

EL VALOR DE LOS HOMBRES CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y POR LA IGUALDAD

Guía cooperativa de buenas prácticas para la intervención educativa con hombres desde la igualdad



edita

**Asociación de Profesionales
de la Educación en Valores “La Espiral”**

autoría

**Pablo Quirós González
Erick Pescador Albiach
Cristina Domínguez Vázquez
Miguel Ángel Hidalgo Medina
Alfonso Vera Burillo
Gonzalo Elio Fernández Taboada
Francisco J. Catalá Fajardo
Gustavo Lorenzo Flores Guillén**

subvenciona

**Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
(Secretaría General de Familias, Igualdad, Violencia de Género y
Diversidad) de la Junta de Andalucía**

diseño y maquetación:

estudioActivo

Esta guía es meramente de carácter pedagógico.

Editada en agosto de 2023

© de los autores/as

EL VALOR DE LOS HOMBRES CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y POR LA IGUALDAD

Guía cooperativa de buenas prácticas
para la intervención educativa
con hombres desde la igualdad.



índice

01

Introducción

pag. / 08

02

Pistas metodológicas de intervención educativa con hombres desde la igualdad

pag. / 14

03

Bloques temáticos

pag. / 18

04

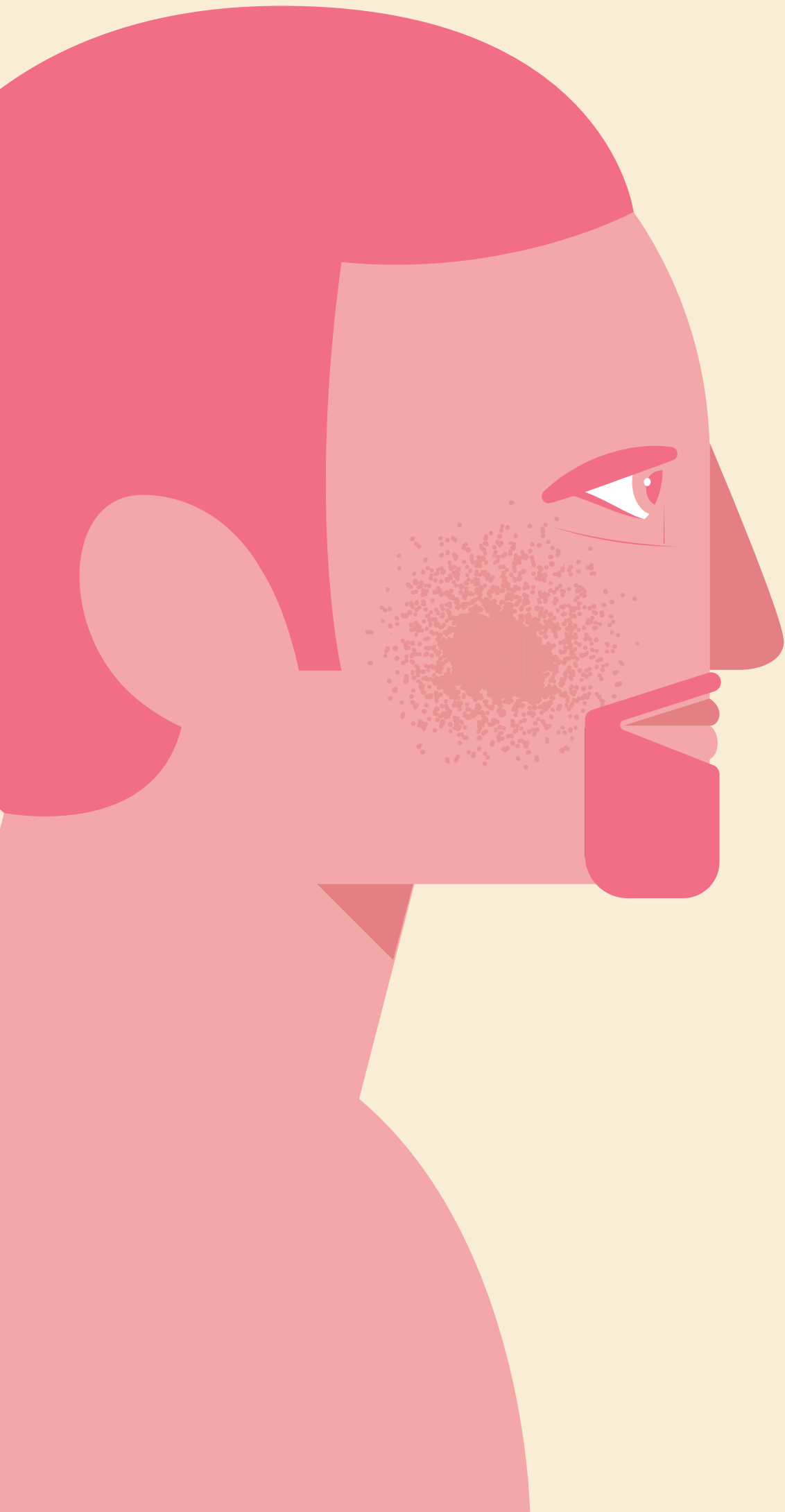
Propuestas de actividades

pag. / 24

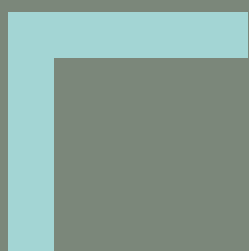
05

Referencias bibliográficas / videografía general

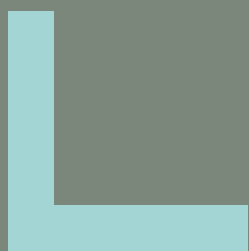
pag. / 54







INTRODUCCIÓN



A.

Por qué crear esta guía de trabajo con hombres desde la igualdad.

La guía que se presenta forma parte de un proceso participativo y colaborativo, producto de la formación teórico-práctica online de 30 horas **“Masculinidades e Igualdad. Metodologías participativas y herramientas para el desarrollo educativo con hombres”** que se ha llevado a cabo durante los meses de febrero y julio de 2023.

Las personas participantes, con la dirección y acompañamiento de **Erick Pescador Albiach y Pablo Quirós González**, han podido dar forma a una serie de actividades y propuestas educativas para llevar a cabo en cualquier escenario formal o no formal, específicamente con hombres, de cualquier edad (aunque pueden hacerse algunas dinámicas en grupos mixtos).

Esta guía es el cierre del programa **“Formación en Masculinidades desde la igualdad y la prevención de las violencias machistas”**, subvencionado por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad (Secretaría General de Familias, Igualdad, Violencia de Género y Diversidad) dentro de la convocatoria para entidades sin ánimo de lucro para la realización de actividades de formación en materia de violencia de género (línea 1)¹.



¹ Orden de 31 de mayo de 2022 de la entonces Dirección General de Violencia de Género, Igualdad de Trato y Diversidad, de la entonces Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Convocatoria para el ejercicio 2022 la concesión de subvenciones, en régimen de concurrencia competitiva, destinadas a formación y a estudios y publicaciones en materia de violencia de género. (BOJA n.º146, de 1 de agosto).

El espíritu de este trabajo tiene la intención de:

- dar valor a la Igualdad, a los cuidados y a los buenos tratos.
- desde un enfoque de intervención socioeducativa, de desarrollo personal, grupal y sociocomunitaria.
- donde se ponga el foco en los hombres.
- no como posibles maltratadores o como victimarios.
- sino desde una mirada que anime, fomente e implique a los hombres a ser parte de los procesos de deconstrucción, aprendizaje y cambio para una mejores relaciones de vida, una relaciones de igual a igual, unas convivencias cotidianas, familiares y sociocomunitarias pacíficas, respetuosas y amables.
- con una intención clara de reforzar la protección y prevenir las violencias machistas.
- apostando por estrategias creativas que permitan una mirada a la masculinidad tradicional y hegemónica en el cómo se ha llegado a ser hombre, cómo se ha aprendido la violencia y cómo poder salir de ese proceso identitario.
- y, por último, desde unas **buenas prácticas**, guiadas por unos principios, objetivos y procedimientos adecuados a normativas como:

<p>Ley de promoción de la igualdad de género de Andalucía. (Ley 12/2007, de 26 de noviembre)</p>	<p>La Administración se compromete a apoyar, impulsar y visibilizar modelos positivos de masculinidad y el compromiso de los hombres y niños con el cambio hacia una sociedad igualitaria y el análisis crítico del modelo de masculinidad hegemónica y la existencia de androcentrismo en la transmisión del conocimiento.</p>
<p>Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género.</p>	<p>Actuar contra la violencia que, como consecuencia de una cultura machista y como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres, se ejerce sobre las mujeres por el mero hecho de serlo y que se extiende como forma de violencia vicaria sobre las víctimas:</p> <p>Artículo 8: Plan integral de sensibilización y prevención contra la violencia de género:</p> <p>b) Comunicación, cuya finalidad esencial es sensibilizar a mujeres y hombres, modificar los modelos y actitudes, mitos y prejuicios sexistas y concienciar a la sociedad sobre la violencia de género como una problemática social que atenta contra nuestro sistema de valores.</p>

	<p>d) Sensibilización, programas y actuaciones de prevención de todas las formas de violencia y desigualdades de género dirigidos a la población masculina, con especial incidencia entre los jóvenes, insistiendo en la necesidad de promover una sociedad más igualitaria entre mujeres y hombres.</p>
<p>Pacto de Estado en materia de violencia de género. (2017 y documento refundido de 2019)</p>	<p>Eje 1. Fomento de acciones de sensibilización y prevención de violencia de género sobre la desigualdad de género y las consecuencias que tiene para la vida de las mujeres y niñas. También incluye a las hijas e hijos de víctimas de violencia de género. Eje dirigido principalmente a las edades más jóvenes de la sociedad.</p>
<p>“Estrategia estatal para combatir las violencias machistas 2022 – 2025” de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad. Así como a las recomendaciones de los organismos internacionales como el Consejo de Europa o la ONU acerca de la importancia del papel de los hombres en la igualdad.</p>	<p>Eje 2. Sensibilización, prevención y detección de las distintas formas de violencia machista. Línea estratégica 2.7. Implicando a los hombres como parte de la solución.</p>



B.

¿Qué pretende esta guía?

- Desarrollar habilidades en profesionales de la intervención socioeducativa para la prevención de las violencias machistas en hombres.
- Reflexionar sobre los modelos de género aprendidos sustentados en relaciones tóxicas y el amor romántico y cómo dificultan la igualdad y los modelos amorosos en equidad.
- Animar a trabajar sobre estrategias de empoderamiento del cuerpo, las emociones y las sexualidades desde el placer y el buen trato en las relaciones de los hombres consigo mismos, otros hombres y las mujeres.
- Promover masculinidades igualitarias y libres de violencias.
- Facilitar herramientas pedagógicas coeducativas para la intervención socioeducativa y sanitaria con población infantil, juvenil y adulta masculina.

C.

¿Qué vas a encontrarte?

- Pistas metodológicas para trabajar con hombres cuestiones relacionadas con la igualdad y la prevención de las violencias machistas.
- Ejercicios, actividades y propuestas educativas para fomentar maneras de ser hombre cercanas a la igualdad y el buen trato.
- Buenas prácticas de profesionales de la intervención educativa, sanitaria y socio-cultural.
- Referencias documentales y bibliográficas para seguir profundizando en el trabajo coeducativo con las masculinidades.

D.

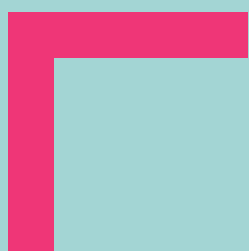
¿A quién va dirigida esta herramienta de trabajo?

- Estudiantes y profesionales de los ámbitos sociales, educativos y sanitarios.
- Agentes de Igualdad de cualquier ámbito.
- Personas coordinadoras en coeducación en centros educativos.
- Personal docente con interés en el trabajo en igualdad y prevención de violencias machistas en los centros de infantil, primaria, secundaria y formación profesional.
- Agentes sociales y comunitarios con intereses en la perspectiva de género.
- Funcionariado Social.

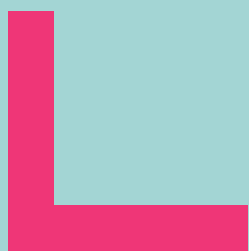
*Este documento-guía
puede encontrarlo
en formato digital
en la web:*

www.laespiraleducacion.com
www.hombresencambio.com





**PISTAS
METODOLÓGICAS
DE INTERVENCIÓN
EDUCATIVA
CON HOMBRES
DESDE LA IGUALDAD**



2

Pistas metodológicas de intervención educativa con hombres desde la igualdad.

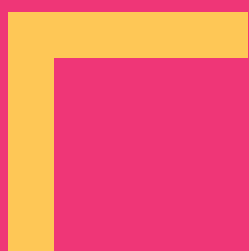
1. Parte de la idea de que no hay recetas, ni fórmulas mágicas para motivar a los hombres al cambio.
2. Haz más preguntas que dar respuestas: anima a cuestionar su identidad, sus relaciones y el mundo en que vivimos.
3. Planifica, organiza y define qué conceptos tratar y permanece abierto a la espontaneidad que pueda surgir.
4. Dedicar tiempo a cuidar y atender el ambiente: genera un buen clima de apertura y te sorprenderán los sentimientos de los hombres.
5. Comprende y respeta las resistencias al cambio y anima al deseo de cambio: una pizca de humor ayuda.
6. Atiende los silencios, a quienes miran a otro lado, a las risas, a las caras de asombro, a quienes viven y quieren vivir la igualdad de una manera positiva.
7. Pon atención a la realidad actual, noticias, rumores, bulos, fake news, videos virales,... y sobre todo sus intereses: desde ahí hay posibles encuentros para dialogar, debatir, cuestionar y reflexionar hacia el cuestionarse y el cambio.
8. Propón juegos y dinámicas de teatro acerca de situaciones reales o ficticias, ponerse en otros lugares, desde el cuerpo, las emociones, la comunicación no verbal, posibilita ver las cosas de otra manera y crear posibilidades igualitarias.
9. Observa los enganches y desviaciones que supone los cuestionamientos a los procesos de igualdad o discursos ofensivos: la pseudoigualdad o neomachismo está muy presente.
10. Metodologías activas, aprendizaje servicio, aprendizaje basado en problemas o en proyectos, así como los retos o desafíos en grupo dan buenos resultados: desde una **Investigación / Acción / Creación**, desde su papel como llave para cambiar a una sociedad más justa e igualitaria.

11. Promueve espacios de encuentros de hombres para repensarse y compartir en paz, con reglas claras basadas en el respeto, los cuidados y el derecho a la privacidad (puedes hablar de tu vivencia en el grupo pero no sobre la de los demás).
12. La observación sin juicio es una buena herramienta. Párate a investigar, querer conocer, querer saber y escuchar.
13. Sigue el trabajo de profesionales en redes sociales² para seguir aprendiendo.
14. Antes de realizar cualquier trabajo con hombres no des nada por supuesto, ni las violencias machistas ni la superación de las mismas.
15. Para reducir o anular las violencias machistas es prioritario hacerlo desde los espacios íntimos en concreto desde los modos de amor y las sexualidades.



² https://www.instagram.com/ivan_gombel/ / <https://www.instagram.com/lapsicowoman/>
<https://www.instagram.com/coralherreraagomez/> / <https://www.instagram.com/homonova>
<https://www.instagram.com/masculinidadesbeta/>





BLOQUES TEMÁTICOS



Bloques temáticos.

Esta guía dispone de cinco bloques temáticos, que pueden ayudar a llevar a cabo una intervención educativa correcta al tratar asuntos y problemáticas acerca de la construcción de la masculinidad, el mantenimiento del modelo tradicional de hombre, sus costes y consecuencias para la vida cotidiana, personal, social, familiar y laboral, a la vez que invita y anima al cambio, a visibilizar y crear otras maneras de ser hombres desde la igualdad.



1. Identidad:

- ¿Qué es eso de ser hombre?
- ¿Nacemos o nos hacemos hombres?
- ¿Somos todos los hombres andaluces iguales?
- ¿Qué modelaje hemos tenido?
- ¿Dónde hemos aprendido a ser hombre?
- ¿Hay una forma o diversas maneras de ser hombre en Andalucía?
- ¿El aprendizaje del machismo se hereda y es para siempre?
- ¿Qué pasa si no me identifico con la manera tradicional y hegemónica de ser hombre?
- ¿Puedo reinventarme y elegir qué hombre ser?
- ¿Puedo romper con el molde machista?
- ¿Se puede desaprender y no morir en el intento, se puede vivir mejor?





2. Los cuidados:

- ¿Cómo nos cuidamos, nos descuidamos o nos escaqueamos los hombres?
- ¿Cuánto nos cuestan los cuidados?
- ¿Ser hombre tiene que ser vivir menos?
- ¿Dónde están nuestros buenos tratos?
- ¿Cómo es el poder de los hombres en la manera de relacionarnos con otros hombres y las mujeres?
- ¿Vivo para el trabajo o vivo para trabajar?
- Cuando llego a casa... ¿qué lugar ocupo y qué tareas hago?
- ¿Ser padre conlleva renunciaciones y aprender nuevos roles y tareas?
- ¿Somos capaces los hombres de cuidar a las demás personas?
- ¿Cómo se aprende a cuidar y a hacerse cargo?

3. Las violencias machistas:

- ¿Las violencias machistas son un problema de los hombres que sufren las mujeres?
- ¿Porqué nos identificamos con la violencia para resolver los conflictos?
- ¿Cuándo es agresión y porqué cuesta tanto reconocerlo?
- ¿Es la homofobia una manera de ejercer violencia?
- ¿Nos seguimos creyendo que la violencia no tiene género y no tiene cara de hombre?
- ¿Cómo son nuestras violencias machistas cotidianas?
- ¿Cuánta es la presión de ser un hombre de verdad frente a ser el hombre que quiero ser?
- ¿El modelo de éxito en los hombres tiene que ver con el mandato de utilizar las violencias?
- ¿Cómo sería empoderar a los hombres desde y por la igualdad?
- ¿Estamos preparados para hacernos responsables de la violencia aprendida para deshacernos de ella?
- ¿Cómo puedo generar buenos ratos y buenos tratos para relacionarnos de igual a igual?

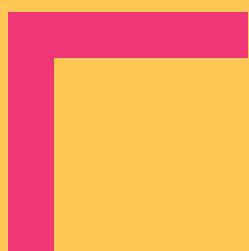


4. Amores y Sexualidades:

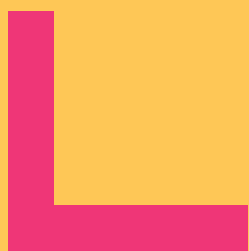
- ¿Nos han educado en no sentir para dominar y controlar?
- ¿Tiene algo de malo la heterosexualidad unidireccional y coitocentrista?
- ¿Existe el mito de ser depredador sexual, infalible, promiscuo, insaciable?
- ¿Nuestro poder se centra en la casa y en la cama?
- ¿Dónde están los problemas amorosos y sexuales de los hombres?
- ¿Cómo sería un amor del bueno desde la igualdad?
- ¿Podemos tomar la iniciativa en crear relaciones amorosas de buen trato?
- ¿Cómo podemos ser los hombres equiamorosos?
- ¿En qué lugar queda la vulnerabilidad, la ternura o las masculinidades relajadas?
- ¿Son posibles sexualidades placenteras y en equilibrio?

5. Cuidados y mundo emocional:

- ¿Cómo manejamos los hombres nuestro mundo emocional?
- ¿Quien bien se conoce y se cuida, bien cuida?
- ¿Dónde está el corazón de los hombres andaluces?
- ¿El modelo de chico malo puede transitar a modelo de hombre bueno?
- ¿Somos capaces de practicar la empatía o no va con nosotros?
- ¿Nos atrevemos a dejar el paternalismo y vivenciar el acompañar?
- ¿Dejamos ya los riesgos y nos arriesgamos aún con miedos, al cambio de los hombres hacia la igualdad?
- ¿Cómo podemos aprender a gestionar nuestro mundo emocional desde el cuidado?
- ¿Los hombres por los cuidados compartidos son una especie en peligro de extinción o no he tenido el placer de conocerlos?
- ¿La corresponsabilidad y la conciliación de la vida personal, laboral y familiar de manera igualitaria cómo se hace?



PROPUESTAS DE ACTIVIDADES



1. Identidad

ACTIVIDAD 1.1.	
Nombre de la actividad	Líneas de vida.
Objetivos	Tomar conciencia de los aprendizajes de género a lo largo de la vida, cómo nos limitan y cómo pueden cambiarse.
Desarrollo de la actividad	<p>1. Proporciona papel grande y marcadores de colores. Pide a cada persona que dibuje una gran línea en el papel, asegurándose de que haya suficiente espacio para agregar detalles.</p> <p>2. Anima a los hombres a reflexionar sobre diferentes aspectos de su identidad y de esos mandatos que desde su origen y hasta día de hoy les han sido impuestos por haber nacido del sexo masculino. Cada hombre debe agregar estas normas y conceptos en varios puntos de la línea, dependiendo de la época en la que fueron expuestos. Eso ayudará a la persona a ver desde un prisma más general desde cuándo está integrando esas normas y cuáles están más arraigadas y cuales son más recientes.</p> <p>3. Luego animaremos a los hombres a explorar preguntas como: ¿Qué definición de masculinidad han aprendido a través de tu crianza y en sociedad? ¿Cómo te ha afectado personalmente? ¿Cómo crees que la masculinidad se relaciona con la igualdad de género? ¿Cuáles son los estereotipos de género que has observado y cómo han influido en sus acciones y relaciones?</p> <p>4. Al final del período de reflexión, organizaremos un espacio seguro y confidencial para que los hombres compartan algunas de sus reflexiones y aprendizajes, animando a que la escucha sea activa y con respeto mutuo durante esta actividad.</p>
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Puedes continuar con la propuesta de diseñar/continuar tu línea de vida en un folio A4, imaginándote dentro de 1, 5 o 10 años.</p> <p>¿Qué contravalores quiero dejar y qué valores quiero incorporar a partir de ahora?</p>



ACTIVIDAD 1.2.	
Nombre de la actividad	“La cesta”
Objetivos	Identificar el MMTP (Modelo de Masculinidad Tradicional Patriarcal) como estructura de aprendizaje social.
Desarrollo de la actividad	<p>Se presenta y describe el modelo de MMTP identificando, a través de la participación grupal a modo de lluvia de ideas, personas/personajes famosos que puedan encajar en esos parámetros.</p> <p>Después se escribe en pequeños trozos de papel y se introducen en una cesta.</p> <p>Se pasa la cesta por los participantes y cada uno sacará un papel y, sin decir el nombre, comenzará a argumentar por qué cree que ha sido elegido a explicárselo al grupo a ver si los compañeros lo adivinan.</p> <p>La argumentación de los parámetros se puede apoyar de vídeos con declaraciones o actuaciones que hayan realizado las personas que fueron elegidas para estar ahí.</p> <p>Ahora realizaremos lo mismo, pero con personas de nuestro entorno (familia, amigos, trabajo, estudios, deportes...) y ahora la cesta la pasaremos cómo micrófono uno a uno y nos cuenten qué pone en su papel y nos explique por qué lo ha puesto. Tras la lectura de los papeles los introduciremos en la cesta.</p> <p>Todos los papeles, tanto de personas famosas como del entorno, se colocan en un mural, dentro de un círculo, a modo de mandatos aprendidos y mantenidos como idea fija de lo que es ser un hombre de verdad.</p> <p>Por último, se vuelve a escribir en papelitos, pero esta vez lo realizamos escribiendo sobre cuál/cuáles características del MMTP que has identificado en ti mismo.</p>
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Conectar el modelo social de aprendizaje con cómo hemos aprendido ese MMTP es clave para el trabajo hacia posturas de cambio desde y hacia la igualdad.</p> <p>Se puede continuar con dinámicas donde continuar la investigación de autoconocimiento <i>“del hombre que he sido al hombre que quiero ser pasando por el hombre que soy”</i>.</p>

ACTIVIDAD 1.3.

Nombre de la actividad

Club de Lectura / Cine Forum

Objetivos

Propiciar un espacio de pensamiento crítico, de reflexión y debate constructivo sobre cuestiones relativas al feminismo y la masculinidad.

Desarrollo de la actividad

Cada mes, se anuncia con la suficiente antelación el libro o película que cada persona debe leer o visualizar previamente en su casa, de forma que el día del encuentro se empieza directamente con el debate.

Hay una persona que facilita esa sesión (habitualmente quien ha elegido el recurso) que contextualiza el debate, modera y controla el tiempo, así como cuestiones técnicas de la sesión de online.

Se pretenderá contenidos adaptados a diferentes niveles, aumentando progresivamente su dificultad.

También se propician temáticas concretas según calendario, por ejemplo: LGTBQA+ en Junio o para público infantil en Navidad. La presencia en el debate del escritor/a cuando ha sido posible, aumenta considerablemente la participación.

Se recomienda una amplia variedad de textos escritos: libros, novelas, ensayos, artículos, cómic, poesía, etc. Y también de material audiovisual: películas, documentales, etc.

Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)

Pueden ir aportando materiales y recursos, el grupo participante, para desglosar tanto los valores como los contravalores, desde una perspectiva de género masculina e igualitaria.

La serie “Machos Alfa” puede dar juego al análisis y al debate.



ACTIVIDAD 1.4.	
Nombre de la actividad	Laboratorio de Masculinidades.
Objetivos	Generar grupos de hombres para el trabajo de las masculinidades desde la igualdad.
Desarrollo de la actividad	<p>Crear un espacio de hombres con deseos de cambios hacia la igualdad, donde a través de las experiencias personales, dinámicas participativas y actividades prácticas, se reflexiona de manera conjunta sobre lo que nos han dicho que es un hombre y lo que podemos ser realmente.</p> <p>Con la metodología de los “Grupos de Hombres”. Se pretende enfocar la mirada hacia dentro. Detectar al machista que llevamos dentro aunque consideremos que esto no va con nosotros. Nos apoyamos además en el gran potencial que tiene el trabajo en grupo como motor de cambio.</p> <p>Es un proceso continuo de deconstrucción. Por eso el nombre de “Laboratorio”, como algo que se formula y se puede volver a formular, hasta dar con un resultado satisfactorio.</p> <p>Como contenidos de trabajo pueden ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El hombre que soy. Referentes. 2. El conflicto de mi masculinidad. 3. Sexualidad masculina. 4. Desenmascarar los privilegios. 5. Diseñamos nuestro futuro.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>La continuidad de una sexta sesión y posteriores queda a decisión de los participantes.</p> <p>Se puede hacer presencial, online o mixto.</p>



ACTIVIDAD 1.5.	
Nombre de la actividad	Misma palabra, ¿significado destino?.
Objetivos	Dotar de importancia al lenguaje y las connotaciones desiguales entre género que se les otorgan.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Se presenta a los participantes las siguientes palabras en masculino y femenino: <ol style="list-style-type: none"> zorro / zorra. hombre público/ mujer pública. atrevido / atrevida. aventurero / aventurera. Se pide que mencionen el significado de cada una de las palabras en masculino y femenino y se incentiva la reflexión respecto a porqué significan cosas distintas y negativas en el caso de las palabras femeninas. Se puede hacer un juego de rol, de cambiar los roles, de ponerse en el papel de mujer, para poder verlo desde otra mirada.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Recogido y adaptado de la “<i>Guía de Actividades para la facilitación de las intervenciones comunitarias trabajo con hombres</i>”. Iniciativa Spotlight.</p> <p>Se pueden incorporar más palabras y elaborar carteles donde se aprecien estas diferencias en formato positivo: desde la igualdad significan lo mismo.</p>



2. Los cuidados:

ACTIVIDAD 2.1.	
Nombre de la actividad	Cómo cuido y cómo me dejo cuidar.
Objetivos	Conocer la manera en que los hombres gestionan el mundo de los cuidados, con uno mismo/a y respecto a otras personas.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentados en círculo, se empieza con una música relajante tipo agua y se invita a los participantes que cierren los ojos y conecten su respiración con el aire que entra y sale. 2. Abrimos los ojos y la persona conductora pedirá que cada uno diga su nombre y qué palabra le viene cuando escucha la palabra cuerpo y cuando escucha la palabra emoción. 3. Por parejas, primero conectaremos con la presencia y energía del compañero con los ojos cerrados, luego abriremos unos segundos y ahí solo con la mirada nos decimos quién empieza. Uno es el cuidador y el otro el bailarín. 4. Se pondrá varias músicas y el bailarín bailará con los ojos vendados o cerrados por toda la sala, su cuidador, sin ser hiperprotector, velará para que no se choque con otros bailarines u otros obstáculos, también este cuidador se permeará de las emociones que le transmite su compañero con el baile, es decir cuida y escucha. Se agradece el cuidado de su compañero. 5. El compañero le devolverá una imagen corporal, puede tener movimiento y gesto lo que ha sentido en esencia de su baile. (sin hablar). 6. Se cambian los roles y hacen la misma dinámica. 7. Ambos cuanto terminen escriben todas las emociones, sensaciones que le vinieron y lo comparten (se puede facilitar algunas cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> • Cómo me sentí cuidado por ti. • Qué me transmitiste y que quise expresar con mi cuerpo. • Qué sentí cuando me hiciste de espejo. • Leo al otro las emociones que escribí. • Diálogo entre los dos de lo escuchado y sentido. 8. En gran círculo por parejas comparten al resto de sus compas lo vivido, a modo de reflexión se puede generar debate y conclusiones sobre el mundo de las emociones, los cuidados y los hombres.

> sigue de Actividad 2.1.

	<p>9. Se cierra el círculo con un masaje de ronda en los hombros de los compañeros y luego cada uno vuelve a decir su nombre y cómo se siente después de haber terminado la actividad.</p>
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Se puede continuar el trabajo con dinámicas de visualización del niño interior, de conectar con recuerdos de la infancia y poder expresarlo a través del cuerpo, la música o cualquier otra manera artística, de manera que se pueda visibilizar la construcción de la identidad masculina a través de la educación emocional basada en el machismo y el sexismo.</p>

ACTIVIDAD 2.2.

Nombre de la actividad	La salud también está en nuestras manos.
Objetivos	Reflexionar cómo la masculinidad es un factor de riesgo para la salud de los hombres y en la relación con las personas convivientes y cómo puede revertirse desde un enfoque de responsabilidad individual y cuidados compartidos.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación de la actividad acerca de la salud y las masculinidades.2. Recopilar información sobre:<ul style="list-style-type: none">• la esperanza de vida de los hombres• las principales causas de muerte en los hombres• la principales causas de años de vida perdidos• así como noticias relacionadas con las conductas de riesgo asociadas a la masculinidad y a los hombres.• se hace hincapié en la normalidad de no abordar temas de salud y cuidados entre hombres, dejando esa responsabilidad, por costumbre, a las mujeres.3. Preguntar y genera debate sobre cómo aprenden los hombres no hacerse cargo de su salud ni de las personas con quien convive.4. Proponer trabajar el “<i>a mi no me pasa nada</i>”, “<i>yo puedo con todo</i>” o “<i>soy fuerte</i>” a través de la dinámica del “<i>Salto al vacío</i>”, con el objetivo de experimentar la confianza en uno mismo y la confianza en los otros desde un enfoque de responsabilidad individual. También es una manera de valor la importancia de los cuidados compartidos entre hombres:

> sigue de Actividad 2.2.

- a. Se presenta la dinámica, a modo de reto, invitando a los participantes a cuidar al compañero provocando en el grupo receptor la búsqueda de unión para la suma de esfuerzos ante la persona a proteger.
- b. Y por otro lado (para el que se lanza) el gran obstáculo de abandonarse tirándose al vacío, enfrentando el miedo y esperando confiadamente que sus compañeros de equipo le eviten el dolor cuidando su salud física.
- c. Se coloca de pie, un voluntario, encima de una silla, de espaldas al grupo receptor que se junta para coger el cuerpo cuando se deje caer al vacío a la señal de la guía.
- d. De esta manera, por un lado, se potencia la conexión del cuidado entre hombres desde un compartir un mismo objetivo de cuidar a otro hombre. Como pasan todos los que quieran por la personas que se deja caer, se puede vivenciar la importancia de confiar en los hombres y pedir ayuda.
- e. Al finalizar se puede compartir cómo se han sentido y cómo de importante es hacerse responsables de los cuidados con uno mismo y con las personas convivientes y cercanas.

Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)

Dinámica adaptada de <https://www.dh-facilitadores.org>

Se puede continuar el trabajo de promoción de la salud de los hombres con actividades de autoconocimiento, el manejo de emociones así como la gestión de conflictos de manera pacífica.



ACTIVIDAD 2.3.

Nombre de la actividad	De los escaqueos a los “#mehagocargo”
Objetivos	Detectar y conocer la manera de gestionar las tareas del hogar, si desde el escaqueo o desde la corresponsabilidad, dando valor a la importancia de una convivencia corresponsable.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Se pasa a cada participante un pequeño test acerca de las tareas del hogar, que deberán responder cada enunciado del 1 al 10, según el grado de realización: <ul style="list-style-type: none"> Cuido a las personas adultas mayores de mi familia. Hablo frecuentemente con mis hijos/as, les ayudo con sus tareas y juego con ellos/as. Lavo los baños de casa cada vez que sea necesario. Friego todos los días. Le pregunto a mi pareja cómo se siente y cómo estuvo su día, todos los días. Ordeno mi lugar de trabajo y la casa en general todos los días. Preparo la comida de mis hijos/as y les doy de comer. Saco al perro o a la mascota a dar un paseo. Saco la basura de la casa. Hago la cama por lo menos la mitad de la semana. Organizo el plan de comida y las compras. Conozco qué tengo que hacer en caso de enfermedad propia o de la familia. Mantengo una rutina y unas tareas claras para hacer y hacerlas. Se le pasa otra hoja o se exponen los diferentes puntajes que han obtenido y si corresponde con su realidad. <p>Resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 – 3: Es momento de que reflexiones sobre las tareas que te corresponden para lograr construir un hogar más parejo y condiciones más armónicas e igualitarias. Todavía te queda mucho trecho por avanzar, pero la buena noticia es que no es difícil. 4 – 6: Si bien, pones tu granito de arena, te falta todavía reconocer que otras personas se llevan la mayor carga del trabajo. 7 – 8: Reconoces la importancia del compromiso. Tu misión ahora consiste en no bajar la guardia y en ser más corresponsable. 9 – 10: Reconoces la importancia de compartir las labores del cuidado y además, encuentras placer en hacerlo. Te parece que la casa y las relaciones familiares funcionan mejor si te comprometes con ello.

> sigue de Actividad 2.3.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Como debate o reflexiones pueden compartir experiencias y manera actuales positivas desde una convivencia corresponsable, desde un reparto de tareas equitativo. 4. Se pueden plantear preguntas: ¿Por qué son necesarios hogares más igualitarios? ¿Cómo beneficia a los hombres construir hogares y familias más igualitarias? ¿Qué podemos hacer como hombres para contribuir a crear hogares y familias más igualitarias?
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Se puede continuar trabajando en base a dinámicas grupales respecto a la cooperación, de trabajo en equipo o de negociación para seguir animando y valorando las tareas del hogar como un espacio que tienen que ocupar los hombres para una justa convivencia.</p>

ACTIVIDAD 2.4.

Nombre de la actividad	Cuidando la relación.
Objetivos	Gestionar los momentos de tensión o estrés en la relación con los hijos/as.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se introduce la actividad haciendo mención a los cambios que supone el paso hacia la paternidad. 2. Se propone una lluvia de ideas de aquello que ha supuesto un cambio; en dos columnas, se escriben aquellas que están siendo para mejor y peor. 3. Poniendo atención a las situaciones de gestión del cambio desde el estrés o la autogestión emocional que hayan podido tener se ejemplifica de manera teatral, simulando y reproduciendo lo vivido. 4. Tras varios casos se buscan soluciones a tales conflictos para su aprendizaje y poder estar desde lugares de calma y autocontrol. 5. Se guía al grupo para que vean la importancia de generar soluciones pacíficas y de apoyo mutuo, reforzándose con algunas de las siguientes acciones: <ol style="list-style-type: none"> a. Respirar con ojos cerrados: contar hasta 10 en su mente imaginando los números con un color determinado y respirar a medida que pasa al número siguiente. b. Respirar el cuerpo: llevar la atención a la nariz cuando inhala y tratar de percibir como entra el aire, qué

temperatura tiene, cual es el recorrido realiza. Luego, al exhalar, centrar la atención en la manera en cómo sale el aire, la temperatura, la velocidad. Repita las veces que se requiera hasta sentirse mejor. Extender su atención al resto de su cuerpo (cuello, hombros, espalda).

- c. Tiempo fuera positivo: si se cree que puede pegar o dañar a su hijo/a permaneciendo junto a él/ella, retirarse del lugar y darse un tiempo para calmarse. Por ejemplo: puede ir a su habitación, al patio de la casa, a la cocina, etc. Esta estrategia debe estar siempre avisada a su hijo/a con antelación y como un acuerdo familiar, ya que si no la conocen el/la niño/a puede desregular aún más pensando, por ejemplo, que lo están abandonando.
- d. Enfriar: mojar la cara con agua fría y centrar su atención en la sensación que produce su temperatura, la cantidad, su sonido. Focalizar la atención en el rostro, nariz, boca, mejillas y manos. Acompañar esta actividad con respiraciones profundas y relajadas.
- e. Hablarse: hablarse desde la amabilidad, a sí mismo en voz alta o mentalmente diciendo frases que puedan ayudar a calmarse. Por ejemplo: “Es un/a niño/a, está cansado/a” “Estoy cansado/a”, “Estoy nervioso/a”, “Se me va a pasar” “Se le va a pasar”, “Esto se puede solucionar”, etc. Retírese un momento del lugar en el que se encuentra y diríjase al baño. Puede mojarse la cara, mirarse al espejo, hablarse a sí mismo/a, realizar respiraciones profundas.
- f. Pedir relevo: si se vive con otro/a adulto/a en la casa y se siente muy desbordado/a, pedirle al adulto/a que termine de hacer la actividad que estaba realizando junto al niño/a. Por ejemplo: que le den de comer, que lo bañen, hacer las tareas, etc. Y regresar desde la calma.

Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)

Poner atención en momentos de calma en la búsqueda de soluciones desde el aprendizaje y la responsabilidad (no desde la culpa).

ACTIVIDAD 2.5.	
Nombre de la actividad	APP “Me toca”.
Objetivos	Visibilizar las tareas invisibles de los cuidados y la convivencia y poder utilizar una herramienta para su reparto.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descarga la APP “Me toca”. 2. Visualiza las diferentes tareas del hogar. 3. Reparte el trabajo y organiza los tiempos. 4. Evalúa y valora el proceso de poner en valor las tareas de cuidado y la importancia de organizarlas y repartirlas.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Pues acompañarlo del visionado de los tres videos “¿Dónde has estado?” y charlar/debatir sobre las historias.</p> <p>https://www.youtube.com/@Ministeriodelgualdad</p>



3. Las violencias machistas:

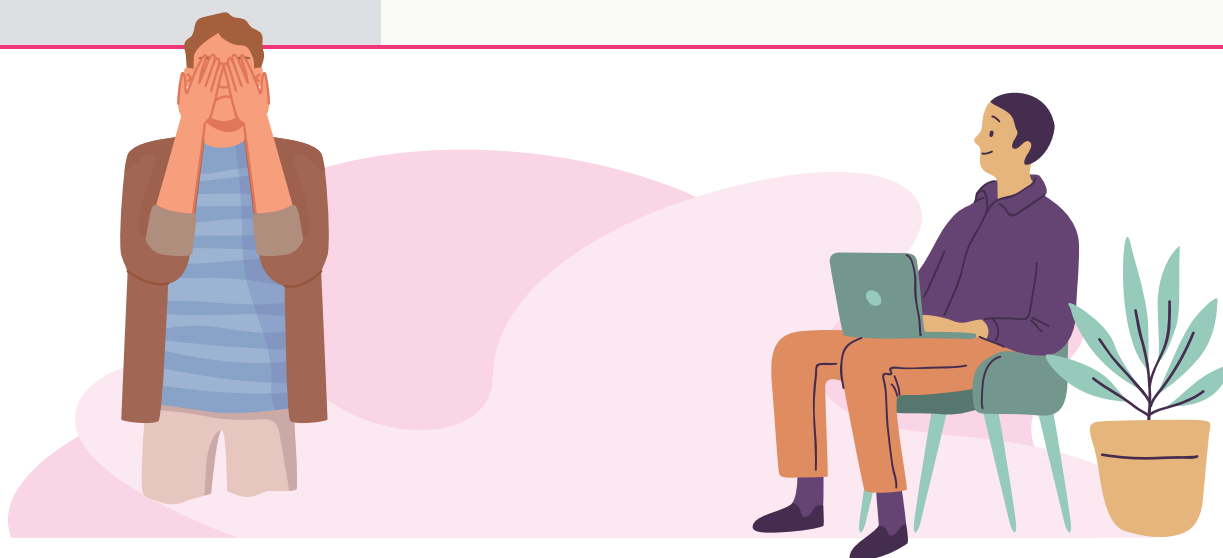
ACTIVIDAD 3.1.	
Nombre de la actividad	“El periódico”
Objetivos	Detección de las violencias machistas poniendo la mirada en cómo han aprendido los hombres a ejercerlas contra las mujeres, otros hombres y consigo mismo.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para comenzar presentaremos la temática de esta sesión y les preguntaremos ¿Qué es la violencia de género? ¿Qué situaciones de violencia de género habéis observado alguna vez? ¿Cómo está la situación de la violencia de género en España, creéis que cada vez hay más casos o menos? Últimamente, uno de los argumentos a los crecientes datos es que la subida se debe a que cada vez más se identifican, ¿estás de acuerdo o en desacuerdo? 2. Tras el coloquio inicial jugamos al Periódico: inventamos en grupo posibles titulares de periódico sobre violencia de género. 3. A continuación, comenzaremos a enunciar titulares que reflejen los tipos de violencia no mencionados y les preguntaremos si los conocen, si los reconocen en situaciones vitales que ellos viven diariamente y si una vez mencionado, sabrían poner otro ejemplo de posibles titulares. 4. La mirada se pone en cómo los hombres han aprendido a utilizar las violencia machistas y cómo se puede desaprender y generar relaciones de igualdad y buen trato. 5. Se complementa con la creación de enunciados de noticias positivas que puedan generar en pequeños grupos y se expongan de manera visible, poniendo a los hombres como protagonistas igualitarios. Ayudar para que puedan ser noticias lo más realistas posibles para no caer en que la violencia de género no existe o ya apenas ocurre.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Los enunciados/noticias creadas pueden exponerse y visibilizar la posibilidad del cambio de los hombres en el ejercicio de las violencias hacia relaciones de paz y buenos tratos.</p> <p>También pueden realizar una búsqueda acerca de hombres que apuestan por la igualdad como forma de relación y convivencia.</p>

ACTIVIDAD 3.2.	
Nombre de la actividad	Espacios libres de homofobia.
Objetivos	Concienciar al alumnado de que el silencio y la pasividad también refuerzan los comportamientos y actitudes de acoso por homofobia y darles herramientas y cauces para actuar.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitaremos al alumnado a realizar una campaña de concienciación sobre la problemática del silencio y la pasividad en situaciones de acoso, específicamente centrada en el acoso homóforo, a través de acciones concretas desde lo corporal. 2. Dividiremos al grupo en subgrupos de 5-8 personas y a cada uno de ellos les ofreceremos noticias reales sobre casos de acoso por razones de homofobia, en los que se vea reflejado ese silencio y pasividad por parte del entorno. 3. Cada grupo elegirá un tipo de microacción simulada en contexto real, pequeñas representaciones teatrales (verbal o no verbal) que comiencen desde situaciones reales que puedan darse en el centro escolar o en la vida cotidiana. 4. En una segunda parte o final se anima a buscar una solución proactiva, pacífica al conflicto.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Se puede también realizar con diferentes temáticas, por ejemplo, el reparto de tareas domésticas, relaciones de pareja, LGT-BI+fobia,...</p> <p>Se puede hacer una muestra con todas las microacciones/microrepresentaciones al resto de grupos.</p> <p><i>*Adaptación de la actividad “Y en los vestuarios... Acoso y homofobia” de la Guía educativa para el profesorado “12 razones para educar las masculinidades en Educación física”. Alberto González Béjar, Marta Arévalo Baeza, María José Camacho-Miñano.</i></p>



ACTIVIDAD 3.3.

Nombre de la actividad	Ojos que no ven, corazón que no siente.
Objetivos	Tomar conciencia de las relaciones, complicidades y rechazos de los hombres que se dan en un grupo o cuando se juntan y fomentar la posibilidad de la sororidad masculina.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica que esta técnica se propone que vivencien con los ojos cerrados, dentro de un grupo de pares, cómo se relacionan los hombres entre sí. 2. Dividir el grupo en subgrupos de no más de 5 o 6 participantes. Venda sus ojos, y que se coloquen en una ronda apretada. El coordinador con una soga/cuerda los ata, de tal manera que queden las manos adentro. 3. El coordinador distribuye por todo el salón elementos (botellitas, pelotas, bolsas de algodón, cajitas, bolas,...). A cada grupo se le designa un tipo de elemento (aclarando que hay 3 de cada uno en el salón) y se les dice que debe encontrarlos lo más rápido posible. 4. Luego de consumido este tiempo, se sacan las vendas, y en ronda surgen los comentarios sobre la actividad y cómo se sintió cada uno de ellos. 5. Se pueden generar preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Salieron valores asociados a la identidad masculina como la competitividad, la individualidad o algún tipo de violencia? • ¿Es posible hablar de y hacer sororidad masculina?
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Actividad adaptada y recogida en “<i>Modelo para armar: Nuevos desafíos de las masculinidades juveniles</i>”.</p> <p>Se puede complementar tratando temas sobre feminismos y el papel de los hombres en la igualdad.</p>

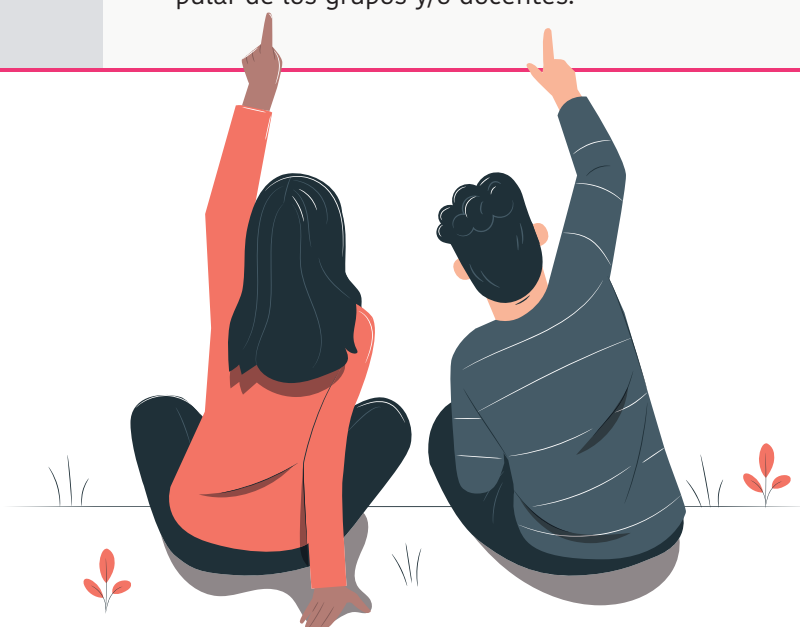


ACTIVIDAD 3.4.	
Nombre de la actividad	Planta cara a la violencia, ponle cara a la igualdad.
Objetivos	Detectar y visibilizar nuestra rabia, enfado e ira y cómo la manejamos como herramienta de violencia o para poder generar relaciones saludables e igualitarias.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos con una lluvia de ideas acerca del enfado y la rabia, así como su proceso desde que se siente, ayudándonos de palabras que usamos o pensamos cuando nos enfadamos además de ver qué hago con ellas. 2. Se propone hacer un listado individual con aquellas cosas que me enfadan. 3. Se valida la emoción (no justificando su uso desde la violencia) y se conversa sobre la manera de gestionarla, si es desde el daño o desde un lugar más amable y cordial. 4. Jugamos a mímica sobre cómo se queda nuestro cuerpo, desde que se comienza a sentir el enfado hasta que lo paro o lo dejo salir. 5. Aceptando la importancia de la rabia y enfadarse se buscan alternativas para gestionarlas desde la paz y se proponen diferentes ejercicios para practicarlos: <ul style="list-style-type: none"> • Garabatear el enfado. • Aplastar plastilina o masa. • Romper un periodico o papeles, hacer bolas de papel y lanzarlas a la pared. • Golpear un cojín o saco. 6. Reflexionamos al final sobre el normalizado uso de la violencia para resolver conflictos, conseguir lo que queremos o para defender el poder en las relaciones desde la desigualdad ante lo femenino y las mujeres u otros hombres y las diversidades.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	Se puede continuar con un juego de roles acerca de situaciones vividas y que puedan generar una solución pacífica desde el yo-gano-tú-ganas.



ACTIVIDAD 3.5.

Nombre de la actividad	Cambiar el trato hacia el buen trato.
Objetivos	Desmontar el maltrato como práctica de relación normalizado y acercar el buentrato como manera de relacionarse con respeto y amabilidad.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visionar los tres videos de la campaña “Cambiá el trato”. 2. Realizar una lluvia de ideas recogidas en un tablón o mural donde aparezcan diferentes maneras de maltrato y de buentrato. 3. ¿Cómo te gusta que te traten? es la pregunta a tratar como reto a resolver en pequeños grupos, una pregunta motora que pueda generar compartir de manera individual. 4. El pequeño grupo recoge las ideas y crea una historia de buentrato, producto que será compartido al resto de los grupos (se puede elegir tipo, comic, cartel o pequeña obra de teatro). También dependiendo de los recursos se puede grabar como cortometraje o video para redes sociales (tipo TikTok).
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Campaña realizada por AVON Argentina y disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=OXYpVm5okeg&list=PLJkka-VvYAnSj2KkivyUzghOE3k0jeyaq</p> <p>Puedes ayudarte con los cortos gracias al material elaborado por el Colectivo Cala: https://colectivocala.org/corto-y-cambio-un-manual-para-hacer-un-corto-en-6-sencillos-pasos</p> <p>Se puede plantear como concurso donde haya una votación popular de los grupos y/o docentes.</p>



4. Amores y Sexualidades:

ACTIVIDAD 4.1.	
Nombre de la actividad	Masajes placenteros y en equilibrio.
Objetivos	Disfrutar de los afectos desde la presencia con tu pareja.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica la actividad al grupo, de la importancia de un buen contacto-retirada en la relación con otra persona, de los límites y el deseo individual. 2. También de la respiración a la hora de manejar los nervios o la tensión. 3. Para comenzar la actividad se realizan diferentes juegos y dinámicas de respiración. 4. La actividad de masaje se propone hacerlo en pareja (también en grupos de 3 o en grupo grande en círculo). 5. Como propuesta para la mejora de las relaciones, de saber conectar y sentir y respetar al otro/a y sí mismo, se ofrece el masaje como contacto sensorial y conocimiento-autococimiento. 6. Se guía el masaje para conectar con el cuerpo de la otra persona, y preguntarle dónde y cómo le gusta que le toquen y escucharse si quieres hacerlo según te dicen. Siempre que se pueda mantener el contacto visual, esto os ayudará a estar conectados. 7. Disfrutar con calma, sintiendo, con presencia, con la mirada. 8. Después cambia de rol y se disfruta lo mismo. 9. Al finalizar se abre un espacio para compartir la vivencia, las dificultades y/o los placeres.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Al final de la guía se enlaza una carpeta Drive con materiales, herramientas educativas así como juegos y dinámicas variadas.</p> <p>Se puede continuar el trabajo con la temática del consentimiento/deseo mediante la proyección del video “<i>Consentimiento sexual explicado con te</i>”, analizando casos reales y maneras de gestionar los límites y el deseo desde el respeto y placer mutuo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8</p>

ACTIVIDAD 4.2.

Nombre de la actividad	Para entender a las mujeres y al feminismo.
Objetivos	Fomentar los valores para la igualdad, la libertad y los derechos de las mujeres, poniendo en cuestión los privilegios que el patriarcado ha otorgado a los hombres y cómo el feminismo tiene beneficios para ellos también.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se proponen dos dinámicas que vienen acompañadas de dos lecturas: <ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres de mi vida. • ¿Qué pueden hacer los hombres para acabar con la violencia machista? 2. Se recomienda que se realice en dos sesiones, y cada una con una duración estimada de dos horas.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Coral Herrera. “Masculinidades no violentas. Herramientas metodológicas para el trabajo con adolescentes”, pág. 108. Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias.</p> <p>Se puede complementar con los cómics de la Fundación CEPAIM “Hombres feministas: algunos referentes” y “El viaje. Hombres feministas”.</p> <p>Las lecturas se encuentran en la carpeta Drive de la guía.</p>



ACTIVIDAD 4.3.	
Nombre de la actividad	¿Cómo ligan los hombres?
Objetivos	Reflexionar sobre la manera de ligar de los hombres para crear nuevas maneras más cercanas a la igualdad y al buentrato.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al grupo participante, en círculo, se hace entrega de un folio en blanco doblado en la parte superior y un bolígrafo o marcador. 2. La propuesta es anotar palabras o frases acerca de cómo ligan los hombres, para después doblar el folio para que no se vea y pasarlo al compañero. 3. Al terminar el círculo, se leen todas las respuestas, se anotan en una pizarra y se fomenta el diálogo en relación a lo expuesto, haciendo hincapié en los diferentes estereotipos y expectativas de los hombres en cuanto a su masculinidad y a cómo creen que deben ligar. 4. Puedes buscar nombres a tales “personajes”. 5. Relacionarlo con el modelo de amor romántico y cómo genera relaciones de poder y desigualdad. 6. Plantea nuevas formas de ligar con ejercicios y simulaciones, de roll-playing para ponerse en lugar de la otra persona, mejorar la comunicación verbal y no verbal, respetar los “no” y expresar con límites claros.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Complementa y ofrece diferentes videos, desde el canal de “<i>Psicowoman</i>”, acerca del amor romántico, celos, rayadas y amor del bueno.</p> <p>https://www.youtube.com/@PsicoWoman</p>

ACTIVIDAD 4.4.	
Nombre de la actividad	Tu vida te pide equi-amor porque eso te da felicidad.
Objetivos	Reflexionar sobre los modelos de dependencia de las relaciones afectivas y sexuales hacia modelos de relación basados en la interdependencia y el equi-amor.

> sigue de Actividad 4.4.

Desarrollo de la actividad

1. Se presenta el lema de la campaña acerca del equi-amor y la importancia de generar relaciones de igualdad, buen trato y felicidad en las relaciones afectivas-sexuales.
2. En un papel se les pide que dibujen figuras geométricas sobre modelos de relación basados en la dependencia, el maltrato, el mal amor,... o con imágenes abstractas o artísticas.
3. Se exponen en un mural y se conversa sobre cómo son esas relaciones y las consecuencias que producen relacionarse desde ahí.
4. Tras haber tratado los modelos de dependencia y desigualdad basados en la violencia y el poder, se plantea poder crear y diseñar nuevos modelos basados en relaciones de inter-dependencia e igualdad.
5. Cuando lo tengan se presenta el concepto de equi-amor y cómo son alicientes para crear relaciones de igualdad y equi-amor.
6. Los dibujos y nuevas versiones pueden formar parte de una campaña de carteles a exponer por los lugar de convivencia colectiva o comunitaria.

Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)

Adaptado de la Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos desde la perspectiva de las masculinidades en intervención con jóvenes n°1. Identidad, masculinidades y sexualidades, ejercicio 2, página 30.

Se puede complementar con algunos de los videos de la web serie HomoNova, por ejemplo "Póntelo".



ACTIVIDAD 4.5.	
Nombre de la actividad	Amar desde los buenos ratos y los buenos tratos.
Objetivos	Ayudar a clarificar ideas, deseos y límites, compartirlas y llegar a acuerdos mediante el formato de “ <i>Contrato con Buen Trato</i> ”.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se presenta la actividad como una oportunidad para decir, exponer y definir aquello que deseamos y no queremos en una relación. 2. De manera individual se propone este trabajo, presentando el modelo de adjunto de “<i>Contrato con Buen Trato</i>”. 3. Posteriormente pasa el documento impreso de contrato y se deja abierto para que expongan aquello que consideran importante resaltar (intentando llegar a 10). 4. Cuando lo tengan completo, se levantan y van buscando a alguien con quien chequear tu lista. Si coincidís en más de 5, lo contabilizáis hasta haberse encontrado con todos los participantes 5. Al terminar, comparten al resto del grupo hasta qué número han llegado del total. 6. Se puede cerrar la dinámica resaltando la mayoría de puntos y la posibilidad de llevar a cabo esta comunicación en la vida cotidiana sea de pareja, amistades o familiares.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Adaptado de la actividad “<i>Yo amo con Buenos Tratos cuando...</i>”, página 29 de la guía “<i>Enróllate Por Los Buenos Tratos</i>” del programa de prevención de la violencia de género con adolescentes del medio rural de http://elbienquerer.org/ebq/</p> <p>Es aconsejable trabajar antes cuestiones como feminismo, amor romántico, ciclo de violencia, maltrato, celos, cuernos, venganzas o gestión de conflictos, aunque son temas que requieren varias sesiones, para aclarar, profundizar y ampliar desde una mirada igualitaria.</p>



5. Cuidados y mundo emocional

ACTIVIDAD 5.1.	
Nombre de la actividad	El arco iris.
Objetivos	Practicar y generar momentos y espacios de paz.
Desarrollo de la actividad	<p>En ese parar y disfrutar de esta experiencia, proponemos un viaje, una meditación visualizada donde poder ir creando y generando espacios internos de cuidado y paz.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se presenta la actividad habiendo creado previamente un clima de calma. Puedes ayudarte con algún ejercicio de respiración y de toma de conciencia corporal antes del vuelo-viaje. 2. Vas creando ambiente de prepararse para un viaje, se le pone en situación y se le invita a cerrar los ojos (puede ser tumbado o tapando los ojos con vendas o manos). <ol style="list-style-type: none"> a. La visualización guiada comienza animando a preparar las cosas del viaje: ropa adecuada, provisiones, protecciones y postura corporal. b. Desde donde están van a poder hacer un viaje guiado. c. Para ello: <i>“vas saliendo del espacio/sala, sales por la puerta y del edificio, hasta que te encuentras el arco iris...”</i> d. <i>...elige tu color preferido, siéntelo primero respirando las plantas de los pies, segundo las palmas de las manos hasta, tercero, respirar la coronilla...</i> e. <i>...al terminar puede subir por el color elegido...</i> f. <i>...cuando llegues a la cima, para y vuelve “al aquí y ahora”...</i> g. <i>...tómate tu tiempo y cuando decidas bajar, elige cómo hacerlo, prepárate y a la de tres, comienza el descenso...</i> h. <i>...y regresa por el mismo camino al edificio, a la sala/aula hasta donde está tu cuerpo y poco a poco vas aterrizando y recuperando la postura inicial”.</i> 3. Anima a compartir cómo fue la experiencia, qué color utilizó, cómo se sintió arriba o qué medio utilizó para bajar. 4. Utiliza preguntas tipo: <ul style="list-style-type: none"> • qué me hace estar en paz. • cómo me siento al estar en paz. • cómo puedo/podemos hacer para crear espacios de paz en casa o en el aula.

> sigue de Actividad 5.1.

Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)

Se puede continuar la propuesta haciendo un dibujo, un mural, figuras de barro, collares,... de manera que pueda tener presente y se pueda volver a esos momentos de calma.

Actividad desarrollada desde el Proyecto Ulises de Prevención de violencia machista a través de las masculinidades y las sexualidades (CEGMI, S.L. - Centro de Estudios de Género, Masculinidades e Igualdad) y revisada por Rodrigo Hernando (Integrativa Familiar).



ACTIVIDAD 5.2.	
Nombre de la actividad	Saludos del mundo.
Objetivos	Desarrollar el aprendizaje de los cuidados a partir de los saludos y de lo importante que es expresar y recibir afecto.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Primero comenzamos haciendo un círculo de la paz cogidos de las manos y permitiendo el contacto de todos desde la paz y sin violencias. 2. Se habla sobre la importancia y la fuerza de los afectos frente a otras maneras de expresión, recordando que han de partir siempre de un deseo compartido. 3. Formamos libremente parejas y las colocamos en dos filas que enfrentan cara a cara a cada pareja con una distancia de 80 cm. más o menos, que viene a ser la distancia convencional de seguridad en las conversaciones en nuestra cultura. 4. Se explica que vamos a realizar un viaje por distintos países a través de los saludos que son en esencia contactos de paz y afecto entre personas que se conocen o no. Se trata de que experimenten con todo tipo de expresiones afectivas básicas con más o menos proximidad y que puedan vivirlo igualitaria y libremente con independencia de su género. 5. El mensaje es siempre el mismo: “El saludo se realiza como un acto de paz en el que a través del cuerpo se emite y recibe cariño, cuidado y afecto”. 6. El orden suele ser: <ol style="list-style-type: none"> a. Saludo de ministr@s (darse la mano). b. Saludo de amistoso (besos mejilla). c. Saludo de super-cariñoso (hace mucho que no nos vemos). d. Saludo esquimal (nariz). e. Japonés (saludo ritual sin contacto). f. Saludo francés (tres besos en la mejilla). g. Saludo finlandés (darse la mano desde lejos). h. Saludo ruso (dos en la mejilla y uno en los labios). 7. Al final se comenta en pareja y grupo cómo se han sentido y se anima a tratar los afectos como parte importante de la vida cotidiana desde el respeto y como forma de cuidados.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	Actividad desarrollada desde el Proyecto Ulises de Prevención de violencia machista a través de las masculinidades y las sexualidades (CEGMI, S.L. - Centro de Estudios de Género, Masculinidades e Igualdad)

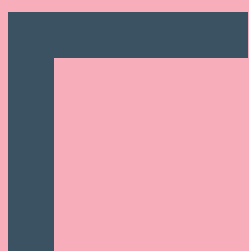
ACTIVIDAD 5.3.

Nombre de la actividad	Vibración corporal para bajar la intensidad mental y emocional.
Objetivos	Ampliar la mirada del cuerpo de los hombres movilizándose para soltar tensiones y bloqueos emocionales.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un ambiente preparado, espacio diáfano o en la naturaleza, se conduce al grupo a estar en círculo, abrir los brazos hasta que no se toquen y mantener esa distancia. 2. De pie, se indica que separen las piernas a la altura de las caderas, flexionando un poco las rodillas, la espalda recta, los brazos relajados, cerrando los ojos. 3. Haciendo tres respiraciones profundas cogiendo aire por la nariz y soltando por la boca muy despacio. 4. Al acabar volver a la respiración normal, sintiendo cómo entra y sale el aire. Llevando la atención al cuerpo, sintiendo el cuerpo. 5. Vas a empezar hacer una pequeña vibración, como si naciera desde las piernas y subiera hacia arriba, poco a poco esa vibración va en aumento hasta que vibre todo el cuerpo, hacerlo durante 5' para ir incrementando en otras sesiones. 6. Al acabar sin abrir los ojos, observa cómo está tu cuerpo, como lo sientes, ¿ha cambiado algo? ¿te sientes más relajado? ¿Hay alguna emoción?. 7. Haciendo de nuevo tres respiraciones profundas, abre los ojos lentamente. 8. Tumbados o sentados pueden compartir sus sensaciones en grupo.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Puedes incorporar alguna música de percusión o suave que permita ese encuentro con uno mismo.</p> <p>A medida que se practica más tiempo pueden surgir nuevas sensaciones para hablarlas, escribirlas o dibujarlas.</p>

ACTIVIDAD 5.4.	
Nombre de la actividad	Moviendo mis emociones.
Objetivos	Identificar y aprender a gestionar las diferentes emociones y cómo están relacionadas con la socialización y aprendizaje en base al sistema sexo-género.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitamos al grupo que se sitúe de pie en círculo con ojos cerrados. 2. Animamos a recuperar una imagen que les de alegría, contamos hasta 5 y expresamos esa emoción en grupo. Seguida del miedo, la tristeza, la rabia y el amor. 3. Al finalizar cada emoción invitaremos a los hombres a comentar cómo se colocó el cuerpo, la respiración, los movimientos y la energía que se disponía para representar cada emoción. 4. Una vez el cuerpo haya tomado conciencia de cada emoción les invitaremos a representarlas por más tiempo. 5. Luego animaremos a los hombres a explorar preguntas cómo: ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué ha ocurrido a mi cuerpo? ¿Qué función puedo obtener de cada emoción? ¿He sentido alguna emoción más bloqueada que otra? ¿Por qué? 6. Pueden compartir momentos que han salido, recuerdos vividos, cual ha costado más identificar,... 7. Abre debate para relacionar el mundo emocional masculino con la educación y aprendizaje recibido en base a cómo tienen que ser un hombre de verdad.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	<p>Si fuera necesario les ayudaremos con una canción que les ayude a corporizar cada emoción.</p> <p>Tras la dinámica pueden bailarlas y/o dibujar, de manera libre, cómo se sienten. En un folio A4 o A3, con ceras. Y al finalizar ponerle un título y compartirlo con el grupo.</p>

ACTIVIDAD 5.5.

Nombre de la actividad	Conciliación de la vida personal desde los cuidados compartidos.
Objetivos	Poner en valor la conciliación de la vida personal y la gestión del estrés cotidiano desde la negociación de los cuidados compartidos.
Desarrollo de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se introducen los conceptos de conciliación y corresponsabilidad y se abre el espacio para compartir las dificultades de la vida cotidiana respecto a los cuidados. 2. Se hace hincapié en resaltar la conciliación con uno mismo así como las necesidades con quien se convive o comparte proyecto de vida. 3. Se propone un trabajo individual de dibujar “<i>cómo es mi vida cotidiana</i>” donde aparezcan los diferentes elementos importantes de cada uno. 4. Ese trabajo te servirá para poner conciencia en las tareas y tiempos que tienen las conciliaciones. 5. Presenta el juego “<i>Equilibrio inestable</i>” que consiste en disponer de tres vasos de plástico y una bolsa de piedras o canicas: <ol style="list-style-type: none"> a. Añade los elementos a cada vaso según la cantidad de tiempo y tareas de dedicación: la conciliación de la vida personal, de vida laboral y de la vida familiar. b. En una bandeja pon los vasos y con una mano, a modo camarero, muévete por el espacio. c. Toma conciencia de su peso, de la distribución, si se cayeron o hay que repartirlo mejor. 6. Reflexiona sobre la dinámica y si es posible incorporar algún cambio para mejorar las conciliaciones y las posibles maneras de comunicarlas y negociarlas hasta llegar a acuerdos. 7. Intenta llegar a dos o tres propuestas de cambio para comenzar a abordarlas.
Actividades de enlace y nuevas estrategias (creación)	Se puede continuar el trabajo con temas específicos como la relación de pareja, el cuidado de mayores, asuntos de crianza o la organización de las tareas domésticas.



5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS / VIDEOGRAFÍA GENERAL



Para una mejor disposición de referencias documentales y complemento a las actividades mostradas puedes acceder desde la página de hombresencambio.com y descargarte la carpeta drive con: bibliografía, videografía, recursos y herramientas educativas.





Universidad de Cádiz
Delegación del Rector para las Políticas de Igualdad e Inclusión
Unidad de Igualdad entre Mujeres y Hombres

