean de carácter positivo o negativo, se le ha otorgado la dirección y el mandato como algo propio de su vida cotidiana, se le da el poder sobre el resto de las personas haciéndoles creer que son los dueños del poder y del conocimiento” (p. 9).

Por el otro lado, las desventajas serían el coste de este poder y son diversas. En primer lugar, ligado con el poder y, por ende, con el control, la masculinidad enseña a creer tener control sobre las emociones y sentimientos propios, ajenos y de las situaciones en general. Para ello se crea una emocionalidad limitada e inflexible, de tal forma que llegan a confundir las emociones con las expectativas que la sociedad tiene de ellos como hombres (Seidler, 2002). La funcionalidad de controlar los sentimientos, las emociones y las necesidades afectivas es las de evitar la pérdida de dominio y el control sobre los otros, así como por miedo a que se le atribuyan características consideradas femeninas, ya que estas son rechazadas (Kaufman, 1994, citado en Hardy y Jiménez, 2001).

En segundo lugar, se debe señalar la opresión que reciben todos aquellos hombres que no encajan dentro de este modelo (Millán et. al., 2014), pues como ya se ha mencionado, no se consideraría socialmente correcto.

En tercer lugar, debido a la posición superior de poder en la que se encuentra el hombre, establece relaciones desiguales con las mujeres, haciendo que la relación con ellas tenga un carácter más de poder que afectivas. Así mismo, por la limitación emocional que se les impone no suelen llegar a desarrollar relaciones de verdadera intimidad con las mujeres, pero tampoco con las personas de su mismo sexo (Kaufman, 1994, citado en Hardy & Jiménez, 2001).

En cuarto lugar, encontramos las desventajas para la salud que tienen los mandatos masculinos tradicionales. Normalmente, valorar el cuerpo para obtener salud no es algo que se contemple en la socialización de los hombres. De hecho, cuidarse o cuidar de los otros es visto como un rol femenino, exceptuando cuando se es médico y se decide sobre la salud de los otros (de Keijzer, 2003). Además, cabe sumar la sobremortalidad masculina está asociada a problemas del corazón, ciertos tipos de cáncer como el de pulmón o de próstata y las muertes violentas como homicidios, accidentes, suicidios y adicciones (Menéndez, 1990). Por lo tanto, el hombre no sólo produce daños hacia la mujer y sus hijos/as y entre propios hombres, a través de violencia, abusos, paternidad ausente, accidentes, homicidios, lesiones, etc., sino que también produce daños hacia sí mismo y su salud, tal y como se ha visto en estudios sobre accidentes, alcoholismo, adicciones y enfermedades somáticas (Kaufmann, 1989, citado en de Keijzer, 2003). Prueba de esto, es el informe Masculinidades y Salud en la región de las Américas que publicó la Organización panamericana de la Salud (OPS), donde se muestra que los hombres presentan un 5,8% menos de esperanza de vida y donde predominan las muertes violentas por homicidio, accidentes, suicidio, por el uso

de sustancias y por VIH (Organización Panamericana de la Salud, 2020). A ello, hay que añadir la ausencia de hombres en los espacios de salud, tal y como señalan Valdés y Olvarría (1998), “La ausencia del varón, su invisibilidad, tiene que ver con las maneras en que se estructura la identidad de género masculina y sus contenidos, no sólo a nivel individual o colectivo, sino también de los propios servicios de salud. En los hombres están especialmente presentes: la noción de invulnerabilidad, “a los varones nunca les pasa nada”; la búsqueda de riesgo como un valor de la propia cultura, reforzado por los medios masivos, especialmente en los hombres jóvenes; la creencia de que la “sexualidad de los hombres es instintiva y por lo tanto es controlada” y por lo tanto, de poco serviría tratar de normarla, encausarla o de socializar a los varones en conductas preventivas, a través de los servicios de salud” (p. 271).

Así como señala Ramírez (2005), la masculinidad hegemónica presenta tres puntos clave para su constitución:

1. Definirse en base a lo “no femenino”.
2. El uso de la violencia como medio para imponer el poder masculino y como característica legítima de ser hombre.
3. La heterosexualidad y la homofobia como punto a resaltar de la identidad masculina, ya que se considera que los homosexuales no son “verdaderos hombres” porque rechazan la identidad masculina altamente valorada, es decir, la heterosexual. De ahí que se mencionara la opresión sobre aquellos que no encajan en el marcado modelo masculino.

La masculinidad se ve representada, debido a las características que se le otorga, por aquel que busca y se expone a riesgos, para lo que desarrolla conductas violentas y de enfrentamiento para poder obtener respeto tanto de la mujer como de otros hombres

(Hardy & Jiménez, 2001). En Vázquez-García & Castro (2009) se recogen los siguientes estudios que muestran cifras del riesgo que conlleva “hacerse hombre”. Los hombres jóvenes de 15 a 24 años representan un 80% de las muertes violentas ocurridas a lo largo de los años treinta, setenta y noventa. En universidades estadounidenses los varones consumen más alcohol que sus compañeras mujeres (Capraro, 2000) y, a su vez, presentan mayor probabilidad de realizar 20 de 26 actividades de alto riesgo en comparación a ellas (Patrick et al. en Courtenay, 2000). En general, en muestra universitaria los hombres se encuentran en mayor riesgo de contraer enfermedades, sufrir accidentes o morir que las mujeres de su misma edad (Courtenay, 1998). En cuanto al ámbito laboral, se da una división social del trabajo que hace que los varones asuman tareas más peligrosas, violentas y que requieren mayor capacidad física. Teniendo en cuenta esto junto con que el trabajo remunerado presenta un papel muy arraigado al varón, la pérdida de empleo se traduce en una disminución de la masculinidad y en tensiones afectivas y de identidad (Langer & Lozano, 1998). A estas cifras, cabe sumar el hecho de la masculinidad también afecta a la hora de pedir atención en los servicios de salud, ya que no encaja con los valores masculinos ocupar el papel de paciente; negando así el estar enfermo o acudiendo en último momento (Careaga, 1996).

Los datos anteriores no pretenden desviar la atención de las desigualdades que afectan principalmente a las mujeres. Simplemente, se pretende mostrar que ambos sexos padecen las consecuencias del sistema patriarcal, aunque cabe señalar que debido a la posición de poder inferior en la que se encuentran las mujeres, son estas las que sufren las consecuencias más perjudiciales. De hecho, en la declaración de las Naciones Unidas del año 1980 se dijo que “*la violencia contra la mujer es el crimen encubierto más numeroso del mundo*”, ya que, por el propio motivo de ser mujer, es víctima de una

serie de delitos, además de poder serlo como individuo como les ocurre a los hombres (Arriazu, 2000).

A continuación, se muestran algunas cifras de ONU mujeres que confirman la situación de violencia a la que se ven sometidas las mujeres de manera global. Se estima que el 35% de las mujeres de todo el mundo ha sufrido violencia física y/o sexual por parte de un compañero sentimental o violencia sexual por parte de otra persona distinta a su compañero sentimental (estas cifras no incluyen el acoso sexual) en algún momento de sus vidas. Sin embargo, algunos estudios nacionales demuestran que hasta el 70% de las mujeres ha experimentado violencia física y/o sexual por parte de un compañero sentimental durante su vida (Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Reproductiva e Investigación, Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Consejo Sudafricano de Investigaciones Médicas, 2013). Asimismo, se estima que de las 87,000 mujeres que fueron asesinadas globalmente en el 2017, más de la mitad (50,000-58 por ciento) fueron matadas por sus parejas o miembros familiares. Lo que quiere decir que 137 mujeres alrededor del mundo son asesinadas a diario por un miembro de su familia. Más de un tercio (30,000) de las mujeres asesinadas en el 2017 fueron exterminadas por su actual o expareja (United Nations Office on Drugs and Crime, 2018).

1.4. Nuevas masculinidades

Si reconocemos que las características de género de hombres y mujeres son una construcción social, las estamos dotando de la posibilidad de cambio (Hardy & Jiménez, 2001). No es una tarea fácil llevar a cabo una socialización que sea crítica con los modelos tradicionales, sobre todo debido a los mensajes contradictorios que se reciben de los distintos agentes y espacios socializadores. Pese a esto, un primer paso es tomar

consciencia del contenido de género de nuestros comportamientos y comunicaciones, de cómo actuamos con los niños y con las niñas, o bien, el modelo que somos para ellos y ellas; haciendo entender que lo sociocultural no es natural y mostrando otras alternativas. Es muy relevante reconocer la autonomía como individuos, sin distinguir entre géneros y, por ende, merecedora de respeto (Espinár- Ruiz, 2009).

Se necesitan nuevas estrategias, teorías y caminos que nos enseñen a crear un mundo en el que prospere una masculinidad feminista, es decir, que acoja a los niños varones y a los hombres y que exija en su nombre los derechos para las niñas y mujeres, formando una sociedad más igualitaria (Joanpere & Morlà, 2019). Sin embargo, plantear una redefinición o una nueva concepción de la masculinidad ya no se trata, únicamente, de una demanda de las feministas, sino que también es el deseo de muchos varones que se han atrevido a buscar nuevas relaciones, posiciones íntimas, sociales y políticas diferentes a las establecidas tradicionalmente para hombres.

Dicha reformulación o nueva concepción de la masculinidad debe reconocer que existen diversas expresiones y manifestaciones masculinas, algunas de las cuales son incluso opuestas a la masculinidad hegemónica (Leal, 2008). Así bien, nos encontramos con un modelo masculino tradicional que empieza a ser visto con más inconvenientes que ventajas en una sociedad democrática, una sociedad en la que se tiende a desvalorizar la fuerza frente a la inteligencia y donde la población proclama igualdad. Por ello, empiezan a ser más visibles distintas formas de ser hombre que rompen con los mandatos de la masculinidad hegemónica, construyendo un movimiento masculino de liberación, como en su día ocurrió con el movimiento de liberación femenino respecto al papel que tenían prescrito culturalmente las mujeres en la sociedad (Infantes & Delgado, 2011).

El panorama actual muestra cómo, cada vez más, están apareciendo en España asociaciones de hombres por la igualdad, reivindicando que el hombre pueda desarrollarse al margen de la contaminación de los estereotipos de una cultura machista, la cual castiga al hombre que no los cumple (Infantes & Delgado, 2011). Desde sus inicios, una parte importante de las actividades de dichos hombres se ha dirigido a crear estrategias reflexivas, educativas, asistenciales y activistas para conseguir la violencia contra las mujeres que sustenta la masculinidad hegemónica, así como para apoyar políticas antirracistas y los derechos de las personas homosexuales; apostando así por modelos masculinos basados en la igualdad, la empatía y las acciones pacíficas (Guzman, 2013).

Según Leal (2008) las cualidades que, desde un punto de vista ideológico, caracterizan una nueva forma de expresar la masculinidad son:

- “Tomar consciencia de la construcción social de la masculinidad.
- Promover la no violencia en sus hijos y en otros hombres.
- Cuestionar la visión esencialista de los conceptos de masculinidad y feminidad.
- No afianzarse en una visión inmovilista de la masculinidad, es decir, aceptar otras manifestaciones de la masculinidad distintas a la hegemónica, cuestionar esta concepción tradicional.
- Oponerse al machismo, reconocer las consecuencias que éste trae a sus relaciones interpersonales.
- Definirse a sí mismo y no perfilarse a partir de alteridades opuestas y negativas que el machismo ha creado, siendo capaz de desarrollar capacidades positivas de los dos géneros.
- No ver una amenaza en compartir puntos de vistas con las mujeres.

- No considerar la homosexualidad como un peligro para la masculinidad, sin tener problemas en establecer círculos cercanos y afectivos con otros varones y asumiendo su sexualidad de forma versátil.
- Conservar las cualidades masculinas tradicionales que sean positivas, pues no se trata de pasar a poseer todos los atributos que la tradición ha asignado a las mujeres.
- Mantener una posición contraria a una educación sexista y homofóbica para los hijos, dejando que la madre también participe en el proceso de hacer al hijo un hombre y que éste, desde temprano, no desarrolle una identidad masculina agresiva ni egocéntrica.
- Mostrarse abierto y receptivo ante los demás” (p. 105).

Por tanto, las conocidas como nuevas masculinidades están formadas por hombres que se solidarizan con las mujeres, que crean espacios de diálogo y coordinación y que tienen como objetivo conseguir la superación conjunta de las relaciones de discriminación y opresión (Joanpere & Morlà, 2019). Estos nuevos modelos de masculinidad deben ser abiertos, plurales y esencialmente integradores, tanto a nivel intergenérico como intragenérico (Leal, 2008).

Se pretende llegar al momento donde dichas nuevas concepciones sobre el papel del hombre en la sociedad y como entidad en sí poco a poco creen condiciones socioculturales que permitan “desechar las costumbres, principios, normas, prácticas y expectativas que tomaban como fundamento los valores de la tradición que justificaban el carácter patriarcal de la identidad masculina” (Montesinos, 2002, p. 38).

2. Objetivo

En este trabajo se presenta un plan de intervención cuyo **objetivo general** es deconstruir aspectos negativos de la masculinidad tradicional y construir una nueva masculinidad positiva. Para ello, se trabajará con hombres desde los siguientes **objetivos** específicos (ver **Figura 1**):

- a) Mejorar la gestión emocional, el cual incluye identificar emociones propias y ajenas, detectar expresiones fisiológicas y cognitivas de las emociones, adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para la expresión y el control emocional, especialmente en el caso de las emociones “negativas” como la ira, tristeza y miedo.
- b) Mejorar las relaciones interpersonales intergénero e intragénero a través de la detección de la violencia en sus relaciones interpersonales, el desarrollo de la empatía, identificar cualidades positivas y afinidades de los demás, la adquisición de habilidades de comunicación, tanto verbal como no verbal, así como habilidades de cooperación.
- c) Modificar el autoconcepto a través de características extraídas de un continuo entre masculinidad- feminidad, para lo que es necesario identificar y adoptar habilidades positivas asignadas tradicionalmente tanto del género femenino como del masculino, identificar los roles, estereotipos y mandatos de género patriarcales y detectar las consecuencias negativas de éstos, así como asumir actividades asignadas al mandato femenino.



Figura 1: Objetivos del plan de intervención.

3. Metodología

3.1. Participantes

La intervención está diseñada para ser aplicada en un grupo de 14 participantes. Los criterios de inclusión para éste es que deben ser voluntarios varones de una edad comprendida entre los 18 y los 35 años. Por otro lado, se procederá a la exclusión de los participantes que cumplan al menos 1 de los siguientes criterios, ya que la intervención prioritaria debería de ir dirigida a estos y no a las nuevas masculinidades, como es el caso de este plan de intervención:

- a) Tener antecedentes penales por violencia de género o delitos sexuales.
- b) Padecer alguna enfermedad mental grave.

3.2. Procedimiento

La intervención está planeada para un periodo de 6 meses, en el cual se pretende deconstruir aspectos negativos de la masculinidad tradicional y construir una nueva masculinidad positiva. Este periodo, a su vez, se dividirá en tres bloques: “*Gestión emocional*”, “*Relaciones interpersonales*” y “*Autoconcepto*”; correspondientes con cada uno de los objetivos específicos mencionados. Se realizará una sesión por semana, de manera que tendríamos un total de 24 sesiones repartidas en 8 sesiones por módulo (ver **Tabla 1**). Asimismo, cada una de las sesiones tiene 2 horas de duración y serán dirigidas por un/a profesional de la psicología.

Tabla 1: Programación intervención

	BLOQUE 1: GESTIÓN EMOCIONAL	BLOQUE 2: RELACIONES INTERPERSONALES	BLOQUE 3: AUTOCONCEPTO
OBJETIVO	Mejorar la gestión emocional.	Mejorar las relaciones interpersonales intergénero e intragénero.	Modificar el autoconcepto a través de características extraídas de un continuo entre masculinidad-feminidad.
DURACIÓN	2 meses.	2 meses.	2 meses.
SESIONES	8 sesiones.	8 sesiones.	8 sesiones.

Por otro lado, para evaluar la intervención y conocer si esta ha sido eficaz o no, se pasará una serie de cuestionarios y escalas de manera individual antes de empezar la intervención. Del mismo modo, una vez finalizada dicha intervención se procederá a aplicar los mismos cuestionarios siguiendo el mismo procedimiento; de manera que se podrá comparar las puntuaciones obtenidas al empezar y al finalizar la terapia grupal.

3.3. Intervención

La propuesta, tal y como se ha mencionado, va dirigida a deconstruir aspectos negativos de la masculinidad tradicional y, a su vez, construir una masculinidad positiva. Esta intervención se divide en tres bloques, por lo que a continuación se mostrará más en detalle el procedimiento de cada uno de estos.

3.3.1 Bloque 1: Gestión emocional

Durante los dos primeros meses se llevarán a cabo un total de 8 sesiones, divididas en una sesión de 2 horas por semana. En estos dos meses se pretende mejorar la gestión emocional, para lo que se trabajará desde diferentes dinámicas que aborden identificar emociones propias y ajenas, detectar expresiones fisiológicas y cognitivas de las emociones, adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para la expresión y el control emocional, especialmente en el caso de las emociones “negativas” como la ira, tristeza y miedo.

Las dinámicas a utilizar durante las sesiones de este bloque son de elaboración propia, exceptuando la dinámica “El Lazarillo y el ciego”, la cual está planificada para la segunda sesión (ver **Anexo 1**).

3.3.2. Bloque 2: Relaciones interpersonales

Del mismo modo que el bloque anterior, se llevarán a cabo un total de 8 sesiones, las cuales se irán impartiendo una intervención por semana de 2 horas. En estas se pretende mejorar las relaciones interpersonales intergénero e intragénero a través de la detección de la violencia en sus relaciones interpersonales, el desarrollo de la empatía, identificar cualidades positivas y afinidades de los demás, la adquisición de habilidades de comunicación, tanto verbal como no verbal, así como habilidades de cooperación.

Las dinámicas programadas para este bloque son de creación propia, a excepción de las dos dinámicas de la tercera sesión, en la que se realizará la conocida dinámica de “El teléfono roto” y un “Role- play” para trabajar los estilos comunicativos (ver **Anexo 2**).

3.3.3. Bloque 3: Autoconcepto

Siguiendo el mismo procedimiento, este bloque incluye 8 sesiones, una por semana cuya duración es de 2 horas. En estas sesiones se trabajará para modificar el autoconcepto a través de características extraídas de un continuo entre masculinidad-feminidad, para lo que es necesario identificar y adoptar habilidades positivas asignadas tradicionalmente tanto del género femenino como del masculino, identificar los roles, estereotipos y mandatos de género patriarcales y detectar las consecuencias negativas de estos, así como asumir actividades asignadas al mandato femenino.

Para este bloque se han elaborado nuevas dinámicas propias, sin embargo, se han utilizado dinámicas ya existentes en el caso de la segunda y la séptima sesión, siendo estas “Los Simpson” y “World café”, respectivamente (ver **Anexo 3**).

3.4. Evaluación

El objetivo de la primera fase de evaluación (pre) será conocer los parámetros base sobre inteligencia emocional, habilidades sociales, ideología de género, sexismo ambivalente y características masculinas y femeninas de la personalidad, a través de estos cuestionario y escalas:

- **Profile of Emotional Competence (PEC, Brasseur, Grégoire, Bourdu & Mikolajczak, 2013)**. Se trata de una escala que evalúa la percepción propia de las competencias emocionales tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. Consta de 50 ítems que se dividen en una escala de rango 1- 5 que va de “total desacuerdo” a “total acuerdo”. Concretamente, se utilizará la versión en español de la escala Perfil de Competencias Emocionales (Páez, Puente, Martínez, Ubillos, Filella & Sánchez, 2016).
- **Measure of Affect Regulation Styles (MARS, Larsen & Prizmic, 2004)**. Esta escala recoge un abanico de estrategias reguladoras, tanto de carácter cognitivo como conductual enfocadas al cambio de la situación o la emoción. Dicha escala permite la evaluación tanto de estado como de rasgo. Está compuesta por 32 ítems, a los que cabe añadir otros 24 que incluyeron posteriormente los autores. Incluye las siguientes categorías: “Instrumental”, “Abandono psicológico”, “Apoyo social informativo, emocional e instrumental”, “Altruismo”, “Aislamiento social”, “Reevaluación positiva”, “Religión”, “Distracción”, “Rumiación”, “Comparación social”, “Pensamiento desiderativo”, “Regulación

fisiológica activa”, “Regulación fisiológica pasiva”, “Autocontrol o aceptación”, “Autoreconfortarse”, “Humor”, “Cariño”, “Inhibición y supresión”, “Descarga”; “Confrontación” y “Expresión regulada”. Se responde mediante una escala Likert de un rango de 0- 6, de “nunca” a “casi siempre”, respectivamente (Rovira, Sánchez, Triguero, Seguel & Campos, 2012).

- **Escala de habilidades sociales (EHS, González, 2002).** Evalúa la asertividad y las habilidades sociales a través de 33 ítems, 28 de los cuales miden la falta de aserción o déficit de habilidades sociales, mientras que los otros 5 se formulan en positivo. Cada ítem consta de 4 alternativas de respuesta. Se mide a través de los siguientes factores: defender los derechos propios, tomar iniciativas con el sexo opuesto, expresar opiniones, sentimientos o peticiones, decir no, expresarse en situaciones sociales, terminar una interacción, capacidad de hacer halagos y expresión de enfado o disconformidad.
- **Versión reducida de la escala sobre Ideología de Género (EIG, Moya, Expósito & Padilla, 2006).** Dicha escala evalúa la concepción tradicional de la ideología de género. A mayor puntuación obtenida indica una mejor concepción hacia la mujer, es decir, una concepción más igualitaria en cuanto a los roles entre mujeres y hombres. Consta de 12 ítems, a los cuales se responde con una escala Likert que va de 1 a 10, correspondiendo 1 a totalmente de acuerdo y 10 totalmente en desacuerdo.
- **Inventario de Sexismo Ambivalente (ASI, Glick & Fiske, 1996).** Se trata de una escala dividida en dos subescalas: sexismo moderno y sexismo benévolo. Consta de 22 ítems, 11 ítems por cada subescala. La opción de respuesta se corresponde con un formato Likert que va de 1- 6, siendo los extremos

“totalmente en desacuerdo” (1) y “totalmente de acuerdo” (6) (Expósito, Moya & Glick, 1998).

- **Inventario de Masculinidad y Femenidad (IMAFE, Lara- Cantú, 1993).** Se encarga de medir las características masculinas y femeninas asociadas a la personalidad. Este instrumento psicométrico consta de 60 reactivos formados por adjetivos asociados a los rasgos de personalidad referentes a: masculinidad, femineidad, machismo y sumisión. Se contesta mediante una escala Likert de 1-7, siendo 1 “nunca o casi nunca soy así” y 7 “siempre o casi siempre soy así”. Se divide en 4 escalas: Masculinidad (M), Femenidad (F), Machismo (Ma) y Sumisión (S). Cada una de estas escalas consta de 15 ítems, cuya puntuación de resultado se obtiene sumando el promedio de las puntuaciones por ítems, por lo cual la puntuación mínima es de 1 y la máxima de 7.

La evaluación se realizará de manera individual en una sala para realizar dichas pruebas antes de empezar con la intervención de carácter grupal. Mientras el usuario responde a los cuestionarios y escalas el profesional está presente para poder responder posibles dudas. Para evitar la influencia de variables externas las condiciones deben de ser adecuadas, tales como minimizar ruidos e interrupciones y una correcta iluminación y temperatura.

Una vez realizada esta primera evaluación (pre) y terminado el periodo de intervención, los usuarios repetirán el mismo proceso evaluativo (post), es decir, responderán los mismos cuestionarios de forma individual con el objetivo de comparar las puntuaciones iniciales con las obtenidas al finalizar la intervención.

4. Conclusiones

El objetivo de este trabajo ha sido contribuir en el proceso de intervención psicosocial con hombres y nuevas masculinidades para la obtención de una sociedad cada vez más alejada del orden patriarcal. Tras la intervención propuesta se espera obtener unos resultados en los que se reconozca un cambio significativo respecto a las temáticas trabajadas. A su vez, convierte a los participantes de la intervención en promotores de la transformación social y la lucha contra el sistema patriarcal y sus formas de discriminación.

La intervención social necesita de una intervención integral con perspectiva de género, no sólo para promover la igualdad, sino para poder prevenir la violencia en todas sus dimensiones. Muchos/as autores/as cuestionan que la mayoría de las intervenciones excluyen a los hombres, siendo precisamente estos los que ostentan el poder y privilegios y generan consecuencias negativas, tal y como se ha comentado, para los/as habitantes del mundo y para ellos mismos (de Avilés, Vigo & Bacete, 2019).

Las identidades de género son la manera en la que la cultura construye y representa la masculinidad, llegándose a considerar como una forma natural la vivencia del sexo, el comportamiento y las características de esta. Así pues, la masculinidad sólo existe al compararse con la feminidad, de tal manera que, si la cultura no diferenciara a hombres y mujeres los conceptos de masculinidad y feminidad serían inexistentes (Rodríguez del Pino, 2011). Incidir en el colectivo de los hombres, desarrollar nuevos modelos y sus prácticas se trata de actuar sobre un factor de riesgo, tanto para las mujeres, otros hombres, así como para el propio individuo (López, 2006).

Tal y como señala Centeno (2017) “los procesos de intervención psicosocial constituyen una de las herramientas más fuertes a ser utilizadas en la búsqueda de

concienciación de las personas respecto de temas como la igualdad de género, nuevas masculinidades, derechos, crítica y autocrítica sobre constructos y acciones de desigualdad, ya que fomentan el trabajo directo de los involucrados para desarrollar nuevas concepciones y prácticas sobre masculinidad y nuevas masculinidades” (p. 67). Los grupos de hombres que tienen como objetivo conseguir una sociedad más igualitaria han sido poco estudiados en España. Pese a esto, no deja de ser una denuncia ante las situaciones machistas y por la igualdad de género a través de ofrecer otros modelos alternativos a la masculinidad. Los primeros grupos de hombres que surgen en el territorio español se sitúan a mediados de los años 80, fechas en las que el movimiento feminista español conseguía varios logros como son el divorcio o el aborto, así como la eliminación de varias leyes impuestas durante el franquismo que marginaban a las mujeres (Muñoz, Sarto & Aragonés, 2014).

Los nuevos modelos emergentes de lo que significa ser un hombre no están todavía definidos de forma clara, sino que apuestan por un proceso de cambio personal para modificar las actitudes, comportamientos, gestión emocional, la forma de relacionarse y la identificación y denuncia de violencia de hombres hacia mujeres. Por lo tanto, aunque los nuevos modelos emergentes estén en proceso de definición, tienen en común de forma clara el rechazo de los modelos hegemónicos de la masculinidad que siguen presente en la sociedad debido a la cultura patriarcal (Lomas, 2003).

Sigue creciendo la idea compartida y las expectativas que confirman que se pueden llegar a cambiar las prácticas y actitudes de los hombres (Hernández, 2014). Por ello, se recomienda invertir en recursos para futuros trabajos de investigación e intervención sobre las nuevas masculinidades, así como en grupos de hombres que puedan trabajar en esta línea, hecho que según Centeno (2017) facilitaría el

reconocimiento de estas nuevas perspectivas, evidenciando la desigualdad de género existente, así como la violencia que esta implica.

5. Referencias bibliográficas

Arriazu, A. D. C. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, (5), 307-318.

Bosch, E. (2001). Nuevas estrategias en las relaciones hombre-mujer. *Papeles de Cuestiones internacionales*, 73, 83-90.

Bosch, E., Ferrer, V.A. & Alzadora, A. (2006). El laberinto patriarcal. *Reflexiones teórico-prácticas sobre la violencia contra las mujeres*. Barcelona: Anthropos.

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.

Brasseur, Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLoS ONE*, 8 (5), e62635. doi:10.1371/journal.pone.0062635.

Camussi, E., & Leccardy, C. (2005). Stereotypes of working women: The power of expectations. *Social Science Information*, 44(1), 113-140.

Cárdenas, M., Lay, S. L., González, C., Calderón, C., & Alegría, I. (2010). Inventario de sexismo ambivalente: adaptación, validación y relación con variables psicosociales. *Salud & Sociedad*, 1(2), 125-135.

Careaga, G.P. (1996). Las Relaciones entre los Géneros en la Salud Reproductiva. *México DF. Comité Promotor por una Maternidad sin Riesgos en México*.

- Centeno Basantes, G. E. (2017). *La intervención psicosocial en nuevas masculinidades como estrategia de prevención de la violencia de género. Sistematización de una investigación realizada con hombres jóvenes en Quito de diciembre del 2016 a febrero del 2017* (Bachelor's thesis).
- Connell, R.W. & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity. Rethinking the concept. *Gender & Society, 19*(6), 829-859.
- Correll, S. J., Thebaud, S., & Benard, S. (2007). An introduction to the social psychology of gender. *Social psychology of gender, 24*, 1-15.
- Crawford, M. (2006). *Transformations. Women, Gender and Psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Crawford, M., & Chaffin, R. (1997). The meanings of difference: cognition in social and cultural context. *Gender differences in human cognition, 81-130*.
- Cuadrado, I. (2004). Valores y rasgos estereotípicos de género de mujeres líderes. *Psicothema, 16*(2), 270-275.
- 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. (2003). Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina. *La salud como derecho ciudadano: perspectivas y propuestas desde América Latina*. Lima, Perú: Foro Internacional en Ciencias Sociales y Salud (pp. 137-152).

- De Lemus, S., Moya, M., Bukowski, M., & Lupiañez, J. (2008). Activación automática de las dimensiones de competencia y sociabilidad en el caso de los estereotipos de género. *Psicológica*, 29(2), 115-132.
- Díaz-Aguado, M. J. (2006). Sexismo, violencia de género y acoso escolar. Propuestas para una prevención integral de la violencia. *Revista de Estudios de Juventud*, 73, 38-57.
- Dinámicas Grupales (2016- 2020). *Dinámica del teléfono descompuesto*. Buenos Aires: Argentina. Disponible en: <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/comunicacion/dinamica-el-telefono-descompuesto/>.
- Escuela Virtual de Igualdad (2018). *Conceptos básicos. Sensibilización en igualdad de género*. (pp. 6- 64). Madrid: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad.
- Espinar-Ruiz, E. (2009). Infancia y Socialización: Estereotipos de género. *Revista Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (326), 17-21.
- Expósito, F., Moya, M. y Glick, P. (1998). Sexismo ambivalente: medición y correlatos. *Revista de Psicología Social*, 55, 893 – 905.
- Ferrer, V. & Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 105-122.
- Freixas Farré, A. (2001). *Entre el mandato y el deseo: la adquisición de la identidad sexual y de género*. En la educación de las mujeres: nuevas perspectivas (23- 31), Sevilla, España: Universidad de Sevilla. Secretariado de Publicaciones.

- Freixas, A. (1995). La adquisición del género: el lugar de la educación en el desarrollo de la identidad sexual. *Apuntes de Psicología*, 44, 17- 34.
- Fundación Mujeres (2007). *Fórmulas para la igualdad nº1*. Mensaje publicado en http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/formulas_tematicas.html.
- García, R., & López, E. (2006). Congruencia del rol de género y liderazgo: el papel de las atribuciones causales sobre el éxito y el fracaso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 245- 257.
- Glick, P., & Fiske, S. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491-512.
- Glick, P., & Fiske, S. (2001). Ambivalent sexism. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 33, pp. 115-188). Thousand Oaks, CA: Academic Press.
- González, E. G. (2002). *EHS, escala de habilidades sociales*. Madrid: Tea.
- Guzmán, G. S. (2013). Nuevas masculinidades o nuevos hombres nuevos: deber de los hombres en la lucha contra la violencia de género. *Scientia helmantica: revista internacional de filosofía*, 1(1), 95-106.
- Hardy, E., & Jiménez, A. L. (2001). Masculinidad y género. *Revista cubana de salud pública*, 27(2), 77-88.
- Hernández, I. G. (2014). El ser del varón y el diseño de políticas públicas e intervención social con perspectiva de género. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 59(222), 209-234.

- Infantes, A. T., & Delgado, A. D. V. (2011). El significado de la masculinidad para el análisis social. *Revista Nuevas tendencias en antropología*, 2(1), 80-103.
- Jiménez, A. R. C. (2012). Masculinidad y feminidad: ¿De qué estamos hablando? *Revista electrónica educare*, 16, 5-13.
- Jiménez-Matarrita, A. (2008). Prejudice, discrimination and intergroup conflict. *Actualidades en Psicología*, 22(109), 125-129.
- Joanpere, M & Morlà, T. (2019). Nuevas Masculinidades Alternativas, La lucha con y por el Feminismo en el Contexto Universitario. *Masculinities and Social Change*, 8 (1), 44-65.
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y Horas.
- Lamas, M. (comp) (2000). *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. México: UNAM, Miguel Ángel Porrúa.
- Langer, A., & Lozano, R. (1998). Condición de la mujer y salud. *Figuroa JG, comp. La condición de la mujer en el espacio de la salud (pp. 33- 82)*. México: Colmex.
- Lara- Cantú, M. A. (1993). *Inventario de Masculinidad y Femeidad*. IMAFE. México: Manual Moderno.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). *Affect regulation*. Nueva York: Guilford Press.
- Leal, A. S. B. (2008). Las nuevas masculinidades positivas. *Utopía y praxis latinoamericana: revista internacional de filosofía iberoamericana y teoría social*, (41), 93-106.

- Lomas, C. (2003). *¿Todos los hombres son iguales? Identidades masculinas y cambios sociales*. Barcelona, España: Paidós Contextos.
- López, J. B. (2006). Aproximación a la intervención social con perspectiva de género: la masculinidad como factor de riesgo. *Acciones e investigaciones sociales*, (1 Ext), 179-179.
- Man, M. K. (1994). Men, feminism, and men's contradictory experiences of power. *Theorizing masculinities*, 142-165.
- Menéndez, Eduardo (1990). *Morir de alcohol*. México: Cnca/Grijalbo.
- Millán, M. J. R., García, F. G., Álvarez, J. C. A., & Rosado, J. R. (2014). El suicidio masculino: una cuestión de género. *Prisma social*, (13), 433-491.
- Montesinos, R. (2002). La masculinidad ante una nueva era. *El Cotidiano*, 18(113).
- Moya, M. (2004). Actitudes sexistas y nuevas formas de sexismo. En E. Barberá e I. Martínez (Coords.). *Psicología y género* (pp. 271-294). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Moya, M., Expósito, F., & Padilla, J. L. (2006). Revisión de las propiedades psicométricas de las versiones larga y reducida de la Escala sobre Ideología de Género. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 709-727.
- Muñoz, D. P., Sarto, S. B., & Aragonés, L. T. (2014). Nacimiento y Desarrollo de los grupos de hombres por la Igualdad en España. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 3(2), 393-422.

Olivos, L. (2005). Hombres feministas y misóginos. Una contradicción posible. *Hombres ante la misoginia: miradas múltiples*. (pp. 49- 57). México: Plaza y Valdés.

Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Reproductiva e Investigación, Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Consejo Sudafricano de Investigaciones Médicas (2013). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud* (p.2). Suiza: Ediciones de la OMS.

Organización Panamericana de la Salud (2020). *Masculinidades y salud en la región de las Américas*. Washington DC: OPS. Disponible en: <https://tin-yurl.com/szuoury>.

Páez, D., Puente, A., Martínez, F., Ubillos, S., Filella, G., & Sánchez, F. (2016). Estructura del perfil de competencias emocionales (PEC) y su relación con el bienestar, la salud y el estrés laboral, así con formas de regulación en una muestra española. *Inteligencia Emocional y Bienestar II*, 676-689.

Pettigrew, T. F. (2008). Intergroup prejudice: Its causes and cures. *Actualidades en Psicología*, 22(109), 115-124.

Ramírez, J. C. (2005). *Madeiras entreveradas: Violencia, masculinidad y poder: Varones que ejercen violencia contra sus parejas*. Zapopan: Universidad de Guadalajara.

Rebollo, M. Á., Piedra, J., Sala, A., Cantó, S. I., Saavedra, F. J., & Bascón, M. J. (2012). La equidad de género en educación. Análisis y descripción de buenas prácticas educativas. *Revista de Educación*, 358, 129-152.

- Reguant, D., Bilbao, M., & Varela, N. L. (1996). *La mujer no existe*. Bilbao, Maite Canal.
- Rodríguez del Pino, J. A. (2011). Políticas de igualdad en un mundo de hombres. *Prisma Social, Revista de Ciencias Sociales*, 7, 321-350.
- Rodríguez, S., & Toro-Alfonso, J. (2002). Ser o no ser: la transgresión del género como objeto de estudio de la psicología. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 22, 63-78.
- Rovira, D. P., Sánchez, F. M., Triguero, V. S., Seguel, A. M., & Campos, M. (2012). Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza. *Psicothema*, 24(2), 249-254.
- Royo-Vela, M., Aldas-Manzano, J., Küster, I., & Vila, N. (2008). Adaptation of marketing activities to cultural and social context: Gender role portrayals and sexism in Spain commercials. *Sex Roles*, 58(5-6), 379-390.
- Ruiz Pinto, E., García Pérez, R., & Rebollo Catalán, M. Á. (2013). Relaciones de género de adolescentes en contextos educativos. Análisis de redes sociales con perspectiva de género. *Profesorado*, 17 (1), 123-140.
- Sau, V. (1990). *Diccionario ideológico feminista*. Barcelona, Icaria.
- Seidler, V. J. (2002). Transformando masculinidades: el trabajo, la familia y la cultura. In *Congreso Internacional: los hombres ante el nuevo orden social* (pp. 19-28).
- Soler, E. (2019). *Dinámica de grupo de comunicación: El Mar*. Recuperado de <https://elisoler.com/dinamicas-de-grupo-adolescentes-2/#:~:text=A%20TENER%20EN%20CUENTA%3A%20Es,%3A%20pasivo%2C>

%20agresivo%20y%20asertivo.&text=Es%20una%20din%C3%A1mica%20que%20utiliza,situaci%C3%B3n%20de%20dem%C3%A1s%20observan%20atentamente

÷

United Nations Office on Drugs and Crime (2018). *Global Study on Homicide 2018*, p.

10. Viena: Division for Policy Analysis and Public Affairs. Recuperado de <https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet1.pdf>.

Valdés, T., & Olavarría J. (eds.) (1998). *Masculinidades y equidad de género en América Latina*. Santiago, Chile: Flacso – Chile.

Vázquez García, V., & Castro, R. (2009). Masculinidad hegemónica, violencia y consumo de alcohol en el medio universitario. *Revista mexicana de investigación educativa*, 14(42), 701-719.

Velandia-Morales, A., & Rincón, J. C. (2014). Estereotipos y roles de género utilizados en la publicidad transmitida a través de la televisión. *Universitas Psychologica*, 13(2), 517-527.

West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & society*, 1(2), 125-151.

6. Anexo

Anexo 1: programa de dinámicas Bloque 1: Gestión emocional.

Sesión 1

- Dinámica 1: “Creando saludos”
 - *Objetivo:* presentar a los miembros del grupo y crear un ambiente más cómodo y con más confianza.
 - *Descripción/ desarrollo:* cada uno de los miembros, incluido el profesional, deberá decir su nombre, una cualidad positiva de ellos mismos, alguna actividad que les haga sentir bien y el motivo por el cual han decidido participar en esta intervención. A continuación, el profesional realizará una explicación sobre el plan de intervención, explicando el objetivo general, los tres bloques en los que se divide el programa, las normas de las sesiones y se firmará la LOPD y el documento de compromiso de participación.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora.
 - *Contenido:*
 - Presentación.
 - Psicoeducación sobre el programa.
 - Recogida de datos.

- Dinámica 2: “El semáforo de las emociones”.
 - *Objetivo:* identificar emociones.
 - *Descripción/ desarrollo:* se dividirá a los miembros en dos grupos de 7 personas cada uno. Se les dará una lista por grupo con diferentes emociones y los miembros de cada grupo deberán ponerse de acuerdo para marcar una X roja al lado de la emoción que consideren que es negativa, o bien, una X verde al lado de la emoción que consideren positiva. Además, deberán hacer una X amarilla en aquellas emociones que consideren básicas o primarias. Una vez realizado esto, se pondrán en común los resultados y el profesional procederá a realizar psicoeducación sobre las emociones.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora.

- Material: lista de emociones, bolígrafos o rotuladores de color verde, rojo y amarillo.
- *Contenido:*
 - Todas las emociones que solemos clasificar como “buenas- positivas o malas- negativas” son en realidad neutras.
 - Emociones primarias.
 - Emociones secundarias.

Sesión 2

- Dinámica 1: “Mi propia emoción”.
 - *Objetivo*: identificar emociones.
 - *Descripción/ desarrollo*: se hará una ronda de recordatorio de nombres y se pedirá que cada uno de los miembros mencione la emoción básica que normalmente le define más. Así bien, se llevará a cabo un recordatorio de la sesión anterior y los contenidos de esta.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 30 minutos.
 - *Contenido*:
 - Emociones básicas o primarias.
 - Emociones secundarias.
 - Importancia de todas las emociones.

- Dinámica 2: “El lazarillo y el ciego”.
 - *Objetivo*: identificar emociones.
 - *Descripción/ desarrollo*: la dinámica que se llevará a cabo es la de “El lazarillo y el ciego” utilizada en *Fundació IRES* (¹). El ejercicio consiste en realizar un recorrido de obstáculos por parejas. Un miembro de la pareja hará de Lazarillo, por lo que debe dar instrucciones al Ciego, quien irá con los ojos vendados, para que este pueda realizar el recorrido. Las instrucciones que se dan se deben de hacer en función de un estilo

¹ La dinámica del “Lazarillo y el ciego” se aplica en el servicio de atención psicológica a hombres que ejercen violencia de género en el ámbito de la pareja de la Fundación IRES, donde realicé la asignatura “Prácticas Externas” del Grado en Psicología

comunicativo. Para elegir las parejas y el estilo comunicativo se harán papelitos que se escogerán al azar sin que el resto de los miembros sepa cuál es. En el papel pondrá “ciego” o “lazarillo” y, en el caso del lazarillo, se explicarán los siguientes estilos comunicativos incluyendo ejemplos: asertivo, indeciso, odioso, autoritario, con prisas, cariñoso y reforzador. Una vez finalizado el recorrido por todas las parejas cada uno debe de explicar cómo se ha sentido, tanto dando las instrucciones como si ha sido quién las ha recibido, pues las emociones no serán las mismas dependiendo del tipo de instrucciones.

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora y 30 minutos.
 - Material: papelitos con los roles, hojas con los estilos comunicativos explicados y ejemplos, objetos para utilizar de obstáculos (por ejemplo, sillas, mesas, papeleras, etc.) y venda o pañuelo para los ojos.
 - Hay que destacar el objetivo del ejercicio y que no se pretende humillar a nadie.
 - Al tratarse de un ejercicio con una fuerte carga emocional y en el que se han podido hacer sentir mal entre ellos se puede terminar la sesión de manera que se refuercen entre ellos la forma en la que han actuado el papel que les ha tocado o bien con un gesto cariñoso como puede ser un abrazo.
- *Contenido:*
 - Variedad de las emociones.
 - La manera en la que nos afecta cuando experimentamos una emoción.
 - Cómo experimentan los demás las emociones.

Sesión 3

- Dinámica 1: “La emoción del día”.
 - *Objetivo*: identificar emociones.

- *Descripción/ desarrollo:* se iniciará la sesión haciendo un recordatorio de la sesión anterior y diciendo una emoción que hayan sentido ese mismo día.
 - Claves metodológicas:
 - Duración 15 minutos.
 - Contenido:
 - Variedad de las emociones.
 - Cómo experimentamos las emociones de forma propia y cómo lo hacen los demás.
- Dinámica 2: “Cinefórum Inside Out”.
 - *Objetivo:* identificar emociones.
 - *Descripción/ desarrollo:* se llevará a cabo una dinámica a través de la película de “Inside out”. Se proyectarán una a una las escenas seleccionadas previamente de dicha película y se irá comentando el contenido de estas (ver **Tabla 2**). Para finalizar la sesión se hará un resumen general y se introducirá las expresiones de las emociones tanto a nivel fisiológico como cognitivo.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora y 45 minutos.
 - Material: ordenador y proyector.
 - *Contenido:*
 - Emociones primarias.
 - Emociones secundarias.
 - Conjunto de emociones simultáneas en situaciones ambiguas.
 - Emociones como señal de alarma.
 - Importancia de la comunicación a la hora de modificar y/o gestionar emociones propias y ajenas.
 - Necesidad y función de emociones consideradas como negativas, como es el caso de la tristeza.
 - Intensidad de las emociones (curva de las emociones).
 - Relación entre las acciones y las emociones que experimentamos.
 - Emociones secundarias y la socialización para generarlas.

Tabla 2: Escenas Inside Out

MINUTAJE ESCENA	ESCENA	CONTENIDO A TRABAJAR
2:30- 4:05	Presentación emociones.	Recordar las emociones básicas y la función de estas.
8:20- 10:10	Mezcla de emociones.	Identificar emociones ante situaciones ambiguas, cómo se puede dar más de una emoción a la vez, importancia de buscar alternativas tomando como señal las emociones y saber pedir apoyo y ayuda a los demás.
15:20- 17:20	Importancia de la comunicación en las emociones.	Explicar cómo se pueden aceptar o cambiar las emociones propias y de los demás gracias a la comunicación.
26:10- 28:50	Estereotipos + comunicación	Explicar los estereotipos de género que se dan en la película y cómo el tipo de comunicación que se establece genera en los demás una u otras emociones.
45:20- 47: 35	La tristeza es una emoción adecuada.	Comparar las emociones de alegría y tristeza, explicar como la tristeza es necesaria en muchas ocasiones y explicar su función.

57:40- 59:00	Emociones nos llevan a decisiones irracionales.	Explicar la curva de intensidad de las emociones y cómo en la cima de estas podemos tomar decisiones sin tener en cuenta las consecuencias, adelantar que se pueden usar técnicas para que esto no suceda.
1:06:20- 1:07:35	La tristeza en relación con otras emociones y combinación de emociones.	Explicar como una emoción suele llevar a otras, sobre todo en el caso de la tristeza.
1:16:00- 1:21:30	Socialización y emociones.	Explicar las emociones secundarias, la importancia de la socialización para la formación de estas y como en cada situación se dan distintas emociones.

Sesión 4

- Dinámica 1: “Sintiendo al momento”.
 - *Objetivo*: identificar emociones.
 - *Descripción/ desarrollo*: Para dar comienzo a la sesión se preguntará cómo se sienten en el momento actual y por qué se sienten así. Seguidamente se hará un recordatorio de la sesión anterior.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 15 minutos.
 - *Contenido*:
 - Emociones primarias y secundarias.
 - Relación entre la comunicación y las emociones.
 - Intensidad de las emociones (curva de las emociones).
 - Relación entre las emociones y nuestras actuaciones.

- Dinámica 2: “El molde”.

- *Objetivo:* detectar las expresiones fisiológicas de las emociones.
- *Descripción/ desarrollo:* se realizará la dinámica de “El molde”, para la cual se dividirá al grupo en siete parejas y se les entregará gomets de un color diferente a cada uno de ellos. En primer lugar, se les separa con cada una de sus parejas por toda la sala y se les coloca de espaldas. Se les asigna el número 1 o el número 2, de manera que en cada pareja haya un 1 y un 2. Seguidamente se les dice que piensen en qué le pasa a su cuerpo cuando sienten una determinada emoción básica, por ejemplo, la alegría. Pasados unos minutos se les pide a los números 1 que coloquen su cuerpo y la expresión facial de la emoción mencionada. A continuación, los números 2 se sitúan cara a cara con su pareja y deben de ir colocando sus gomets en aquellas partes del cuerpo y de la cara donde ellos mismos sientan dicha emoción, por ejemplo, en la boca porque sonríen, en los ojos porque se achinan, en los brazos porque los abren más, etc. Después, se le pide a cada uno que explique dónde han situado los gomets y por qué. En segundo lugar, se les pide a los números 1 que cambien la postura y la expresión facial de los números 2 por la de otra emoción básica, como puede ser el miedo, siempre indicando que tiene que ser en función de lo que suelen experimentar ellos mismos normalmente. Así bien, se les pide a los 1 que coloquen a los 2 gomets de otro color al igual que han hecho anteriormente. Asimismo, también se les pide que uno a uno que expliquen dónde y por qué han colocado los gomets en esas zonas. En tercer lugar, se hace lo mismo, pero a la inversa y con otras emociones como pueden ser la tristeza y la ira. Es decir, en esta ocasión son los números 2 los que harían el ejercicio como lo han hecho los 1 y, al contrario, los 1 harían el ejercicio como lo han hecho hasta ahora los 2. Para finalizar, se llevará a cabo una reflexión conjunta.
- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora y 45 minutos.
 - Material: gomets de distintos colores.
 - Hacer hincapié en que deben colocar los gomets en función de lo que ellos mismos sientan y experimenten, no en las expresiones fisiológicas del compañero.

- *Contenido:*
 - Explica cómo las emociones afectan a nuestro cuerpo.
 - Cómo utilizar las expresiones fisiológicas como señal de alarma o para aprender a identificar las emociones.
 - Diferencias individuales que se dan ante la misma emoción.

Sesión 5

- Dinámica 1: “El cuerpo de las emociones”.
 - *Objetivo*: identificar emociones y detectar las expresiones fisiológicas de las emociones.
 - *Descripción/ desarrollo*: para iniciar la sesión y recordar lo visto en la sesión anterior, cada uno deberá decir una emoción que haya sentido durante esa semana y como se ha expresado esta fisiológicamente.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 15 minutos.
 - *Contenido*:
 - Explica cómo las emociones afectan a nuestro cuerpo.
 - Cómo utilizar las expresiones fisiológicas como señal de alarma o para aprender a identificar las emociones.
 - Diferencias individuales que se dan ante la misma emoción.
- Dinámica 2: “La nube de los pensamientos”.
 - *Objetivo*: detectar expresiones cognitivas de las emociones.
 - *Descripción/ desarrollo*: cada uno de los miembros se le repartirá un papel con el nombre de una emoción, sin que los demás puedan verlo. Después se les dará una hoja donde deben describir en una parte de la hoja una vivencia en la cual hayan sentido esa emoción. A su vez, en la parte de atrás de la hoja deberán escribir los pensamientos que tenían en ese momento. Por otro lado, cada uno de los miembros leerá en voz alta la vivencia y los pensamientos, sin decir la emoción que les había tocado, pues los demás deberán adivinarla. Una vez adivinada la emoción entre todos deberán ayudar a la persona que leía su caso

proponiendo pensamientos alternativos. Así bien, al final se realizará una reflexión grupal.

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora y 45 minutos.
 - Material: papeles o tarjetas con emociones, folios en blanco y bolígrafos.
- *Contenido:*
 - Influencia de la cognición a la hora de generar emociones.
 - Influencia de la cognición a la hora de generar expresiones fisiológicas.
 - Influencia de la cognición con las acciones que llevamos a cabo.
 - Hay que destacar que, aunque estén interrelacionados, como pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos a su vez son independientes.

Sesión 6

- Dinámica 1: “El detector de emociones ajenas”.
 - *Objetivo*: identificar emociones ajenas.
 - *Descripción/ desarrollo*: cada persona debe explicar una emoción que cree que ha experimentado una persona cercana a él a lo largo de la semana y cómo ha identificado esa emoción.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 30 minutos.
 - *Contenido:*
 - Dificultad de identificar emociones a simple vista.
 - Importancia de comunicar nuestras emociones para que los otros puedan identificar nuestras emociones, facilitar la interacción y adaptar nuestro comportamiento en función de las emociones de los demás.
- Dinámica 2: “El círculo emocional”.
 - *Objetivo*: adquirir habilidades para expresar las emociones propias.

- *Descripción/ desarrollo:* consiste en hacer un círculo en el que el/la psicóloga/a repartirá un papel a cada hombre en el que se explique una situación. La persona deberá leer el papel en voz alta y decir la emoción que cree que experimenta el protagonista de la historia leída. A continuación, la persona tratará de explicarle a la persona que se encuentre a su derecha del círculo como se siente como si él fuera el protagonista. El psicólogo/a junto con el grupo le darán feedback reforzando los aspectos de la intervención que hayan sido adecuados y dando pautas en aquellos que son mejorables. Se irá haciendo esto hasta que todos los miembros hayan participado. Una vez terminada la dinámica se hace un resumen de la utilidad de los conocimientos adquiridos y como pueden empezar a practicarlo en su día a día.
- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora y media.
 - Material: hoja de situaciones.
- *Contenido:*
 - Importancia de expresar las emociones.
 - Claves para expresar emociones.

Sesión 7

- Dinámica 1: “Las herramientas de las emociones”.
 - *Objetivo:* adquirir conocimientos sobre técnicas de control y/o gestión emocional.
 - *Descripción/ desarrollo:* se explicarán las técnicas que se muestran a continuación y, a medida que se vayan explicando, se irán resolviendo las preguntas de los miembros y estos irán que personalizando las técnicas con ejemplos propios.
 - a) Buscar características positivas.
 - b) Descatastrofización.
 - c) Autoinstrucciones.
 - d) Distracción.
 - e) Parada de pensamiento.
 - f) Tiempo fuera.

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 2 horas.
 - Material: se puede entregar, opcionalmente, una hoja explicativa de cada una de las técnicas.
 - Antes de explicar las técnicas de gestión y control emocional se recordará la curva de intensidad de las emociones, matizando que cada una de las técnicas que se explicarán corresponde a un nivel de intensidad emocional determinado
- Contenido:
 - Intensidad de las emociones.
 - Explicación de las técnicas de control y/o gestión emocional.

Sesión 8

Al tratarse de la última sesión del bloque de gestión emocional, se dedicará la sesión a poner en común los conocimientos aprendidos, así como a conocer la satisfacción y utilidad personal que han obtenido los miembros del grupo.

Anexo 2: programa de dinámicas Bloque 2: Relaciones interpersonales.

Sesión 1

- Dinámica 1: “El actor y el pensador”.
 - *Objetivo:* desarrollar la empatía.
 - *Descripción/ desarrollo:* se saca un papel de una bolsa para dividir mediante el azar al grupo en dos subgrupos: “actores” y “pensadores”. Después se divide al grupo por parejas, en las cuales un miembro de la pareja debe ser pensador y otro actor. Así bien, se les entrega un papel con un personaje y una historia de este personaje o una opinión de este. A continuación, el actor deberá de hacer una presentación al resto del grupo haciéndose pasar por el personaje que le haya tocado y explicando la historia o la opinión correspondiente. Asimismo, el pensador deberá de explicar seguidamente al resto como cree que se siente el personaje, como piensa, como actúa y cómo interpreta su situación, así como

responder a si él sentiría, pensaría y actuaría de la misma manera que el personaje.

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 2 horas.
 - Material: hojas con los personajes y sus respectivas historias u opiniones.
 - Dejar tiempo para que las parejas preparen la presentación y después de la puesta en común de todos los personajes llevar a cabo una reflexión conjunta.
- *Contenido:*
 - Definición de la empatía.
 - Aceptación de las diferencias de los demás.
 - Tolerancia ante las distintas opiniones.
 - Diferencias de interpretación ante una misma situación.
 - Claves para empatizar con los demás.

Sesión 2

- Dinámica 1: “Ser o actuar”.
 - *Objetivo*: distinguir entre el comportamiento y la personalidad de las personas, así como aprender a hacer valoraciones positivas de estas y encontrar afinidades que las unan.
 - *Descripción/ desarrollo*: por grupos se les pide que piensen en alguna situación en la que hayan tenido una discusión con alguien o que piensen en alguna persona con la que no tienen buena relación. Se les da una hoja en la que deben escribir las cosas que consideran que esa persona hace mal y cómo creen que es esa persona. A continuación, se comenta en voz alta uno a uno y después se les explica la diferencia entre lo que las personas hacen y lo que las personas son. Después de ello, se les pide que vuelvan a hacer lo mismo, pero anotando las cosas buenas que hace esa persona y sus atributos positivos. Una vez comentados en voz alta se pide que busquen afinidades con esa misma persona y con el resto de los miembros del grupo.
 - *Clave metodológica*:

- Duración 2 horas.
- Material: hojas y bolígrafos.
- No profundizar en la situación o características que explican ni posicionarse a favor o en contra.
- Ir corriendo si a medida que se expresan generalizan los comportamientos que tiene dicha persona con sus atributos propios.
- *Contenido:*
 - Diferencia entre comportamiento y personalidad.
 - Subjetividad de las valoraciones.
 - Interpretaciones distintas de una misma situación.
 - Buscar aspectos positivos de las otras personas.
 - Buscar afinidades con los demás.

Sesión 3

- Dinámica 1: “El teléfono roto”.
 - *Objetivo*: adquirir habilidades de comunicación verbal y no verbal.
 - *Descripción/ desarrollo*: se llevará a cabo la conocida dinámica del “teléfono roto” para resaltar la importancia de la comunicación y tomar consciencia de las diferencias que se dan entre lo que queremos decir, lo que decimos y lo que la persona que recibe el mensaje interpreta. En este caso, la dinámica ha sido consultada de la web “Dinámicas Grupales” (2016- 2020). Consiste en colocarse en círculo y dar un mensaje a uno de los miembros en el oído sin que nadie más lo escuche. Así bien, se deberá pasar dicho mensaje entre los miembros de la misma forma, al oído y sin que el resto pueda oír. Una vez llegamos a la última persona del círculo esta deberá de decir el mensaje en voz alta.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración 15 minutos.
 - *Contenido*:
 - Importancia de la comunicación.

- Como cambia el mensaje en función de lo que queremos decir, lo que decimos y lo que entienden los demás.
- Dinámica 2: “Role- play de estilos comunicativos”.
 - *Objetivo*: adquirir habilidades de comunicación verbal y no verbal.
 - *Descripción/desarrollo*: Dicha dinámica es una adaptación de la dinámica propuesta por Eli Soler (2019) denominada “El Mar”. Se necesitarán 6 voluntarios para realizar 3 parejas. Se separa a estas tres parejas del resto del grupo y se les explica que van a realizar un role-play. Cada una de las parejas recibirá una hoja con las instrucciones de uno de los tres estilos comunicativos: asertivo, agresivo, pasivo. Una vez realizados los tres role- playing, se leerá una hoja donde se expliquen los tres estilos comunicativos. Además, mediante preguntas se analizarán los tres role- playing, buscando las características que indiquen que se trata de un estilo comunicativo u otro.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 1 hora y 30 minutos.
 - Material: hoja explicativa de los estilos comunicativos.
 - Se pueden escoger los participantes al azar, pedir voluntarios o bien que el profesional escoja los candidatos.
 - En la ronda de preguntas no juzgar las actuaciones, sino las claves que indiquen un estilo de comunicativo u otro.
 - *Contenido*:
 - Descripción del estilo comunicativo asertivo, agresivo y pasivo.
 - Características del estilo comunicativo asertivo, agresivo y pasivo.
 - Beneficios y costos del estilo comunicativo asertivo, agresivo y pasivo.

Sesión 4

- Dinámica 1: “El diálogo de la asertividad”.
 - *Objetivo*: adquirir habilidades de comunicación verbal y no verbal.

- *Descripción/ desarrollo:* en primer lugar, se leerán las técnicas para llevar a cabo una buena comunicación asertiva y se mostrarán algunos ejemplos. En segundo lugar, se hará un círculo y cada miembro del grupo debe de coger un papel de una bolsa. En ella encontraremos papeles con conflictos o situaciones tensas y, por otro lado, papeles con respuestas asertivas. Cada miembro del grupo que tenga un papel con una situación de conflicto la leerá en voz alta y resto de los miembros deberá de contestar uno a uno con la respuesta asertiva que le haya tocado, pudiéndose adaptar a la situación concreta. Antes de empezar un nuevo conflicto o situación tensa el profesional deberá de dar feedback y se hará un resumen general de la sesión.
- *Clave metodológica:*
 - Duración: 2 horas.
 - Material: hoja con las técnicas y ejemplos de la comunicación asertiva, una bolsa o caja, papeles con situaciones conflictivas o de tensión y papeles con respuestas asertivas.
- *Contenido:*
 - Técnicas de la comunicación asertiva.
 - Ejemplos de la comunicación asertiva.
 - Como aprender a decir que no.
 - Como comunicar que algo no nos gusta.
 - Como dar argumentos sobre una opinión propia.
 - Como expresar como nos hemos sentido.
 - Como cortar una conversación.

Sesión 5

- **Dinámica 1:** “La cadena de los narradores”.
 - *Objetivo:* adquirir habilidades de comunicación no verbal.
 - *Descripción/ desarrollo:* para esta dinámica se necesitan 4 voluntarios. Se darán las instrucciones de forma separada a estos 4 voluntarios y al resto del grupo. Por un lado, uno de los voluntarios deberá leer una historia de algún personaje, la cual puede ser un suceso, un diálogo o un

monólogo. El segundo voluntario debe narrar la misma historia con sus palabras de pie sin poder moverse y gesticulando lo menos posible. El tercer voluntario deberá narrar la misma historia con sus palabras gesticulando normal. Por último, el cuarto voluntario deberá intentar narrar la misma historia haciendo uso únicamente del lenguaje no verbal. Por otro lado, al resto de los miembros, se les dará una cuadrilla estructurada en la que deberán de ir anotando el lenguaje no verbal de los voluntarios a medida que estos vayan haciendo la representación. Después se llevará a cabo un análisis conjunto de las cuadrillas.

- *Clave metodológica:*
 - Duración: 1 hora.
 - Material: hojas con historias (sucesos, diálogos o monólogos) y cuadrillas estructuradas de lenguaje no verbal.
- *Contenido:*
 - Importancia de la comunicación no verbal.
 - Contradicciones que pueden darse entre lenguaje verbal y no verbal.
 - Expresión facial.
 - Postura corporal.
 - Uso de movimientos de manos y brazos.
 - Automaticidad del lenguaje no verbal.
- Dinámica 2: “El teatro del azar”.
 - *Objetivo:* adquirir habilidades de comunicación no verbal.
 - *Descripción/ desarrollo:* se hacen tarjetas con las siguientes categorías: situación, emoción, pensamiento y acción. Tenemos 4 bolsas correspondientes a cada una de las categorías en las que dentro hay tarjetas con algún ejemplo de estas. Cada uno de los miembros del grupo, frente a los demás, debe coger una tarjeta de cada bolsa y con la mezcla de esta hacer una representación. Seguidamente, se analizará de forma conjunta la comunicación no verbal y el profesional dará feedback de cómo poder mejorarla.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora.

- Material: tarjetas de categorías (situación, emoción, pensamiento y acción) y cuatro bolsas o cajas.
- *Contenido:*
 - Importancia del lenguaje no verbal y su relación con el verbal.
 - Como influyen las emociones y los pensamientos en el lenguaje no verbal.
 - Claves de la expresión facial.
 - Claves de la expresión corporal.

Sesión 6

- Dinámica 1: “El clasificador de las relaciones”.
 - *Objetivo*: detectar la forma de relacionarse en relaciones intragénero e intergénero, así como detectar la violencia en sus propias interrelaciones.
 - *Descripción/ desarrollo*: se divide al grupo por la mitad en dos subgrupos, de forma que en este caso tendríamos dos grupos de 7 personas. A continuación, se les dará recortes a cada grupo en la que encontramos distintos ejemplos de la vida cotidiana en los cuales se describe alguna interacción entre hombre- hombre o entre hombre-mujer. A su vez, se les entregará una cartulina en la que se encuentra la clasificación de “relación positiva” y “relación negativa”. Se leerá en voz alta uno a uno los recortes y cada grupo deberá situar en su cartulina si se trata de una relación positiva o negativa y explicar por qué la han situado en un lugar u otro, teniendo la opción de cambiarla de lugar una vez todos los grupos hayan expresado sus argumentos.
 - *Clave metodológica*:
 - Duración: 1 hora.
 - Materiales: cartulinas y cinta adhesiva.
 - *Contenido*:
 - Relaciones entre hombres poco profundas.
 - Relaciones entre hombres a través de interacciones violentas y de riesgo.
 - Relaciones entre hombres y mujeres dirigidas por hombres.

- Aportaciones de hombres y mujeres en una interrelación intergénero.
 - Relaciones entre hombres y mujeres en las que se infravaloriza la aportación y el papel de las mujeres.
- Dinámica 2: “El interrogatorio de las relaciones sanas”.
 - *Objetivo*: aprender a construir relaciones intergénero e intragénero basadas en la igualdad y beneficiosas para las personas que las llevan a cabo.
 - *Descripción/ desarrollo*: se trata de un ejercicio que se llevará a cabo de forma individual, en primer lugar, y después se procederá a la puesta en común. Se pretende llevar a cabo un trabajo de reflexión personal a través de la entrega de una hoja con una serie de preguntas que deberán contestarse de forma individual. Una vez contestadas las preguntas se comentan en voz alta de forma colectiva.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración de 1 hora.
 - Material: hoja de preguntas y bolígrafos.
 - *Contenido*:
 - Cómo debería ser una relación de buen trato.
 - Qué debe aportar cada persona para que la relación sea de buen trato e igualitaria.
 - Valores en los que se basa una buena relación.
 - Qué hago o puedo hacer para tener una buena relación.
 - Beneficios de tener una buena relación y de las relaciones igualitarias.

Sesión 7

- Dinámica 1: “El collage de la cooperación”.
 - *Objetivo*: adquirir habilidades de cooperación.
 - *Descripción/ desarrollo*: se divide al grupo en dos semigrupos. Los dos grupos realizarán la misma tarea, aunque recibirán instrucciones distintas

y de forma independiente. La tarea consiste en montar un collage con distintas revistas e imágenes que se les dé, así como hacer una descripción escrita de su significado y una pequeña presentación de este. El primer grupo no recibirá ninguna instrucción en concreto, simplemente se les explicará la tarea que deben realizar y podrán empezar a hacerla. Mientras el primer grupo realiza la tarea el segundo grupo hará de observador, aunque se les dará un papel en el que puedan anotar aquello que consideren que les llama la atención. Después se cambian los turnos, pero en el caso del segundo grupo se les da la instrucción de que en primer lugar deben hacer una lluvia de ideas sobre la temática del collage y, en segundo lugar, el profesional asignará una tarea a cada uno de los miembros ((1) cortar las imágenes y fotografías, (2) pegarlas y montar la imagen, (3) dictar la descripción de la imagen, (4) escribir la descripción, (5) preparar la presentación, (6) llevar a cabo la presentación y (7) dirigir y ayudar en todas las tareas anteriores). Una vez los dos grupos han realizado la tarea se lleva a cabo un análisis conjunto de cómo han realizado la tarea cada grupo y una reflexión sobre la cooperación en las interacciones con las personas.

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 2 horas.
 - Materiales: imágenes, revistas, cartulina, tijeras, pegamento, hojas y bolígrafos.
 - Las instrucciones a cada grupo deben darse independientemente a cada uno de los grupos, es decir, sin que el otro grupo pueda escucharlas.
 - A la hora de asignar las tareas al segundo grupo puede hacerse de forma aleatoria o que el profesional las asigne.
- *Contenido:*
 - Objetivos comunes.
 - Responsabilidad individual en las interrelaciones con los demás.
 - Importancia de la comunicación para la cooperación.
 - Roles en las interacciones.
 - Ejemplos cotidianos de cooperación.

Sesión 8

La última sesión del bloque de relaciones interpersonales se dedicará a llevar a cabo un resumen y puesta en común de los conocimientos adquiridos, la satisfacción y utilidad que consideren que ha tenido dicho módulo.

Anexo 3: programa de dinámicas Bloque 3: Autoconcepto.

Sesión 1

- Dinámica 1: “El mundo bicolor”.
 - *Objetivo:* identificar los roles, estereotipos y mandatos de género patriarcales.
 - *Descripción/ desarrollo:* se entrega a cada persona del grupo una cartulina de color rosa y otra de color azul. Así bien, se les entrega individualmente recortes de frases, objetos, adjetivos y actividades que son considerados tradicionalmente para un género determinado; por ejemplo: “falda”, “siéntate con las piernas cruzadas”, “llorar es de cobarde”, “luchar”, “cariñosx”, “coche”, “maquillaje”, “valiente”, “médico”, etc.). Se les da la instrucción de que deben separar los recortes y colocarlos encima de la cartulina rosa o la cartulina azul según consideren si se trata de recortes femeninos o masculinos. Una vez todos han finalizado la clasificación se hará un recuento general y se argumentará la clasificación llevada a cabo, después de ello, se realizará una reflexión general.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora.
 - Material: folios de colores o cartulinas de color rosa y azul, una pizarra o un papel grande para realizar el recuento.
 - No se debe asignar una cartulina a un género u otro, únicamente dar la instrucción de que deben separar los recortes en masculino o femenino, pues se espera que asignen los masculinos a la cartulina azul y los considerados femeninos a la rosa, siendo esto parte de la reflexión final.
 - *Contenido:*

- Razonamiento de porqué han asignado una cartulina a un género en concreto e introducir la educación diferencial.
 - Analizar la manera en que la sociedad asigna desde la infancia características y comportamientos diferentes en función de si eres hombre o mujer (educación diferencial).
 - Género como constructo social y su posibilidad de cambio.
- Dinámica 2: “El ideal del ser”.
 - *Objetivo*: identificar los mandatos de género patriarcales.
 - *Descripción/ desarrollo*: se divide el grupo en dos subgrupos y se reparten distintas imágenes sobre roles y estereotipos de género. En base a esas imágenes deben realizar una lista sobre el ideal masculino y otra sobre el ideal femenino. Después los dos grupos pondrán en común sus listas y se llevará un análisis sobre los mandatos de género.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 1 hora.
 - Material: dos cartulinas, bolígrafos e imágenes de roles y estereotipos de género.
 - *Contenido*:
 - Estereotipos de género.
 - Roles de género.
 - Como los mandatos de género masculino tienen mayor reconocimiento social que los femeninos.
 - Invisibilidad de las mujeres en determinados ámbitos (ciencia, deporte o política).
 - Violencia sexual y simbólica de las mujeres a raíz de los mandatos de género tradicionales.
 - Características masculinas consideradas superiores que las femeninas.

Sesión 2

- Dinámica 1: “Los Simpson”.
 - *Objetivo*: identificar los estereotipos y roles de género.

- *Descripción/ desarrollo:* dicha dinámica es una adaptación del proyecto Nemesi, elaborado por Fundación Mujeres, siendo la autora Eva M^a de la Peña Palacios. Se seleccionan escenas de la serie de los Simpsons para analizar los estereotipos de los personajes principales (ver **Tabla 3**). Además, luego se seleccionarán escenas de series o películas de personajes que rompan con los estereotipos y roles de género tradicionales, mostrando así una alternativa a estos. A medida que se vayan mostrando las escenas se irá comentando cada una de estas.
- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 2 horas.
 - Material: ordenador y proyector.
- *Contenido:*
 - Mandatos de género en el ámbito laboral.
 - Educación diferencial según sea niño o niña.
 - Atributos que se asignan a hombres y mujeres.
 - Roles de género en el ámbito doméstico y familiar.
 - Objetivos personales en función del género.

Tabla 3: estereotipos personajes de la serie “Los Simpsons”.

Homer	Características antihéroe, rol de cabeza de familia y función laboral extradoméstica.
Marge	Características enfocadas al cuidado, ama de casa y funciones de cuidado doméstico y familiar.
Bart	Características de conducta y personalidad rebeldes y de riesgo que se espera tradicionalmente de los niños.
Lisa	Características de conducta y personalidad prescritas tradicionalmente a las niñas, aunque modernizada en algunos aspectos.

Sesión 3

- Dinámica 1: “Mi detector de mandatos”.
 - *Objetivo:* identificar los roles, estereotipos y mandatos de género patriarcales.

- *Descripción/ desarrollo:* para repasar las sesiones anteriores, cada uno de ellos deberá decir en voz alta algún aspecto en el que le hayan educado en base a los mandatos de género tradicionales y algún rol o estereotipo que sigan manteniendo en sus vidas actualmente. Una vez terminada la ronda se llevará a cabo un resumen general de lo que se ha visto en las sesiones anteriores.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 30 minutos.
 - *Contenido:*
 - Educación diferencial en función de si somos niños o niñas desde el momento del nacimiento.
 - Estereotipos y roles de género.
 - Desigualdad entre hombres y mujeres en función de los mandatos de género tradicionales.
- Dinámica 2: “Consecuentes con las consecuencias”.
 - *Objetivo:* detectar consecuencias negativas de los roles, estereotipos y mandatos de género patriarcales.
 - *Descripción/ desarrollo:* se van presentando uno a uno cinco casos. Cada uno de estos narrará una situación en la que se dé una de las siguientes consecuencias del mandato de género tradicional masculino: “control de las emociones”, “homosexualidad”, “relaciones de poder con las mujeres”, “falta de cuidado propio” y “conductas de riesgo”. Después de leer cada caso se responderá una hoja con las siguientes preguntas: ¿He pasado por alguna situación similar a esta?, ¿alguna vez me he sentido de forma similar a esta?, ¿me he sentido cómodo con la sensación vivida en dicha situación? ¿qué hubiera cambiado de dicha situación? ¿qué podría hacer ahora para cambiarla? Se llevará a cabo una reflexión conjunta de los aspectos más relevantes extraídos de las respuestas de estas preguntas.
 - *Claves metodológicas:*
 - Duración: 1 hora y 30 minutos.
 - Material: hojas de casos con preguntas y bolígrafos.
 - *Contenido:*

- Control constante de las emociones y situaciones propias y ajenas que desemboca en una emocionalidad limitada.
- Miedo al rechazo por no cumplir las expectativas marcadas por la sociedad patriarcal.
- Opresión si no se encaja en el modelo establecido.
- Relaciones superficiales con hombres y mujeres.
- Ausencia de cuidados propios y ajenos debido a la asignación de estos al rol femenino.
- Sobremortalidad masculina.
- Mayores conductas de riesgo por parte del género masculino.

Sesión 4

- Dinámica 1: “La suma de los positivos”.
 - *Objetivo*: identificar habilidades positivas del propio género y del género opuesto.
 - *Descripción/ desarrollo*: se divide al grupo en tres subgrupos, de manera que un grupo deberá realizar una lista con las habilidades y características positivas y las que le gustaría cambiar de los hombres, otro grupo con las de las mujeres y al otro grupo se les dirá que deben realizar dicha lista sobre las características y habilidades de las personas en general, independientemente del género. Después se ponen en común las listas realizadas por todos los grupos y se lleva a cabo un análisis conjunto.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 1 hora.
 - Material: folios y bolígrafos.
 - Las instrucciones deben darse de forma independiente, es decir, cada grupo debe escuchar exclusivamente sus instrucciones.
 - *Contenido*:
 - Aclarar que las habilidades y características son neutras, independientemente del género, asignarlas a este es un constructo social.

- Libre elección a la hora de escoger o identificarse con determinadas habilidades o características, independientemente de si son consideradas masculinas o femeninas.
 - Continuo entre masculinidad y feminidad.
- Dinámica 2: “La rueda de los géneros”.
 - *Objetivo*: identificar habilidades positivas del propio género y del género opuesto.
 - *Descripción/ desarrollo*: se llevará a cabo un ejercicio de reflexión personal de forma individual. Para ello se utilizarán las tres listas realizadas en la dinámica anterior. Se les entrega una cartulina a cada uno donde deberán dibujar una rueda que se divida en: características y/o habilidades positivas que tengo consideradas femeninas, características y/o habilidades positivas que me gustaría tener consideradas femeninas, características y/o habilidades positivas que tengo consideradas masculinas, características y/o habilidades positivas que me gustaría tener consideradas masculinas. Después, de forma voluntaria se podrá comentar delante de todo el grupo y se llevará a cabo una ronda de preguntas por si se da alguna duda o no saben cómo conseguir alguna característica o habilidad determinada.
 - *Claves metodológicas*:
 - Duración: 1 hora.
 - Material: cartulinas y bolígrafos.
 - *Contenido*:
 - Características y habilidades neutras.
 - Reconocimiento de características y habilidades propias que queremos mantener y/o mejorar.
 - Reconocimiento de características y habilidades propias que nos gustaría modificar.
 - Reconocimiento de características y habilidades que nos gustaría adquirir.

Sesión 5

- Dinámica 1: “La marioneta”.

- *Objetivo*: adoptar habilidades positivas del género masculino y femenino.
- *Descripción/ desarrollo*: a cada uno de los integrantes del grupo se les repartirá una silueta del cuerpo humano en el que deberán escribir su nombre. La figura les representa a ellos mismos, aunque se les pide que consideren que se trata de una figura femenina. A continuación, se les da un tiempo para que se imaginen como serían si fueran una mujer, pudiendo escribir si lo necesitan las características en un papel. Así bien, llevarán a cabo una descripción en voz alta de ellos mismos como si fueran una mujer y deberán decir aquellas diferencias que hay entre ellos mismos como hombres y la figura. Una vez todos hayan terminado se llevará a cabo una reflexión conjunta.
- *Claves metodológicas*:
 - Duración: 2 horas.
 - Material: figuras humanas de papel, folios y bolígrafos.
- *Contenido*:
 - Características y habilidades neutras, independientemente del género.
 - Motivos por los cuales consideran que habría diferencias entre sus habilidades al ser hombres y sus habilidades si fueran mujer.
 - Corrección de mandatos de género.

Sesión 6

- Dinámica 1: “El selector de actividades”.
 - *Objetivo*: desarrollar y asumir actividades asignadas tradicionalmente al rol femenino.
 - *Descripción/ desarrollo*: se reparten a todo el grupo tres cartulinas grandes de diferentes colores en las que encontraremos las categorías de: “actividades laborales”, “actividades sociales” y “actividades familiares”. Después, el grupo deberá llevar a consensuar una lluvia de ideas, situando así en cada cartulina las actividades consideradas tradicionalmente femeninas en función de si las actividades pertenecen al ámbito laboral, social o familiar. Una vez terminadas las listas, el profesional colocará tarjetas del mismo color de la cartulina al lado de dichas listas. Cada hombre deberá coger una tarjeta por cada actividad de

la lista que suele realizar de forma habitual. Asimismo, en una pizarra o papel grande se pondrá el nombre de cada persona y el recuento de tarjetas, así como un recuento general (ver **Tabla 4**). Una vez terminado, cada uno comentará por qué no realiza determinadas actividades y cómo podría empezar a realizarlas.

Tabla 4: recuento actividades del rol de género tradicional femenino.

Nombre de la persona	Número actividades laborales	Número actividades sociales	Número actividades familiares	Total

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 2 horas.
 - Material: tres cartulinas de distinto color, rotuladores, tarjetas de colores y pizarra o papel grande.
- *Contenido:*
 - Roles tradicionales de género femenino.
 - Desigualdad en los roles tradicionales.
 - Neutralidad de las actividades, independientemente del género.
 - Necesidad de asumir actividades asignadas al género femenino para establecer relaciones más igualitarias.
 - Necesidad de asumir actividades asignadas al género femenino para no reducir el abanico de posibilidades de actividades a realizar.

Sesión 7

- Dinámica 1: “World café”.
 - *Objetivo:* profundizar en los aspectos de interés vistos durante el bloque.
 - *Descripción/ desarrollo:* se llevará a cabo la dinámica del World café ⁽²⁾. Se colocan en tres mesas diferentes una cartulina grande y distintos rotuladores. Se da la posibilidad de que tres voluntarios escojan un tema a tratar relacionado por lo visto durante este bloque y se sitúen en una de

² La dinámica el World café la conocí durante el taller de “Diàlegs sobre masculinitat”, al cargo de Antoni Aguiló y Eric Urbano y organizado por la oficina de cooperación al desarrollo y solidaridad de la UIB.

las cartulinas, siendo estos los encargados de guiar las futuras conversaciones. En cada uno de los tres grupos formados por las cartulinas, se podrán sumar tres personas más por grupo, es decir, el encargado más tres personas más, a las que llamaremos conversadores. Cada uno de los grupos debatirá sobre el tema propuesto, pudiendo dibujar, escribir, hacer esquemas, etc. en la cartulina hasta que suene la campana. Una vez suene la señal el encargado y la cartulina permanecerán en el mismo sitio, pero las otras tres personas podrán cambiar a otro grupo para seguir debatiendo sobre otro tema. Hay que señalar que habrá dos personas que puedan ir paseando y escuchando a todos los grupos, pudiendo hacer aportaciones si lo consideran oportuno, a estas las llamaremos recolectores. Una vez todos los conversadores hayan pasado por los tres grupos el encargado hará una pequeña exposición con todas las ideas obtenidas.

- *Claves metodológicas:*
 - Duración: 2 horas.
 - Material: tres cartulinas y rotuladores.
- *Contenido:*
 - A libre elección dependiendo de los intereses de los participantes.

Sesión 8

Al igual que en los dos bloques anteriores, se dedicará la última sesión a realizar un resumen de lo visto hasta el momento, poniendo en común los nuevos conocimientos, así como el grado de satisfacción y aportación personal.