

MASCULINIDADES [BETA]

---

# GUÍA [β]



**PARA GRUPOS  
AUTOGESTIONADOS  
DE HOMBRES**

Este texto ha sido redactado por la Asociación Masculinidades Beta en Madrid, enero de 2020.

Queremos agradecer especialmente a Jaime Domínguez su colaboración en la revisión y enriquecimiento de esta guía.

Imagen de portada de Szilárd Szabó en Pixabay

---

# ÍNDICE

## QUIÉNES SOMOS

## INTRODUCCIÓN

### CONTENIDO

¿POR QUÉ UN GRUPO DE HOMBRES AUTOGESTIONADO?

¿QUÉ ES (Y QUÉ NO ES) UN GRUPO DE HOMBRES?

## VAMOS AL LÍO

### NORMAS DEL GRUPO

### CONSEJOS DE DINAMIZACIÓN

Presentarnos

Decidir cómo nos vamos a organizar

Qué queremos trabajar

Estructura de las sesiones

## SESIONES DE EJEMPLO

### INTRODUCCIÓN AL FEMINISMO

### MICROMACHISMOS

## BIBLIOGRAFÍA

---

## QUIÉNES SOMOS

Masculinidades Beta es una asociación sin ánimo de lucro que reúne a hombres y mujeres, que asumimos como una necesidad imperiosa abordar la problemática que conlleva el aprendizaje y puesta en práctica de los valores dominantes de la masculinidad tradicional.

Nuestro objetivo es el cuestionamiento de la masculinidad para promover el aprendizaje de nuevas formas de ser hombre y unas relaciones más sanas de los hombres consigo mismos y con su entorno, basadas en el respeto, el cuidado, el afecto y la no violencia.



## MASCULINIDADES [BETA]

Nuestro propósito es visibilizar las implicaciones de los valores y mandatos que conforman la caja de la masculinidad, como causa y raíz del problema de la violencia contra las mujeres, de las estructuras jerárquicas hegemónicas de desigualdad y opresión, y de innumerables consecuencias que afectan también a los propios hombres y van mucho más allá.

En Masculinidades Beta creemos que hay razones de justicia social, derechos humanos y sostenibilidad de la vida para promover el cambio individual y colectivo de los hombres hacia relaciones igualitarias, sanas y de buen trato. Y queremos contribuir a esa transformación.

---

# INTRODUCCIÓN

Esta guía ofrece algunas ideas de partida para organizar un grupo de hombres que quieren encontrarse para revisar y transformar sus aprendizajes sobre la masculinidad.

El título incluye el término "autogestionados" porque parte de la idea de horizontalidad, en la que ninguno de los participantes ejerce el rol de dinamizador o profesional que guía al grupo a través de un proceso. Al revés, son los propios participantes los que buscan hacer su propio camino, encontrar recursos para deconstruir su machismo aprendido a lo largo de su socialización como hombres.

# CONTENIDO

En este documento encontrarás una propuesta de:

- Formas de organizaros
- Contenidos que podéis tratar
- Dinámicas
- Bibliografía recomendada



Imagen de Ulrike Leone en Pixabay



# ¿POR QUÉ UN GRUPO DE HOMBRES AUTOGESTIONADO?

- Porque sientes que "ser un hombre" es un mandato que te pesa.
- Porque las mujeres feministas de tu entorno te insisten en que hay cosas que tienes que revisar.
- Porque las mujeres necesitan urgentemente que dejemos de agredirlas, consciente o inconscientemente.
- Porque identificas patrones que repites y con los que no estás a gusto, actitudes que has aprendido de tus familiares, amigos o referentes masculinos.
- Porque quieres sentirte mejor en tus relaciones con otros hombres y con las mujeres.
- Porque sientes que necesitas compartir las contradicciones y dudas a las que te enfrentas respecto a tus comportamientos y creencias.



Imagen de mohamed Hassan en Pixabay

## QUIERO REVISAR MI MASCULINIDAD, PERO NO TENGO CON QUIÉN

Si te interesa el recorrido o los temas que te proponemos en esta guía, pero no has encontrado hombres con los que juntarte a crear un grupo estable, aquí van algunas sugerencias:

- Busca por internet si ya existe algún grupo en tu localidad.
- Si no es así, asiste a alguna charla sobre estos temas, y animate a charlar con algunos de los asistentes, quizá estén interesados en formar un grupo de hombres, o al menos quedar de vez en cuando contigo a hablar de estos temas.
- Cuelga esta guía en tus redes sociales proponiendo a tus conocidos ponerla en práctica, ¡a veces la gente más inesperada te sorprende!

# ¿QUÉ ES (Y QUÉ NO ES) UN GRUPO DE HOMBRES?

Un grupo de hombres es un espacio abierto y horizontal para la reflexión, toma de conciencia sobre la construcción masculina, y apoyo mutuo para la transformación personal y colectiva.

Está abierto a hombres cis de cualquier edad, situación personal u orientación sexual, y también a personas trans o no binarias que buscan reflexionar sobre su propio aprendizaje de género o sobre su proceso de transición a masculinidades no hegemónicas.

- Es un entorno de apertura emocional para romper uno de los mandatos más férreos de la masculinidad: el que dicta que los hombres no hablan de sus emociones, y menos entre ellos.
- Es un medio para reconocer y practicar que los hombres somos seres vulnerables y emocionales.
- Es un espacio de intercambio y aprendizaje sobre feminismo, perspectiva de género e igualdad.
- Es un grupo de apoyo para la responsabilización y rendición de cuentas de nuestro comportamiento machista.
- Es una oportunidad para construir formas de ser hombres igualitarias y no patriarcales centradas en los cuidados y el buen trato.

Qué no es un grupo de hombres:

- No es un grupo de terapia, aunque por sus propias características puede tener efectos terapéuticos.
  - No es un grupo de apoyo para hombres enfadados con sus parejas o ex parejas, ni un colectivo de machos que critica al feminismo.
-



# VAMOS AL LÍO

## NORMAS DEL GRUPO



Imagen de Steve Buissonne en Pixabay

Lo más importante para que un grupo de hombres produzca transformaciones y no sea un grupo más de colegas es establecer una serie de normas que debemos respetar en los encuentros:

- Hablar en primera persona: el objetivo es reflexionar sobre mis propias actitudes y actos, por lo que debemos hablar siempre desde nuestra experiencia evitando teorizar.
  - Tener presente la perspectiva de género: nuestras reflexiones deben tener este marco para llevarnos a una transformación de nuestra masculinidad.
  - Puntualidad: es importante para crear un clima de confianza que no se rompa con la llegada de alguien que no estaba siguiendo el hilo de la conversación.
  - Respeto al turno de palabra.
  - Respetar los tiempos y silencios de cada uno.
  - No juzgar al resto de participantes, hablar siempre de lo que han dicho o hecho, pero no de ellos como personas. Confidencialidad: lo que se cuenta en el grupo se queda en el grupo. Si compartes algo con alguien de fuera no des nombres.
-



# CONSEJOS DE DINAMIZACIÓN

## 1. Presentarnos

En el periodo de creación del grupo lo habitual es que alguno de los futuros participantes se ofrezca a dinamizar las sesiones, o al menos las primeras es decir, ser quien va proponiendo los puntos a tratar, y las dinámicas a través de las cuales se van a tratar los contenidos previstos. Se sugiere que, en lo posible, este rol rote a medida que se va cogiendo un cierto modo de funcionamiento.

Las siguientes son algunas dinámicas que puedes ser utilizadas a modo de arranque.

1 - Hacer una **ronda de presentación** en la que cada uno diga su nombre y algo sobre sí mismo. Por ejemplo: "Me gusta la playa", "Hago deporte los jueves", etc. - Esto mismo puede servir para empezar a analizar las dificultades que tenemos los hombres para hablar de nosotros mismos.

2- **¿Por qué estamos aquí?** Vamos respondiendo a esta pregunta por turno. Se puede hacer poniéndolo en común en un papel que todos veamos o escribiendo cada uno en post-its (uno para cada razón). En ambos casos, uno de los participantes leerá la lista cuando haya terminado la ronda. Algunos de los temas que pueden salir son (extraídas de la Tesina de David):

- Por el tipo de trabajo que realizo (por ejemplo, soy profesor).
- Por influencia de mi pareja.
- Por razones familiares.
- Por la necesidad de compartir reflexiones que no puedo compartir en otros espacios.
- Por interés teórico en la masculinidad.
- Porque no me siento bien conmigo mismo.

Se pueden agrupar las respuestas que se asemejen, e intentar sacar algunas líneas generales como las arriba indicadas y abrir espacio a un pequeño debate: ¿lo hacemos por nosotros mismos, por las mujeres, por el entorno, por justicia social... qué parte de ello implica querer dar buena imagen?

3 - **Ronda de cierre:** por turnos vamos comentando qué tal nos hemos sentido hablando en el grupo y si nos llevamos algo.

---

## 2. Decidir cómo nos vamos a organizar

Los siguientes puntos son importantes tratarlos a medida que sea necesario para crear una tónica constante en los encuentros de grupo.

### 1 - ¿Cómo nos vamos a organizar?

- **Temporalidad:** Decidir cada cuánto son los encuentros (semanales, quincenales,...)
- Decidir a qué **hora** serán y qué **duración** tendrán los encuentros. Se sugiere que los encuentros sean de dos horas, y se respeten estos tiempos.
- Crear un **calendario** de sesiones que todo el mundo pueda anotar para reservarse ese tiempo.
- **Espacio:** dónde nos vamos a encontrar. Es importante que consigamos un espacio, ya sea siempre el mismo o vayamos cambiando, donde todos tengamos accesibilidad, sea cómodo y nos sintamos libres de hablar (por ejemplo, que no nos escuche gente que no participe en el grupo).

2 - **Dinamización:** se sugiere que para cada encuentro haya una o dos personas encargada de “dinamizar” el encuentro. Esto incluye:

- **Preparar** la sesión, calculando los tiempos que se va a dedicar a cada tema o actividad. Durante la sesión deberá velar también porque se respeten estos tiempos, con flexibilidad pero también respeto por el contenido previsto.
  - Haber **leído** algo acerca del tema o actividad, un artículo, blog, idea que pueda servir para pensar sobre ello y expresar cómo nos afecta en lo personal. Si se considera adecuado, puede enviarse también este texto a los compañeros con días suficientes de antelación para que también lo lleven leído.
  - Asegurar el **espacio** y **recordar la cita** a los participantes.
  - Llegar **puntual** y ejercer de **anfitrión:** dar la bienvenida, preocuparse de que todo el mundo se sienta a gusto, ver quién falta.
  - Recoger la **documentación** que se elabore durante el encuentro, y conservarla. Por ejemplo, puede encargarse de escanearla y subirla a una nube en la que vayamos guardando todo el material que vayamos utilizando o produciendo.
  - Recordarle al siguiente **dinamizador** que le toca. Para ello, habrá que crear un turno basado en el calendario de las sesiones.
-

### 3. ¿Qué queremos trabajar?

Otro de los puntos importantes en la organización y dinamización del grupo es cómo elegir los temas que queremos tratar.

#### 1 - **Contenidos:**

- Decidir los contenidos que queremos tratar en el grupo, idealmente divididos en sesiones. Esto puede hacerse mediante una lluvia de ideas, en la que todos los participantes comenten en grupo o anoten de forma anónima qué temas les interesaría tratar. En esta guía os sugerimos algunos. Recordemos también que, al ser un grupo que pretende trabajar la **perspectiva de género**, sería interesante inspirarse en artículos y libros feministas y sobre masculinidades que nos ayuden a identificar qué temas es importante que trabajemos.
- Establecer una sesión de **evaluación**, tal vez a los 6 meses, en la que revisar qué tal ha ido hasta el momento:
  - Los contenidos que hemos tratado.
  - La gestión de la dinamización.
  - Evaluar qué cosas nos gustan y queremos mantener, y qué cosas queremos cambiar.
  - Decidir los próximos contenidos o, si están ya decididos, revisar si los queremos mantener o cambiar.
- Como parte de esta evaluación, podemos incluir compartir las conclusiones que saquemos con algunas mujeres feministas de nuestro entorno, para incluir su opinión y feedback. De lo contrario, corremos el riesgo de caer en la autocondescendencia.

#### 2- **Integrantes:**

- Decidir si somos un grupo abierto o cerrado, al menos durante un tiempo.
  - Si decidimos que queremos estar abiertos a nuevas incorporaciones, decidir cómo se producen dichas incorporaciones:
    - ¿Se votan entre todos?
    - ¿Hay alguna persona encargada de “apadrinar” a la persona nueva en sus primeros momentos? Por ejemplo, presentándole a todo el mundo, contándole el trabajo que se ha hecho hasta el momento, siendo su persona de referencia si le surgen dudas.
-

## 4. Estructura de las sesiones

Se sugieren las siguientes sesiones, que bien se pueden desarrollar en el orden aquí recogido o bien cambiarlo. También puede recurrirse a otras guías o recursos y coger ideas de las mismas.

1 - **Ronda de bienvenida:** Por orden, ir recordando el nombre de cada uno de los integrantes si es necesario, y contar brevemente cómo vengo hoy. Se sugiere establecer un tiempo máximo orientativo por participante. Puede ser más fácil acotar este tiempo si la consigna es mencionar lo mejor y lo peor que les ha ocurrido desde la última sesión. Seamos flexibles: si excepcionalmente alguien trae un tema que le preocupa especialmente, podemos darle un poco más de tiempo o, en función de lo que consideremos, dedicarle parte de la sesión.

2 - **Repaso de la sesión anterior.** Recordar brevemente lo que hicimos la sesión anterior.

3 - **Contenido teórico:**

- El compañero que dinamiza la sesión se prepara el tema documentándose previamente para luego exponerlo de forma resumida al resto.
- Idealmente, escogerá una lectura sobre el tema que enviará al resto de compañeros para leer previamente y a todos les sirva de base.

4 - **Contenido dinámico:** se sugiere trabajar los temas combinando aprendizaje teórico con ejercicios dinámicos que nos permitan poner en común opiniones, reflexiones, debates, etc. Existen muchas dinámicas posibles para trabajar contenidos de género, que se pueden buscar en libros o internet, pero también pueden inventarse.

5 - **Presentación de la próxima sesión.** Lo ideal es que la persona que se encargará de dinamizar la siguiente sesión presente el tema sobre el que versará, e indique si hay que preparar algo para el próximo encuentro. Por ejemplo, leer un texto (incluso se puede empezar juntos para que luego cada uno lo continúe en su casa), ver contenido audiovisual, traer escrita una reflexión o tarea, etc.

5 - **Ronda de cierre.**

---

# SESIONES DE EJEMPLO

## INTRODUCCIÓN AL FEMINISMO

1 - **Ronda de bienvenida** y 2- **Repaso de la sesión anterior.**

3 - **Contenido teórico:**

- En la sesión anterior se ha pedido al grupo ver el vídeo ["Todos deberíamos ser feministas"](#), charla TED de Chimamanda Ngozi Adichie.
- La persona que dinamiza la sesión lee una reseña sobre la autora, Ngozi Adichie, de forma que todo el grupo pueda conocer su trayectoria, y la difusión que ha tenido este vídeo y el libro homónimo.
- Puede hacerse también una breve introducción teórica a la historia de los feminismos de forma que el grupo pueda contextualizar el discurso dentro de los feminismos negros.

4 - **Contenido dinámico:**

- Por turno de palabra, que el grupo exprese por turnos sus reflexiones sobre el vídeo. En particular, el dinamizador puede lanzar algunas preguntas: ¿Conocíamos a la autora? ¿Qué sabemos de los feminismos negros? ¿Nos parece un discurso universal? ¿Qué podríamos aportar nosotros a los temas que destaca la autora?
- Podemos comentar algunas frases extraídas del vídeo, como por ejemplo "Enseñamos a los chicos a tener miedo. Enseñamos a los niños a tener miedo de la debilidad, de la vulnerabilidad. (...) Y luego hacemos un daño mucho mayor a las niñas, porque las criamos con frágiles egos, a diferencia de los hombres. Enseñamos a las chicas a recogerse, a hacerse pequeñas".
- Dinámica de las cajas del género: recogemos qué características se atribuyen socialmente a las mujeres y cuáles a los hombres. ¿Qué consecuencias tiene no cumplir con esas características para cada género?

5 - **Presentación de la próxima sesión.** Preguntar a las mujeres de nuestro entorno qué consecuencias ha tenido para ellas no cumplir con sus mandatos de género, y llevar lo que recojamos a la próxima sesión.

5 - **Ronda de cierre.**

---

# SESIONES DE EJEMPLO

## MICROMACHISMOS

1 - **Ronda de bienvenida.**

2 - **Repaso de la sesión anterior.**

3 - **Contenido teórico:**

- En la sesión anterior se ha pedido al grupo leer para hoy el artículo "Micromachismos" de Luis Bonino.
- La persona que dinamiza la sesión lee una reseña sobre el autor, Luis Bonino, de forma que todo el grupo pueda conocer su trayectoria, y la difusión que ha tenido este artículo.

4 - **Contenido dinámico:**

- Por turno de palabra, que el grupo exprese por turnos sus reflexiones sobre el vídeo. En particular, el dinamizador puede lanzar algunas preguntas: ¿De qué me he dado cuenta leyendo este artículo? ¿Me produce rechazo alguno de los puntos explicados por Bonino?
- Con un papel continuo, escribimos las categorías recogidas por Bonino, y con post-its apuntamos cada uno al menos un ejemplo de cada tipo de Micromachismo que hayamos ejercido a lo largo de nuestra vida. Los post-its pueden ser anónimos si nos da mucho apuro reconocer algunas cosas.
- Alguno de los participantes lee en alto todo lo que ha salido (y le hacemos fotos al resultado con todos los post-its para conservarlo).
- Temas que podemos debatir a partir de este ejercicio: ¿De qué me doy cuenta? ¿Qué micromachismos he dejado de ejercer, y cuáles sigo ejerciendo? ¿Qué puedo hacer para dejar de ejercerlos?

5 - **Presentación de la próxima sesión.**

5 - **Ronda de cierre.**

---

# SUGERENCIAS DE CONTENIDOS

## Temas y propuestas

A partir del trabajo que desarrollamos las personas que participan en MMB, hemos identificado que en muchas ocasiones los grupos de hombres autogestionados se limitan a tratar los temas que dan resultados más "agradables".

Es decir, es más reconfortante trabajar nuestra conexión con la ternura, o dejar de sentirnos tan exigidos desde la masculinidad hegemónica, que trabajar la violencia que ejercemos sobre las mujeres, por ejemplo.



Imagen de Ryan McGuire en Pixabay

El objetivo es trabajar ambas cosas, pero es importante no perder de vista el foco de que, aunque el trabajo sobre nuestro aprendizaje de socialización nos va a liberar de muchas exigencias, uno de nuestros principales objetivos es dejar de ejercer opresión sobre las mujeres, principalmente, y también sobre otros colectivos.

Es por ello que nos ha parecido importante ofrecer algunas propuestas de temas que pensamos que son importantes que se traten en los grupos de hombres. El orden en las que los presentamos es también una sugerencia en sí misma.

Este orden que sugerimos pretende ir desde un marco más teórico y más amplio (por ejemplo, conocer la historia del Movimiento Feminista, los ejes de discriminación, etc) a temas que se irán tratando de forma cada vez más dinámica y personal. La lógica que aplicamos aquí es que para profundizar es necesario tener un marco teórico sólido y compartido, para luego profundizar en temas que nos resultan más cotidianos. También os resultará más sencillo empezar conversando sobre temas que podéis prepararos con materiales de "estudio" para ir os conociendo y ganando confianza de cara a las sesiones sobre experiencias más personales .

---



## SUGERENCIAS DE CONTENIDOS (CONT)

### 1 - LOS EJES DE LA DISCRIMINACIÓN

Entre ellos:

- Raza
- Clase
- Género
- Orientación sexual

Una manera de desarrollar este tema sería hacer primero una breve revisión histórica, y después algunas dinámicas de identificación. Por ejemplo:

- Raza:
- Clase: dinámica de encestar en la papelera; o el muro de los DDHH.
- Género: chiste del doctor que no puede operar porque es su hijo.
- Orientación sexual: preguntas sobre "salir del armario hetero".

Esta estructura puede servir para varios de los temas que aparecen a continuación.

### 2 - CONSTRUCCIÓN SOCIAL DEL GÉNERO

### 3 - HISTORIA DEL MOVIMIENTO FEMINISTA

### 4 - NUEVAS MASCULINIDADES

### 5 - VALORES "MASCULINOS" VS "FEMENINOS"

### 6 - LA CAJA DE LA MASCULINIDAD

### 7 - EL AMOR ROMÁNTICO

### 6 - CONCEPTO Y DINÁMICAS DE LA "FAMILIA NUCLEAR"

### 7 - MATERNIDAD Y PATERNIDAD

### 8 - CONSENTIMIENTO

### 9 - RELACIONES SALUDABLES DE PAREJA

### 10 - RELACIONES SALUDABLES DE AMISTAD



## SUGERENCIAS DE CONTENIDOS (CONT)

**11 - HOMOFOBIA**

**12 - VIOLENCIAS HACIA LAS MUJERES**

**13 - VIOLENCIA HACIA OTROS HOMBRES**

**14 - PORNOGRAFÍA**

**15 - FEMINICIDIO**

**16 - INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN**

**17 - SALUD MENTAL**

**18 - SUICIDIO**

**19 - SEXUALIDAD**

**20 - DEPORTE**



Imagen de Gerd Altmann en Pixabay

Por supuesto esta lista puede seguirse completando, y cada uno de los temas propuestos en realidad podría dar para muchas sesiones. Por lo que os animos a investigar sobre cada uno de ellos y extenderlos o revisitarlos todo lo que os apetezca.

Además, siempre podéis consultar fuentes feministas y específicas de masculinidades para ampliar los temas.



# FUENTES BIBLIOGRÁFICAS



Imagen de Barbara A Lane en Pixabay

Es determinante que los participantes LEAIS sobre FEMINISMOS y sobre NUEVAS MASCULINIDADES. En ese orden.

¿Por qué? Porque todo el trabajo de revisión sobre la masculinidad hegemónica y las nuevas masculinidades nace a partir de todo el desarrollo teórico y práctico que ya han hecho los Feminismos.

Una recomendación muy importante a la hora de buscar bibliografía es tener en cuenta que existen muchas líneas de pensamiento diferentes dentro de estos ámbitos, incluyendo las antagónicas entre sí. Es decir, podéis encontrar textos que bajo el término "Nuevas masculinidades" en realidad desarrolle ideas que refuerzan el modelo hegemónico. Y dentro de los Feminismos podéis encontrar diferencias tan importantes como el Feminismo de la Igualdad y el Feminismo de la Diferencia, o el Feminismo Interseccional.

Con estas sugerencias de partida, nuestra propuesta es que busquéis libros, revistas, artículos y dinámicas en:

---

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS (CONT)

### • INTERNET

- Webs enteras con bibliografía
- Libros descargables
- Revistas electrónicas
- Manuales con propuestas de dinámicas
- Redes sociales
- Centros de Estudios
- Asociaciones y entidades que trabajen sobre masculinidades
- Blogs

### • LIBRERÍAS

En vuestra localidad, o también mirando en los catálogos que aparecen por internet en librerías de otros lugares que os puedan enviar los libros por correo, podéis encontrar tanto las últimas publicaciones como los clásicos. Preguntar al personal de las librerías os orientará en cualquier caso, pero sobre todo en las librerías especializadas.

### • BIBLIOTECAS

En cualquier biblioteca que os pille cerca podréis encontrar, al menos, algunos clásicos. Es cierto que, depende de tu localidad y de la capacidad de renovación de la biblioteca, será más o menos amplia la oferta. Quizá no tengan ensayo y menos últimas publicaciones, pero seguro que narrativa de pensadoras y pensadores históricos como Simone de Beauvoir o Virginia Woolf podéis encontrar.

### • GRUPOS Y COLECTIVOS AFINES

Preguntando se va a Roma, así que, aunque no trabajen exactamente estos contenidos, hablando con personas que participen en colectivos afines, por ejemplo relacionados con la Economía Social y Solidaria o la Autogestión es posible que puedan daros pistas de publicaciones o espacios que reflexionen sobre temas de género.

