

guía

# PATERNIDAD CORRESPONSABLE

Guía para facilitar grupos de **padres** que están acompañando el embarazo de sus parejas.



**Título: PATERNIDAD CORRESPONSABLE.** Guía para facilitar grupos de padres que están acompañando el embarazo de sus parejas.

**Edita y coordina:** CONCEJALÍA DE IGUALDAD. AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DE HENARES.

**Autoría:** Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares.

Esta guía está basada en la **Guía básica para facilitar grupos de padres corresponsables**, editada en 2023 en el marco del programa EMPAPADOS.

Plan Corresponsables. Ministerio de Igualdad. Gobierno de Canarias. AHIGE. Bientratar.org, y se publica con autorización para su adaptación.

**Adaptación, revisión y reestructuración de contenidos:** Marta Garchitorea González.

**Proyecto gráfico, diseño y maquetación:** Beatriz Pérez García.

**Ilustración:** Begoña Pérez Fumero.

**Realizado por:** Boooooo Creatividad.



Edición: Primera edición, diciembre de 2025.

Depósito legal: M-5168-2026

---

La guía PATERNIDAD CORRESPONSABLE es un material financiado con cargo a los fondos recibidos por el Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la erradicación de la violencia contra las mujeres, en el marco del Plan Corresponsables.

---



# Presentación Institucional

**La Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares** pone a tu disposición esta guía con el ánimo de que te sea de utilidad en tu labor de intervención con futuros padres. Y, más concretamente, para promover en ellos el acompañamiento a las necesidades de su pareja en el proceso perinatal y para la vivencia de una futura paternidad comprometida, corresponsable y amorosa.

Aunque la guía está pensada para la intervención en grupos de hombres para la preparación al nacimiento y la crianza, creemos que te será de utilidad para el trabajo con grupos mixtos y también para la atención individual. Y no solo para el período perinatal, sino también para la crianza. Estos propósitos se enmarcan en el **Eje de corresponsabilidad y conciliación del Plan Estratégico de Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres de Alcalá de Henares 2018-2023** y en el **Plan Corresponsables**. Un trabajo que pone la mirada final en impulsar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y en la erradicación de las violencias contra las mujeres.

Lo hacemos con el convencimiento de que solo mediante la implicación corresponsable de los hombres en la crianza podrán las mujeres conciliar efectiva y saludablemente su vida personal familiar y laboral. Dicho de otra manera, solo así la conciliación dejará de ser un asunto casi exclusivo de las mujeres para serlo también de los hombres. Y lo hacemos también con el convencimiento de que la implicación de los hombres en los cuidados es un importante factor facilitador del buen trato a sus hijas e hijos y a sus parejas.



<b>1. ANTES DE EMPEZAR</b>	6
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	
• Introducción	10
• Contexto inicial	11
• Las paternidades conscientes y responsables	16
• ¿Cuáles son los obstáculos para una paternidad implicada?	18
• ¿Qué beneficios tiene implicarse en las paternidades conscientes y corresponsables?	20
<b>3. PROPUESTA METODOLÓGICA</b>	
• ¿Cómo es el trabajo grupal?	22
• Pautas para dinamizar un grupo	23
• Recomendaciones para trabajar con hombres	24
• Diseñamos nuestras sesiones	26
<b>4. TALLER PATERNIDADES CORRESPONSABLES</b>	
• <b>Bloque 1. EMBARAZO</b>	27
1. Presentación	28
2. Expectativas sobre mi lugar en el embarazo y la crianza	29
3. El hecho biológico diferenciador	30
4. El acompañamiento durante el embarazo	31
• <b>Bloque 2. EL PARTO Y EL PRIMER APEGO</b>	34
5. La presencia del padre en el parto ¿deseo o derecho?	35
6. El acompañamiento en el parto y la gestión de las emociones	36
7. La primera vinculación padre – bebé	37
• <b>Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD</b>	38
8. Lactancia	39
9. Estereotipos y expectativas sobre la paternidad y la maternidad	40
10. La paternidad en mi familia de origen	41
11. Cuidados corresponsables. Presencia	42
12. Cuidados corresponsables. La escucha	43
13. Cuidados corresponsables. La Emoción	44
14. Cuidados corresponsables. Las Tareas	45
• Devolución y cierre final	47
• Otras actividades sugeridas	47
• Evaluación	47
<b>RECURSOS</b>	50

# Antes de empezar



## ¿Qué tienes entre manos?

Esta guía tiene como objetivo mostrarte las claves teóricas y prácticas necesarias para poner en marcha grupos de hombres para la preparación a la paternidad. Este material se ha elaborado a partir de la experiencia de las siguiente iniciativas: el proyecto integral **Canviem-ho** del Ayuntamiento de Barcelona, → los **Talleres de paternidad corresponsable** del Ayuntamiento de Alcalá de Henares, → las **Formaciones a matronas** realizadas por el Ayuntamiento de Alcalá de Henares entre los años 2022 y 2024, → así como el **Programa Empapados** (Bientratar y AHIGE) del Gobierno de Canarias en los años 2022 y 2023.

## ¿Por qué trabajar las paternidades?

La propuesta de trabajo grupal para una paternidad corresponsable y consciente es una intervención con perspectiva de género para hombres que acompañan el embarazo de su pareja. La finalidad de este grupo es facilitar un espacio propio de confianza y seguridad donde poder trabajar temas alrededor de la paternidad desde la experiencia masculina.

**Este grupo se presenta como una oportunidad para tomar conciencia del hecho mismo de ser padre, de cómo construir su paternidad y de la relación que este hecho tiene con su identidad como hombres.** A partir de la experiencia grupal, se trabajarán diferentes aspectos que viven durante el proceso de gestación o que podrán vivir más adelante durante el posparto y crianza, en relación con su identidad, el cuidado, el acompañamiento de la pareja durante el embarazo, el parto y el posparto, la construcción del vínculo con el bebé, las emociones durante todo el proceso, la nueva realidad, así como la comunicación en la pareja, la sexualidad, la organización del tiempo, las relaciones familiares, etc.

**El grupo se establece como una herramienta de transformación individual y social donde promover el ejercicio de unas paternidades más activas, corresponsables, presentes y afectivas,** acompañando a los hombres, potenciando sus recursos personales y haciendo visibles las oportunidades para el crecimiento personal en este momento vital. Del mismo modo, el grupo también facilita la prevención de posibles problemáticas adyacentes, como la violencia, la ansiedad, las adicciones, etc. Se trata de que los hombres integren los cuidados y se sientan parte de la crianza, en lugar de asumir solo un papel colaborador o de ayudante.

## ¿A qué profesionales nos dirigimos?

Esta guía puede ser de utilidad a las y los profesionales del ámbito sanitario y social que trabajan con hombres y futuros padres. Está dirigida especialmente a las matronas del Servicio de Salud de Atención Primaria, dado su papel fundamental en el acompañamiento y la atención integral, cercana y especializada durante el embarazo, parto y posparto.

## ¿Cuáles son nuestros objetivos?

El objetivo general es conseguir una toma de conciencia e implicación en la crianza y el cuidado de los hijos e hijas desde el mismo momento del embarazo, y que esta implicación sea activa, presente, consciente, afectiva y corresponsable. Los **objetivos** específicos son:

- **Promover la toma de conciencia** en el acompañamiento de las necesidades de la mujer durante todo el proceso de embarazo, parto, posparto y lactancia.
- **Facilitar el desarrollo de habilidades** parentales y afectivas en pro de una paternidad activa, corresponsable y consciente.
- **Potenciar el establecimiento de vínculos** sanos entre los padres y sus bebés, iniciando este vínculo desde el embarazo.
- **Favorecer una relación de pareja positiva** y saludable durante el embarazo y la crianza del bebé, potenciando la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.
- **Desarrollar la conciencia y la expresión emocional** de los hombres como forma de autocuidado de la salud y la creación de vínculos sanos.

- **Prevenir posibles comportamientos** asociados a los hombres en el momento del nacimiento y del cuidado de los hijos e hijas (violencia machista, abuso de sustancias tóxicas y de alcohol, conductas de riesgo o negligencia, ansiedad, depresión, etc.).
- **Promover el desarrollo de masculinidades alternativas** diversas, flexibles y saludables.
- **Cuestionar el modelo de masculinidad hegemónica**, haciendo visible las consecuencias negativas para su entorno y ellos mismos.

## ¿Cómo crear un grupo?

Uno de los aspectos claves para asegurar el compromiso y la durabilidad del grupo es conseguir que los hombres se motiven e interesen, comprendiendo la mejora que implica la corresponsabilidad y la paternidad consciente en sus vidas. La forma más efectiva de dar a conocer el grupo es a través de las matronas del Servicio de Salud de Atención Primaria, ellas son sus referentes y pueden informarles cuando acuden a la visita con sus parejas o bien a las mujeres si vienen solas.

Algunos de los **aspectos importantes** para tener en cuenta a la hora de seleccionar a los participantes son los siguientes:

- **Determinar las semanas de gestación.** Aunque no es un motivo de exclusión, creemos que un buen momento para participar en el grupo es cuando la pareja se encuentra entre las semanas 14 y 22 del embarazo (segundo trimestre).
- **Plantearles preguntas en relación con el proceso que viven,** para poder introducir la existencia de los grupos de paternidad: *¿Cómo te sientes en relación con el embarazo de tu pareja? ¿Qué haces o te gustaría hacer para apoyar en el embarazo, parto y lactancia? ¿Con qué obstáculos te encuentras? ¿Qué dudas tienes en relación con el cuidado futuro del bebé?*
- **Elaborar un tríptico puede servir de apoyo** a la hora de generar inquietud en los posibles candidatos y en sus parejas. Explicando brevemente los objetivos del grupo y comunicar el día, hora y lugar donde se realiza la actividad.
- **Una actividad que les aporta herramientas adicionales.** La participación en el grupo ha de ser entendida como una actividad complementaria, que no sustituye a los grupos de preparación al nacimiento y crianza.
- **Opciones en el formato del grupo.** Aunque el proyecto se dirige a futuros padres cuyas parejas están en el periodo de embarazo, las dinámicas también se pueden aplicar (con adaptaciones de las sesiones) en otros contextos, flexibilizando los contenidos y adaptando la metodología, por ejemplo, con hombres que ya son padres, así como con grupos mixtos. Mira en el siguiente apartado alguna indicaciones al respecto.

## ¿Grupo mixto o no mixto?

En el ámbito sanitario, y en concreto en los talleres de preparación al nacimiento y crianza implementados por las matronas de Atención Primaria, puede resultar más eficiente, en términos de disponibilidad de tiempo, adaptar las propuestas de esta guía a los grupos mixtos.

En esta guía te proponemos una serie de **sesiones** para que las adaptes a las necesidades y posibilidades de tu centro. Por ejemplo, se pueden convocar algunas sesiones solo para ellas, otras solo para ellos y otras mixtas para la puesta en común. Como verás, cada formato tiene sus ventajas específicas:

### Grupo no mixto (solo hombres):

- **Facilita la comunicación abierta** y menos dependiente de la “deseabilidad social” o del “lenguaje correcto”.
- **Permite crear un espacio seguro** donde expresarse con mayor libertad sobre sus emociones, dudas o miedos sin temor a ser juzgados.
- **Compartir con otros hombres en situaciones similares** fomenta la conciencia y el apoyo mutuo facilitando cambios personales.
- **Favorece el reconocimiento de sus vulnerabilidades**, generando mayor empatía, adherencia y cohesión grupal.
- **Les ayuda a reconocerse como figuras esenciales** en el apoyo de sus parejas y clave en el desarrollo de sus hijas e hijos, más allá del rol secundario que a veces se les atribuye.

### Grupo mixto (mujeres y hombres):

- **Promueve la escucha y permite que compartan sus experiencias**, expectativas y dificultades, favoreciendo una mayor cooperación en la pareja ante el embarazo y la crianza.
- **Confronta más directamente los estereotipos y prejuicios de género**. Se hacen evidentes las cargas desiguales (como la sobrecarga de cuidados en las mujeres), lo que puede motivar una reflexión crítica y cambios en los hombres.
- **Promueve un entorno donde dialogar, negociar y construir acuerdos** en pareja o en familia creando herramientas clave para una crianza compartida y respetuosa.

# Marco Teórico



## Introducción

**La paternidad es un rol social que cambia en función del contexto histórico, social y cultural.** El modelo de masculinidad hegemónica genera expectativas sociales que varían según la edad, la clase social, la religión, la cultura de procedencia, la etnia, la orientación sexual, etc., e incluso según circunstancias vitales como estar en situación de desempleo o atravesar una separación. De esta manera, no hay una única forma de vivir la paternidad: depende del proyecto individual, del momento familiar, del contexto sociocultural, del propio ciclo vital o del ciclo vital de su hijo o hija.

**Para comprender la paternidad es imprescindible aplicar la perspectiva de género, es decir, tomar conciencia de cómo los hombres construyen su masculinidad en función de unos mandatos sociales y de un rol de género determinado.** Vamos a ver cómo, históricamente, desde las premisas del patriarcado, a los hombres se les ha limitado o incluso expropiado el ejercicio de una paternidad activa, responsable y presente, ya que se esperaba de ellos que se convirtieran solo en proveedores económicos y figuras de autoridad, lejos del hogar y de los cuidados, y sin disponibilidad emocional.

## Contexto inicial

### La transición entre modelos de paternidades viejos y nuevos

El concepto de familia, maternidad y paternidad es en la actualidad bastante diferente al que predominó con el cambio de siglo. La disminución de la natalidad, los modelos heterogéneos de familia, la transformación de los roles de género, el reconocimiento de la diversidad, así como la reformulación de los conceptos de paternidad/maternidad marcan un nuevo escenario: la crianza compartida. Estos cambios implican una nueva expectativa de la implicación de los hombres en su función como padres. **Se está construyendo un nuevo discurso sobre la paternidad, en el cual tener hijos e hijas se convierte también en un elemento importante de realización masculina, que implica un cambio cultural trascendental.**

Si bien el contexto actual es de transición, podemos comprobar cómo desde las últimas décadas del siglo XX, uno de los cambios sociales que más ha afectado el ejercicio de la maternidad/paternidad, ha sido la incorporación masiva de las mujeres al mercado de trabajo formal (oficialmente remunerado) que ha provocado grandes transformaciones en las relaciones de género. Así, los roles tradicionales que asignaban las tareas de reproducción y sostenimiento de la vida exclusivamente a las mujeres y las tareas productivas a los hombres (división sexual del trabajo), se han diversificado. Esto ha generado la necesidad de reorganizar el tiempo de la vida cotidiana, para poder garantizar el bienestar de todas las personas.

Sin embargo, pese a la necesidad de crear este nuevo escenario, sigue existiendo una carga desigual de las responsabilidades domésticas y de cuidados. Así, si miramos a nuestro alrededor, son mayoritariamente las mujeres las que siguen haciéndose cargo del ámbito doméstico, donde se desarrollan tareas que son imprescindibles para la supervivencia de las personas y el mantenimiento del hogar. La incorporación de las mujeres al mundo laboral no ha venido acompañada de la implicación de los hombres de las tareas cuidados en la misma medida.

Actualmente, **nos encontramos en un momento de transición entre el modelo hegemónico y tradicional de padre como proveedor económico y figura autoritaria, construido según el rol de trabajador eficaz del sistema capitalista, y el modelo de padre presente, responsable, disponible, consciente y proveedor de afecto.** Esta transición hace que muchos hombres y padres jóvenes rechacen claramente el modelo de padre autoritario, distante, ausente o periférico derivado del modelo de masculinidad hegemónica tradicional, a menudo por la experiencia vivida con sus propios padres. A la vez, este rechazo genera cierta confusión, incertidumbre o inseguridad respecto al padre que quieren ser o el padre que serán, básicamente por falta de referentes sociales positivos de paternidad que les den seguridad. Así repiten mucho la frase:

“  
*No sé qué tipo de padre seré o quiero ser, la única cosa que sé es que no quiero ser como mi padre.*  
”

Aunque el modelo tradicional de paternidad esté en retroceso desde un punto de vista cultural, hay que tener en cuenta que este modelo aún sigue existiendo en términos económicos y prácticos. Llama la atención como aún solo un 15,6 % de las excedencias para cuidar a hijas e hijos o familiares son de los hombres, frente un 84,4 % de las mujeres (Ministerio de trabajo, Migraciones y Seguridad Social, 2024). En 2011 era el 95,5 % respectivamente. El 73,6 % de las personas ocupadas a tiempo parcial son mujeres, de estas, un tercio lo eligen para poder compatibilizar el trabajo y el cuidado de menores o personas a su cargo (INE 2024).

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

Lo que queremos plantear es que los hombres incorporen el cuidado de los hijos e hijas como un aspecto más de su propia identidad, y no como un hecho puntual. **Mientras esto no ocurra, no podrá haber una presencia consciente en los cuidados y continuaremos teniendo una mayoría de padres participativos, colaborativos o ayudantes, pero no padres corresponsables, implicados y presentes afectivamente.** Si con las mujeres hay que hacer un trabajo de empoderamiento y promoción de la autoestima para abandonar el modelo tradicional femenino, con los hombres hay que hacer un trabajo para fomentar los cuidados, de manera que se responsabilicen no solo de las tareas domésticas y del cuidado de las y los demás, sino también del cuidado de sí mismos, asumiendo su vulnerabilidad.

El logro de este objetivo pasa por fomentar una mirada crítica hacia la socialización de género y los estereotipos que las acompañan, para que independientemente del sexo de nacimiento, las personas puedan construir una relación cuidadora, con una mirada conjunta y, a la vez, complementaria, centrada en las necesidades de la diada bebé-madre, desde el propio embarazo y mientras avance su desarrollo tras el nacimiento y lactancia.

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

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

Si centramos nuestra mirada en la masculinidad o identidad masculina, podemos definirla como una construcción psicosocial enmarcada en un contexto histórico y social concreto, conformada a través de una socialización de género diferenciada de forma binaria. Una definición clásica señala que:



*La masculinidad es al mismo tiempo la posición en las relaciones de género, las prácticas por las cuales hombres y mujeres se comprometen con esta posición, y los efectos de estas prácticas en las experiencias corporales, la personalidad y la cultura.*



**Este proceso de construcción es relacional: lo masculino se define en contraposición a lo femenino.** Los hombres aprenden antes lo que no deben hacer para ser “masculinos” que lo que sí deben hacer. Esto les lleva a demostrar constantemente que no son niños, ni gays, ni se parecen a las mujeres. Cualquier rasgo vinculado a lo entendido como femenino se desvaloriza, por lo que el cuidado de hijos e hijas —tradicionalmente asignado a las mujeres— no ha encajado en la identidad masculina.

**Aún con los avances en igualdad, gran parte de la socialización masculina sigue predisponiendo al dominio y al poder entendido como control.** Muchos niños aprenden a ejercerlo asumiendo privilegios frente a las mujeres y frente a los hombres que no encajan en el modelo hegemónico. Desde este patrón, en su proyección como padres se espera que sean duros, fuertes, proveedores, protectores, poco afectivos o incluso ausentes, delegando los cuidados en su pareja.

**Pese a los privilegios que otorga, la masculinidad hegemónica comporta consecuencias negativas para los hombres, las mujeres y para la sociedad.** Muchos problemas sociales actuales están relacionados con la forma en que se construye la masculinidad: soledad, fracaso escolar, acoso o violencia machista, criminalidad, siniestralidad, conductas de riesgo, consumo de sustancias, analfabetismo emocional, homofobia, misoginia, desigualdad o acoso sexual.

**Una de sus principales consecuencias es la falta de implicación en los cuidados y el ejercicio de una paternidad distante,** con escasa implicación afectiva y una autoridad rígida. Este modelo genera sobrecarga en las mujeres, establecimiento de relaciones desigualitarias en la pareja y la familia, ausencia paterna en momentos clave de la infancia y dificultades para construir vínculos seguros, perpetuando los mandatos de género y limitando el desarrollo emocional de hombres, niños y niñas.

## Modelos alternativos de masculinidad y sus beneficios

**Para avanzar hacia una sociedad más justa e igualitaria es necesario situar en el centro del imaginario social nuevos modelos de masculinidad.** Estos modelos deben basarse en la libertad y en la responsabilidad de cada hombre para decidir quién quiere ser y cómo quiere vivir, sin quedar limitada por estereotipos o roles de género que restringen el desarrollo pleno. Para ello, es fundamental impulsar formas de masculinidad más igualitarias, no sexistas, no jerárquicas, no violentas, y que sean diversas y plurales.

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

**La igualdad tiene beneficios directos para los hombres,** dado que favorece el crecimiento personal, aumenta la autoestima, disminuye el estrés y la sensación de fracaso y/o insuficiencia del modelo hegemónico, ya que rebaja las autoexigencias en el ámbito personal, laboral y sexual. También potencia unas relaciones interpersonales más enriquecedoras y equitativas, así como favorece una sexualidad más plena y positiva. No menos importante es la mejora en la salud física y el aumento de su esperanza de vida. Además, los hombres serían más libres para expresar y reconocer sus sentimientos y sus emociones, hecho que potenciaría la empatía y abriría la puerta al reconocimiento de los sentimientos de las personas.

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



*Cuando el hombre pone en el centro de su vida los cuidados gana él, ganan las criaturas y gana su pareja.*



## La paternidad desde la perspectiva de género

Aunque las relaciones entre hombres y mujeres y el propio concepto de género están en transformación, el binarismo, la sombra de las expectativas y **los roles de género tradicionales aún están muy presentes**. Por eso, cuando hablamos de la vivencia de la paternidad, no podemos hacerlo de manera aislada sino teniendo como referencia la construcción social de las masculinidades y las feminidades en un contexto social, económico e histórico concreto.

Es importante diferenciar dos conceptos fundamentales: sexo y género. **El sexo es la categoría social que se designa al nacer, según las características físicas o biológicas**. En nuestra sociedad se conciben dos sexos: mujer y varón, pero la realidad humana más que una clasificación binaria es un espectro, un continuo. Es una diferenciación física que depende de diversos factores como los cromosomas, las hormonas y la genética.

**El género es una construcción cultural que responde a los valores sociales del momento**. A lo largo de las culturas y de la geografía, observamos cómo cada sociedad atribuye características diferenciadas y jerarquizadas entre hombres y mujeres, las cuales son cambiantes con el tiempo y se transforman según la clase, la etnicidad, entre otros factores.

El género es una concepción binaria que prescribe cómo han de ser los hombres y las mujeres y condiciona las maneras de percibirse, actuar, pensar y sentir. Es un aspecto clave para entender nuestra base identitaria, así como la manera en que nos significamos y nos relacionamos con las y los demás. Este conjunto de características psicológicas, sociales y culturales **se aprende desde la infancia y se refuerza a lo largo de toda la vida, a través de la socialización diferencial de género**. Son valores culturales entendidos como hechos naturales, fijos e inalterables.

**Este proceso de aprendizaje social es transmitido por los agentes socializadores**: la familia, la escuela y el grupo de iguales, aunque cada vez tienen más peso los medios de comunicación, el impacto de las tecnologías y los espacios de educación no formal. La socialización de las mujeres está más orientada hacia el ámbito privado, el cuidado de las demás personas, la crianza y los afectos, mientras que la de los hombres está más orientada al espacio público, el desarrollo profesional, el trabajo productivo, la acción, la independencia y la violencia como manera de expresar la virilidad. Solo hay que mirar a los juegos que consideran como masculinos o femeninos para darnos cuenta de que, todavía hoy, **desde la infancia, se nos está preparando para realizar funciones sociales diferentes en función del sexo**.

El género no solo organiza nuestras identidades, sino que también **establece un sistema de jerarquización del poder**. Se trata de un binarismo basado en la desigualdad de valor, que asigna menor valor a lo que se considera femenino frente a lo masculino, así como a todo aquello que no encaja en las normas de género vigentes.

## Las paternidades conscientes y responsables

¿Todos los padres reproducen los mandatos de la masculinidad tradicional? Evidentemente no: la paternidad combina mandatos de género aprendidos, creencias personales, prácticas cotidianas y formas diversas de vivirla, con las contradicciones que esto implica.

**Lo que creemos importante es que cada hombre pueda reflexionar y trabajar sobre su propia paternidad, reconociendo cómo influyen en él la desigualdad social, los modelos machistas aún presentes, la relación que tiene con sus figuras masculinas y su contexto social.**

Sabemos que la paternidad no es algo fijo, está en evolución constante. Por esto, proponemos hablar de paternidades en plural, ya que hay tantas paternidades como padres que la ejercen. A continuación, se presentan algunos aspectos que forman parte del **ejercicio responsable de estas paternidades:**

### Presencia en cuanto al tiempo compartido, pero también a la calidad de este tiempo.

Se trata de una presencia basada en la complicidad, la proximidad afectiva, la escucha activa y el acompañamiento en todo el proceso. Esta presencia se da desde el primer momento en que se recibe la noticia de la futura paternidad. Por esto, es importante asistir a las visitas de control del embarazo, a los grupos de preparación al nacimiento, a las visitas y revisiones médicas, a las ecografías, etc. Todo esto posibilita la vinculación física y emocional con su bebé. Se trata de pasar del padre capaz de “dar vida” al padre que se compromete en un proyecto de paternidad. La presencia también depende de la decisión de utilizar los recursos de conciliación: permiso de paternidad, reducciones de horarios, permiso de lactancia, excedencias para el cuidado del bebé, etc.

### Participación activa en el cuidado diario y la crianza del bebé.

Ser capaz de cuidar de los hijos e hijas con asiduidad, confianza y seguridad. Disfrutar y vivir el cuidado como una experiencia de vinculación, aprovechando los momentos donde hay más proximidad física y contacto visual: la hora del baño, el cambio de pañales, el masaje infantil, calmar el llanto, hacer dormir al bebé. Implica también el ser apoyo y sostén a la diada madre-bebé, o a la pareja en una relación no heterosexual.

### Corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado.

Nos referimos, sobre todo, a las tareas de cuidado básicas, la vigilancia y el acompañamiento (centro de salud, escuela, etc.), que son actividades que suponen una sobrecarga de trabajo (y no solo la parte lúdica como jugar o ir al parque) teniendo en cuenta todo lo que implican las diferentes tareas y la carga mental de las mismas. Por ejemplo, el cambio de pañal no es solo la acción de cambiarlo, sino que implica tirarlo correctamente, saber dónde están, comprarlos, reponerlos, etc.

### **Mantener una relación de proximidad y disponibilidad afectiva.**

Se trata de tener una relación afectuosa, con contacto físico e incondicional hacia su bebé para promover un vínculo de afecto y un apego seguro. Como hombres contruidos, mayoritariamente, más en la acción que en el acogimiento y el contacto, es importante aprender y abrir la mirada a la importancia de la escucha y la presencia como elementos previos al hacer.

### **Disponibilidad emocional.**

Nos referimos a tomar conciencia de nuestras emociones y las de nuestros hijos e hijas, poder observarlas, nombrarlas, hablar y regularlas en el momento que aparecen. Un padre está disponible afectivamente cuando da permiso a su hija o hijo para poder sentir y expresar cualquier emoción como un aprendizaje vital. Por ello, es importante que el padre tenga conciencia de sus propias emociones y las pueda expresar o regular de manera saludable.

### **Comunicación asertiva.**

Poder trascender del padre autoritario al padre con autoridad, que pone límites realistas, pero que acompaña, que es flexible y no impositivo. Es capaz de negociar y pactar con la pareja con diálogo y respeto. Es un padre que enseña y estimula a aprender con libertad, respeto y aceptación, reforzando las potencialidades de sus hijas e hijos. En definitiva, un padre que es capaz de desarrollar relaciones basadas en la comunicación asertiva y libre de cualquier tipo de violencia.

### **Crianza respetuosa.**

Nos referimos al padre que se establece como referente positivo para su hijo o hija desde la coherencia interna, es decir, no tanto desde un discurso de lo que está bien o mal, sino desde la praxis diaria como buen ejemplo. También estamos hablando de un padre que respeta la libertad de su hijo o hija, siendo plenamente consciente de sus expectativas y si estas son reales y verdaderamente respetan las necesidades de su hija o hijo.

### **La paternidad como proyecto compartido.**

El hombre construye un proyecto de paternidad con su pareja, asumiendo el cuidado como un aspecto de su identidad. Este proyecto compartido no es solo con la pareja sino con personas cercanas del entorno. Además, este proyecto compartido implica poder equilibrar la vida de pareja con el ejercicio de la paternidad para evitar que la pareja se diluya con la crianza diaria.

## ¿Cuáles son los obstáculos para una paternidad implicada?

Para muchos hombres es importante ser un padre implicado y cuestionan el modelo de paternidad tradicional, pero al mismo tiempo se enfrentan a contradicciones y tensiones entre las expectativas sociales, sus deseos o los de su pareja, así como a diferentes obstáculos personales, familiares, sociales y económicos.

**Como profesionales, es importante tomar conciencia y hacer visibles las resistencias y los obstáculos existentes para tratar de eliminarlos o reducirlos.** Tenerlos presentes nos puede ayudar a gestionar la frustración cuando vemos que los hombres con los que trabajamos no cambian tan rápido como nos gustaría.

**La dificultad principal está relacionada con la educación sexista, en la que el cuidado y los afectos quedan excluidos del mundo masculino,** y la creencia de que estas tareas son responsabilidad de ellas y que la presencia de los padres no es tan importante o incluso puede ser reemplazada. Esto dificulta que asuman el cuidado como un aspecto central de su vida e identidad, y que planteen la paternidad como un proyecto individual y compartido con la pareja. Además, muchos se encuentran en una situación paradójica: por un lado, se espera que sean padres presentes, responsables y afectivos; por el otro, que cumplan los mandatos de género (la centralidad en el trabajo, la autoridad, la falta de expresión de sentimientos, la impulsividad, la independencia, la utilización de la violencia, la dominación, la racionalidad y las dificultades para asumir el cuidado).

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

**Vamos a ver algunas otras dificultades que pueden enfrentar:**

### **Cambio masculino sin liderazgo.**

Faltan referentes sociales y modelos alternativos de vivir y de ejercer la paternidad, que den seguridad a los hombres. No es habitual que los medios de comunicación muestren referentes positivos de paternidad. A menudo se representan padres con escasas habilidades de cuidado (torpes o despistados), o bien padres que asumen los cuidados por obligación tras una separación o por la ausencia de la madre.

### Escasa validación social.

Todavía nos resulta extraño o anecdótico ver a un padre cuidando de un bebé o priorizando el cuidado por delante de la carrera profesional o de su tiempo personal. Una parte de la sociedad aún cree que es la mujer quien está preparada para el cuidado y, por lo tanto, su obligación es ser la responsable. Los padres que quieren ejercer una paternidad activa, consciente y responsable todavía se encuentran con comentarios despectivos como *calzonazos*, *poco hombre*, etc., por un lado, o *aprovechado* y *ventajista* por otro.

### Poco apoyo social y formal.

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

### La relación con el propio padre.

Muchos hombres jóvenes han vivido un modelo de paternidad a menudo ausente, periférico y/o autoritario, con poca presencia afectiva. Por ello, estos hombres no tienen un referente positivo claro y pueden tender a repetir el modelo si no hay una conciencia previa de cómo quieren ejercer su paternidad y qué aspectos positivos quieren reproducir de su padre (o figura paterna referente) y qué aspectos rechazan.

### Dificultad para conectar con los beneficios de la implicación.

Socialmente se tiende a hacer visible y verbalizar los aspectos menos agradecidos del hecho de ser padre, lo que no pasa con las mujeres. Comentarios como *se te ha acabado la buena vida*, *no dormirás o no tendrás sexo* son habituales, ocultan y restan valor a los aspectos positivos de la paternidad. Por lo tanto, se ve la paternidad como una carga pesada que implica sacrificios o renunciaciones.

### Prioridad en el desarrollo de otras dimensiones (carrera profesional, ocio, estudios, etc.).

La priorización de la carrera profesional sobre el proyecto de paternaje es aún hoy un obstáculo interno en la mayoría de los hombres. Y como obstáculo externo, todavía la cultura empresarial tiende a promover preferentemente la carrera profesional de los hombres sobre la de las mujeres y presupone además *mayores compromisos* y *necesidades* de las mujeres en la solicitud de permisos para el cuidado.

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

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

En los últimos años han proliferado las investigaciones que muestran la importancia de la participación de los hombres en el cuidado de los hijos e hijas. Cabe destacar el informe **El estado de la paternidad** publicado en 2019 por MenCare (con el apoyo de ONU Women). Este informe hace una revisión de centenares de estudios internacionales y demuestra la importancia de **poner en el centro de la agenda pública la participación de los hombres y los jóvenes en la crianza, por los efectos positivos que reporta tanto para los hijos e hijas, las mujeres y los propios hombres, como para la sociedad en general.**

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

**Además, los efectos positivos de la participación de los hombres en la paternidad impactan en sus parejas** que reportan estar → menos sobrecargadas, más saludables y felices con su relación. La participación de los padres antes, durante y después del parto tiene → efectos positivos en la salud materna, → el trabajo de las mujeres de los servicios de salud sexual y reproductiva y → el apoyo y la participación de los padres en las vidas de sus hijos a más largo plazo. → Facilita la participación de las mujeres en el mundo laboral remunerado y en el desarrollo máximo de su potencial. Además, es un factor de protección para → prevenir la violencia machista contra las mujeres y los hijos e hijas (teniendo en cuenta que el embarazo y el posparto es un momento vital especialmente sensible para el surgimiento o intensificación de estas violencias) y para poder romper la transmisión generacional de la misma.

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

**La paternidad supone una oportunidad para promover el cuidado en los hombres, implicarlos en la corresponsabilidad y prevenir la violencia machista.** Es una palanca de cambio hacia posiciones más igualitarias en las relaciones de género y familiares. Además, facilita la construcción de masculinidades alternativas, ya que remueve y desestabiliza muchos aspectos que están relacionados con los mandatos de la masculinidad hegemónica tradicional, y fomenta, al contrario, otros valores como: el cuidado (de los demás y de uno mismo), el reconocimiento y la expresión de las emociones, la sexualidad, los afectos y la relación de pareja, la comunicación asertiva y no violenta, etc.

No obstante, nos mostramos frontalmente en contra de los modelos teóricos e ideológicos en los que se justifican alteraciones en el desarrollo de los y las menores, y especialmente de comportamiento en la adolescencia, por la supuesta falta de la figura paterna. **Las niñas y los niños necesitan figuras de apego seguras y saludables y modelos de buentrato, sean hombres o mujeres, excepto en los primeros meses de vida en que la figura materna es central.**

# Propuesta Metodológica



## ¿Cómo es el trabajo grupal?

La metodología grupal se basa en un enfoque psicosocial, sustentada en dinámicas vivenciales e inductivas. El trabajo se centra en la participación, revisión, exposición y análisis de las experiencias afectivas y necesidades de las personas participantes. Así se generan dinámicas bidireccionales que permiten trabajar las esferas actitudinales, emocionales, sensoriales y cognitivas.

Las sesiones van a seguir la secuencia temporal del proceso de paternidad: → paternidad → embarazo → parto → crianza. Esta coherencia facilita el desarrollo y la dinamización del taller ajustándose a las inquietudes vitales en las que los futuros padres están inmersos. Las sesiones se estructuran en tres bloques:

- Embarazo
- Parto
- Lactancia y crianza

Se recomienda realizar un mínimo de una sesión de cada bloque, siendo recomendable realizar un mayor número para poder profundizar y facilitar la adquisición de información y la toma de conciencia. En esta guía te ofrecemos 14 fichas de actividades que puedes adaptar según necesites. Además, puedes completarlas con los recursos didácticos que encontrarás en la página 50.

## Pautas para dinamizar un grupo

**El estilo personal, las actitudes y las habilidades comunicativas de la persona que dinamiza serán clave para crear un espacio de seguridad y confianza,** facilitar la participación de todos los miembros del grupo y mantener la motivación de los participantes para asistir a las sesiones.

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

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

En cuanto al sexo de las personas dinamizadoras, cabe decir que no hay una respuesta clara. En algunos contextos los hombres prefieren tratar estos temas con otro hombre para sentirse más cómodos, y a su vez el dinamizador puede funcionar como un referente positivo. Por otro lado, la matrona, generalmente mujer, garantiza el reconocimiento como profesional experta en el acompañamiento perinatal. Una buena opción puede ser contar con dos personas dinamizadoras de diferentes sexos, integrando así todas las ventajas.

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

- **Establecer y mantener unas normas grupales de convivencia** desde el inicio de la intervención que permitan el debate en igualdad de condiciones (respetar las opiniones, promover la escucha activa, respetar el turno de palabra, hablar en primera persona, no juzgar, mantener la confidencialidad, pedir puntualidad y garantizar la asistencia).
- **Preparar el espacio para que sea acogedor y agradable,** intentando que sea lo suficientemente amplio para que las personas participantes puedan moverse, con el mínimo de elementos de distracción, donde haya privacidad, con sillas que se puedan mover para disponer el grupo en círculo, etc.
- **Promover la participación activa** de manera democrática, moderando y regulando el tiempo de participación de cada persona.
- **Impulsar el buentrato basado en un diálogo abierto y respetuoso** desde la aceptación de todas las personas asistentes y sus opiniones y sentimientos.
- **Formular preguntas abiertas que estimulen el trabajo personal,** evitando dar consejos, juzgar o intuir respuestas. No hay respuestas buenas o malas.

- **Inventariar las aportaciones**, no solo para ir recopilando lo que va construyendo el grupo, sino también porque permite una objetivación de las propuestas individuales una vez acordadas por el grupo.
- **Reconducir las situaciones imprevistas** Por más que se preparen para las sesiones, siempre surgirán bloqueos y tensiones que requerirán de la intervención de las personas que dinamicen: hay que acompañar afectivamente las reacciones de ansiedad individual, reformular las aportaciones aparentemente absurdas, promover las aportaciones de los participantes menos activos, etc.
- **Abordar y facilitar la resolución de los conflictos y buscar el consenso.** El conflicto no siempre se manifiesta de forma explícita y en muchas ocasiones los participantes lo evitan. En este sentido, corresponde a la persona que facilita la sesión ponerlo de manifiesto para que pueda ser abordado y resuelto.
- **Respetar el nivel de profundidad de lo que comparten las personas participantes.** Sobre todo, al inicio de la intervención, es difícil que se sientan cómodos para hablar de sus intimidades. Así, aunque se recomienda animarlos a asumir este reto, es importante respetar el tiempo de cada persona. Se recomienda verbalizar al inicio, que solo hay que explicar lo que cada participante quiera o pueda compartir.
- **Evitar la banalización de comentarios sexistas o machistas** para no tener una actitud de complicidad. Por insignificantes que parezcan, hay que abordar estos comentarios con tranquilidad y aportar argumentos para refutarlos, integrando este trabajo dentro del proceso de aprendizaje. Sugerimos que no sea la persona dinamizadora quien confronte esos comentarios, sino que se devuelvan al grupo invitando a que ellos sean quienes refuten y argumenten.

## Recomendaciones para trabajar con hombres

• **Reconoce las semejanzas y la diversidad en el grupo.** Poniendo atención en la clase social, etnia, orientación sexual, edad, y demás factores que influyen en la construcción de sus identidades, las prácticas de vida y el nivel de privilegio que disfrutaban los diferentes colectivos de hombres.

• **Parte de la convicción de que los hombres pueden cambiar,** enviando un mensaje positivo y proactivo. Ellos son parte de la solución ante las desigualdades. Utiliza un lenguaje desde la responsabilidad para la transformación (personal y colectiva), evita un lenguaje culpabilizador que suele crear posiciones defensivas y de rechazo que paralizan y dificultan el cambio

- **Utiliza un lenguaje, una metodología y unos contenidos basados en la experiencia,** las preocupaciones y los intereses de los hombres, adaptados al contexto y a la cultura local.

- **Facilita que los participantes hablen en primera persona desde sus experiencias y desde sus sentimientos** (“yo siento”, “yo creo”, “a mí me pasa”, etc.). Esto es especialmente relevante, debido a las dificultades para identificar y expresar sus emociones. Recuerda preguntar cómo se sienten con cada una de las actividades. Transforma así un posible espacio de “tertulia” o de “charla” en un espacio de reflexión e introspección.

- **Procura reducir las posibles barreras a la participación de los hombres.** Por ejemplo, tener en cuenta el espacio (¿es un espacio frecuentado normalmente por hombres?). Establece la fecha y la hora de la actividad, teniendo en cuenta el contexto laboral o escolar u otros acontecimientos que puedan afectar su participación.

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

- **Pon atención en desarrollar una sesión de forma integrativa en los ámbitos cognitivo, emocional y motor** para avanzar hacia una transformación sostenida, tanto en valores y actitudes como en la conducta de los hombres.

- **Promueve un espacio seguro, de confianza y basado en la confidencialidad** para facilitar que los hombres puedan expresarse con libertad, tanto en el ámbito cognitivo como en el ámbito emocional, a partir de sus experiencias vitales

- **Pon en valor los beneficios que pueden obtener con la equidad de género,** tanto para su bienestar personal, sus relaciones, sus comunidades y la sociedad en general. Destaca los principios éticos de justicia social y la necesidad de renunciar a los privilegios heredados del patriarcado.

- **La perspectiva integral de género debe estar siempre presente.** La iremos introduciendo de forma gradual, con un lenguaje cercano que pueda ser comprensible por ellos. No des por sabido su posicionamiento o conocimiento sobre el tema, conecta con su empatía. Lo haremos más explícito según avance el taller y más validados o validadas nos sintamos. De esta manera evitamos posibles rechazos iniciales en algunos participantes.

- **Se consciente y prepara tu estrategia para abordar reacciones defensivas** y resistencias por parte de algunos hombres, que puedan dificultar su implicación y participación en las actividades propuestas.

- **Ten presente la importancia de establecer acciones concretas y asequibles** que los hombres pueden realizar en su vida cotidiana hacia la equidad, entrenar las habilidades necesarias para llevarlas a cabo y motivarlos para hacerlo.

## Diseñamos nuestras sesiones

Las actividades están organizadas en tres bloques (embarazo, parto, lactancia y crianza) y están diseñadas para sesiones de dos horas. Esta propuesta se plantea como un punto de partida para que puedas diseñar tus sesiones según las necesidades de tu grupo. En cada ficha se incluyen:

### Contenidos básicos.

**Objetivos, contenidos y conceptos** a trabajar específicamente en cada sesión.

### Preguntas llave.

Su objetivo es **fomentar la reflexión y la participación**, orientando a compartir ideas y experiencias desde lo personal y alejarnos de lo teórico. Las preguntas llave permiten un diálogo abierto, procurando que nadie se sienta invadido, intimidado u obligado a participar. Procuramos no cuestionar directamente las creencias u opiniones, sino crear un espacio de escucha y diálogo. Sin duda, es necesario generar incomodidad para producir cambios, pero de manera progresiva y empática.

### Actividades individuales o grupales.

El objetivo es **fomentar la reflexión personal**, tomar conciencia de sus creencias interiorizadas, sus emociones y aprendizajes de vida para potenciar las posibilidades de cambio y mejora. Si el ejercicio es individual sugerimos que antes de la puesta en común, se comente en pequeños grupos o en parejas para facilitar esa cercanía e intimidad. En el caso de que el grupo sea mixto, la propuesta general es compartir en pareja, antes de la puesta en común.

### Devolución.

Para concluir cada sesión, reservaremos suficiente **tiempo para hacer un cierre cuidado**. La persona que dinamiza compartirá con mensajes concisos y claros los conceptos que se han trabajado, así como las ideas a destacar que han surgido en el grupo. Se puede dejar un espacio o ronda para que las o los participantes expresen qué se llevan de la sesión o cómo se sienten.



A continuación, te presentamos **14 fichas de actividades** que se corresponden cada una con una temática diferente, algunas contienen varias dinámicas. En cada sesión podrás incluir una o varias temáticas, dependiendo del desarrollo y profundidad que elijas darle. El recorrido incluye documentos de apoyo, propuesta de cierre y evaluación, y un dossier final con recursos complementarios para seguir profundizando.

## Bloque 1. EMBARAZO

Comenzamos con el primer bloque, en el que abordaremos el embarazo. Este ofrece la oportunidad de informar y sensibilizar sobre el papel de los padres en el acompañamiento durante esta etapa. Se propone tomar conciencia de las expectativas y creencias de partida, abordar el hecho biológico diferenciador y proporcionar recursos para acompañar el proceso de forma consciente y corresponsable.

## Bloque 1. EMBARAZO

### 1. Presentación

#### Contenidos básicos:

- Actitud propositiva respetando el lugar que me corresponde en el proceso perinatal.
- Expresión más liberada de las barreras de género: lo que nos gusta y no nos gusta de ellas, la imagen que deseamos dar ante ellas, ...
- El lugar en que nos coloca la familia, las amistades y el sistema sanitario.

#### Preguntas - llave:

*¿Por qué han venido? / ¿Qué esperan llevarse de estas sesiones? / ¿Qué es lo que más me preocupa de todo el proceso?: embarazo, parto, crianza, mi rol y lugar, mis miedos / ¿Cómo se sienten en los talleres con las madres? / ¿Qué les aportan esos talleres? / ¿Qué les falta? / ¿Cómo se han sentido atendidos en las citas sanitarias?*

#### Actividad. ¿Por qué un espacio solo para hombres?:

Tras la presentación inicial del taller, realizamos una ronda para empezar a conocernos y compartir: *quiénes son, en qué semana de embarazo se encuentran, cómo han llegado a este espacio, si cuentan con experiencia previa en la paternidad y cuáles son sus motivaciones y expectativas*. Abriremos un debate breve sobre su percepción de las ventajas e inconvenientes de un grupo no mixto.

#### Devolución:

A modo de conclusión, comentamos cómo los grupos mixtos facilitan que los hombres expresen más abiertamente sus malestares, sus vulnerabilidades y sus deseos. Este taller tiene el objetivo de ser un espacio de bienestar, seguridad, confianza, apertura y de buentrato. Les recordamos que las normas que van a regir este grupo son: respetar las opiniones, no dar consejos, evitar generalizaciones y hablar en primera persona, mantener la confidencialidad de lo que se comparta en el grupo.

## Bloque 1. EMBARAZO

### 2. Expectativas sobre mi lugar en el embarazo y la crianza

#### Contenidos básicos:

- La paternidad constituye una de las principales crisis vitales, a la vez que una experiencia profundamente ilusionante.
- La tríada creada y la tríada esperada por el contexto.
- Los tres elementos diferenciadores del lugar de la madre y el padre: Motivación - Emoción - Cuerpo.

#### Preguntas - llave:

*¿Hay diferencias entre la realidad actual y la deseada? / ¿En qué lugar creo que me colocaría mi pareja si hiciera este ejercicio? / ¿En qué lugar siento que me coloca mi entorno? / ¿Me gustaría cambiar algo? ¿Qué podría hacer? / ¿Qué expresión utilizo? ¿Está embarazada? ¿Estoy embarazado? ¿Estamos embarazados? ¿Qué expresión le gusta a ella que utilice? / ¿Cómo se han sentido atendidos en las citas sanitarias?*

#### Actividad. La diana del lugar que ocupo:

Para esta actividad dibujaremos una diana en la pizarra o en una cartulina. En el centro queda la madre y la criatura. Cada cual coloca una nota adhesiva en el lugar en que se percibe durante el embarazo. Otra forma más vivencial de hacer el ejercicio sería colocar un elemento en el centro de la sala que represente a la mamá embarazada y que cada hombre se coloque alrededor de ella, a más o menos distancia, al lado, atrás o delante, según se perciba con su pareja durante el embarazo. A continuación, se les pide que se coloquen en el lugar que habían previsto o deseado. Cada participante compartirá sus vivencias y expectativas.

#### Devolución:

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

## Bloque 1. EMBARAZO

### 3. El hecho biológico diferenciador

#### Contenidos básicos:

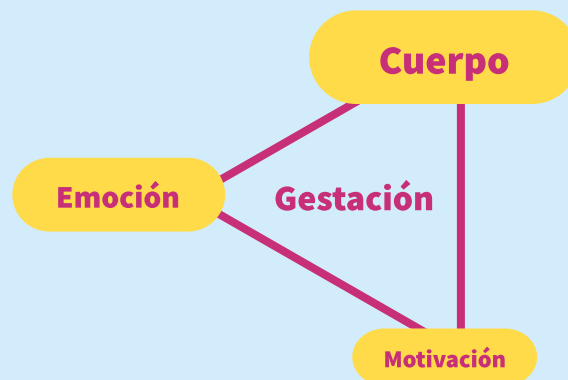
- Las tres dimensiones diferenciadoras del lugar ocupado por el padre y la madre: Intención – Emoción – Cuerpo.
- El predominio de lo corporal durante el embarazo.

#### Preguntas - llave:

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

#### Actividad. El cuerpo es el protagonista:

Se dibuja en la pizarra el siguiente esquema para explicar que el lugar en el que se posicionaron en el anterior ejercicio (la diana del lugar que ocupó), dependerá de en cuál de estas dimensiones del proceso perinatal estaban pensando.



#### Devolución:

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

## Bloque 1. EMBARAZO

### 4. El acompañamiento durante el embarazo

#### Contenidos básicos:

- El “acompañamiento” es ir un pasito por detrás, frente a otras opciones como Invasión – Inhibición – Huida.
- La soledad, la impotencia y el desplazamiento de rol.
- Las acciones concretas organizadas por tipos: Tareas - Acompañar – Aprender - Renunciar – Escuchar.
- La escucha activa. Claves de género.

#### Preguntas - llave:

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

#### Actividad 1. Tomando conciencia de cómo acompañar:

Para esta dinámica trabajaremos por parejas. Deberán desplazarse con un objeto (mejor una pelota pequeña) sostenido entre ambas frentes:

1. Ir a las cuatro esquinas de la sala (no les damos más instrucciones).
2. Repetir el ejercicio, pero esta vez una persona dirige y la otra acompaña, sin usar palabras, gestos ni contacto físico.

#### Devolución:

Presentamos el esquema de **Acompañamiento – Invasión - Huida**.

La labor de **Acompañamiento** consiste en ir a donde la otra persona decide, en el momento que decide, por el recorrido y con la velocidad que decide. El padre puede ser proactivo en las sugerencias, lo cual será generalmente bien recibido por la madre, pero mostrando en todo momento aceptación incondicional de lo que ella decida.

La actitud de **Invasión** supone enajenar o expropiar a la madre de su responsabilidad en el autocuidado y por lo tanto en el cuidado de la criatura por nacer. Por otro lado, la actitud de **Huida**, aunque menos frecuente, aparece en momentos de miedo, sensación de exclusión, impotencia o sobrecarga, y conviene aprender a identificarla.

Esquema explicativo de la actividad 1. Tomando conciencia de cómo acompañar:



### Actividad 2. Lista de tareas de acompañamiento:

Les invitamos a crear una lista de actividades de acompañamiento, lo harán en parejas o individualmente y después compartiremos en grupo. *¿Qué estoy haciendo por acompañar a mi pareja en sus necesidades durante el embarazo?*

### Devolución:

Recogemos las aportaciones y las agrupamos en categorías:

- **Tareas** que suponen esfuerzo físico y mental: domésticas, crianza y gestiones.
- **Acompañarla** en sus necesidades: citas médicas, actividad física, etc.
- **Aprender** sobre salud gestacional, paternidad y maternidad, informándose, leyendo, acudiendo a las citas médicas, etc.
- **Renunciar** a los privilegios que supone la no gestación: tabaco, alcohol, parte del ocio y empleo. Es una actitud poderosa para empatizar y mostrar interés por las necesidades y vivencias corporales y emocionales de la madre.
- **Escuchar** las necesidades de la pareja.

### Actividad 3. Escucha activa:

Vamos a practicar la escucha consciente. Por parejas, un participante cuenta una experiencia trivial y el otro escucha; luego intercambian roles. Durante el ejercicio podremos detenernos para que observen cómo están orientados sus cuerpos y la distancia que mantienen entre ellos. Debatiremos nuestras sensaciones y experiencias.

### Preguntas llave:

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

### Devolución:

En este momento de la perinatalidad, la escucha debe ser **asimétrica**: al padre le corresponde prestar una atención especial a las necesidades de la madre, validando sus emociones y evitando dar consejos, opiniones o comparaciones.

Por socialización, muchos hombres tienden a una comunicación más operativa o resolutive, pero durante la gestación es esencial conectar con la principal necesidad de ella: **sentirse reconocida y validada** en lo que siente, piensa y hace.

Esforcémonos en lograr el objetivo central de la escucha activa: **mostrar interés real, validar sus emociones y reconocer lo que le ocurre.**

## Bloque 2. EL PARTO Y EL PRIMER APEGO

A continuación, nos adentramos en el parto y el primer apego. El tiempo en el que transcurre el parto y los primeros contactos con la criatura es mínimo en cuanto al número de horas respecto a todo el proceso perinatal. Sin embargo, es de tal intensidad y relevancia emocional y corporal que en este breve tiempo se plasman de manera condensada todas las actitudes, creencias y aprendizajes de acompañamiento sobre las que se ha reflexionado en el bloque anterior del embarazo. Creamos un espacio seguro para reflexionar conjuntamente sobre las creencias y expectativas en torno a la presencia y el papel del padre en el parto. Se abordarán herramientas para un acompañamiento corresponsable, poniendo especial atención a la gestión emocional en un contexto tan significativo y delicado. Finalmente, se trabajará la vinculación del padre con su bebé, la construcción de intimidad, el tiempo propio compartido y el valor del contacto físico como elementos centrales del vínculo.



## Bloque 2. EL PARTO Y EL PRIMER APEGO

### 5. La presencia del padre en el parto ¿deseo o derecho?

#### Contenidos básicos:

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

#### Preguntas - llave:

*¿Voy a estar en el parto? ¿Me siento obligado a estar en el parto? / ¿Es un derecho o es un deseo? / ¿Y si ella no quisiera que yo estuviera? / ¿Se puede decidir de manera igualitaria si el cuerpo es suyo? / ¿Para qué estoy en el parto? / ¿Qué puedo hacer por acompañar el parto?*

#### Actividad. ¿Y si...?

Por parejas se les propone compartir la respuesta que tendrían ante la siguiente escena. *Imagínate que tu pareja te dice lo siguiente: “Cariño, llevo tiempo pensándolo y creo que prefiero que en el parto me acompañe mi madre”. No se les sugiere posibles motivos de esa decisión, sino que se les anima a que los planteen ellos. Reflexionamos en parejas y con el grupo completo: ¿Cómo me sentiría? Triste, enfadado, en calma... ¿Qué le podría llevar a ella a desearlo así? ¿Qué le respondería? ¿Mi presencia en el parto es un derecho o es un deseo? ¿Es para participar en un acontecimiento único o para acompañar las necesidades de mi pareja?*

#### Devolución:

La decisión sobre mi presencia en el parto es un derecho de ella y un deseo compartido entre ella y yo. También es un deseo del equipo médico, ya que facilita que ella asuma un rol adulto, de responsabilidad y empoderamiento (si nuestra relación de pareja se basa en la equidad), con mayor probabilidad que con la presencia de otras personas.

Si mi presencia se fundamenta en mi “derecho como padre” o en “el deseo de presenciarlo un acontecimiento único”, será más probable que actúe como espectador en vez de acompañante de las necesidades de la madre.

## Bloque 2. EL PARTO Y EL PRIMER APEGO

### 6. Acompañamiento en el parto y gestión de las emociones

#### Contenidos básicos:

- El parto de la impotencia.
- La ansiedad de ejecución: el “hacer” como necesidad masculina frente al “estar”.
- La emoción de ira y la de tristeza ante la impotencia y la frustración.

#### Preguntas - llave:

*¿Qué creo que me pasará en el parto? / ¿Cómo actúo en otros contextos ante la sensación de impotencia? / ¿Cómo me siento cuando acudo a visitar personas enfermas? / ¿Sé estar sin hacer? / ¿Qué es más importante, estar o hacer?*

#### Actividad. Lista de tareas de acompañamiento para acompañar:

Escribimos en la pizarra una columna con **las tareas para acompañar**, otra con factores personales que **facilitan** (mis actitudes, hábitos, capacidades, estilos de afrontamiento, gestión emocional, etc.) y otra con los que **dificultan**. Se recogen las aportaciones y se analizan.

#### Devolución:

Pondremos atención en el cumplimiento del **Plan de parto** y en las claves de género: gestionar las emociones, revisar experiencias previas de contención del sufrimiento ajeno y evitar la hiperactividad. Es importante practicar previamente la respiración relajante y la conciencia corporal.

Durante el parto es frecuente que el acompañante se sienta impotente o poco reconocido. Ante la frustración, muchos hombres expresan antes la ira que la tristeza, pero en este contexto la tristeza será más funcional: favorece la pausa, la espera y la relajación. Respira, da un paso atrás y, si es necesario, sal unos minutos.

#### Documentos de apoyo:

“Acompañar en el trabajo del parto”



“Cómo preparar a tu pareja”



“Aitak” (ver la 1ª parte)



## Bloque 2. EL PARTO Y EL PRIMER APEGO

### 7. La primera vinculación padre – bebé

#### Contenidos básicos:

- Piel con piel en el paritorio.
- La intimidad del espacio y tiempo propios Padre – Bebé.
- El primer contacto físico (cómodo, seguro y placentero)
- Claves de seguridad al coger y sostener al bebé.

#### Preguntas - llave:

*¿He cogido en brazos bebés recién nacidos? ¿Lo ha hecho ella? / ¿Tengo miedo? / Cuando visitamos a familias que acaban de tener un bebé, ¿quién suele mostrar más iniciativa para cogerlo en brazos: yo o mi pareja?*

#### Actividad. Mi bebé en brazos:

Para esta sesión necesitamos un muñeco bebé para que el grupo practique cómo sostener a un recién nacido. Iniciaremos con una dinámica en la que cada persona lo tomará en brazos durante un minuto o más cada uno y luego lo pasará al siguiente. Después compartiremos sensaciones, emociones y posibles miedos que hayan surgido durante la experiencia.

#### Devolución:

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

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

En último lugar, nos adentramos en la temática de lactancia, la crianza y la educación en igualdad. Se ofrecerá información reflexionada sobre la toma de decisiones en la lactancia y la comprensión de la conexión emocional entre el bebé y la madre. Además, se explorarán los estereotipos y expectativas asociados a la paternidad y la maternidad, así como los elementos esenciales para unos cuidados corresponsables: presencia, escucha, gestión emocional y reparto de tareas.



## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 8. Lactancia

#### Contenidos básicos:

- La toma de decisión sobre la lactancia.
- La díada en la lactancia y el lugar del padre.
- Comprensión y facilitación de la conexión emocional Criatura – Madre.

#### Preguntas - llave:

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

#### Actividad. ¿Y si...?

Se les propone compartir en parejas las expectativas que tienen tanto ellos como sus parejas sobre la lactancia natural y cómo actuarían en caso de que su pareja decidiera no optar por ella.

#### Devolución:

La relación que se establece durante la lactancia natural entre la madre y el bebé coloca al padre en el papel de proteger esa díada y, por lo tanto, en el lugar de acompañamiento similar al que tiene en el embarazo y el parto. No es momento de reclamar protagonismo, sino de atender las necesidades del bebé y de la madre, al mismo tiempo que se respetan y acompañan las decisiones de esta.

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

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 9. Estereotipos y expectativas sobre la paternidad y la maternidad

#### Contenidos básicos:

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

#### Actividad 1. Palabras asociadas a Padre – Madre:

Cada persona escribe la primera palabra que le surja al pensar en “padre” y en “madre”. Luego, en parejas, las muestra a su compañero, quien indica a quién se refiere cada una. Después, todas las notas se colocan o escriben en la pizarra en dos columnas (padre y madre) y se comentan en conjunto.

#### Actividad 2. Acuerdo o desacuerdo:

Se posicionan en una línea según el grado de acuerdo con las siguientes frases. Compartirán sus argumentos y podrán cambiar de posición si cambian de opinión.

*El reparto tradicional de las tareas de crianza es debido principalmente a factores biológicos e innatos. / Madre y padre aportan, por naturaleza, cosas distintas a la crianza. / Las mujeres están más dotadas, por naturaleza, para el cuidado y el afecto. / Los hombres estamos más dotados, por naturaleza, para el trabajo remunerado y para la protección / La maternidad se les hace, por naturaleza, más necesaria a las mujeres que la paternidad a los hombres. / En la crianza es más eficaz dividir las tareas en función de las que son más propias de la mujer o del hombre, es decir, como tradicionalmente se ha hecho.*

#### Devolución:

Es muy probable que las palabras que asociamos a “padre” y “madre” reflejen los roles tradicionales aprendidos: vinculamos al padre con el rol de proveedor, la autoridad y los valores, y a la madre con el cuidado, el afecto y la protección. Aunque deseemos alejarnos de estos estereotipos, solo al conocer nuestra propia historia podemos reconciliarnos con ella y analizarla críticamente para transformarnos de manera auténtica y libre.

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 10. La paternidad en mi familia de origen

#### Contenidos básicos:

- Mis referentes paterno y materno.
- La seguridad en los referentes aprendidos.
- Los nuevos referentes y oportunidades de aprendizaje.
- La impotencia de ser padre: *No sé ser padre. No tengo por qué saberlo. Quiero aprenderlo.*

#### Preguntas - llave:

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

#### Actividad. La diana en mi familia de origen:

Representar la diana del lugar que ocuparon tu padre y tu madre, en relación con tu crianza, cuando tenías 5 años. Se puede hacer en papel, en la pizarra, o a modo de esculturas colocando a otros compañeros que harán de madre y de padre. Se les puede preguntar qué diferencias hay con la diana que representarían sobre su familia creada proyectada dentro de 5 años.

#### Devolución:

Los roles que observamos en la infancia, tanto en nuestra familia como en el entorno, tienden a reproducirse de forma inconsciente. En momentos de crisis esto se intensifica porque lo conocido aporta seguridad y, a menudo, porque buscamos la validación de nuestros progenitores. En los hombres es frecuente que aparezca la necesidad de reafirmar el rol de autoridad, sobre todo cuando interactúan en presencia de su propio padre. Para modificar aquello que queremos cambiar, primero es necesario hacerlo consciente, aceptarlo, hablarlo y afrontarlo.

Documento de apoyo:



“Aitak” (ver la 2ª parte)



## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 11. Cuidados corresponsables. Presencia

#### Contenidos básicos:

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

#### Preguntas - llave:

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

#### Actividad. Costes y beneficios de la división sexual del trabajo:

Escribir en dos columnas ganancias y pérdidas por la dedicación principal a los cuidados. O bien lo planteamos como *¿qué ganaría y qué perdería si pidiese una excedencia de dos años por cuidados de mi criatura?* Se puede completar el ejercicio con las ganancias y pérdidas para la pareja y para la criatura.

#### Devolución:

Generalmente, las ganancias personales se relacionan con la conexión emocional y el apego con la criatura, el aprender a cuidar y la autonomía en el autocuidado. Por el contrario, las pérdidas suelen asociarse con la proyección profesional, las relaciones personales y la menor valoración social que reciben los cuidados frente al trabajo remunerado.

La corresponsabilidad requiere **presencia, renuncias, escucha y gestión emocional**. Estar presente de manera corresponsable implica superar obstáculos personales, sociales y laborales. La tradicional división sexual del trabajo no solo no es útil para el sostenimiento económico de la familia sino, y sobre todo, es limitante en términos de justicia social, de derechos individuales para las mujeres y de desarrollo personal para los hombres.

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 12. Cuidados corresponsables. La escucha

#### Contenidos básicos:

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

#### Preguntas - llave:

**Sobre el ejercicio:** *¿Cómo he cuidado? / ¿Ha predominado el contacto físico o la guía verbal? / ¿Se dejó cuidar? / ¿Pidió cómo ser cuidado? / ¿Le pregunté cómo quería que le cuidase? / ¿Cómo habría hecho este ejercicio mi pareja?*

**Generales:** *¿Cómo conozco las necesidades de mi bebé, de la madre y de la diáda? / ¿Qué hago para conocer sus necesidades? ¿Pregunto? ¿Las supongo? ¿Consulto? / ¿Diferencio entre mis expectativas del futuro deseado para mi hijo/a y sus necesidades y deseos?*

#### Actividad. El ciego y el lazarillo:

Vamos a realizar un ejercicio en parejas: El lazarillo tiene la instrucción de cuidar del ciego mientras este explora por la sala con los ojos vendados. Daremos las menos instrucciones posibles en el inicio de la prueba para no condicionar la forma de ejercer el cuidado: “se trata de que el lazarillo cuide al ciego mientras este explora la sala”.

#### Devolución:

La puesta en común, primero en parejas y después en grupo completo, se puede guiar proponiendo las preguntas llave. Las respuestas a estas preguntas se interpretan en clave de género: evitación masculina del contacto físico, suposición de lo que lo que la persona cuidada necesita de mí en base a lo “lógico”, “racional” o “natural”, dificultades de la persona cuidada para pedir cuidados por miedo a reconocerse vulnerable, confusión entre mis expectativas de cómo debo cuidar y las necesidades reales de la otra persona, etc...

**Nota:** Otra actividad recomendada para este apartado es “La escucha activa”, que se encuentra en la ficha 4. **Acompañamiento durante el embarazo.**

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 13. Cuidados corresponsables. La Emoción

#### Contenidos básicos:

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

#### Preguntas - llave:

En mi vida cotidiana, ante una experiencia de frustración intensa: *¿Con qué emoción conecto habitualmente? Ira. Tristeza. Calma. Miedo. ¿Cómo se me manifiesta corporalmente esa emoción? ¿Cómo suelo actuar?*

#### Actividad. Costes y beneficios de la división sexual del trabajo:

Facilitaremos un estado previo de relajación y toma de conciencia corporal. Nombraremos las siguientes escenas y los participantes se posicionarán en el triángulo formado por las emociones de **Ira - Tristeza - Calma**. Se pueden colocar tres sillas en el centro de la sala formando un triángulo representando cada una de las tres emociones.

- **3 meses.** Estoy solo con mi bebé, no se calma en mis brazos y llora sin cesar.
- **6 meses.** El bebé no se calma en mis brazos, llega la madre me lo coge de los brazos y se calma.
- **3 años.** No quiere vestirse para ir al colegio y se nos hace tarde.

#### Devolución:

Ante una misma situación, las personas pueden sentir y responder de forma distinta según su historia y aprendizajes, a lo que se suman factores de género: a los hombres se nos ha permitido expresar la ira y se ha limitado la tristeza. En la crianza, la ira suele ser poco útil, ya que no favorece el apego ni la transmisión de límites y tiende a generar reactividad. La tristeza, en cambio, facilita la reflexión, la asunción de responsabilidades y el autocontrol. Las emociones se aprenden y se entrenan, y la paternidad es un contexto privilegiado para ello. Cuando te sientas impotente ante el llanto de tu bebé o cuestionado por un “no”, respira, vuelve al cuerpo unos segundos y escucha las necesidades de la otra persona.

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 14. Cuidados corresponsables. Las Tareas

#### Contenidos básicos:

- Los tareas domésticas y de cuidados – Los cuidados emocionales - La carga mental de las tareas y los cuidados.
- La corresponsabilidad y la complementariedad.
- El lugar del padre y de la madre en los modelos de crianza aprendidos en mi familia y en los modelos de corresponsabilidad.

#### Preguntas - llave:

*¿De qué me encargaré yo en la crianza? ¿Y mi pareja? / ¿Quién friega ahora los baños? / ¿Quién cocina? / ¿Quién hace la compra? / ¿Quién hace la lista de la compra? / ¿Quién se ocupa del bienestar emocional de las y los demás? / ¿Me imagino desempeñando un papel proactivo o un papel de ayudador?*

#### Actividad 1. Estatuas representativas de las tareas:

Andando por la sala, pararse y representar en forma de estatua (durante unos segundos) lo que estaré haciendo a una determinada hora del día (señalar seis horas del día y noche). Primero se hace el ejercicio imaginándose en el contexto actual de antes de nacer y después se repite imaginándose en el contexto de la criatura ya nacida.

#### Actividad 2. Reloj de las tareas diarias:

Dibujar un reloj y escribir en cada período (tramos de una hora) las actividades que actualmente realizo. En otro reloj hacer lo mismo pensando en el posparto y tras incorporarme al trabajo.

#### Actividad 3. Las agendas:

Revisar mi agenda del móvil. *¿Cuántas tareas domésticas tengo anotadas ahora?* Pedirles que cuando lleguen a casa pregunten a su pareja por las tareas anotadas en su agenda.

## Bloque 3. LACTANCIA, CRIANZA, EDUCACIÓN EN IGUALDAD

### 14. Cuidados corresponsables. Las Tareas

#### Actividad 4. Llenar el vaso:

Antes de la sesión, para que no lo vean los participantes, llenaremos un vaso de garbanzos y después completarlo con arroz. A continuación, se separan garbanzos y arroz en dos recipientes distintos. Se le pide al grupo que llene el vaso con los mismos garbanzos y arroz sin que sobre nada. Solo se consigue si se introducen primero los garbanzos y después se rellenan los huecos con el arroz. Los garbanzos representan las tareas de los cuidados y el arroz representa las tareas de autocuidado.

#### Devolución:

Ni en el primer ni en el segundo ejercicio quedan reflejadas la carga mental de las tareas porque no requieren espacio temporal pero sí requieren esfuerzo mental. En la revisión de la agenda sí podría quedar reflejada. *¿Qué tendrá anotada en su agenda mi pareja?* Los hombres estamos asumiendo más ejecución de tareas, pero es mucho más lenta la asunción de las decisiones, la supervisión, la alerta, la responsabilidad y la hacernos cargo de las consecuencias por incumplimientos. E incluso las tareas que asumimos tienden a ser las más visibles y en espacios públicos (parques o actividades extraescolares) y las más reconocidas socialmente (cocinar o hacer la compra). Con el último ejercicio se simboliza la necesidad de priorizar lo más importante (los cuidados) y después ir completando los tiempos con tareas de autocuidado.

#### ▶ Documentos de apoyo:

“Los ayudadores”



“Carga mental. ¿A ti también te pasa?”



## Devolución y cierre final

Los temas tratados y las actividades realizadas en estas tres bloques nos han llevado a conectar con nuestro pasado, nuestros referentes y los valores aprendidos. Todo ello con una actitud compasiva la vez que crítica y de autocuestionamiento.

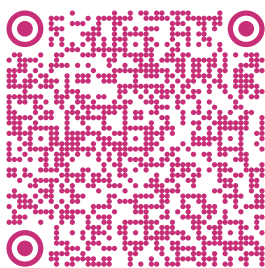
Deseamos que estas reflexiones nos faciliten ejercer la paternidad con consciencia, conectados con las necesidades de nuestras hijas, hijos y pareja. Y ejercer una paternidad libre de prejuicios y estereotipos sexistas.

**¡Enhorabuena por asumir el reto de la paternidad dispuestos a transformarnos para poner el cuidado y el buen trato en el centro de vuestra vida!**

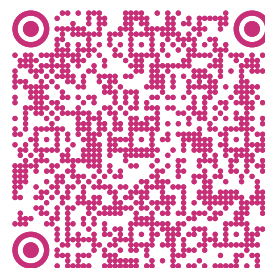
## Otras actividades sugeridas



El vídeo de la ONU que quiere acabar con los estereotipos de género.



¿Usarías los mismos juguetes con un niño que con una niña?



¿Cosas de niños y cosas de niñas?

## Evaluación

Desde nuestro punto de vista, es esencial **evaluar las intervenciones grupales** para comprender qué se hace, por qué se hace y cómo mejorar el proceso. Recoger el grado de satisfacción de los participantes permite obtener una valoración general de sus percepciones y adaptar los grupos posteriores.

Cuando la intervención se prolonga durante varios meses, cabe la posibilidad de aplicar escalas sobre ideología de género, corresponsabilidad, sexualidad, entre otros temas. De este modo, la evaluación puede medir cambios en comportamientos, actitudes y habilidades, lo que ayuda a justificar los recursos empleados. La evaluación es valiosa cuando la información obtenida permite valorar y respaldar los esfuerzos realizados.

A continuación, se presenta un modelo de **Cuestionario de satisfacción** para aplicar al finalizar cada sesión.

## Cuestionario de satisfacción:

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

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Centro de salud: \_\_\_\_\_

### 1. Instalaciones, medios técnicos y organización

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

B. ¿El número de personas ha sido el adecuado?

Nada  Poco  Bastante  Mucho

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

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

### 2. Contenido y metodología

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

¿Qué aspectos del grupo valoras como positivos o acertados?

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

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

### 3. Valoración de las personas dinamizadoras

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

#### A. Conocimientos de la temática

1  2  3  4  5

#### B. Actitud hacia las personas participantes

1  2  3  4  5

#### C. Facilitación de la participación de las personas en el grupo

1  2  3  4  5

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

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Puedes añadir cualquier comentario, sugerencia u observación:

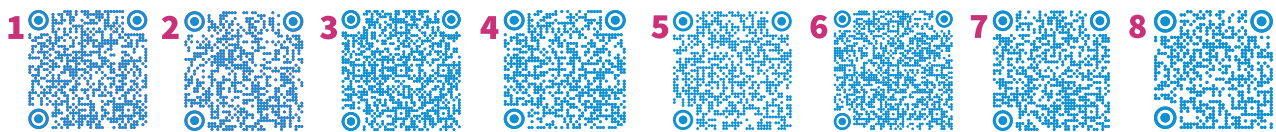
¡Muchas gracias por tu colaboración!

# Recursos

## DOCUMENTACIÓN PARA PARTICIPANTES

### Guías sobre paternidad:

- 1 **“Hombres, corresponsabilidad y cuidados. Guía didáctica de corresponsabilidad masculina”**. Gobierno de La Rioja. 2022.
- 2 **“Curso online. Masculinidades igualitarias y paternidades corresponsable”**. Empapados. 2022.
- 3 **“Guía de paternidad activa para padres”**. Cultura Salud y UNICEF. 2014.
- 4 **“Mi papá me cuida. Guía de cuidados infantiles para una nueva paternidad”**. AHIGE.
- 5 **“Guía de padres igualitarios”**. Ayuntamiento de Málaga.
- 6 **“La mochila igualitaria”**. Gizonduz EMAKUNDE. Gobierno Vasco. (Guía para padres, Reflexión sobre nueva masculinidad, Documental de experiencias personales y Cuento).
- 7 **“Nuevos permisos por nacimiento y cuidado 2025”**. Web Concilia2.
- 8 **“Guía Completa: Baja Parental en España 2025”**. Web Mi baja Parental.



### Bibliografía sobre paternidad:

- “Papá” de Ritxa Bacete y Jordi Solano.  
“Cómo ser un padre feminista” de Jordan Shapiro.  
“Una nueva paternidad”. Varios autores.  
“Paternidad aquí y ahora” de Máximo Peña.

### Páginas web de interés:

ahige.org  
bientratar.org/empapados  
equimundo.org/es/  
mencare.org/es/  
papasblogueros.com/  
mamiconcilia.com  
corresponsabl.es



Programa educativo para grupos de padres  
“Fathers Rock”.



Programa “Corresponsabilidad, Salud y  
Cuidados: hombres en cambio”.



Servicio vasco para el trabajo con hombres y  
masculinidades “Gizonduz”.

## DOCUMENTACIÓN PARA PROFESIONALES



### Guías sobre paternidad:

- 1 “Curso online. Masculinidades igualitarias y paternidades corresponsable”.** Empapados. 2022.
- 2 “Vístete despacio, que tenemos prisa”.** CEPAIM. 2019.
- 3 “Guía para la conducción de grupos de hombres por una paternidad activa, responsable y consciente”.** Instituto catalán de la salud y Ayto. de Barcelona. 2016.
- 4 “Programa P. Un manual para la paternidad activa”.** Promundo. 2015.
- 5 “A Fuego Lento. Guía trabajo con hombres desde perspectiva de género”** CEPAIM. 2015.
- 6 “La mochila igualitaria”.** Gizonduz EMAKUNDE. Gobierno Vasco. (Guía para padres, Reflexión sobre nueva masculinidad, Documental de experiencias personales y Cuento).



### Bibliografía sobre paternidad:

- Bacete, R. (2016) **“Paternidades positivas. Proyecto de investigación – acción”.** Universidad de Deusto. Gobierno vasco.
- De la Fuente, V (2018). **“Gestalt y paternidad. Una crisis invisible”.** Tesina
- González, M<sup>a</sup> J. (2015). **“Padres y madres corresponsables. Una utopía real”.**
- Hrdy, Sarah Blaffer (2025). **“El padre en escena: una historia natural de hombres y bebés”.**
- Long, M. et. Al. (2013). **“Una nueva paternidad”.**
- Peña, M. (2023). **“Paternidad aquí y ahora”.**
- Rams, Albert (2017). **“Ser padre hoy. Terapia Gestalt y paternidad”.**
- Sau, Victoria. (2009). **“Paternidades”.**
- Zoja, Luigi (2000). **“El gesto de Héctor. Historia cultural y psicológica de la paternidad”.**


## Observaciones de interés


Esperamos que esta guía te haya resultado útil en tu trabajo para promover grupos de paternidades corresponsables.

Te animamos a que nos compartas cómo ha sido la implementación de este taller, así como las actividades e iniciativas que desarrollas en torno a las masculinidades y las paternidades. Puedes escribirnos al correo electrónico que verás más abajo.

Asimismo, te invitamos a ponerte en contacto con la **Concejalía de Igualdad** para conocer nuestras formaciones sobre paternidades, así como el conjunto de recursos y servicios a tu disposición.

**Concejalía de Igualdad**

 c/ Siete Esquinas, 2  
Alcalá de Henares, 28801

 [cigualdad@ayto-alcaladehenares.es](mailto:cigualdad@ayto-alcaladehenares.es)

**PLAN CORRESPONSABLES**

Hombres corresponsables

**PROGRAMA DE  
CORRESPONSABILIDAD Y  
CONCILIACIÓN**

# Gracias por contribuir a un mundo basado en la equidad y el bienestar común.

*Descárgate la guía en versión digital.*

