

# Haciendo las cosas de otra forma

GUÍA PARA TRABAJAR  
LOS PATRONES DE  
HIPERMASCULINIDAD Y  
SU CONEXIÓN CON LAS  
ADICCIONES.

**asecedi**

Asociación de entidades de  
centros de día

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad





<b>INTRODUCCIÓN</b>	5
<b>POR QUÉ UNA GUÍA SOBRE MASCULINIDADES, ADICCIONES Y PATRONES DE HIPERMASCULINIDAD</b>	7
<b>PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA</b>	10
<b>A QUIÉN VA DIRIGIDA</b>	11
<b>ORGANIZACIÓN DEL DOCUMENTO DE TRABAJO</b>	11
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	13
¿Qué es la hipermasculinidad?	13
Rasgos de la hipermasculinidad	15
Cómo afecta la hipermasculinidad a los hombres	16
Cuál es la relación entre los patrones de hipermasculinidad y el machismo: conexiones que es necesario conocer	19
Hipermasculinidad en el género femenino	21
Qué implica desechar la hipermasculinidad en nuestras vidas	22
<b>DISEÑANDO PROGRAMAS Y SESIONES</b>	24
<b>PARTICIPANTES</b>	25
<b>CUESTIONES PREVIAS AL PROCESO DE TRABAJO</b>	26
<b>SESIONES</b>	29
Cómo desarticular los patrones de hipermasculinidad	30
SESIÓN 1. Tomando conciencia. Identificación de patrones y vivencias de hipermasculinidad	32
SESIÓN 2. Repensando la autoimagen y el autoconcepto	37
SESIÓN 3. Trabajando empatía y asertividad	42
SESIÓN 4. Convivir con la presión del grupo de forma sana: competición y cuidados entre iguales	46
SESIÓN 5. Patrones de hipermasculinidad en mujeres	49
SESIÓN 6. Pedir ayuda y permitirnos ser ayudados	52
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	55
<b>ANEXOS</b>	58
Anexo 1. Inventario de hipermasculinidad	59
Anexo 2. Historias para dinámica "Termina la historia"	62
Anexo 3. Frases para la dinámica "Cómo lo harías"	64



# Presentación



Un año más seguimos trabajando para deconstruir la masculinidad y sus efectos en las personas con adicciones, dentro de un marco de género con un enfoque igualitario para subsanar la violencia.

**José Francisco  
López y Segarra**  
Expresidente de Asecedi.  
Presidente de Patim.  
Sociólogo y criminólogo.



Tengo el orgullo de presentar esta guía, resultado del trabajo continuado de ASECEDI, en adicciones y prevención de la violencia de género

**José González Oreja**  
Presidente de Asecedi.

El Escorial. Madrid  
6 de mayo de 2024

# INTRO- DUCCIÓN

Tal vez una de las frases que más hemos escuchado tras la finalidad de orientar a las personas de sexo masculino sea “sé un hombre”, no siempre con las mismas palabras, no siempre en las mismas situaciones y no siempre por las mismas razones.

Sé un hombre indica que no se ha de ser débil, mojigato, llorón, quejica o inseguro, pero, sobre todo, de forma velada indica que no hay que ser lo dicotómicamente opuesto a lo masculino, es decir, indica que no hay que ser como las mujeres.

Es tan sutil esta cuestión que con una simple orientación masculina se degrada la identidad femenina, configurando un patrón de disciplinamiento y distinción que intenta separar y diferenciar las dos identidades, y con ello, todas

aquellas formas que pongan en cuestión las fronteras de la masculinidad hegemónica patriarcal.

De este modo, se nos presenta un juego de valores, prácticas y patrones de comportamiento que orientan, principalmente al sujeto varón, a un modelo identitario repleto de contradicciones y competitividad. Sé un hombre puede animar a la fortaleza, a la seriedad cuando se requiere o al esfuerzo, pero también a la rectitud sin tener en cuenta a las demás personas, al aguantar a pesar del dolor y el daño y al exceso como forma de ser y demostrar en muchos sentidos. Unas formas de construirnos socialmente que buscarán que la persona actúe para demostrar ser más de lo que es, y con ello, ser más que los demás y no siempre de forma sana y positiva. Tras esta dinámica lo masculino trasciende a

hipermasculino animando inconscientemente a actuar más allá de la normalidad, habitando muchas veces a unas formas de relación problemáticas, negativas y perjudiciales, las cuales, son legitimadas por una distinción de género entendida como normal o natural, buscando constantemente el convertirse en un ideal específico de hipermasculinidad que las propias sociedades promueven.

Así pues, hablar de hipermasculinidad implica focalizar en un tema socialmente restringido en tanto que es una de las principales herramientas que poseen los hombres para potenciar su masculinidad, exponer su virilidad, y con ello, fomentar el lugar de importancia que albergan con sus acciones como hombres. A esta realidad le acompaña un coste en tanto que el aguante, el exceso o la demostración de fuerza conllevan la represión de ciertas emociones necesarias para poseer una salud mental sana y un marco relacional humanamente empático y asertivo, generando mayores obstáculos a la hora de pedir ayuda a las demás personas, convirtiéndose en un aspecto perjudicial para la propia salud de forma casi imperceptible. Tal es así que los grandes problemas comportamentales de los hombres poseen una

fuerte vinculación con esta cuestión y con parte de los patrones que empezamos a dibujar aquí en esta guía, encontrando en muchos de los recursos de atención a hombres modelos identitarios de actuación basados en patrones de rigidez, fuertes carencias empáticas, falta de autocuidado, exposición al riesgo y daño, incluso una fuerte normalización con patrones de violencia hacia uno mismo y hacia las demás personas.

Por ello, en esta guía os presentamos una propuesta de trabajo para modular, modificar y/o erradicar en la medida de lo posible los patrones de hipermasculinidad sobre los que vivimos, entendiendo los mismos como un horizonte identitario fomentado en los hombres que puede ser reproducido tanto por hombres como por mujeres, en tanto que algunas formas de comportarse y aceptar riesgos en ciertos contextos generan marcos de falsa seguridad, favorecen la aceptación en los espacios de relación donde está normalizado el uso de la violencia y, con ello, producen dividendos patriarcales y/o beneficios subjetivos a las personas que los reproducen y/o encarnan, haciendo más difícil las posibilidades de cambio de las personas que se abrazan a ellos como marca identitaria.

# ¿Por qué una guía sobre masculinidades, adicciones y patrones de hipermasculinidad?

Para contextualizar el porqué plantear una guía sobre masculinidades, adicciones y patrones de hipermasculinidad lo primero que debemos poner encima de la mesa es que siguen existiendo grandes carencias en el imaginario profesional a la hora de conectar el análisis social y la perspectiva de género con el diseño y aplicación de procesos de atención social.

En los estudios sobre el uso y el abuso de sustancias y prácticas adictivas ha sido muy frecuente obviar las diferencias de género, produciéndose, por una parte, una falta de representación de las mujeres en los datos y las propuestas de trabajo; y, por otra parte, siendo habitual que el modelo de masculinidad imperante que ha sido utilizado para representar el global de los usuarios

incorpora una mirada sesgada e incompleta de las particularidades de género que acompaña a los hombres, no teniendo en cuenta muchos de los condicionantes sociales que envuelven a los problemas de adicción en perspectiva de género (Cantos-Vicent, 2016, 2020). El consumo de sustancias, el abuso de alcohol, las formas de relacionarse con prácticas adictivas tóxicas y no tóxicas poseen una realidad conectada al género que no podemos negar o eludir. Al aplicar la perspectiva de género en los estudios de adicciones se identifican evidentes diferencias que ratifican cómo los factores de socialización del género inciden en el tipo de drogas y prácticas adictivas, la probabilidad de consumo y el mantenimiento del mismo (Aróstegui y González de Audikana, 2017; Fernández-Ro-

dríguez, 2021; Martínez-Redondo, 2019; Rodríguez San Julián et al., 2019; Romo-Avilés et al., 2023)<sup>1</sup>. Si bien es cierto que estas diferencias de género parecen estar cambiando, esto no significa que el sumergirse en una adicción sea lo mismo para los hombres que para las mujeres, siendo necesario seguir repensando en perspectiva de género el cómo trabajamos, en este caso, con los hombres, para abordar, reducir o erradicar el consumo que está siendo un problema en sus vidas.

Teniendo en cuenta esto, desde los centros de día de ASECEDI (Asociación española de entidades de centros de día), se ha ido trabajando la problemática de las adicciones en perspectiva de género (Amor et al., 2010), así como la vinculación existente entre identidad masculina y adicción, apuntando a la búsqueda de generar prácticas de atención social

efectivas que incidan en la erradicación y la mejora de los hombres en problemas de consumo y adicción. Tras este planteamiento, como en muchas otras entidades, se ha empezado trabajando un abordaje desde los estudios críticos de las masculinidades en el sentido más amplio (Cascales et al., 2022; Jiménez et al., 2009; Martínez-Redondo y Luján, 2021). Es decir, gran parte de las propuestas técnicas que se han ido desarrollando en este campo de las adicciones han apuntado a que los hombres aprendan otra forma de ser hombres, deconstruyendo su masculinidad, explorando los límites del comportamiento aceptable e inaceptable que se da a raíz de las normas sociales vinculadas a la masculinidad hegemónica patriarcal. Sin embargo, la masculinidad es un proceso multidimensional que puede, incluso se debe a nivel práctico, parcelar para apuntar

---

1 Tanto el Informe ESTADÍSTICAS 2022. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España realizado por el Ministerio de Sanidad (<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2022OEDA-ESTADISTICAS.pdf>), así como el Estudio piloto ESTUDES 2023: 11 y 13 años ([https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023\\_OEDA\\_InformePilotoESTUDES\\_1y2\\_ESO.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_OEDA_InformePilotoESTUDES_1y2_ESO.pdf)) identifican un aumento en el consumo por parte de las chicas en edad joven, acercándose ambos sexos a una incidencia similar en el consumo de sustancias tóxicas y adicciones no tóxicas. Sin embargo, el Informe de la Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES), 1995-2022 ([https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022\\_Informe\\_Ejecutivo\\_EDADES\\_es.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_Ejecutivo_EDADES_es.pdf)) y el INFORME 2023 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones ([https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2023\\_Informe\\_Resumen\\_ejecutivo.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2023_Informe_Resumen_ejecutivo.pdf)) confirma un mayor consumo entre los hombres a excepción del uso abusivo de hipnosedantes y analgésicos opioides. Donde las mayores diferencias por sexo se dan en el consumo de alcohol, tabaco, cocaína y cannabis.

a cuestiones más concretas que nos ayuden a identificar aquellas formas de ser nocivas que impidan una sanación o un proceso positivo de cambio.

Tras esta idea de apuntar a cuestiones más concretas, hemos depositado la mirada en la expresión de la virilidad, la cual, todavía a día de hoy, está siendo usada de forma inconsciente para ratificar una performance o teatralización de la masculinidad, apareciendo la expresión exacerbada de la masculinidad patriarcal a través de prácticas de hipermasculinidad. Desde esta realidad encontramos dos cuestiones que son centrales para el cambio en las adicciones y en los procesos de cambio de los hombres:

- Cómo se dan los excesos como forma de expresión de género.
- Cómo emergen resistencias al cambio como consecuencia de un modelo de masculinidad estoico que es reforzado a través de la naturalización de ciertas prácticas de masculinidad.

Desde esta doble mirada hemos decidido acoger el reto de

realizar una propuesta técnica para trabajar aquellos factores de masculinidad que empujan a los hombres hacia prácticas hipermasculinas de demostración u ostentación de la virilidad, en tanto que muchas de las dinámicas de consumo en los hombres se asientan, en muchos sentidos, tras prácticas identitarias arraigadas en las formas de construirnos socialmente los hombres.



**La masculinidad es un proceso multidimensional**

De este modo, en la guía os presentamos un acercamiento a qué son los patrones de hipermasculinidad como factor concreto a trabajar para intentar erradicar la problemática de las adicciones. Una propuesta de trabajo acompañada con una propuesta práctica que esperamos ayude a repensar la conexión entre masculinidad, hipermasculinidad y adicciones, y con ello, que ayude a deconstruir aquellos factores de masculinidad que están obstaculizando los procesos de cambio que permitirían salir del problema de las adicciones.

# ¿Para quién es esta guía?

Esta guía va dirigida a las y los profesionales especializados en atención psicosocial que ya hayan trabajado desde la temática de las masculinidades y decidan seguir profundizando en la cuestión de la deconstrucción de los patrones hegemónicos de masculinidad patriarcal, los cuales pueden estar incidiendo negativamente en la vida de sus usuarios y/o usuarias.

Esta propuesta de trabajo, a pesar de no ser totalmente necesario, está pensada como una segunda fase, la cual se aplicaría a posteriori de haber trabajado previamente la guía *GreenFlags*. Haciendo las cosas de otra forma (Cascales et al., 2022) o habiendo realizado un trabajo previo sobre deconstrucción y cuestionamiento crítico de la masculinidad en perspectiva de género<sup>2</sup>.

Para ello la guía ofrece una serie de herramientas teórico-prácticas que apuntan a trabajar el repensar y modificar prácticas, comportamientos y planteamientos identitarios, depositando en el centro el concepto de hipermasculinidad como idea que conecta ciertas expresiones de género con los excesos que les ha llevado a la situación adictiva en la que se encuentran los usuarios de los centros de día de ASECEDI.

La finalidad de esta guía es lograr que las y los profesionales consigan tener herramientas para diseñar y aplicar una serie de talleres prácticos grupales implantando un modelo de trabajo basado en el género y la construcción social de la masculinidad. La guía proporciona un marco general de la temática y, más concretamente, del con-

---

2 Existen otras guías que también plantean un trabajo sobre la deconstrucción de la masculinidad que se pueden utilizar para acercarse y realizar un trabajo previo e introductorio sobre esta temática. Destacar las guías: *Educación de las Masculinidades en el Siglo XXI* (Jiménez et al., 2009), *Educación de las Masculinidades en los Centros de Día* (Lores & López, 2010), *Educación en nuevas masculinidades: “vidas íntimas”* (Pescador, 2012), *Hombres que deciden cambiar y sus consecuencias más directas* (Pescador, 2013), *Vístete despacio que tenemos prisa. Claves para el trabajo con hombres como estrategia para el logro de la igualdad* (Alonso & López, 2019), *A Fuego Lento. Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género* (Alonso & López, 2015) o *Hombres y adicciones: intervención desde perspectiva de género* (Martínez-Redondo & Luján, 2021).

cepto de hipermasculinidad, siendo pensada para que pueda acomodarse a las distintas au-

diencias y cuestiones sobre las que se quiera trabajar o reforzar de forma específica.

## ¿A quién va dirigida?

Los talleres y sesiones que propone esta guía se han diseñado de forma específica para trabajar con los usuarios y usuarias de los centros de día de ASECEDI, asociación de entidades que atienden a hombres y mujeres con problemática de las adicciones.

A pesar de ser talleres centrados para la deconstrucción de la masculinidad, se pueden aplicar y adaptar independientemente

del origen de la persona, su sexo, edad, etnia u orientación sexual.

Destacar que la guía está preparada para ser utilizada en grupos mixtos de mujeres y hombres. No obstante, según las audiencias, los casos, las problemáticas y la temática a abordar, es también posible diseñar un trabajo por separado de mujeres y hombres, incluso, primero por separado y posteriormente conjuntamente.

## Organización del documento de trabajo

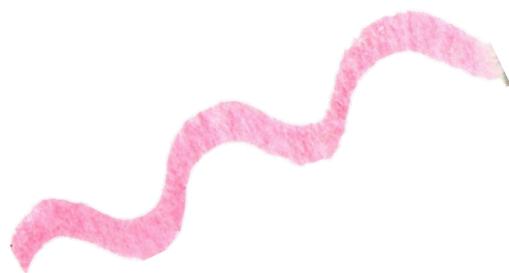
La guía está organizada en tres partes -complementarias- que se deben abordar en el orden pro-

puesto antes de ponernos manos a la obra en el diseño de las sesiones que vamos a aplicar:

1. Fundamentación teórica. Como cualquier proceso de intervención social partimos del desarrollo de un marco teórico que nos dará la base de conocimientos previa para el abordaje de la propuesta de trabajo, y con ello, entender los objetivos propuestos y los pasos a realizar a lo largo de las distintas sesiones.
3. Propuesta de sesiones, dinámicas a trabajar. En último lugar encontramos la propuesta práctica de trabajo donde se exponen los objetivos de cada sesión y las diferentes actividades a aplicar. Una vez llegados a esta parte simplemente os queda coger papel y lápiz y poneros a diseñar.

2. Cuestiones previas a la aplicación de la guía. Al tratarse de una propuesta de trabajo avanzada sobre la deconstrucción de la masculinidad es necesario identificar y valorar si el grupo y la persona o personas dinamizadoras que van a aplicar el taller están preparadas para el desarrollo de las actividades que propone la guía.

El uso de la guía puede ser muy diverso: de lectura, de consulta, de búsqueda de ideas prácticas para otras necesidades o para la aplicación de la misma con una población específica. Si eres profesional de la atención social y tu caso es la última opción planteada aconsejamos encarecidamente seguir el orden propuesto en este apartado de organización.



# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## ¿Qué es la hipermasculinidad?

Hipermasculinidad es un término relativamente nuevo que está empezando a visibilizarse a través de los estudios críticos de la masculinidad (García-García, 2010). Se trata de un concepto nacido del discurso sociológico y psicológico que nos ayuda a identificar aquellos comportamientos, performances o poses exageradas que abrazan una teatralización magnificada de la masculinidad, la virilidad y la destreza física en los hombres, las cuales suelen poner un fuerte acento en la fuerza, el aguante, la agresividad y/o el vigor sexual. Es una construcción práctico-identitaria

que trasciende o lleva al extremo la idea de lo que significa “ser hombre”, exagerando e identificando como normal y natural el pasar los límites de la masculinidad tras un ideario patriarcal.

Lo primero en lo que debemos poner el acento es que todos los hombres acogen, reproducen o usan en algún momento de sus vidas algún patrón de hipermasculinidad. Las competiciones de fuerza y destreza donde los hombres consciente e inconscientemente se exponen al riesgo (Sanfélix y Téllez, 2017), el aguantar dolor y malestar físico en ciertas

situaciones (de Keijzer, 2003) incluso en el trabajo (Aguilar-Cunill y Brunet-Icart, 2018; Salguero y Alvarado, 2017), el pelearse y ser violento como forma de conseguir reconocimiento (Garriga-Zucal, 2004), el buscar y enarbolar actos sexuales porque es marca de éxito y conquista masculina (Kimmel, 1997; Marqués, 1987) o el reconocerse como importantes por aguantar una mayor ingesta de alcohol (Capraro, 2000; Patrón-Hernández et al., 2020) o por consumir drogas en el contexto de fiesta y ocio (Pavón-Benítez, 2020) son, en mayor o menor medida, prácticas muy habituales entre los hombres, teniendo en común que son distintas formas de expresión de patrones de hipermasculinidad.

El uso de dichos patrones aporta seguridad a través de la escenificación de un modelo de hombre exageradamente viril, fuerte, duro o sexualmente activo. Las razones para usar una expresión de género hipermasculina son múltiples y diversas, tantas como singularidades masculinas existentes. Sin embargo, a pesar de que los patrones de hipermasculinidad que acogen los hombres en su seno identitario es amplio y diverso, a la vez, no tiene por

qué ser una marca constante en su vida, pudiendo aparecer puntualmente en ciertos momentos tras la continua renegociación identitaria sobre la que están expuestos los hombres dentro del sistema patriarcal. Además, no abordar el reconocimiento de estos patrones supone un problema, ya que produce la normalización de unas formas identitarias de reconocerse como hombre que alimentan los excesos y la imposibilidad de cambio, así como las resistencias para modificar aquellos comportamientos que los han llevado, en el caso del consumo de sustancias tóxicas y las adicciones –tóxicas y no tóxicas- a fracasar y/o tener problemas personales.



**No abordar el reconocimiento de estos patrones genera la normalización de formas identitarias de reconocerse como hombre que alimentan la imposibilidad de cambio.**

# Rasgos de la hipermasculinidad

*¿Cómo acoger en nuestra práctica profesional un concepto tan amplio como son los excesos de expresión masculina y convertirlos en una realidad práctica sobre la que trabajar?*

Esta es la primera pregunta que nos debemos hacer. Para ello, Donald L. Mosher y Mark Sirkin (1984), décadas atrás, depositaron la mirada en el concepto de hipermasculinidad y lo redefinieron operativamente tras la finalidad de orientar a las y los profesionales cuando encontraban en los hombres una personalidad machista e hipermasculina que obstaculizaba las posibilidades de cambio en sus vidas.

Mosher y Sirkin segmentarán la hipermasculinidad en tres variables operativas o rasgos desde donde identificar qué patrones de hipermasculinidad están insertos en la identidad y

la subjetividad de los hombres, identificando la base de la hipermasculinidad en:

1. La creencia de la violencia y la demostración de fuerza como un patrón natural testimonio de la virilidad.
2. La identificación del peligro como un espectáculo excitante o estimulante.
3. La normalización de una sexualidad insensible y exacerbada hacia las mujeres.

Según estos autores y las revisiones posteriores de sus estudios (Peters et al., 2007), estos tres rasgos fortificarán el desdén por ciertas manifestaciones emocionales y la expresión de un modelo de masculinidad basado en la idea de superioridad que le otorga la sociedad patriarcal a los hombres (Badinter, 1993; Bourdieu,

2000; Gilmore, 1994; Gutmann, 2000). Son rasgos que cimientan aquellas creencias, estereotipos y prejuicios de hipermasculinidad que son naturalizados en las formas de ser hombre.

Así pues, partimos de la hipótesis tras la cual, si erradicamos este tipo de creencias identitarias en

la vida de los hombres y les facilitamos herramientas para reconstruirse identitariamente sin tales preceptos estaremos, no solamente mejorando la futura vida de nuestros usuarios/as, sino también desbloqueando parte de las resistencias que nos acompañan cuando intentamos dejar de lado una conducta adictiva.

## Cómo afecta la hipermasculinidad a los hombres

Si bien la hipermasculinidad puede conferir cierta seguridad a nivel identitario, como una mayor confianza y una falsa asertividad, esta, llevada al exceso, puede conllevar numerosas desventajas. La hipermasculinidad tiene profundas implicaciones en la vida social y personal de los hombres.

A nivel social va a incidir profundamente en las relaciones sociales, perjudicando incluso a los

hombres en el campo laboral, haciendo mella en sus formas de participar a nivel comunitario, personal y emocional con otras personas, produciendo rechazo a través de mantener creencias identitarias basadas en parámetros de desigualdad, además de comportamientos que pueden terminar generando conflictos en las relaciones, así como la producción de un ambiente hostil en los lugares donde habiten este tipo de conductas/respuestas.

A nivel personal, las normas hipermasculinas pueden conducir a la supresión emocional, a deformar el autoconcepto, incluso a situar a los hombres a una mayor exposición al riesgo. Los hombres que abrazan este tipo de patrones desarrollan un autocontrol basado en una imagen de seguridad, fortaleza, rudeza, dureza y/o virilidad que puede llegar a afectar significativamente su salud psicológica y emocional.

La presión por ajustarse a unas normas de masculinidad llevadas al exceso puede conllevar la anulación emocional, siendo, como nos advierten Kaufman y Horowitz (1989), un factor de riesgo para los hombres, en tanto que contribuye a una mayor incidencia en problemáticas de control de impulsos, salud mental, depresión, sentimiento de soledad, ansiedad y/o abuso de sustancias. A esto se le suma la tendencia tras la cual a mayor acercamiento a patrones de hipermasculinidad, más encorseado encontramos el ideal de autosuficiencia en los hombres, cuestión que puede llevar a disuadirles a la hora de pedir ayuda, incrementándose, no solamente los problemas existentes sino también la imposibilidad

de resolución de los mismos, incluso una mayor tendencia a ideaciones suicidas cuando el modelo de masculinidad se encorseta con patrones de comportamiento que mantienen el consumo de sustancias tóxicas (o el juego patológico) que, a la vez, alimentan los desajustes emocionales que llevan a la tal ideación, apareciendo una correlación lógica entre hipermasculinidad, consumo/conducta abusiva e ideación suicida.

Y todo ello sin perder la referencia de que una cultura competitiva y agresiva fundamentada en comportamientos hipermasculinos como el ganar-perder, derrotar al enemigo, la agresividad, la imposición y el desapego emocional puede conllevar fuertes conflictos y obstáculos en la construcción de relaciones en intimidad, dificultando el construir relaciones afectivas igualitarias y siendo perjudicial a la hora de participar en equipos de trabajo o en trabajos cooperativos, construyéndose una autoimagen de superioridad e individualidad extrema que, no solamente puede conllevar estructuras mentales rígidas y distantes, sino también el rechazo y la marginación de quienes no

se ajustan a ellas, alimentando la construcción de espacios hostiles para la diversidad.

La contradicción de tales prácticas es que lo que da valor a nivel identitario puede producir rechazo a nivel social y familiar. De este modo, el rechazo es un factor más que pueden terminar viviendo las personas que encarnan patrones de hiper-masculinidad.

A pesar de que el marco de permisividad de lo masculino posee una mayor legitimidad de actuación que lo femenino, es decir, por realizar ciertas prácticas los hombres están menos cuestionados socialmente que las mujeres, lo masculino también posee unas fronteras del género que los hombres no deben atravesar de forma pública. Por ejemplo, un hombre puede demostrar virilidad y aguante consumiendo cocaína y alcohol con sus amigos afines y no ser cuestionado por ello, pero cuando el consumo de cocaína se hace público, incluso cuando se convierte en un problema habitual y se hace visible esta práctica de forma pública y continuada, la persona es etiquetada de drogadicta estigmática y

peyorativamente. Esto, aunque parezca una obviedad, posee un carácter de importancia en tanto que nos enfrenta a la contradicción de que a nivel social una expresión de virilidad aportará un reconocimiento positivo en los hombres dentro de ciertos contextos, pero su expresión pública y continuada los desplaza a un proceso de masculinidad marginal convirtiéndose en un modelo de masculinidad que no deben ser los otros hombres, produciéndose un input social de rechazo sobre el sujeto que encarna dichas prácticas.

En consecuencia, es importante que los hombres identifiquen que la hipermasculinidad no se trata de la norma, ni de actos singulares o puntuales de los hombres, sino de una faceta deformada de la construcción social de la masculinidad, la cual sustenta la creencia de que la expresión de la virilidad es un factor social normal y natural en los hombres. Una realidad que muchas veces es perjudicial tanto para los hombres como para las personas que les acompañan en sus vidas. Hay muchas formas de ser hombre y la hipermasculinidad no es una de ellas.

# Cuál es la relación entre los patrones de hipermasculinidad y el machismo: conexiones que es necesario conocer

Si bien es cierto, tanto aquello que se está etiquetando como machista como aquello que identificamos como hiper dentro de la masculinidad se caracterizan por una adherencia a las normas masculinas tradicionales, sin embargo, a pesar de estar conectadas estas dos cuestiones, no son la misma cosa y no debemos entenderlos como conceptos idénticos.

Como hemos visto, la hipermasculinidad se refiere a un énfasis excesivo de la masculinidad tradicional en el seno identitario. Se trata de una expresión de virilidad, una demostración del valor superior que se le da a la masculinidad socialmente de forma exacerbada. Estas prácticas se dan tras múltiples razones, sin em-

bargo, están conectadas con la adquisición inconsciente de dividendos patriarcales los cuales se obtienen tras el reconocimiento de dichos patrones, poses, códigos y formas de actuar. Por otra parte, el machismo, como marco de comportamientos sociales reproducidos por los hombres y las mujeres, es algo mucho más amplio y dirigido, en tanto que conlleva patrones de dominación, subordinación y violencia por cuestiones de género hacia las mujeres y los niños/as, así como hacia otros hombres que se salen del patrón hegemónico patriarcal de masculinidad.

De esta forma, mientras que el comportamiento machista es desarrollado por hombres, y también por mujeres, para mante-

ner un statu quo que sitúa a los hombres sobre un estatus de superioridad; los patrones de hiper-masculinidad son una forma de demostrar capacidades masculinizantes tras la finalidad de encontrar un reconocimiento en el grupo social, pudiendo no darse a la vez ambos condicionantes.

El ejemplo más claro sería el hombre enclenque que no desarrolla prácticas de hipermasculinidad, incluso puede oponerse a dicho modelo hipermasculino, y, a la vez, construye una relación de control y maltrato con su pareja. O, a la inversa, el hombre que está obsesionado con el culto al cuerpo y la cultura de gimnasio y termina teniendo problemas de vigorexia<sup>3</sup>, pero posee una relación igualitaria con su pareja y su entorno de forma sana.

En consecuencia, las personas pueden tener problemas de hipermasculinidad y no encarnar un ideario machista per se. No obstante, la tendencia es que conecten estas dos cuestiones sobre un mismo sujeto en tanto que la configuración social del machismo pasa por la naturaliza-

ción de superioridad a través de la demostración constante de las capacidades de los hombres.

De esta forma, la conexión de ambas cuestiones -hipermasculinidad y machismo- es más frecuente de lo que podemos pensar. El ejemplo más claro es cuando las actuaciones de hipermasculinidad se dan en un marco de subordinación a otras personas. Las peleas entre hombres o la normalización de la agresión sexual como marca de hipermasculinidad evidencian esta cuestión. Tenemos ejemplos de agresiones contra otros chicos para demostrar fortaleza o la problemática social que se ha hecho visible con el caso de la manada.

Es importante advertir que los valores que sostienen los patrones de hipermasculinidad legitiman el ejercicio de poder y la violencia contra las demás personas; preparan a los hombres para actuar de forma machista sin que ello les produzca disonancias emocionales por el daño que están ejerciendo contra las demás personas. De este modo, el aprendizaje de patrones de hipermas-

---

3 También conocida como dismorfia muscular. Es una alteración patológica de la percepción de la imagen corporal por la que existe una preocupación excesiva hacia la musculatura del cuerpo, convirtiéndose en un problema de salud mental por la obsesión continuada por ganar masa muscular y parecer fuerte físicamente.

culinidad es una de las antesalas del aprendizaje y la socialización machista en los hombres, en tanto que construye un marco relacional basado en la identificación del otro como un sujeto deshumanizado e inferior sobre el que

se está legitimado actuar, y a la vez, legitima el daño hacia uno mismo a través del aguantar, exponerse a riesgos y no compartir la vulnerabilidad cuando es necesario para poseer una salud mental sana.

## Hipermasculinidad en el género femenino

Si los patrones de hipermasculinidad ofrecen un cierto reconocimiento social y un autoconcepto que genera un sentimiento de seguridad o falsa seguridad en ciertos contextos, no es descartable que a nivel identitario encontremos mujeres que encarnen prácticas de hipermasculinidad, es decir, que transiten hacia formas de actuar como los hombres para encontrar seguridad y reconocimiento en las relaciones sociales donde se encuentren.

En este sentido, del mismo modo que el machismo es reproducido por hombres y mujeres, los patrones de hipermasculinidad son naturalizados y reproducidos por hombres y mujeres, encontrando

dos factores que, a pesar de sus particularidades de género, hacen que podamos encontrar los mismos problemas y patrones en algunas mujeres, aunque en menor medida que los hombres.

Por una parte, existen mujeres que copian patrones de hipermasculinidad para construir una identidad y un reconocimiento en un contexto de inseguridad. Los dividendos que aporta este tipo de reconocimiento genera que encontremos mujeres que ratifican una cierta identidad a través de la violencia o el consumo. En la actualidad encontramos informes que apuntan a un aumento en el consumo de alcohol y/o sustancias adictivas por

parte de mujeres jóvenes, donde vuelve a identificarse como causa la aceptación en el grupo de iguales, pudiendo distinguir un marco de reconocimiento en ciertos contextos sociales de ocio a través de prácticas de hiper-masculinización en mujeres, las cuales participan en ciertos tipos de prácticas de consumo.<sup>4</sup>

También hay mujeres que copian patrones de hipermasculinidad porque sus parejas se construyen identitariamente desde este tipo de prácticas. Es una realidad vinculada a cuestiones de codependencia. El ejemplo más claro es el

consumo de sustancias adictivas en pareja, donde la mujer antes de estar en una persona adicta no consumía y posteriormente es ella la que emerge también con un problema de adicción (Meneses-Falcón, 1997; Palop, 2000).

De este modo, a pesar de ser más minoritaria este tipo de prácticas en las mujeres sí que las encontramos en ciertas conductas habituales tras algunos perfiles de mujer y adicción, no debiendo abordar solamente los patrones de hipermasculinidad con los hombres, sino también con las mujeres.

## Qué implica desechar la hipermasculinidad en nuestras vidas

Por qué o qué efectos positivos podemos conseguir reduciendo o desechar los patrones de hipermasculinidad es el horizonte

que debemos tener presente si nos sumergimos en el escenario de trabajo que os proponemos desde esta guía.

4 Informe ESTUDES 2023 [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023\\_OEDA\\_InformePilotoESTUDES\\_1y2\\_ESO.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_OEDA_InformePilotoESTUDES_1y2_ESO.pdf)

En este sentido, a nivel personal los beneficios son múltiples y difíciles de enumerar, sin embargo, destacar la capacidad de abrirse a la posibilidad de experimentar otras formas de ser hombre, o mujer si se da el caso. Mejora las relaciones sociales con las personas con las que convivimos al aumentar empatía y asertividad. Posibilita tener unas formas identitarias sanas que permiten expresar la vulnerabilidad sin que ello sea un prejuicio personal. Incrementa las posibilidades de petición de ayuda, así como una mejor escucha activa y una proactividad frente a los cambios. También estimula la toma de conciencia ante la exposición de riesgos innecesarios y conlleva mejoras en la salud y reducción de accidentes innecesarios.

A nivel social la masculinidad, como constructo social, se convierte en un patrón menos encorsetado y más consciente para convivir de forma sana en sociedad. Reduce, a través del cambio personal, la desigualdad entre mujeres y hombres, pero también entre hombres y mujeres que no cumplen con los patrones dicotómicos, binarios y/o hegemónicos que la sociedad patriarcal posee.

A nivel político, modifica formas de pensar estancas que definden marcos de realidad basados en la intolerancia de lo que no se considera como hegemónicamente normal, y, a la vez, abre posibilidades de repensar la realidad identitaria masculina desde propuestas de cambio positivas por el bien de todas las personas.

Finalmente, a nivel de atención a las adicciones, que es el tema que nos empuja a diseñar esta guía, destacar que tomar conciencia y reducir los patrones de hiper-masculinidad posibilita romper con pensamientos rígidos que llevan al exceso de prácticas nocivas para el individuo y su marco relacional. Además, estos posicionamientos encorsetados parten de creencias normalizadas y naturalizadas instauradas sobre prácticas sexo-genéricas socialmente construidas que es necesario desmontar. Desarticular tales creencias posibilita que las personas sean capaces de abrirse, exponer su vulnerabilidad de forma proactiva, mejorar la escucha activa, permitirse ser ayudados y pedir ayuda, y con ello, mejorar la posibilidad de cambio en aquellos lugares donde muchas veces encontramos fuertes resistencias.

# DISEÑANDO PROGRAMAS Y SESIONES

En este apartado vamos a explicitar lo que hay que tener en cuenta a nivel técnico a la hora de usar la guía para el diseño de talleres, sesiones o programas.

Para entender la diferencia terminológica que vamos a utilizar, anotar que el concepto taller lo empleamos para aquellas actividades de un día; el concepto sesiones para identificar la agrupación de actividades y talleres que se acogen bajo un mismo tema (una sesión puede tener varios días de taller) y el concepto programa para identificar el grupo de sesiones que se diseñan tras un fin.

Ante el diseño de los talleres, sesiones o programas se pueden dar las siguientes situaciones:

A) **APLICAR EL PROGRAMA DE TRABAJO TAL CUAL ESTÁ EN LA GUÍA:** Si decidimos aplicar todas las sesiones diseñadas es su orden debemos tener en cuenta la siguiente cuestión:

- Identificar si el grupo ya ha trabajado previamente conocimientos básicos sobre género y masculinidades. Si no es así aconsejamos la lectura del apartado de la guía “¿Tu grupo está preparado para sumergirse en la temática de las masculinidades?” para diseñar algunas sesiones previas antes de sumergirnos a abordar los patrones de hipermasculinidad con nuestros usuarios/as.

b) **APLICAR EL PROGRAMA DE TRABAJO DE FORMA DESORGANIZADA:** Si decidimos aplicar

todas las sesiones diseñadas debemos tener en cuenta las anotaciones del apartado (a) y también la importancia de:

-Realizar siempre como sesión inicial la **SESIÓN 1** (Tomando conciencia), ya que es necesario primero interiorizar conceptos y empezar a identificar qué son los patrones de hipermasculinidad antes de empezar a trabajar otras cuestiones.

- Tener en cuenta que hay dinámicas de trabajo que requieren de haber realizado ciertas dinámicas previas para el desarrollo de las mismas:

● 3.1 Termina la historia --> 3.2 Termina la historia en positivo

● 5.1 Dibuja la “chunga del barrio” --> 1.1 Dibuja al chungo del barrio

● 1.2 Los cuatro puntos cardinales. --> 1.1 Dibuja al chungo del barrio

● 2.2 Telaraña --> Dinámica 2.1 Diseña tu producto.

c) **APLICAR SESIONES SUELTAS O TALLERES DE UN DÍA:** Si vamos a realizar algún taller suelto o alguna sesión concreta deberemos tener en cuenta tanto las anotaciones del apartado (a) como las anotaciones del apartado (b).

## Participantes

Las sesiones, talleres y dinámicas propuestas en esta guía implican un trabajo conjunto o en grupo de los usuarios y usuarias participantes.

Para generar un entorno adecuado que favorezca el aprendizaje, la escucha activa y la reflexión,

el número de integrantes debe oscilar entre 8 y 15 personas, en tanto que permite no ser demasiado pequeño para que no haya suficientes aportaciones, ni contar con un grupo demasiado grande para no poder dar una atención adecuada a cada caso a nivel individual.

# Cuestiones previas al proceso de trabajo

En este apartado vamos a abordar aquellas cuestiones previas que nos parece importante señalar antes de aplicar la guía.

## ¿TÚ GRUPO ESTÁ PREPARADO PARA SUMERGIRSE EN LA TEMÁTICA DE LAS MASCULINIDADES?

La primera cuestión a plantear es la importancia de preguntarnos como profesionales si nuestros usuarios y usuarias están preparadas para trabajar la temática de las masculinidades. Como se indica en la introducción a esta guía, este documento es una propuesta de trabajo para personas que ya se han sumergido en el trabajo de la deconstrucción de la masculinidad, y, en consecuencia, ya tienen unos conocimientos o experiencias previas sobre esta temática.

De este modo, si tu grupo no posee un trabajo previo sobre la

deconstrucción de la masculinidad aconsejamos primero visitar la guía “GreenFlags”. Haciendo las cosas de otra forma (Cascales et al., 2022) donde encontrareis el trabajo que aconsejamos se realice previamente a aplicar esta guía.

Si parte de tu grupo ya ha trabajado la temática de las masculinidades y la deconstrucción de la masculinidad y otra parte no, puede ser interesante en el diseño de tu plan de trabajo realizar previamente algunas sesiones básicas sobre masculinidades que ayuden a centrar la temática que vas a trabajar, y, posteriormente aplicar la guía para profundizar en la cuestión de los patrones de hipermasculinidad. En este caso volvemos a recomendar el uso de la guía “GreenFlags”. Haciendo las cosas de otra forma (Cascales et al., 2022).

Si ya habéis hecho un primer acercamiento al trabajo de mas-

culinidades, esta es tu guía, y te animamos a seguir profundizando en aquellas cuestiones que nos pueden ayudar a mejorar.

En los demás casos, no os desmotivéis, simplemente es modificar el plan de trabajo y proponeros trabajar previamente cuestiones que son básicas para interiorizar de forma efectiva cómo funciona el sistema patriarcal, el sistema sexo-género y qué es la masculinidad como identidad de género en la sociedad actual.

### **¿QUÉ FORMACIÓN EN GÉNERO Y MASCULINIDADES POSEES PARA ENFRENTARTE A ESTA PROPUESTA DE TRABAJO?**

Otra cuestión a tener en cuenta es si tú, como profesional, posees formación en género y masculinidades como para enfrentarte a este tipo de talleres. Así pues:

- Si la respuesta es SÍ, adelante con la guía.
- Si la respuesta es NO o NO DEL TODO porque no te has parado a profundizar en estas cuestiones posees una bibliografía inicial básica sobre género y masculinidades expli-

cada en la guía “Green Flags”. Haciendo las cosas de otra forma (Cascales et al., 2022) y una referencia específica sobre los patrones de hipermasculinidad en esta misma guía.

Tanto si eres hombre como mujer, aconsejamos encarecidamente leer y formarnos sobre estas temáticas antes de aplicar cualquier taller de intervención o sensibilización sobre cuestiones de género, ya que podemos reforzar, sin darnos cuenta, marcos discriminatorios que no queremos, en tanto que nos será más difícil identificar los estereotipos y prejuicios, así como las normalizaciones, naturalizaciones o creencias que poseemos insertos por haber sido educados y socializados en un sistema patriarcal.

### **¿EXISTE EN TU GRUPO DE TRABAJO DICHS PATRONES DE HIPERMASCULINIDAD A ABORDAR?**

La última de las cuestiones a reflexionar antes de empezar a diseñar tu plan de trabajo es preguntarnos si, a nivel práctico, entre tus usuarios/as existen personas que reproducen estos patrones de hipermasculinidad.

Para empezar, recordar que todos los hombres en algún momento concreto de su vida han utilizado, en mayor o menor medida, este patrón de comportamiento por alguna razón, incluso algunas mujeres, dado que forma parte del aprendizaje de género tras el cual los hombres demuestran o refuerzan, consciente o inconscientemente, su identidad masculina. Sin embargo, si queremos mejorar la identificación de los patrones de hipermasculinidad es importante hacernos conscientes de cómo la socialización y educación masculina empuja o predispone a los hombres, a modo de currículum oculto, a estar constantemente buscando la marca de importancia en su vida (Marqués, 1997).

Esta marca de importancia se reconoce muchas veces anudada a prácticas que, con su exceso (hipermasculino), terminan convirtiéndose en aquello que conocemos por adicciones. Os expongo dos casos extremos:

1. Primer caso: un hombre que se significa constantemente a partir de su imagen y éxito en el trabajo. Tras el exceso de la búsqueda y el mantenimiento de esta marca de importancia como hombre trabajador dicho hombre termina con problemas de adicción al trabajo.
2. Segundo caso: un chico tiene en el centro de su imaginario de vida la fiesta y el consumo de drogas. Por las razones singulares que sean, dicha naturalización le lleva a querer estar más significado en este mundo que otra gente, y, el exceso, termina derivando en problemas de adicción.

Podemos seguir con otras temáticas, casos o ejemplos como puede ser la sexualidad a través de la contabilización de conquistas sexuales o el uso de la violencia a través de perseguir una marca de importancia mediante la búsqueda de respeto en ciertos contextos sociales de peligrosidad. Para empezar es importante ver en qué cuestiones nuestros usuarios y usuarias se dan importancia en sus relatos de vida, ya que la búsqueda de importancia identitaria en ciertos contextos es una primera brizna para identificar donde se dan o pueden darse los patrones de hipermasculinidad, ya que serán los contextos de mayor normalización de prácticas de exceso, apareciendo creencias, estereotipos normalizantes y prejuicios que defenderán su posición identitaria.

# SESIONES

En este apartado vamos a exponer la propuesta de trabajo práctico a desarrollar. La finalidad es la búsqueda de mejoras en los procesos de atención en adicciones, desnaturalizando los excesos a nivel identitario y desbloqueando las resistencias al cambio que los patrones de hipermasculinidad refuerzan.

Para desarticular los patrones de hipermasculinidad partimos de la hipótesis de que eliminando o reduciendo dichos patrones las personas usuarias mejorarán en sus procesos de cambio a nivel relacional, personal y social. Para conseguir esto es necesario erradicar los rasgos que componen la hipermasculinidad, como son:

(1) la normalización de la violencia y la demostración de fuerza o poder como algo natural; (2) la normalización del peligro como algo excitante o estimulante; y (3) la normalización de una sexualidad insensible y exacerbada.

Para conseguirlo hemos diseñado un plan de trabajo que apunta a identificar y hacer conscientes a las y los usuarios de los patrones de comportamiento negativos y/o tóxicos que se dan tras los patrones de hipermasculinidad, integrando herramientas y habilidades sociales que ayuden a las personas a modificar las prácticas que mantienen la dañina normalidad que produce este modelo de comportamiento.

# Cómo desarticular los patrones de hipermasculinidad

El plan de trabajo diseñado para reducir o erradicar los patrones de hipermasculinidad está basado en llegar a conseguir con las y los usuarios los siguientes objetivos específicos o propuestas de cambio:

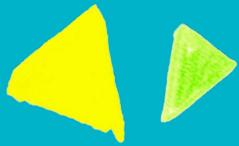
1. Tomar conciencia --> Conocer cómo, personal y socialmente, configuramos formas de actuar, ser y reconocernos basadas en patrones de distinción social que generan efectos. Los patrones de hipermasculinidad están dentro de esta realidad.
2. Conseguir una autoimagen y un autoconcepto libre de patrones de hipermasculinidad --> Para identificar los patrones de hipermasculinidad es necesario ver donde estamos depositando nuestra marca de importancia como personas, y cómo ésta se construye en relación con las demás personas.
3. Mejorar la empatía y la asertividad --> conocer lo que nos afecta emocionalmente y reconocer cómo influyen nuestras acciones y emociones sobre las demás personas es fundamental para desbloquear las formas de actuar normalizadas tras los patrones de hipermasculinidad.
4. Repensar las formas de actuar entre iguales --> el grupo como sistema de modulación disciplinaria ejerce presión incitando, normalizando y naturalizando las formas de comportarnos. Romper ese vínculo y abordarlo de forma proactiva es una forma efectiva de frenar dichos comportamientos.

5. Reconocer las particularidades de género que acompañan a los patrones de hipermasculinidad --> tanto hombres como mujeres podemos reproducir patrones de hipermasculinidad, sin embargo, es necesario revisar y reconocer las diferencias de género que acompañan a estos patrones de comportamiento conectados a la construcción social del género masculino.
6. Permitir ser ayudado --> Los patrones de hipermasculinidad refuerzan la creencia de autosuficiencia e individualidad extrema en las personas que los encarnan. Aceptar que podemos equivocarnos, aprender a pedir ayuda más allá de solamente contar lo

que nos sucede (exponer la vulnerabilidad, escuchar activamente, reaccionar positiva y proactivamente...) desbloquea una de las principales consecuencias de los patrones de hipermasculinidad, siendo esta una de las metas finales de esta guía.

A continuación, os planteamos una propuesta de seis sesiones donde abordar a nivel de trabajo en grupo todas estas cuestiones. Cada sesión viene acompañada por sus dinámicas correspondientes para trabajar alguno de los puntos nombrados anteriormente. Con la realización de estas actividades no modificamos radicalmente el comportamiento, pero abrimos puertas al posible cambio que necesitan muchas veces las personas con las que trabajamos.





# SESIÓN

01

x



## Sesión 01

# Tomando conciencia. Identificación de patrones y vivencias de hipermasculinidad

### DESCRIPCIÓN DEL BLOQUE

En esta primera sesión vamos a acercarnos al concepto de hipermasculinidad a las personas participantes del programa o actividad diseñada. Para ello, os proponemos la realización de dos talleres, con una dinámica distinta cada uno, los cuales se deben realizar de forma correlativa.

En el primer taller se busca hacer visible un perfil de hipermasculinidad, a través de la dinámica 1.1 “Dibuja al chungo del barrio”. En esta actividad es importante que emerjan esos estereotipos y prejuicios que corresponden a la imagen del “malote”. Una vez identificada es importante que la persona dinamizadora conecte las prácticas del “malote” haciendo visibles patrones de hipermasculinidad,

reflexionando sobre ellos y la razón de su existencia y consecuencias. Se debe cerrar la sesión explicando qué son los patrones de hipermasculinidad y abriendo la pregunta si se ven reconocidos/as en ellos.

El segundo taller busca empezar a reconocer patrones de hipermasculinidad en las personas participantes. Para ello se usará la dinámica 1.2 “Los cuatro puntos cardinales”, la cual permitirá indagar en el cómo de interiorizadas se tienen dichas prácticas o formas de comportarse. De este modo, se busca hacer visibles las creencias, prejuicios y estereotipos que envuelven a las formas de comportarse, identificando patrones de hipermasculinidad en las personas participantes en la sesión. Es importante cerrar esta sesión poniendo la semilla de que todos

y todas podemos utilizar y normalizamos patrones de hipermasculinidad en mayor o menor medida en nuestras vidas, y con ello, em-

pezar a identificar las razones y las consecuencias del porqué utilizamos, cada uno en nuestras vidas, estos patrones.

Dinámica 1.1 <b>Dibuja al chungo del barrio</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar un perfil extremo de hipermasculinidad.</li> <li>• Introducir al concepto de hipersexualidad.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>La dinámica se desarrolla en tres pasos:</p> <p>1) Se extiende un papel continuo en el suelo y se pide que dibujen al “chungo del barrio” entre todos y todas, con todo tipo de matices y complementos. Deben acordar cómo es teniendo en cuenta el imaginario o la imagen mental que tiene cada persona participante.</p> <p>2) Una vez dibujado, por detrás se escribe cómo es la vida del “chungo del barrio” utilizando preguntas que ayudarán a profundizar en los distintos aspectos de su vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hace en su día a día el “chungo del barrio”? En casa, en la escuela, en el trabajo, con sus amigos...</li> <li>- ¿Qué le interesa al “chungo del barrio”? ¿en qué suele pensar?</li> <li>- ¿Cómo dice que se siente normalmente? ¿Qué siente realmente?</li> <li>- ¿Cómo resuelve sus problemas?</li> <li>-¿Cómo son sus relaciones afectivas o sexuales?</li> </ul> <p>3) Se reflexiona sobre el perfil que ha salido evidenciando distintas prácticas de hipermasculinidad y reflexionando sobre el porqué el chungo del barrio actúa de esta forma.</p> <p>Una vez explicitado el perfil se define qué son los patrones de hipermasculinidad y se invita a repensar si reproducimos o hemos reproducido en algún momento de nuestras vidas prácticas similares.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel continuo para dibujar una silueta de hombre. Rotuladores varios colores. Pantalla.</li> <li>• Fotografía Half-Drag.</li> </ul>
<b>Duración</b>	40 – 50 min.

## Dinámica 1.2

### Los cuatro puntos cardinales

#### Objetivos

- Identificar patrones de hipermasculinidad en nosotros mismos.
- Reflexionar sobre nuestras formas de actuar.

#### Desarrollo

Se divide el aula en cuatro esquinas o puntos cardinales, donde se pone en el suelo cuatro cartulinas, una en cada esquina, con las siguientes indicaciones:

- Muy de acuerdo.
- De acuerdo.
- En desacuerdo.
- Muy en desacuerdo.

Pasos a realizar:

1) Las personas participantes se sitúan en el centro del aula.

2) Utilizando las preguntas del test de Mosher y Sirkin (1984) del Inventario de Hipermasculinidad que se ha adaptado para esta dinámica (Anexo 1) se lee una afirmación del test (ej.: "Cualquier hombre que sea hombre necesita tener sexo con regularidad"). Se aconseja que la persona dinamizadora prepare previamente el listado de ítems a exponer en la dinámica adaptándolo a la realidad de las personas participantes.

3) Las personas deben moverse a la cartulina o punto cardinal que crean los identifica más: muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo o muy en desacuerdo.

4) Se reflexiona sobre el lugar que han ocupado y el porqué. Es importante conectarlo con prácticas de hipermasculinidad (Ej. ¿Estamos hipersexualizando a los hombres si decimos que necesitan tener sexo siempre?).

5) Una vez se cierra la reflexión del ítem expuesto se lee otra afirmación y se repite el ejercicio con otra frase. La actividad finaliza cuando la persona dinamizadora decida detener la dinámica.

6) Después, recapitulando las frases y lo hablado, se explican los rasgos que acompañan a los patrones de hipermasculinidad y se reflexiona sobre sus consecuencias en conjunto.

Los principales rasgos de la hipermasculinidad a tener en cuenta son:

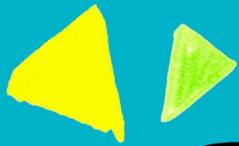
1. La creencia de la violencia y la demostración de fuerza como un patrón natural testimonio de la virilidad.

## Dinámica 1.2

### Los cuatro puntos cardinales

	<p>2. La identificación del peligro como un espectáculo excitante o estimulante.</p> <p>3. La normalización de una sexualidad insensible y exacerbada hacia las mujeres.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulinas o carteles con los rótulos “muy de acuerdo”, “de acuerdo”, “en desacuerdo”, “muy en desacuerdo”.</li></ul>
<b>Duración</b>	40-50 minutos.





# SESIÓN

02



## Sesión 02

# Repensando la autoimagen y el autoconcepto

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En la segunda sesión vamos a repensar cómo nuestra autoimagen y nuestro autoconcepto está conectado a los patrones de hipermasculinidad. Para ello, proponemos la realización de una sesión con dos dinámicas, las cuales se deben realizar por orden y de forma correlativa para alcanzar el objetivo previsto. También se puede separar en dos talleres distintos si la persona dinamizadora considera que su grupo va a ocupar todo el tiempo en una sola dinámica.

En el primer taller o primera actividad buscaremos conectar con la autoimagen y el autoconcepto de las personas participantes. Para ello se propone la realización de la dinámica 2.1 “Producto en venta” donde las personas ten-

drán que venderse como producto evidenciándose cómo se ven a ellos y ellas mismas, abriéndonos a recibir o confrontar el cómo nos ven las demás personas. Este juego nos llevará a reflexionar cómo pensamos que nos ven las demás personas, y con ello, qué patrones de hipermasculinidad nos anudamos y nos anudan a nuestra imagen.

En el segundo taller o segunda actividad se buscará reflexionar sobre los patrones de hipermasculinidad y los efectos negativos en la vida de las personas participantes. Para ello se realiza la dinámica de 2.2 “La telaraña” donde se buscará nombrar los patrones de hipermasculinidad y aquello negativo que aportan a la vida, reflexionando el cómo desatar dichas prácticas de nuestras vidas.

## Dinámica 2.1

### Producto en venta

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexionar acerca de la importancia que le dan a la imagen que muestran a los demás</li><li>• Fomentar el sentido crítico y las capacidades de autoafirmación</li><li>• Aumentar el autoconocimiento</li><li>• Aumentar la capacidad de detectar los patrones de hipermasculinidad en cómo se muestran a los demás.</li><li>• Aumentar la capacidad de autoafirmación.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>1) Se inicia la actividad con la siguiente propuesta: “Vamos a dedicar un tiempo a pensar. Por un momento nos hemos convertido en diseñadores de una campaña de marketing, somos publicistas de alto nivel que vendemos diferentes productos. Hoy la campaña que tenemos que lanzar es bastante especial. El producto para el que tenéis que diseñar una campaña, el producto que hay que mostrar, que hay que vender, eres tú.</p> <p>Para ello tendrás que diseñar tu producto, deberás averiguar cómo te vendes a los demás y cómo actúas en diferentes situaciones. Es una campaña en la que el objeto de venta vas a ser tú: ¿cómo te ves tú? ¿cómo te muestras a los demás? ¿qué imagen das de cara a la galería? ¿cómo te muestras teniendo en cuenta lo que crees que piensan los demás?”.</p> <p>2) Se reparten folios y bolígrafos. Se orienta para que las personas participantes escriban en un folio su “operación de marketing”. Para hacerlo deben dividir el folio en tres columnas y escribir las cualidades que poseen de la siguiente forma: En la primera columna - lo que pienso de mí -, en la segunda columna - lo que los demás piensan de mí -, y en la tercera columna - lo que yo creo que los demás piensan de mí -. Será un proceso de no más de 10 minutos para que no se eternice la búsqueda de cualidades personales y poder avanzar en la sesión.</p> <p>3) Una vez identificadas las cualidades con las que se pueden vender toca “diseñar el producto” en otro folio. De todo lo propuesto hay que decidir qué cualidades vamos a utilizar para vendernos como producto y lo plasmaremos en el folio a modo de anuncio publicitario, con un eslogan al uso y una serie de características (las escogidas) que serán las que conformarán nuestra propuesta de venta de nuestro producto. Esta parte no debería ocupar más de 15 minutos.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proyector.</li><li>• Ordenador.</li></ul>

## Dinámica 2.1

### Producto en venta

	<p>4) Cada persona de las que conforma el grupo de trabajo se venderá leyendo delante de todos, el conjunto de cualidades que va a tener “el producto” que sale a la venta en breve.</p> <p>5) Se reflexiona conjuntamente en grupo utilizando las siguientes preguntas: ¿has ajustado tus características personales a lo que otras personas piensan de ti o el grupo con el que te mueves? O, por el contrario, ¿a pesar del cómo crees que te ven los demás, has mantenido tu punto de vista en cuanto a cómo te ves tú?</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>
<b>Duración</b>	30 - 40 min.

## Dinámica 2.2

### La telaraca

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexionar sobre las consecuencias del tener interiorizados patrones de hipermasculinidad.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta dinámica se van a reflexionar sobre los patrones de hipermasculinidad que hayan salido o se quieran trabajar. Lo ideal es que sean patrones que las personas participantes reproduzcan o hayan reproducido.</p> <p>Pasos a realizar:</p> <p>1) Se reparte una papel y boli. Cada persona tiene que escribir de forma anónima un patrón de hipermasculinidad que haya identificado en sí misma o un patrón de hipermasculinidad sobre el que quiera reflexionar.</p> <p>2) Se dan a la persona dinamizadora, esta los mezcla y los reparte de nuevo sin que se vea.</p>



## Dinámica 2.2

### La telaraca

#### Desarrollo

3) Empieza la telaraña. Se hace un círculo, se pone una o varias personas al centro (dependiendo del tamaño del grupo) y la primera persona lee el papel y debe identificar qué consecuencias negativas tiene dicho patrón de hipermasculinidad.

4) Una vez realizada esta acción debe decidir quién de enfrente suya (no del centro) es la siguiente persona a leer su papel y hacer lo mismo. La persona dinamizadora llevará el ovillo. Habrá atado al bolígrafo de la primera persona el hilo e irá soltando hilo hasta el bolígrafo de la siguiente persona, al que le dará una vuelta. Tal cual van leyendo todas las personas su papel y se va soltando hilo se configura la telaraña alrededor de las personas que están al centro.

5) Las últimas personas a leer y reflexionar sobre el patrón de hipermasculinidad son las personas del centro. Se expone la metáfora de cómo ciertas actitudes y comportamientos nos bloquean, no nos permiten avanzar, movernos, cambiar...

6) Se hace el ejercicio a la inversa. Se pregunta cómo podríamos deshacer la telaraña y se debe llegar a la conclusión haciendo las cosas de otra forma. Siguiendo el orden que marque el hilo deberán decir cómo cambiar, mejorar o eliminar dicho patrón de hipermasculinidad si lo tuvieran en sus vidas.

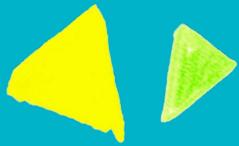
7) Cuando ya no existe telaraña porque todas las personas han realizado sus aportes se reflexiona sobre la capacidad de cambio y el cómo nosotras mismas muchas veces no nos permitimos cambiar o avanzar.

#### Materiales

- Papel.
- Ovillo de lana.
- Bolígrafos

#### Duración

20 - 25 minutos.



# SESIÓN

03

x



## Sesión 03

# Trabajando empatía y asertividad

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta tercera sesión vamos a trabajar empatía y asertividad conectándolas con los patrones de hipermasculinidad. Uno de los principales efectos de abrazar los patrones de hipermasculinidad es la deshumanización del otro/a en beneficio de la búsqueda de importancia y/o reconocimiento social y personal de uno mismo. Para ello, os proponemos la realización de una sesión con dos dinámicas, las cuales se deben realizar por orden y de forma correlativa.

La primera parte de la sesión a través de la dinámica 3.1 “Termina la historia” se expone y/o invita a las personas participantes a construir un relato a partir de una historia que está inacabada. La persona dinamizadora debe invitar a narrar el final de la historia desde el “yo”. Disponer de una historia narrada desde el “yo”, desde el qué haría uno mismo nos predispone a poder reflexio-

nar sobre el sentir de las demás personas participantes en la historia. En este marco de relaciones identificamos patrones de hipermasculinidad y su contexto relacional, buscando confrontar y conectar con los rasgos de empatía que existen o que no existen en la historia.

Una vez confrontados estos rasgos de empatía y reflexionado sobre los mismos se propone la realización de la dinámica 3.2 “Termina la historia en positivo”. Se trata de una dinámica de re-escritura de la historia donde se debe aportar y/o construir una propuesta de actuación distinta de forma asertiva, planteando otras formas de actuar.

De este modo, la finalidad de estas dos dinámicas es identificar cómo vemos y nos relacionamos con el otro/a distinto a nosotros y detectar el daño que producimos al otro/a comportándonos de ciertas formas.

## Dinámica 3.1

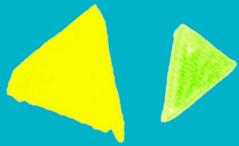
### Termina la historia

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexionar sobre los rasgos de empatía que somos capaces de desarrollar o no.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta dinámica buscaremos construir un escenario desde donde analizar conjuntamente el reconocimiento emocional de las demás personas y el reconocimiento emocional propio y las formas de actuar sobre esta realidad.</p> <p>La dinámica se desarrolla a través de los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) A una persona del grupo se le propone construir el final de un relato o historia inacabada en primera persona, es decir, desde el “yo”. Para el desarrollo de esta dinámica se deben tener preparadas varias historias inacabadas (Anexo 2).</li><li>2) Se lee o cuenta la historia sin terminar. Por ejemplo, una historia donde la persona elegida conoce a un chico/a en una discoteca que le gusta y hay un acercamiento con insinuación sexual por parte de esta persona.</li><li>3) El siguiente paso es pedir que la persona termine la historia como si se lo estuviese contando a un amigo/a: ¿cómo terminó la noche? ¿cómo quedaste con la chica?</li><li>4) La persona cuenta su final de la historia. Deben ser historias que inciten a exponer comportamientos hipermasculinos. Siguiendo con el ejemplo, la persona termina teniendo sexo de forma bruta y/o burda. La persona dinamizadora no debe cortar las formas hipermasculinas de explicar las situaciones ya sean patrones de hipersexualidad, machismo, violencia, homofobia, etc.</li><li>5) Una vez finalizada la historia se dejan 30 o 40 segundos en silencio.</li><li>6) Se realizan preguntas al grupo para identificar el marco emocional de la otra u otras personas implicadas en la historia. Por ejemplo, ¿qué pensará la chica? ¿cómo se sentiría la chica si escuchara esta historia? Previamente se indica que la persona que ha contado la historia no puede participar ni responder. Quien ha narrado la historia no se puede defender, debe permanecer en silencio escuchando.</li><li>7) Finalmente, se le da la palabra para analizar si se ha dado un sentimiento de impotencia y por qué. Se trata de empatizar con la indefensión que pueden vivir otras personas.</li></ol>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Historias inacabadas (Anexo 2).</li></ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.

## Dinámica 3.2

### Termina la historia en positivo

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reducir intensidad o anular los efectos de los rasgos de hipermasculinidad.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta dinámica se da después de la aplicación de la dinámica anterior “Termina la historia”. Se trata de trabajar las respuestas positivas y asertivas ante ciertas situaciones donde podemos actuar naturalizando patrones de hipermasculinidad.</p> <p>Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Se vuelve a traer la historia trabajada en la dinámica anterior y se pide que, ahora que ya se conoce la historia, la persona la termine de forma positiva.</li><li>2) La persona da un nuevo final corrigiendo las cuestiones que se han identificado.</li><li>3) Se reflexiona en grupo sobre la respuesta aportando posibilidades de mejora. Se explica cómo respetar y dar respuestas de forma asertiva. Se acompaña a la persona a identificar cómo se pueden sentir las demás personas de la historia y cómo se siente en ese momento él o ella.</li></ol>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relato historia expuesta en la dinámica “Termina la historia”.</li></ul>
<b>Duración</b>	25 minutos.



# SESIÓN

04

x



## Sesión 04

# Convivir con la presión del grupo de forma sana: competición y cuidados entre iguales

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta cuarta sesión vamos a trabajar la resolución de conflictos como una forma de ser conscientes de cómo incide la presión del grupo sobre nuestras formas de hacer, pensar y actuar, y, a la vez, dar herramientas para lograr actuar de forma positiva en las relaciones sociales en el grupo de iguales.

Esta sesión solamente posee la dinámica 4.1 “Cómo lo harías” en la cual se plantean situaciones cotidianas que poseen cierta controversia en la forma de actuar cuando nos las encontramos. En esta dinámica lo importante es la resolución del conflicto aten-

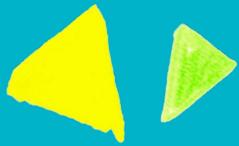
diendo que, en las distintas situaciones, por la naturalización, normalización y/o presión de grupo, se suele actuar de forma distinta a la que se debería de actuar. Situaciones que muchas veces hacen que las personas reproduzcan patrones de hipermasculinidad según el contexto o las creencias que estén insertas en ellos y ellas.

La finalidad de esta sesión es identificar cuándo reproducimos patrones de hipermasculinidad por la situación en la que nos encontramos, ya sea por presión de grupo, por naturalización y normalización de prácticas, y repensar conjuntamente como desarticular esto.

## Dinámica 4.1

### Сүмө лo һарһас

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a reconocer y enfrentarse a situaciones que, por presión del grupo, por naturalización o normalización de prácticas reproducimos acciones no deseadas y, muchas veces, patrones de hiper-masculinidad.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Para la realización de la dinámica seguiremos los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Se saca un bote con las acciones a las que se van a enfrentar escritas en papel dentro del bote.</li><li>2) Se elige una persona del grupo que sacará un papel y leerá la situación. Por ejemplo “Ves caer a una mujer mayor al suelo cuando andas por la calle”.</li><li>3) La persona dinamizadora pregunta: ¿qué harías?</li><li>4) La persona explica cómo reaccionaría.</li><li>5) Se deja unos segundos en silencio.</li><li>6) La persona dinamizadora pide que levanten la mano aquellas personas que creen que hubieran actuado exactamente igual.</li><li>7) La persona dinamizadora va preguntando a las personas que hubieran actuado de forma distinta.</li><li>8) Se genera un debate sobre cómo resolver la situación de la mejor forma conjuntamente.</li><li>9) Una vez el grupo llega a un consenso o hay un acercamiento se plantea un nuevo caso.</li></ol> <p>La persona dinamizadora debe preparar previamente el bote con los distintos casos. Pueden ser los casos que aportamos en el Anexo 3 u otros casos que vea necesario abordar por las distintas situaciones que hayan vivido las personas participantes.</p> <p>Una vez finalizada la dinámica es importante hacer un buen cierre identificando los patrones de hipermasculinidad que han aparecido y las distintas formas que han aparecido para actuar de la mejor forma posible.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bote con frases o situaciones a exponer</li></ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.



# SESIÓN

# 05

x



## Sesión 05

# Patrones de hipermasculinidad en mujeres

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta quinta y penúltima sesión nos acercamos a la reflexión tras la cual los patrones de hipermasculinidad pueden ser reproducidos por hombres y por mujeres, generando efectos distintos y teniendo consecuencias adversas para ambos géneros. Para sensibilizar en esta cuestión, os proponemos la realización de una sesión que debe ir conectada a la dinámica 1.1 “Dibuja el chungo del barrio” la cual, obligatoriamente, debe haberse realizado previamente en otra sesión.

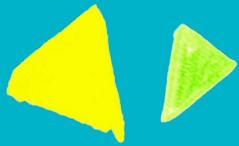
En la sesión se busca hacer visible un perfil de mujer que también encarna patrones de hipermasculinidad. Así pues, a través de la dinámica 5.1 “Dibuja la chunga del barrio”, volveremos a realizar una dinámica que apunta a dibu-

jar un perfil que alberga patrones de hipermasculinidad, pero esta vez modificando su identidad sexo-genérica, pidiendo que se dibuje “la chunga del barrio”. En esta actividad es importante que emerjan esos estereotipos y prejuicios que corresponden a dicha imagen. Una vez identificados la persona dinamizadora debe hacer visibles los patrones de hipermasculinidad que se pueden reconocer sobre el sujeto mujer, pero también, qué diferencias y particularidades de género emanan de forma distinta por su realidad sexo-genérica. Se debe cerrar la sesión explicando que los patrones de hipermasculinidad no son prácticas en exclusividad masculinas, sino que son prácticas que buscan ofrecer un sostén identitario que puede ser acogido también por mujeres, aunque no sea lo mayoritario.

## Dinámica 5.1

### Dibuja la chunga del barrio

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificación de patrones de hipermasculinidad en mujeres.</li><li>• Reflexionar sobre las diferencias entre hombres y mujeres al encarnar patrones de hipermasculinidad.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Es importante realizar esta dinámica después de haber realizado previamente la dinámica “Dibuja el chungo del barrio” del Bloque 1.</p> <p>La dinámica se desarrolla en tres pasos:</p> <p>1) Se extiende un papel continuo en el suelo y se pide que dibujen “la chunga” del barrio entre todos y todas. Deben acordar cómo es teniendo en cuenta el imaginario o la imagen mental que tiene cada persona participante.</p> <p>2) Una vez dibujado, por detrás se escribe cómo es la vida de “la chunga” del barrio” utilizando las siguientes preguntas donde se profundizará en distintos aspectos de su vida:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué hace en su día a día “la chunga del barrio”? En casa, en la escuela, en el trabajo, con sus amigos...</li><li>- ¿Qué le interesa a “la chunga del barrio”? ¿en qué suele pensar?</li><li>- ¿Qué siente?</li><li>- ¿Cómo resuelve sus conflictos?</li><li>- ¿Cómo son sus relaciones afectivas o sexuales?</li></ul> <p>3) Se reflexiona sobre el perfil que ha salido evidenciando distintas prácticas de hipermasculinidad y reflexionando sobre el porqué la chunga del barrio actúa de esta forma.</p> <p>En esta última parte hay que identificar los patrones de hipermasculinidad en las mujeres e invitar a reflexionar sobre las diferencias de género, motivaciones, cuestionamiento social hacia ella, etc... que se dan en las mujeres cuando se reproduce dicha pose.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papel continuo para dibujar una silueta de mujer.</li><li>• Rotuladores varios colores.</li></ul>
<b>Duración</b>	40 - 50 minutos.



# SESIÓN

06

x



## Sesión 06

# Pedir ayuda y permitirnos ser ayudados

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta última sesión enfrentamos a las personas participantes a abrirse a escuchar cuestiones que puede no les vayan a gustar, tener la posibilidad ser ayudados, plantear opiniones que puede que no nos gusten. Son visiones que no son negativas pero que están ahí.

Para ello, se realizará la dinámica

6.1 “Marcas, cicatrices y fisuras” donde se expondrá a las personas a alguna debilidad propia, a que las personas del grupo opinen y a repensar qué van a hacer con lo que le han dicho.

La finalidad de esta sesión es reflexionar si nos dejamos ayudar, qué entendemos por pedir ayuda y hacer visible si nos permitimos que nos ayuden las demás personas y por qué.



## Dinámica 6.1

### Marcas, cicatrices y fisuras

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a recibir críticas y noticias que no nos gustan.</li><li>• Abrirnos a la posibilidad de que las demás personas puedan aportar alguna cuestión que mejore mi situación.</li><li>• Aprender a recapacitar y, si cabe, hacer algo con aquello que nos dicen que es positivo para nuestra vida.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Los pasos a realizar en la dinámica son:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cada persona escribe de forma anónima en un papel alguna debilidad propia que debe mejorar (una marca o fisura que tengamos).</li><li>2) Se hace una bola de papel y se lanzan todas al cielo, mezclándose las bolas por el suelo. Se reúnen todas en el centro. Una persona del grupo coge una, la lee en voz alta y se la entrega a la persona que cree que tienen que cambiar esta debilidad.</li><li>3) No se deben dar explicaciones ni decir quien la ha escrito.</li><li>4) Lo único que se debe hacer es decir gracias cuando te dan el papel.</li><li>5) Se realiza esto hasta que cada persona tenga un papel de nuevo.</li><li>6) Si una persona recibe dos papeles, la persona que entrega el último papel debe reasignar el papel anterior a quien crea que tiene también esta debilidad.</li></ol> <p>Se plantean las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Quién se ve reconocido y quién no con lo que ha sucedido?</li><li>- ¿Cómo te has sentido?</li><li>- ¿Qué valor le das a lo que te están diciendo?</li><li>- ¿Cómo hubieras reaccionado si te lo dicen fuera de esta dinámica?</li><li>- ¿Alguna persona quiere aportar algo sobre el papel que le han dado a alguien? (quien tiene el papel no debe responder, solo escuchar).</li><li>- A partir de ahora, ¿qué harías para cambiarlo?</li></ul> <p>Se trata de una dinámica que espera remover un poco sentimientos y frustraciones de forma controlada. Se trabaja desde el conflicto, pero motiva una reflexión conjunta para hablar sobre el cómo, quién, cuándo nos permitimos acompañar, orientar, aconsejar y cómo reaccionamos.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios y bolígrafos.</li></ul>
<b>Duración</b>	40 - 50 minutos.

# BIBLIO- GRAFÍA

Aguilar-Cunill, Carla, y Brunet-Icart, Ignasi (2018). Masculinidad y trabajo industrial. Una exploración de sus vínculos. Lan Harremak. Revista de Relaciones Laborales, 40, 115-137.

Alonso, Bakea, y López, Ángela (2015). A Fuego Lento. Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género (Fundación Cepaim). [http://cepaim.org/wp-content/uploads/2019/06/Gu%C3%ADa-A-fuego-lento-2018-digital\\_C comprimido.pdf](http://cepaim.org/wp-content/uploads/2019/06/Gu%C3%ADa-A-fuego-lento-2018-digital_C comprimido.pdf)

Alonso, Bakea, y López, Ángela (2019). Vístete despacio que tenemos prisa. Claves para el trabajo con hombres como estrategia para el logro de la igualdad (Fundación Cepaim). [http://cepaim.org/wp-content/uploads/2019/11/19.11\\_Vi%CC%81stete-Despacio-que-tenemos-prisa.pdf](http://cepaim.org/wp-content/uploads/2019/11/19.11_Vi%CC%81stete-Despacio-que-tenemos-prisa.pdf)

Amor, Pedro Javier, Corral, Paz, Bohórquez, Isaura A., Oria, Juan Carlos, Rodríguez, M., López, F., y Calderón, D (2010). Violencia de género y adicción a las drogas en Centros de Día. ASECEDI.

Aróstegui, Elisabete, y González de Audikana, Juan Manuel (Eds.) (2017). Perspectiva de

género en la intervención en Drogodependencias: Prevención, asistencia, formación e investigación. Universidad de Deusto.

Badinter, Elisabeth (1993). XY la identidad masculina. Alianza Editorial.

Bourdieu, Pierre (2000). La dominación masculina. Anagrama.

Cantos-Vicent, Raquel (2016). Hombres, mujeres y drogodependencias. Explicación social de las diferencias de género en el consumo problemático de drogas. Fundación Atenea.

Cantos-Vicent, Raquel (2020). Imagen social de las personas con consumo problemático de drogas desde el enfoque de género y clase social. Revista española de drogodependencias, 45, 36-51.

Capraro, Rocco L (2000). Why College Men Drink: Alcohol, Adventure, and the Paradox of Masculinity. Journal of American College Health, 48(6), 307-315. <https://doi.org/10.1080/07448480009596272>

Cascales, Jorge, Tapia, Fortunato, y De las Heras, Rebeca (2022). GreenFlags: Haciendo las

cosas de otra forma. Guía para trabajar masculinidades, micromachismo y prevención de adicciones con jóvenes. ASECEDI.

De Keijzer, Benno (2003). Hasta donde el cuerpo aguante: Género, cuerpo y salud masculina. En Carlos Cáceres, Marcos Cueto, Miguel Ramos, y Sandra Vallenás (Eds.), *La salud como derecho ciudadano: Perspectivas y propuestas desde América Latina* (pp. 137-152). Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Fernández-Rodríguez, María Aránzazu (2021). Políticas sobre drogas e intervención preventiva: Análisis de la incorporación del enfoque de género en el ámbito de las drogodependencias (p. 1). Universidad de Oviedo.

García-García, Antonio Agustín (2010). Exponiendo hombría. Los circuitos de la hiper-masculinidad en la configuración de prácticas sexistas entre varones jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, 89, 59-78.

Garriga-Zucal, José (2004). "Soy Macho porque me la aguanto": Etnografía de las prácticas violentas y la conformación de identidades de género masculino. *VI Jornadas de Sociología*, 1-22.

Gilmore, David D (1994). *Hacerse hombre: Concepciones culturales de la masculinidad*. Paidós.

Gutmann, Matthew C (2000). *Ser hombre de verdad en la ciudad de México: Ni macho ni mandilón*. El Colegio de México.

Jiménez, Antonio, Martínez-Redondo, Patricia, Lores, Jordi, y López, J. Francisco (2009). *Educación de las Masculinidades en el Siglo XXI. Guía metodológica para trabajar en centros de día de adicciones*. ASECEDI.

Kaufman, Michael, y Horowitz, Gad (1989). *Hombres, placer, poder y cambio*. Centro de Investigación para la Acción Femenina.

Kimmel, Michael (1997). Homofobia, temor, vergüenza y silencio en la identidad masculina. En José Olavarría y Teresa Valdés (Eds.), *Masculinidad/es. Poder y crisis* (Vol. 24, pp. 49-63). Isis Internacional.

Lores, Jordi, y López, J. Francisco (2010). *Educación de las Masculinidades en los Centros de Día: 2a Guía Metodológica para trabajar en Centros de Día de Adicciones*. ASECEDI.

Marqués, Josep Vicent (1987). *¿Que Hace el Poder en Tu Cama?* Icaria.

Marqués, Josep Vicent (1997). Varón y patriarcado. En José Olavarría y Teresa Valdés (Eds.), *Masculinidad/es: Poder y crisis* (pp. 17-30). Isis Internacional.

Martínez-Redondo, Patricia (2019). *Perspectiva de género en adicciones. Enfoque de análisis, metodologías e intervención*. En *Adicciones sin sustancia y otros trastornos del control de los impulsos* (pp. 97-108). Servicio de Publicaciones = Argitalpen Zerbitzua.

Martínez-Redondo, Patricia, y Luján, Fabián (2021). *Hombres y Adicciones. Intervención desde perspectiva de género*. UNAD. La Red de Atención a las Adicciones. <https://www.generoydrogodependencias.org/2021/04/03/hombres-y-adicciones-intervencion-desde-perspectiva-de-genero-2/>

Meneses-Falcón, Carmen (1997). *Investigación. Mujer y heroína*. Proyecto Hombre: revista de la Asociación Proyecto Hombre, 23, 10-15.

Mosher, Donald L., y Sirkin, Mark (1984). Measuring a macho personality constellation. *Journal of Research in Personality*, 18(2), 150-163. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90026-6)

Palop, Mercedes (2000). *Mujer y drogas*. *Papeles del psicólogo*, 75, 1-8.

Patrón-Hernández, Rosa María, Robles, Yamal Nieto, y Limiñana-Gras, Rosa María (2020). Relación entre las normas de género y el consumo de alcohol: Una revisión sistemática. *Adicciones*, 32(2), 145-158.

Pavón-Benítez, Laura (2020). Sobre prácticas de ocio juvenil y consumos de drogas en áreas rurales con perspectiva de género. *Revista española de drogodependencias*, 45, 69-85.

Pescador, Erick (2012). Educación en nuevas masculinidades: "Vidas Íntimas": Guía didáctica. ASECEDI.

Pescador, Erick (2013). Hombres que deciden cambiar y sus consecuencias más directas: Guía didáctica. ASECEDI.

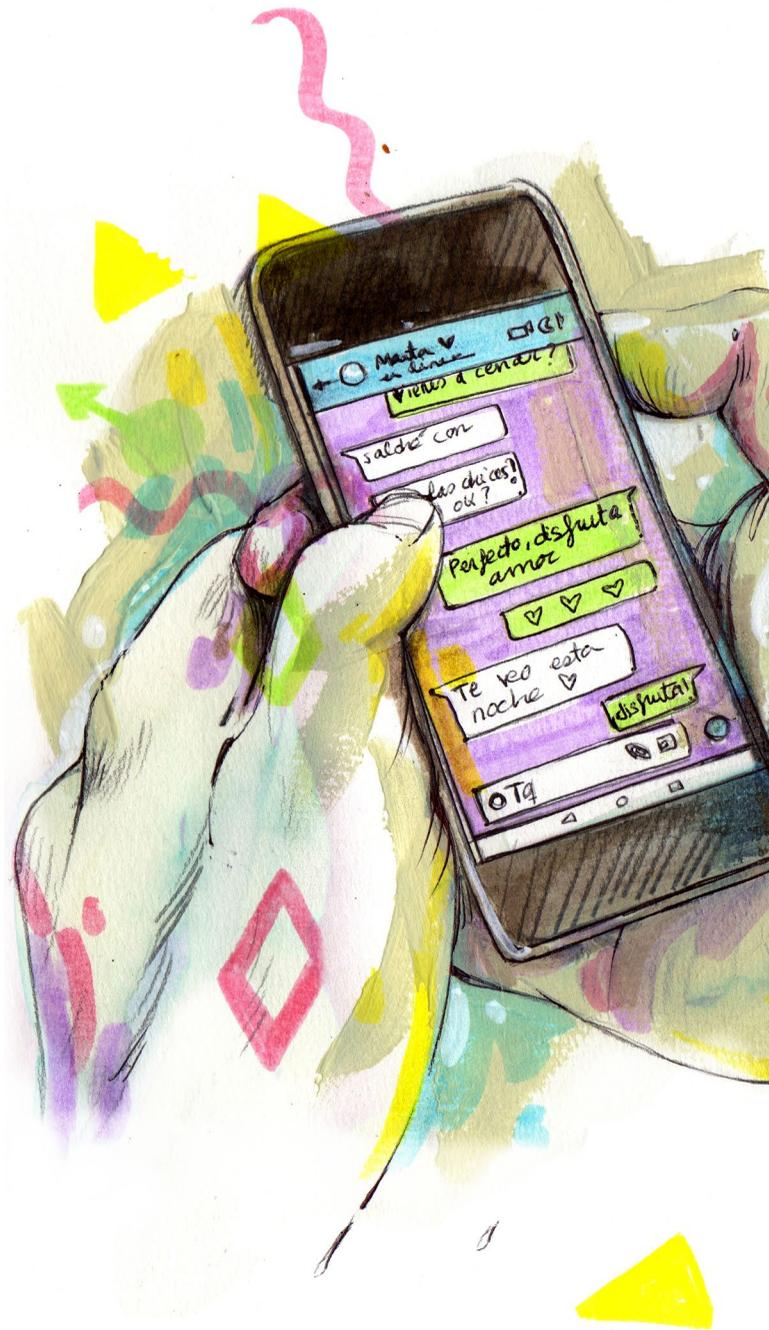
Peters, Jay, Nason, Carey, y Turner, Winston M (2007). Development and testing of a new version of the Hypermasculinity Index. *Social Work Research*, 31(3), 171-182. <https://doi.org/10.1093/swr/31.3.171>

Rodríguez San Julián, Elena, Megías, Ignacio, y Martínez-Redondo, Patricia (2019). Distintas miradas y actitudes, distintos riesgos: Ellas y ellos frente a los consumos de drogas. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

Romo-Avilés, Nuria, Legaz, Francisco, Agulló, Jose Manuel, y López-López, José Ramón (2023). La intervención en drogodependencias con perspectiva de género. Aranzadi.

Salguero, Alejandra, y Alvarado, Ramón Ismael (2017). Identidad del pescador de barco camaronero en mar abierto: Entre el aguante, el orgullo y la fiesta. Plaza y Valdés.

Sanfélix, Joan, y Téllez, Anastasia (2017). Lógicas prácticas en el proceso de construcción de la masculinidad de los hombres valencianos: Calle, riesgo, fútbol y arca. *Masculinidades y cambio social*, 6(2), 96-118.





x

# ANEXOS

1. INVENTARIO DE HIPERMASCULINIDAD
2. HISTORIAS PARA DINÁMICA “TERMINA LA HISTORIA”
3. FRASES PARA LA DINÁMICA “CÓMO LO HARÍAS”

# Anexo 01

## Inventario de hipermasculinidad

El Inventario de hipermasculinidad es una escala de 30 ítems diseñada para evaluar la presencia de una actitud hipermasculina o “machista”. La escala consta de tres subescalas:

1. Actitudes sexuales insensibles hacia las mujeres
2. Percepción de la violencia como varonil
3. Percepción del peligro como excitante

Cada ítem tiene dos opciones de respuesta, una de las cuales refleja una actitud hipermasculina. En este Anexo os presentamos un listado de los ítems que se utilizan para identificar los patrones de hipermasculinidad para su uso en la dinámica “Los cuatro puntos cardinales”.

### ACTITUDES SEXUALES INSENSIBLES HACIA LAS MUJERES

- En la guerra y en el amor todo se vale

---

- Borracha, drogada o caliente, una mujer te dejará hacer lo que quieras

---

- Las calientapollas deberían ser violadas

---

- Cualquier hombre que sea hombre necesita tener relaciones sexuales con regularidad

---

- La única mujer digna de respeto es tu propia madre

---

- Tienes que follarte a algunas mujeres para que sepan quién manda

- Las mujeres que ligan solo buscan una cosa

---

- Algunas mujeres sirven sólo para una cosa

---

- Nunca me siento mal por mis tretas cuando termino teniendo relaciones sexuales

---

- Lo único que necesita una lesbiana es una buena polla dura

## PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA COMO VARONIL

- Si tú me insultas, yo te insulto

---

- Todavía disfruto recordando mi primera pelea

---

- Los hombres afeminados merecen ser ridiculizados

---

- Cuando tomo algunas copas, busco problemas

---

- Lucho para ganar

---

- Es natural que los hombres se peleen

---

- Si no estás preparado para luchar por lo que es tuyo, prepárate para perderlo

---

- El que vale, pelea; el que no vale, huye

---

- Si te buscan las cosquillas, no queda más remedio que pelear

---

- Si me insultas, prepárate para recibir tempestades

## PERCEPCIÓN DEL PELIGRO COMO EXCITANTE

- Prefiero apostar que ir a lo seguro

---

- Después de haber pasado por una experiencia realmente peligrosa

me siento excitado

- 
- Me gustan las fiestas salvajes y desinhibidas
- 
- Algunas personas me han dicho que tomo riesgos tontos
- 
- Me gustan los coches rápidos y las mujeres fáciles
- 
- Cuando tomo una copa o dos me siento preparado para lo que pase
- 
- No existe un riesgo demasiado grande si el beneficio es lo suficientemente grande
- 
- Cuando estoy aburrido busco algo emocionante para hacer
- 
- Me gusta conducir rápido justo al borde del peligro
- 
- Preferiría ser un boxeador famoso que un científico famoso

# Anexo 02

## Historias para dinámica “Termina la historia”

1. Estando unos amigos de celebración, varios de ellos se levantan al baño continuamente. Tú te has dado cuenta y en una de sus idas y venidas miras a uno de tus amigos y él se acerca restregándose la nariz profusamente y te dice: “Si quieres, a la próxima vienes con nosotros, yo invito”. Entonces empiezas a decirte que total por una no pasa nada, que llevas ya tres meses en la UCA en dique seco y hoy ya te has tomado dos cervezas. Echas cuentas y te dices que en la próxima analítica seguro que no sale nada. Se han vuelto a levantar y tú...
2. Estas en uno de los festivales de música tecno que has esperado durante mucho tiempo, has conseguido reunir a un buen número de viejos amigos de fiesta para el evento. Vas a la barra y te pides dos Jagger con Red Bull y cuando ya vas de vuelta a tu sitio entre toda la gente, una pareja pasa a trompicones por tu lado y suena uno de los “temazos” de la noche. La gente grita y salta eufórica mientras la pareja se abre camino. Ella, que va siendo arrastrada por su acompañante hacia las primeras filas, golpea tus copas y una de cae al suelo. Os quedáis mirando, ella estira del brazo de su pareja y él se queda mirándote, en ese momento tú...
3. Tu pareja y tú estáis cenando con unos amigos, hacía tiempo que no salíais y habéis podido dejar al bebé en casa de tus suegros. Tu pareja está radiante, habéis tonteado mientras os estabais cambiando para la cena, se ha puesto la ropa que le regalaste y que tanto te gusta. ¡La noche va genial, piensas rematar la velada teniendo relaciones sexuales como cuando comenzasteis a salir, la noche promete! En esos tórridos pensamientos estás cuando piden

una ronda de “digestivos” para acompañar los postres. Tú decides no pedir nada fuerte, tus amigos, al contrario, van a por todas. Tu pareja bebe de tu gin-tonic, normalmente no bebe. Tú ya estás pensando en lo que viene después. La fiesta se traslada a otro local y después de un buen rato la gente comienza a despedirse, tú miras a tu pareja y ves que la fiesta se acaba así que os despedís y vais a vuestro piso y en cuanto entras en la habitación sólo quieres que tener relaciones sexuales sin llantos de bebé ni nada por el estilo. Tu pareja te mira te besa y para nada piensa en lo que tú estás deseando, se asea, se pone el pijama, te da las buenas noches y ya en la cama te da la espalda y se dispone a dormir y tu...

4. ¡Por fin lo has conseguido! Has terminado el (proyecto, trabajo, desintoxicación.....) que tanto tiempo te ha costado y decides irte de fiesta para celebrarlo. Te ves espectacular para salir de fiesta. Llegas al punto de encuentro y tus amistades se muestran encantadas con que por fin salgas. Cena, chupitos, algo de botellón y a la discoteca. Hace ya tanto tiempo que no recordabas cómo era. Tu grupo de amistades se hacen con un rincón en el atestado local y comienzan a bailar y divertirse y tú te unes liberado de tus obligaciones. Estás pasando un buen rato y mientras bailas... tropiezas con una (chica/chico) pero sigues a tu rollo. Vuelves a tropezar con la misma persona y descubres que no le molesta, al contrario, se acerca y te mantiene la mirada. Tu grupo de amigos te anima a que vayas a por ella, bailas varias canciones con ella, os acercáis, te sientes atraído/a, el alcohol, el calor, la música...vas a acercarte e intentas besarla y ella te hace una cobra, entonces tú...
5. Martes noche. Llegas a casa después de un día de mierda, de estar currando y aguantando todo lo indecible por parte de tu responsable. Abres la cocina y ves que no hay nada preparado, no está recogida; entras al comedor y está todo manga por hombro y piensas: “¿qué coño pasa? ¿dónde está esta? Te vas a dar una ducha y ves el baño como esta mañana, sucio y la bañera con pelos en el sumidero. Estás flipando. De pronto oyes que tu pareja abre la puerta y te diriges por el pasillo, con la toalla en la cintura, hacia el recibidor y la ves, entonces tú...

6. Llevas años planteándote dejar de consumir, has tomado una decisión y piensas llevarla a cabo. Realmente has valorado los beneficios de estar abstinente. Te ves capaz, aunque como en otras ocasiones que lo has intentado, todo son dudas. Un paso es decirles a tus colegas que vas a abandonar esta vida y que por un tiempo estarás ausente de sus vidas, al menos cuando se van de fiesta... acudes al bar de siempre, ellos ya llevan rato de cervezas y chupitos... te sientas a su lado y se lo cuentas. Algunos se ríen y mueven la cabeza como diciendo que ya estás como siempre; otros no se callan y te dicen a las claras que ya estás otra vez con tus tonterías y tu colega más cercano, con el que has vivido mil aventuras, te propone hacer una despedida, un “homenaje”, y que no eres bastante hombre para hacerlo, entonces tu...

# Anexo 03

## Frases para la dinámica “Cómo lo harías”

1. Ves caer a una mujer mayor al suelo cuando andas por la calle

---

2. Tus amigos te piden una ronda cuando saben que llevas una semana sin beber

---

3. Tu pareja te contradice en voz alta delante de gente a la que acabáis de conocer

---

4. La persona con la que has flirteado durante toda la noche en la fiesta no accede a irse contigo

---

5. Uno de tus responsables en el trabajo menosprecia la labor que has realizado

---

6. En un autobús atestado un chico joven se sienta en un sitio para personas con movilidad reducida y no cede su asiento a una mujer que acaba de subir al autobús

---

7. En un autobús atestado una chica joven se sienta en un sitio para personas con movilidad reducida y no cede su asiento a una mujer que acaba de subir al autobús

---

8. En la cola del supermercado cuando piden que por orden se pasen a otra caja, personas que están detrás de ti te adelantan en la fila

---

9. Vas a comprar a una gran superficie y ves que te han devuelto mal el cambio

10. Estas viendo un partido de fútbol y alguien lanza un comentario despectivo hacia tu equipo

---

11. Estas viendo un partido de fútbol y alguien lanza un comentario despectivo hacia tu equipo

---

12. Tu pareja, en una boda donde ha bebido más de la cuenta, te propone consumir cocaína en presencia de unos desconocidos

---

13. En un almuerzo de trabajo te preguntan por tus preferencias a la hora de mantener relaciones sexuales con tu pareja

---

14. Entrás en un edificio de oficinas y vas a coger el ascensor. Se abren las puertas automáticas y está lleno de gente esperando a entrar y otra saliendo

---

15. En el metro en hora punta, cuando apenas te puedes mover, notas que estás demasiado pegado a una mujer y rozas su cuerpo

---

16. Una persona muy cercana te pide un favor sin previo aviso, lo que implica que tienes que cambiar lo que tenías previsto hacer para poder cumplir con el favor

---

17. Entrás a un bar y encuentras a un amigo con una persona, a la que habíais criticado y menospreciado anteriormente los dos, en una situación muy amistosa

---

18. En un grupo de WhatsApp en el que estás, hacen reiterados comentarios machistas sobre una noticia de una mujer que ha alcanzado un puesto de dirección en una conocida empresa

---

19. Estas cansado de que las facturas de reparación de tu coche sean tan elevadas y vas a hablar con el mecánico de toda la vida

---

20. Descubres en una reunión de trabajo que un compañero de tu sección hace una propuesta de mejora que tú le habías comentado en privado y se atribuye todo el mérito





Financiado por:



Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad