

GUIA PER LA CONDUCCIÓ DE GRUPS D'HOMES PER UNA PATERNITAT RESPONSABLE, ACTIVA I CONSCIENT

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials, Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Revisió:

Sandra Gallego Córdoba. Llevadora de l'ASSIR Dreta. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Eva Picola Isern. Llevadora de l'ASSIR Esquerra. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Emilia Ulzurum Fernández. Llevadora de l'ASSIR Muntanya. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Grup de treball del projecte**"Canviem-ho" a l'ASSIR:**

Nasser Abou-hosn Makarem. Ginecòleg. ASSIR Muntanya. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Rosa Almirall Oliver. Ginecòloga de l'ASSIR Esquerra. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Miriam Burballa Rived. Suport tècnic de l'ASSIR Barcelona Ciutat. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Júlia Cid Vaquero. Llevadora de l'ASSIR Esquerra. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Projecte "Canviem-ho". Servei d'Atenció a Homes per la promoció de relacions no violentes. Ajuntament de Barcelona.

Sandra Gallego Cordoba. Llevadora de l'ASSIR Dreta. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Angela Garrido Muñoz. Ginecòloga de l'ASSIR Dreta. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Silvia López. Psicòloga de l'ASSIR Dreta. Parc Salut Mar. Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Llevadora de l'ASSIR Barcelona Ciutat. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Eva Sarda Barea. Ginecòloga de l'ASSIR Muntanya. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Eva Picola Isern. Llevadora de l'ASSIR Esquerra. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Bàrbara Roig. Servei d'Atenció a Homes per la promoció de relacions no violentes. Ajuntament de Barcelona.

Ana Zaragoza Marfa. Llevadora de l'ASSIR Muntanya. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Cèlia Vall Toscas. Llevadora de l'ASSIR Muntanya. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Eva Vela Martínez. Llevadora de l'ASSIR Dreta. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Jordi Xandri Canals, Ginecòleg de l'ASSIR Esquerra. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Col·laboració:*Professionals que van participar a l'inici en la definició del projecte:*

Oriol Ginés Canales. Projecte "Canviem-ho". Servei d'Atenció a Homes per la promoció de relacions no violentes (SAH). Ajuntament de Barcelona.

Maria Camacho Donezar. Llevadora. ASSIR Dreta. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. ICS.

Projecte seleccionat al 2015 com a:

Bona Pràctica en el Sistema Nacional de Salut. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e igualdad.

Bona Pràctica de Treball. Àrea de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports. Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència es farà constar l'autoria.

GUIA PER LA CONDUCCIÓ DE GRUPS D'HOMES PER UNA PATERNITAT RESPONSABLE, ACTIVA I CONSCIENT

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

ÍNDEX

| | |
|--|-----------|
| 1. PROJECTE “CANVIEM-HO” A L’ASSIR: UN PROJECTE PER INCORPORAR ELS HOMES EN LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA A LA CIUTAT DE BARCELONA | 7 |
| 1.1. El projecte: com sorgeix i què hem fet? | 7 |
| 1.2. El procés del grup de treball | 9 |
| 1.2.1. Metodologia de treball | 9 |
| 1.2.2. Detecció de les necessitats del homes | 10 |
| 1.2.3. Resultats de les entrevistes | 11 |
| 1.2.4. Formació de l’equip professional | 14 |
| 1.2.5. Creació dels grups | 15 |
| 2. MARC TEÒRIC GENERAL | 17 |
| 2.1. Introducció | 17 |
| 2.2. Context inicial: la transició entre models de paternitats vells i “nous” | 17 |
| 2.3. La paternitat des de la perspectiva de gènere | 19 |
| 2.4. Les paternitats conscients i responsables | 23 |
| 2.5. Quins són els obstacles que impedeixen als homes implicar-se en la seva paternitat? | 24 |
| 2.6. Quins beneficis té la implicació en les paternitats conscients i responsables? | 26 |
| 3. EL GRUP D’HOMES PER UNA PATERNITAT RESPONSABLE, ACTIVA I CONSCIENT | 29 |
| 3.1. Descripció | 29 |
| 3.2. Objectius | 29 |
| 3.3. Públic destinatari | 30 |
| 3.4. Accés al grup | 30 |
| 3.5. Metodologia | 31 |
| 3.6. Avaluació | 33 |
| 3.6.1. Tipus d’avaluació | 33 |
| 3.6.2. Instruments per a l’avaluació | 34 |
| 3.6.3. Limitacions de l’avaluació | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 4. COM UTILITZAR AQUESTA GUIA | 37 |
| 4.1. Consideracions prèvies per utilitzar la guia | 37 |
| 4.2. Les persones dinamitzadores | 40 |
| 4.3. Recomanacions específiques per treballar amb homes | 41 |
| | |
| ANNEXOS | 43 |
| Annex 1. Recollida de dades sociodemogràfiques dels homes entrevistats | 44 |
| Annex 2. Preguntes obertes durant l'entrevista semiestructurada | 45 |
| Annex 3. Qüestionari autoemplenat pels homes entrevistats | 46 |
| Annex 4. Instruments per a l'avaluació. Ajust diàdic | 48 |
| Annex 5. Instruments per a l'avaluació. Ideologia de gènere | 50 |
| Annex 6. Instruments per a l'avaluació. Coresponsabilitat | 51 |
| Annex 7. Instruments per a l'avaluació. Sexualitat | 52 |
| Annex 8. Instruments per a l'avaluació. Qüestionari de satisfacció | 54 |
| Annex 9. Bibliografia | 56 |

1. EL PROJECTE “CANVIEM-HO” A L'ASSIR

UN PROJECTE PER INCORPORAR ELS HOMES EN LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA A LA CIUTAT DE BARCELONA

1.1. El projecte: com sorgeix i què hem fet?

L'experiència grupal que detallem en aquest manual sorgeix de la col·laboració entre el projecte “Canviem-ho”, que depèn del Servei d'atenció a homes per a la promoció de relacions no violentes (SAH) de l'Ajuntament de Barcelona i el Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (PASSIR) de l'Institut Català de la Salut a la ciutat de Barcelona. D'aquesta manera, des dels serveis d'atenció a la salut es pot donar resposta a la necessitat d'oferir una atenció integral a la parella en el seu projecte de maternitat i paternitat, tenint en compte les relacions de gènere. Així, va sorgint un canvi en la manera d'intervenir de l'equip professional i en la participació de les persones usuàries.

La finalitat d'aquest projecte és ajudar l'equip professional a detectar i atendre les necessitats dels homes amb relació a la seva paternitat. Aquestes necessitats sintonitzen amb el canvi social que ha experimentat la nostra cultura amb relació a la coparticipació en la cria dels fills i filles per aconseguir una societat més igualitària i coresponsable en els processos de maternitat i paternitat.

La revisió de la bibliografia existent sobre intervencions grupals amb futurs pares per treballar aspectes relacionats amb la cura compartida de les criatures ens apunta la necessitat que els homes puguin reflexionar conjuntament en espais exclusius per poder-se reconèixer i redefinir com a homes, compartir experiències vitals, sentir-se acompanyats en aquest procés i poder reflexionar sobre diferents aspectes de la seva futura paternitat que difícilment es tractarien en un espai mixt (homes i dones), tal com funcionen en l'actualitat els grups de preparació al naixement. Tot i que els resultats d'aquests estudis han estat positius, també s'han posat sobre la taula les dificultats per implicar els homes en aquests programes, així com per canviar l'organització de l'atenció social i sanitària per tal d'incloure'ls en intervencions sobre paternitat i cura dels fills i filles.¹ També hi ha altres estudis que manifesten la importància i les oportunitats que obre la intervenció en homes per millorar aspectes relacionats amb la coresponsabilitat.²

Analitzant les experiències a Espanya, observem que, en general, no s'ha trobat intervenció descrita i publicada en homes, des de la perspectiva indicada anteriorment, i tampoc hi ha un disseny de programa avaluat amb indicadors que mesurin el canvi produït en els homes en termes de coresponsabilitat i criança compartida de les criatures. Tanmateix, hi ha intervencions aïllades que, amb una o dues sessions, pretenen aconseguir objectius més relacionats amb la informació i no tant amb el canvi d'actituds i amb la reflexió sobre el model de masculinitat i paternitat.³

Programes com l'EMAKUNDE del Govern Basc⁴ o els desenvolupats per AHIGE⁵ se centren en l'elaboració de materials adreçats als futurs pares, on la reflexió es realitza a través de fullets escrits i material multimèdia informatiu, però no planteja cap intervenció grupal estructurada en homes. A Catalunya no hi havia cap experiència d'aquest tipus i per aquesta raó es va pensar en elaborar, implementar i avaluar un programa específic per desenvolupar una paternitat responsable d'una manera innovadora i compromesa amb la coresponsabilitat.

Aquesta situació ens va portar a plantejar-nos una intervenció grupal en homes que es troben en el procés de paternitat per respondre als objectius següents:

- Aconseguir més implicació dels homes en la criança i la cura dels fills i filles des de l'embaràs, millorant les seves capacitats parentals i afectives.
- Revisar els rols i estereotips de gènere que dificulten l'atenció de les criatures i la implicació en les responsabilitats domèstiques i educatives.
- Prevenir possibles comportaments associats en el moment del naixement i cura de les criatures, com la violència de gènere, l'abús de drogues i alcohol o les psicopatologies, així com conductes de risc o negligència, tant cap a ells mateixos com cap a altres membres de la família.
- Reflexionar amb els homes sobre la importància de la seva implicació en tot el procés de cura dels seus fills i filles.

No obstant això, tot i que el projecte que presentem en aquesta guia va adreçat als homes que es troben en un procés de paternitat, el projecte "Canviem-ho" de l'ASSIR va molt més enllà i té com a objectiu general poder implicar els homes en la salut sexual i reproductiva en general, fet que significa implantar en els serveis ASSIR tota una sèrie d'estratègies per a la captació d'homes i revisar l'atenció que actualment s'està prestant als homes des d'aquests serveis a la ciutat de Barcelona.

1.2. El procés del grup de treball

1.2.1. Metodologia de treball

Inicialment es va crear un grup de treball format per professionals de l'ASSIR (llevadores, ginecòlegs i psicòlegs) i professionals del Servei d'atenció als homes (SAH) i una professional de la Direcció del Programa de Dona de l'Ajuntament de Barcelona, que actualment és el Departament de Feminismes i LGTBI. Aquest grup es va reunir durant un any amb una periodicitat mensual, durant 3 hores, per tenir informació sobre les percepcions dels professionals respecte a les necessitats detectades en els homes usuaris de l'ASSIR.

A través de la metodologia de grup de discussió, es van analitzar els aspectes següents:

1. Descripció de quina és la demanda que s'atén a l'ASSIR per part de l'equip professional majoritàriament adreçada a les dones, exceptuant algunes intervencions concretes adreçades als homes.
2. Classificació de la demanda que s'atén a l'ASSIR sobre embaràs i postpart.
3. Elaboració de la demanda dels homes a partir de les demandes efectuades per les dones.
4. Concreció per part dels professionals sobre:
 - Les demandes específiques dels homes.
 - Les necessitats i demandes dels homes en el procés de reproducció i embaràs.
 - Els interessos i beneficis que poden identificar els homes en el procés de l'embaràs, part i postpart.

Les conclusions que es van extreure inicialment des d'un punt de vista general sobre la presència o no dels homes a les consultes de l'ASSIR van ser les següents:

- Els homes acudeixen a les consultes sempre que no es qüestionin els seus rols i les seves rutines, o si no hi ha problemàtiques que els impliquin a ells directament i negativament. Per exemple, hi acudeixen en casos de possibles malformacions o malalties del fetus, però no hi acudeixen per tractar temes d'infertilitat.
- Els homes apareixen en les consultes mostrant rols protectors (com per exemple en el cas de possibles complicacions en el postpart, problemes en anteriors embarassos o problemes de salut), en rols de col·laboració amb les dones (com la recollida de la baixa maternal) i també en les sessions de preparació al naixement.
- Per contra, no hi són presents, no comparteixen motivacions o són negligents davant les conseqüències de l'embaràs o les relacions sexuals de risc, com el cas d'avortament, no solen acudir a les consultes de contracepció o preconcepció ni tampoc en casos de relacions sexuals de risc o possibles embarassos no desitjats, etc.
- D'altra banda, alguns homes apareixen amb motivacions poc clares, o per control o conflicte amb la dona (com és el cas d'homes maltractadors), amb ambivalència davant l'avortament, per conflictes de parella o com a traductors si la dona té dificultats idiomàtiques.

Posteriorment, el grup va analitzar la demanda de les dones respecte a l'embaràs desitjat i no desitjat i sobre les situacions específiques, com ara un embaràs de risc, situacions d'exclusió social o dificultats econòmiques, l'embaràs adolescent, problemes de consum de drogues, condicionants culturals, violència de gènere, pèrdua d'un fill anterior, infeccions de transmissió sexual, i VIH durant l'embaràs, renúncia de la criatura, treballadores del sexe comercial, patologia durant l'embaràs, preparació al naixement i seguiment en el postpart, i es va analitzar quin era el rol que jugava l'home en totes aquestes demandes.

A partir de tot aquest treball es van construir taules que especificaven la demanda objectiva dels homes durant l'embaràs i la demanda subjectiva que hi havia darrere les seves consultes, tal com es mostra a la taula següent:

Taula 1: Aspectes relacionats amb les demandes dels homes amb relació a l'embaràs

| Demanda objectiva dels homes | Demanda específica i subjectiva dels homes |
|---|---|
| Risc en l'embaràs | Angoixa i responsabilitat en la criança |
| Síntomes normals o no | Parlar sobre l'estrès general de ser pare, el canvi de vida |
| Com comprometre's i implicar-se | La gelosia de la criatura i de la dona |
| Suport emocional per a l'home | Ambivalència sobre la relació i el naixement |
| Importància de la presència de l'home | Síntomes físics de ser pare |
| Pors | Com assumir el rol secundari durant l'embaràs o com ser titular en tot el procés |
| Falses creences | Les emocions que es desperten |
| Conèixer el rol de l'home | Aixecar-se o no quan ploren |
| Com afrontar els canvis en la parella | Com poder dormir després del naixement de la criatura |
| Poder planificar el futur | La gestió del temps de l'home |
| Les relacions sexuals durant l'embaràs i el postpart | L'organització laboral i domèstica |
| Desig de fugir | La cura emocional de la criatura i de la dona |
| Permisos de paternitat | Com expressar les emocions |
| Lactància | La gestió de determinades situacions complicades durant el puerperi: lactància, estrès, emocions, paternitat responsable... |

Font: Elaboració pròpia

1.2.2. Detecció de les necessitats del homes

Per iniciar i millorar la participació dels homes, el grup de treball de professionals va considerar imprescindible realitzar una prospecció amb els homes que acudien als diferents ASSIR de Barcelona, normalment en el paper d'acompanyants, per tal d'obtenir-ne més informació i

identificar-ne les demandes, necessitats, preocupacions, expectatives i motivacions respecte a l'atenció que els agradaria rebre des d'aquests serveis. La captació dels homes es va realitzar en les consultes de llevadores dels diferents centres d'atenció primària dels ASSIR Esquerra, Dreta i Muntanya de la ciutat de Barcelona.

Es va obtenir informació a través d'una entrevista semiestructurada d'entre 45 i 60 minuts, realitzada per dues persones: una entrevistadora i una observadora. Posteriorment es va transcriure. L'entrevista consta de tres parts:

1. Recollida de dades sociodemogràfiques ([annex 1](#))
2. Preguntes obertes sobre diferents aspectes del servei de l'ASSIR, i les necessitats i demandes sobre el procés de l'embaràs ([annex 2](#))
3. Qüestionari autoempletat de 36 ítems amb una puntuació d'escala de Likert de 0 a 3 per saber el grau d'interès dels homes al voltant de certes temàtiques sobre l'embaràs i la reproducció en general ([annex 3](#))

1.2.3. Resultats de les entrevistes

Es van concertar 31 entrevistes amb homes i se'n van efectuar 28, és a dir, un 90% va acudir a la cita per ser entrevistat.

Dades demogràfiques dels participants

El homes entrevistats tenien una mitjana d'edat de 35 anys (entre 27 i 47 anys), el 70% tenia estudis superiors i el 21% no treballava. El 36% eren estrangers. Un terç dels nuclis familiars ingressaven menys de 2.000 euros al mes. Només un 18% tenia fills o filles anteriors. Un 64% dels homes estaven en situació de prepart. Pel que fa a les seves parelles, el 43% de les dones havien deixat el mercat laboral per dedicar-se a la cura de la criatura.

Dades de l'entrevista semiestructurada

Les demandes o interessos principals dels homes, a partir dels seus relats, es van poder dividir en tres àmbits diferents:

- El primer àmbit inclou la demanda d'informació i entrenament en la cura de la dona i la criatura. Aquest àmbit estava representat per les necessitats més pràctiques i aplicades del rol de l'home com a pare actiu, col·laborador, que ajuda i que té coneixements, de manera que el seu paper era de suport a la dona en tot el procés. Per tant seria la posició més clàssica de l'home només com a acompanyant, interessat principalment en com desenvolupar aquestes competències de la millor manera de cara a cuidar i protegir la dona i la criatura. Com va manifestar un dels homes entrevistats:

"No sé què dir-te, depèn de cadascú, a mi personalment no m'agraden aquestes reunions. El que m'ha interessat, els jocs. El que m'interessa és la practicitat. M'agrada la concreció, poca paraula i ben formulada. Guiar i ser pràctic. La meva dona pensa diferent, ella és molt de parlar. Dues hores de curs, jo trobo que són massa."

- El segon àmbit està representat per la millora de la relació de parella, la resolució de conflictes i la sexualitat. En aquest àmbit, el terreny de les relacions humanes i el canvi que es produeix al voltant de l'embaràs i el naixement de la criatura marca una necessitat de

reelaborat les relacions de parella i abordar la dificultat dels homes per afrontar els canvis i les demandes de la dona embarassada. El podem recollir en l'exemple següent:

“Jo diria que cal parlar sobre els diferents tipus de regularitat sexual en parella. Podem llegir casos per Internet, però cadascú s'enfronta al seu cas. Es podria parlar dels diferents casos, ja que moltes vegades estàs sol. Si no hi ha relació sexual es pot crear tensió en la parella. Estàs amb la teva parella però les relacions canvien durant els 9 mesos i tampoc parles amb ella directament perquè està embarassada [...].”

- L'últim àmbit és el que fa referència al procés d'assumpció i implicació dels homes en la paternitat i els tipus de serveis que necessiten per part dels ASSIR. Un grup important d'homes prenen una postura crítica amb el paper actual dels pares en el procés reproductiu, i són conscients que es beneficiarien de suport tant institucional com grupal, compartint experiències amb altres homes en la seva mateixa situació. Aquesta posició d'apropiació del procés de paternitat i responsabilitat de vegades no es dona fins que l'embaràs està avançat, reclamant moltes vegades atenció per assumir i preparar-se pel fet mateix de ser pare. Alguns exemples relacionats amb aquest àmbit van ser:

“Estic molt content amb el que ensenyen. Es podria aprofundir més en el paper del pare en l'embaràs. [...] Són temes que ens interessen, hem estat molt apartats i ara cada vegada ens interessa més ser pares i participar. Ara, per exemple, tots volen estar presents en el part.”

O també:

“[...] T'haurien d'explicar de què va això de formar una família, com va la cosa per decidir amb més criteri: conseqüències, experiències... És cert que les dones comparteixen més. Entre els meus amics sempre hi ha comentaris jocosos, de l'estil “se t'ha acabat la bona vida”, tot i que també et diuen que és preciós... Crec que normalment els homes no ho veuen com una cosa positiva... En canvi no se senten comentaris com aquest per part de les dones.”

- Alguns homes entrevistats van identificar accions concretes dirigides a la resolució de conflictes:

“[...]Intentar ajudar a comprendre l'estat de la dona, l'espera del part, els canvis hormo-nals, intentar buscar altres maneres de negociar les coses... com negociar directament amb els teus fills. Hi ha moments que la dona passa per fases complicades.”

La pregunta que es realitzava durant l'entrevista sobre els beneficis que perceben els homes quan s'atenen les seves necessitats sobre paternitat i embaràs i naixement va ser la més difícil de contestar, ja que en general, respondre sobre els beneficis personals implica reconèixer els dèficits i les necessitats de forma clara i interioritzada. La majoria d'homes van ser capaços d'anomenar allò que és útil per al seu benestar, però no van poder expressar el benefici personal, com els afecta poder tractar aquests temes i quins serien els canvis que es produirien, fet que pot indicar les restriccions de gènere que tenen els homes per passar de la utilitat material al benestar emocional. No obstant això, hi ha homes que van expressar aspectes relacionats amb el creixement personal a través de la paternitat, com una experiència positiva en si mateixa.

“[...] És més que una ajuda, és com preparar-te. És un ensenyament, rebre educació sobre com atendre el nadó. Si en un futur la relació de parella es trenca, l'home ha de saber com fer-ho, ha de sentir-se autònom. Que sigui una responsabilitat del pare, que no es torni boig, o que només busqui l'ajuda de la sogra.”

O també:

“Hem de ser més feliços amb el que vindrà, tenir una relació més sana amb la paternitat. Saber més coses pot ajudar-te i donar-te qualitat de vida, estar menys nerviós i passar menys por.”

Respecte a com s'imaginaven una activitat dirigida a homes que pugui satisfer les seves necessitats, van insistir en temes relacionats amb la convivència amb la parella i la resolució de conflictes, la cura de la criatura, i com tramitar ajuts i demés paperassa.

Respecte a la metodologia de les intervencions, alguns homes van manifestar que preferien activitats específiques per a ells:

“Estaria bé veure't amb altres pares, saber com cuidar i fer les tasques de casa, i poder-te relacionar amb la dona amb més felicitat i bon humor. Entre tots ens podríem ajudar i ensenyar a altres homes que estan preocupats.”

Mentre que d'altres preferien intervencions amb la parella, ofertes per les llevadores des del principi del procés d'embaràs:

“M'agraden els cursos oferts amb les dones sobre temes adreçats als homes, amb un objectiu comú: la paternitat i la maternitat. No hi hauria d'haver atenció separada per als homes, però si algun home ho demanés expressament, aleshores es podrien fer xerrades individuals o en grup d'homes. Cal oferir les dues opcions. Les llevadores podrien oferir-ho i veure quin interès té cada home. En el mateix moment de les classes prepart, es podrien oferir dues classes addicionals sobre la paternitat. Jo hi aniria.”

Qüestionari autocomplimentat

Amb relació al qüestionari autocomplimentat, es va tornar a comprovar que els ítems referits a l'àmbit de la relació paterna conformen un conjunt d'expectatives molt valorades pels homes, amb una puntuació a l'escala de Likert per sobre de 2 de mitjana (un mínim d'1 i un màxim de 3). Es van puntuar de manera més baixa els ítems amb relació a la necessitat d'informació, contràriament als resultats de l'entrevista, en la qual els homes es van referir amb freqüència a la necessitat d'informació. Les temàtiques més valorades pels homes van ser les següents:

- Participació / implicació paterna en el procés d'embaràs i cura.
- Afrontament emocional de la paternitat (aspecte no concordant amb el que es va expressar de manera espontània en les entrevistes).
- Relació sexual i afectiva amb la parella.

El resultat de l'anàlisi del qüestionari i de les preguntes de l'entrevista ens va permetre elaborar unes conclusions generals sobre la demanda dels homes als serveis d'atenció a la salut

sexual i reproductiva, tal com indiquen altres estudis. Així, de forma global, podem deduir que la posició dels homes davant el procés de paternitat es pot classificar en tres tipus, d'acord amb les anàlisis obtingudes per altres estudis del nostre país⁶ i a països europeus⁷:

- **Pare cuidador:** l'home se situa en un pla diferent al de la seva parella per cuidar-la i protegir-la d'un procés que d'alguna manera els afecta negativament. No s'implica emocionalment amb l'embaràs i es limita a funcionar com un simple espectador del procés. Necessita millorar les seves habilitats i recursos. Reclama dels serveis més informació i entrenament per desenvolupar aquest paper en la cura de la criatura i de la seva parella.
- **Pare en transició:** l'home prioritza i dona importància al vincle amb el nadó, la relació amb la parella i les dificultats i conflictes que suposa aquesta nova etapa. Vol millorar aquestes relacions i les seves mancances. Se centra en realitzar tasques per ajudar en el procés i es troba en un nivell mitjà d'implicació. Reclama dels serveis espais i accions dirigides als homes, i vol conèixer la forma de resoldre els conflictes per part d'altres pares.
- **Pare involucrat:** l'home se situa en un pla d'igualtat amb la maternitat, sobretot pel que fa a la responsabilitat i la implicació en l'embaràs, la cura i l'educació dels fills i filles. Assumeix la paternitat com una cosa positiva que el farà créixer personalment. Reclama dels serveis espais i accions enfocades a reflexionar i compartir la seva experiència i conèixer com ho viuen altres pares, així com poder implicar-se més en tot el procés.

1.2.4. Formació de l'equip professional

Finalment, el grup de treball va creure necessari definir la formació dels propis professionals del grup de treball i de les llevadores que portarien a terme els grups d'intervenció en homes. La formació inicial es va realitzar al 2010 amb els objectius següents:

- Formar l'equip professional de l'ASSIR en l'àmbit de les masculinitats i la perspectiva de gènere per conèixer les especificitats de les intervencions amb els homes i les seves característiques.
- Formar l'equip professional en la detecció de necessitats i la derivació dels homes en temes de paternitat, conciliació familiar, relacions de parella igualitàries, etc.
- Formar l'equip professional en la intervenció amb homes de forma grupal i individual per millorar la seva atenció i també la salut i benestar de les seves famílies
- La formació es va dividir en 4 sessions amb una duració de 5 hores cadascuna. Els continguts de la formació estaven orientats a:
 - Millorar els coneixements relacionats amb el treball en homes.
 - Reflexionar sobre la perspectiva de gènere i l'estudi de les masculinitats
 - Identificar les diferents tipologies de masculinitat i de paternitat, així com les noves paternitats possibles.
 - Conèixer les diferents experiències d'intervenció sobre masculinitats i paternitats.
 - Revisar la intervenció en homes que s'està realitzant des de l'ASSIR.
 - Planificar noves intervencions en homes.
 - Determinar les estratègies grupals per treballar en grups d'homes.

Posteriorment a aquesta formació s'han realitzat altres formacions per a professionals de l'ASSIR de Barcelona l'any 2014 i l'any 2015, incloent-hi nous objectius:

- Abordar la vivència dels homes amb relació a la seva sexualitat durant tot el seu cicle vital, posant èmfasi en la vivència de les alteracions, disfuncions o dificultats sexuals i el seu abordatge, així com les eines necessàries per una sexualitat plena i saludable.
- Reflexionar sobre la situació dels homes amb relació a la salut i la seva responsabilitat en la salut sexual i reproductiva (anticoncepció, interrupció voluntària de l'embaràs, ITS, violència sexual, fertilitat/esterilitat).
- Analitzar l'atenció que s'està oferint als homes des de l'ASSIR, construint noves propostes d'intervenció amb homes que facilitin un millor accés a l'ASSIR i una millor atenció dispensada tant de manera individual com grupal.
- Reflexionar sobre la situació actual de la paternitat i conèixer com s'està treballant des de l'ASSIR la paternitat dels homes durant l'embaràs, part i puerperi, amb especial èmfasi en els grups de pares de preparació al naixement.

Aquesta formació més recent té una durada de 16 hores i els continguts s'han adaptat als nous objectius, especialment pel que fa l'abordatge de la sexualitat en els homes.

La metodologia emprada en la formació dels professionals és participativa, combina parts teòriques amb diferents mètodes didàctics com debats, treballs en grups petits, pluja d'idees o jocs de rol, i dóna importància a les pròpies experiències.

1.2.5. Creació dels grups

La informació proporcionada pel grup de treball i l'anàlisi de les necessitats expressades pels homes a través de les entrevistes i els qüestionaris autoemplenats ens van permetre dissenyar els continguts i iniciar els grups d'homes en l'entorn de l'ASSIR.

La **captació dels homes** inicialment es va fer a través dels grups de preparació al naixement i posteriorment es va passar a realitzar en les consultes de control i seguiment de l'embaràs, tant en els casos que els homes acudien a la consulta com a acompanyants com a través de les dones que venien soles a la consulta. En tots dos casos, les llevadores informaven sobre els objectius, els continguts i durada del grup així com la data de la xerrada informativa. Inicialment, aquesta informació es va realitzar sense cap suport escrit i posteriorment es van elaborar tríptics informatius que contribuïen a una millor acció informativa per part de les llevadores.

En un primer moment es van realitzar **3 grups pilots**, que ens van permetre adaptar la captació dels homes participants, l'organització de la xerrada informativa i ajustar els continguts dels grups d'homes a les necessitats concretes dels participants.

La **xerrada informativa** es va dissenyar per proporcionar continguts més detallats sobre el funcionament dels grups. Aquesta xerrada es va modificar en termes d'organització i metodologia. Inicialment era més informativa i posteriorment la vam convertir en una sessió que complementaria la primera sessió del grup, incorporant dinàmiques més participatives. Finalment la

seva durada es va establir en dues hores. El desenvolupament d'aquesta intervenció va quedar dissenyada com ho trobareu en el llibret 2 d'aquesta publicació.

Pel que fa a la durada de les sessions i els continguts del grup, també es van anar modificant. Inicialment la durada de cada sessió era de 90 minuts, però va resultar insuficient per poder desenvolupar les demandes i necessitats que plantejaven els homes a cada sessió, per la qual cosa es va acabar establint una duració de 120 minuts. Respecte als continguts, es va incorporar una nova sessió relacionada amb la gestió de les emocions en els homes. Inicialment aquesta sessió no estava prevista però van ser els propis homes que van considerar interessant introduir-la. D'aquesta manera els continguts van quedar dissenyats com es mostra al llibret 3 d'aquesta publicació.

2. MARC TEÒRIC GENERAL

2.1. Introducció

La paternitat és una construcció social complexa que no està determinada simplement per la biologia sinó que varia en funció del context històric, social i cultural. Així, les expectatives socials dels homes envers la paternitat marquen sovint els valors entorn al fet de ser pare i quin és el rol concret. Aquestes expectatives són canviants en funció de diferents categories socials com, per exemple, l'edat, la classe, la religió, la raça, l'ètnia, l'orientació sexual, etc., o fins i tot per circumstàncies vitals determinades com l'atur o una separació⁸. A més, la concepció de la masculinitat hegemònica imperant en un context concret també modificarà l'expectativa social en l'exercici de la paternitat. D'aquesta manera, la paternitat pot adquirir múltiples formes que fa que un mateix pare pugui combinar diferents estils de paternitat en funció del seu projecte individual, del context sociocultural o del seu propi cicle vital o del cicle vital del seu fill o filla.

Per tant, en el nostre context social és imprescindible entendre la paternitat des d'una perspectiva de gènere. És a dir, posar el focus en com els homes construeixen la seva masculinitat en funció de l'assignació d'uns manaments socials concrets i d'un rol de gènere determinat i com això afecta l'exercici de la seva paternitat. Així, històricament als homes se'ls ha limitat o fins i tot expropiat l'exercici d'una paternitat activa, responsable i present ja que s'esperava d'ells que es convertissin només en proveïdor econòmic i figura d'autoritat, lluny de la llar i dels fills.

2.2. Context inicial: La transició entre models de paternitats vells i "nous"

El concepte de família, maternitat i paternitat és en l'actualitat bastant diferent al de les tres últimes dècades. La disminució de la natalitat, els models heterogenis de família, la transformació dels rols de gènere, així com la reformulació dels conceptes de paternitat/maternitat marquen un nou escenari de relacions entre dones i homes que assumeixen una nova realitat: la criança compartida. Aquests canvis també tenen una implicació important en la paternitat i en el seu exercici. Així, s'està construint un nou discurs sobre la paternitat, en el qual tenir fills es converteix també en un element important de realització masculina, la qual cosa comporta un canvi cultural transcendental.

Un dels principals canvis socials que més ha afectat l'exercici de la maternitat/paternitat ha estat la incorporació massiva de les dones al mercat de treball formal (oficialment remunerat), que ha provocat grans transformacions en les relacions de gènere i en les identitats tant dels homes com de les dones. Així, els rols tradicionals de gènere, que assignaven les tasques de reproducció i sosteniment de la vida exclusivament a les dones i les tasques productives als homes –la divisió sexual del treball–, s'han diversificat. Això ha generat la necessitat de reorganitzar el temps de la vida quotidiana, tant per a les dones com per als homes, per poder garantir el benestar de totes les persones.

Malgrat la necessitat de crear aquest nou escenari, es continua mantenint una càrrega desigual de les responsabilitats domèstiques i de cura. Així, si mirem al nostre voltant, veurem que són majoritàriament les dones les que segueixen fent-se càrrec de l'àmbit domèstic, on es desenvolupen aquelles tasques que són imprescindibles per a la supervivència de les persones i el manteniment de la llar. En un primer moment es creia que la incorporació de les dones al món laboral comportaria la incorporació dels homes al món reproductiu en la mateixa mesura, com si fos una porta giratòria. Però, com veurem, les dades ens demostren que tot i la participació gradual dels homes en el temps dedicat a aquestes tasques, aquesta porta giratòria continua sent una porta amb una única direcció.

És per això que actualment ens trobem en un moment de transició entre el model hegemònic i tradicional de pare com a proveïdor econòmic i figura autoritària construït segons el rol de treballador eficaç del sistema capitalista, i el model de pare present, responsable, disponible, amb consciència i proveïdor d'afecte. Aquesta transició fa que molts homes joves que seran futurs pares rebutgin clarament el model de pare autoritari, distant, absent o perifèric derivat del model de masculinitat hegemònica tradicional, sovint per l'experiència viscuda amb el seu propi pare. A la vegada, aquest rebuig genera certa confusió, incertesa i/o inseguretats respecte al pare que volen ser o el pare que seran, bàsicament per manca de referents socials positius de paternitat que els donin seguretat. Així repeteixen molt la frase “no sé quin tipus de pare seré o vull ser, l'única cosa que sé és que no vull ser com el meu pare”.

Tot i que el model tradicional de paternitat estigui en retrocés des d'un punt de vista cultural, com veurem en les dades següents, cal tenir en compte que aquest model encara continua existint en termes econòmics i pràctics:

- Només un 5,5% de les excedències per cuidar els fills són dels homes contra un 94,5% de les dones (Ministeri de Treball i Seguretat Social, 2013).
- Aproximadament només un 1,7% d'homes ha ampliat el permís més de 2 setmanes, compartint-lo amb la parella (INSS, 2013).
- El 21,1% de les dones van reduir la seva jornada durant més d'un mes per tenir cura de la seva criatura, contra només el 2,1% dels homes (Instituto Nacional de Estadística, 2010).
- Encara que treballin a mitja jornada, només un 20% dels homes cuida dels fills com a activitat principal, contra un 45% de les dones (Instituto Nacional de Estadística, 2010).

Malgrat tot, podem afirmar que molts homes estan en procés de transformació o revolució interior, exercint unes paternitats des d'un altre posicionament, amb més presència i responsabilitat, o almenys tenen la voluntat de fer-ho. A més, poc a poc es va generant una demanda dels homes per tenir recursos i espais de suport per poder desenvolupar la seva paternitat

d'una manera més activa. Així, trobem homes que, enfront de la sensació de sentir-se fora del binomi mare-criatura (tant en l'embaràs com el puerperi) amb un paper d'actor secundari o suplent en les cures, necessiten reivindicar un rol coprotagonista en tot el procés i capacitar-se en la cura de les criatures.

Però el que volem plantejar no és que els homes puguin cuidar o no, ja que avui dia sabem que molts pares poden canviar un bolquer, banyar la seva criatura o portejar-la amb una motxilla o fulard. Del que es tracta és que els homes incorporin la cura de les criatures com un aspecte més de la seva pròpia identitat masculina i no com un fet puntual. Si amb les dones cal fer un treball d'empoderament i promoció de l'autoestima per abandonar el model tradicional femení basat en la passivitat i la submissió, amb els homes cal fer un treball per fomentar la cura, de manera que comencin a responsabilitzar-se no només de la cura dels altres sinó també de la cura d'un mateix. Mentre això no passi, no podrà haver-hi paritat en les cures i continuarem tenint una majoria de pares participatius, col·laboratius o ajudants però no pares (co)responsables, implicats i presents afectivament.

Per tant, des del nostre punt de vista, l'assoliment d'aquest objectiu passa per fomentar una mirada crítica cap a la construcció de les identitats de gènere i els estereotips que les acompanyen per tal que ambdós sexes puguin adquirir les mateixes aptituds i integrar com a propis els mateixos deures i les mateixes responsabilitats en la cura. Així, per poder fer una transformació en l'exercici de la paternitat, cal fer una revisió de la construcció social de les masculinitats per poder construir models que integrin la cura de les persones com un aspecte central.

2.3. La paternitat des de la perspectiva de gènere

Tot i que actualment les relacions entre homes i dones estan en transformació, l'ombra del rol de gènere tradicional o l'expectativa social assignada està molt present, alhora que es generen canvis positius i noves maneres d'expressió del rol tradicional. Per això, quan parlem de l'exercici i la vivència de la paternitat, no podem fer-ho de manera aïllada sinó tenint com a referència la construcció social de les masculinitats i les feminitats en un context social, econòmic i històric concret.

Per tal de facilitar la comprensió, és important diferenciar dos conceptes fonamentals: **sexe i gènere**. El sexe es refereix a les característiques biològiques diferencials (fisiològiques, anatòmiques, hormonals, etc.) de les persones, mentre que el gènere és un sistema de rols, de creences, d'actituds, d'expectatives socials, d'estatus, de patrons de comportament, etc., que crea cada societat a cada moment històric determinat i que s'atribueix a un sexe o un altre. El fet que cada cultura atribueixi unes característiques diferenciades a homes i dones d'acord amb les seves particularitats socioculturals significa que el gènere, a diferència del sexe, és una construcció cultural susceptible de ser modificada segons els valors imperants a cada moment i a cada societat.

El gènere no només determina com són els homes o les dones, sinó que condiciona les maneres de fer, pensar i sentir de les persones. És, doncs, un aspecte clau per entendre la base identitària de les persones, i com aquestes es relacionen amb si mateixes i amb les altres.

Però no només és un sistema d'organització de les identitats sinó que també és un sistema de jerarquització del poder, atès que atribueix un valor inferior a allò que defineix com a pròpiament femení.

D'aquesta manera, el conjunt de característiques psicològiques, socials i culturals que s'assignen a dones i homes i que s'aprenen en el procés de socialització en una cultura i una societat determinades és el que anomenem **identitat de gènere**. Aquesta atribució es troba estretament relacionada amb els anomenats **estereotips de gènere** (vegeu la taula 2), que són el conjunt d'idees preconcebudes sobre els homes i les dones que s'aprenen durant aquest procés de socialització i que s'utilitzen per analitzar i interactuar amb allò que ens envolta. A més, aquest aprenentatge social es naturalitza fins al punt de tenir dificultats per distingir què hi ha de biològic o cultural en aquests estereotips. Però no només és una qüestió de fer una separació sexista del món o de com són i què fan els homes i les dones, sinó que a més hi ha una valoració desigual d'aquestes atribucions, sent millor valorades les característiques masculines que les femenines.

Taula 2: Els estereotips de gènere

| Dones | Homes |
|---|-----------------------------------|
| Dependència | Poder/Domini |
| Sensibilitat | Força |
| Debilitat | Independència |
| Fragilitat | Iniciativa |
| Cura | Agressivitat |
| Tendresa | Valentia |
| Sentimentalisme | Competitivitat |
| Importància de la imatge | Autoritat |
| Tasques de la llar | Importància del sexe |
| Comprensió | Impulsivitat |
| Rancor | Decisió |
| Tafaneria | Manca d'expressió dels sentiments |
| Intuïció | Manca d'intimitat entre homes |
| Manca d'expressió dels desitjos sexuals | Racionalitat |

Font: Elaboració pròpia

El gènere i aquests estereotips s'aprenen a través d'un procés de socialització que és viscut de forma diferenciada per part de les nenes i dels nens. És el que s'anomena **socialització diferencial de gènere**, a través de la qual se'ns orienta a identificar-nos amb els rols de gènere vigents. Aquest procés d'aprenentatge social s'inicia abans del naixement i perdura al llarg de tota la vida mitjançant els agents socialitzadors: la família, l'escola i el grup d'iguals, tot i que cada vegada tenen més pes els mitjans de comunicació i els espais d'educació no formal. Així la socialització de les noies està més orientada cap a la cura de les persones, la criança i els

afectes, mentre que la dels homes està més orientada a l'espai públic, el treball productiu, l'acció, la independència i la violència com a manera d'expressar la virilitat. Tan sols cal mirar a què juguen majoritàriament les nenes i a què juguen els nens per adonar-nos que des de ben petits ens estan preparant per realitzar funcions socials diferents en funció del sexe.

La construcció social de la masculinitat(s) i les seves conseqüències

Concretament, si centrem la nostra mirada en la **masculinitat o la identitat masculina**, la podem definir com una construcció psicosocial emmarcada en un context històric i social concret que es conforma a través de la socialització de gènere diferenciada. Una definició clàssica n'és la següent: "La masculinitat és al mateix temps la posició en les relacions de gènere, les pràctiques per les quals homes i dones es comprometen amb aquesta posició de gènere, i els efectes d'aquestes pràctiques en les experiències corporals, en la personalitat i en la cultura"⁹.

Aquest procés social de construcció de la masculinitat té un caràcter relacional: allò masculí es defineix en contraposició a allò femení. Els homes aprenen abans el que no han de fer per construir la seva masculinitat, que el que realment han de fer. Això comporta que constantment s'hagi de demostrar a un mateix i a la resta que no s'és un infant, que no s'és homosexual i, en definitiva, que no s'és dona¹⁰. Per tant, qualsevol aspecte que estigui relacionat amb el model de feminitat tradicional desvalora els homes. Així, la cura de les criatures (tasca tradicionalment assignada a les dones) no encaixa en la identitat masculina.

La socialització dels homes els predisposa a ser dominants. Els nens aprenen a exercir el poder, entenent-lo com a capacitat de controlar i exercir un domini sobre les altres persones, donant per fets certs privilegis sobre la resta de persones, en especial les dones i tots aquells homes que no mostrin les característiques definides per la masculinitat hegemònica. Per tant, des d'aquest model, s'espera que els pares siguin durs, forts, proveïdors o caps de família, protectors, que posin límits i càstigs, poc afectius amb les criatures, etc. Sovint són pares absents o perifèrics que deleguen la cura en la seva parella.

Malgrat la sensació de poder i els privilegis dels homes, el model de masculinitat hegemònic comporta una sèrie de **conseqüències negatives** tant per als mateixos homes com per a les dones, els nens i nenes i la societat en general. De fet, una bona part dels problemes socials actuals estan relacionats amb els homes i la manera com construeixen la seva masculinitat¹¹. Per exemple, les conseqüències de la masculinitat hegemònica són: fracàs escolar, assetjament escolar o bullying, violència masclista i altres tipus de violència, criminalitat, sinistralitat a les carreteres, sinistralitat laboral, conductes de risc i alt cost sanitari, consum de substàncies tòxiques, analfabetisme emocional, homofòbia, misogínia, desigualtat laboral, assetjament sexual, etc.

Així, una de les conseqüències d'aquest model de masculinitat hegemònica és la manca d'implicació en la cura de les persones i, per tant, l'exercici d'una paternitat distanciada, sense implicació afectiva però amb una autoritat impositiva i rígida. Aquest model de paternitat té diverses conseqüències: des de la sobrecàrrega de les dones per a la cura de les criatures amb dobles jornades o doble presència o deixant a banda el seu desenvolupament professional, fins a la manca de presència dels pares en moments vitals importants de les seves criatures, amb les dificultats que comporta aquest exercici de paternitat per establir un vincle segur entre el pare i la criatura, a més de continuar amb la transmissió intergeneracional dels manaments de gènere.

Models alternatius de masculinitat i els seus beneficis

Basant-nos en tot l'anterior, per a la consecució d'una societat més justa i més lliure, així com unes paternitats més actives, presents i responsables, cal transformar la identitat masculina actual. Cal situar al centre de l'imaginari social models alternatius de masculinitat més justos i igualitaris. Aquests models s'han de basar en la llibertat i la responsabilitat de cada persona per escollir qui i com volen ser sense estereotips i ni rols de gènere que ens encotillen i eviten el desenvolupament ple de la persona. D'aquesta manera, cal potenciar la construcció de models masculins més igualitaris, no sexistes, no jeràrquics, no violents, oberts, amplis i plurals.

Aquestes formes alternatives de construir la masculinitat esdevenen més **completes** perquè, a les característiques positives tradicionalment atribuïdes als homes (com per exemple l'energia i l'assertivitat), se n'hi sumen d'altres com els sentiments, la tendresa, la cura, etc., que en el model hegemònic són concebudes com a mostres de debilitat. La incorporació d'aquestes noves possibilitats permet que els homes puguin desenvolupar-se plenament, tant en l'àmbit públic com en el privat, sense que cap d'aquestes dues opcions esdevingui poc viril. Així, les tasques de manteniment de la vida adquireixen més protagonisme per als homes i per a la societat en general, fet que es tradueix en un **augment de l'autonomia i del desenvolupament personal**¹².

Per tant, amb la igualtat no només hi guanyen les dones, els fills i filles i la societat en general, sinó que també té beneficis directes per als homes, atès que esdevenir un home igualitari afavoreix el creixement personal, augmenta l'autoestima i disminueix l'estrès i la sensació de fracàs i/o insuficiència del model hegemònic, ja que rebaixa les autoexigències en l'àmbit personal, laboral i sexual. També potencia les relacions interpersonals més enriquidores i equitatives tant amb dones com amb altres homes i afavoreix una sexualitat més plena i positiva per a ambdós membres de la parella. No menys important és la millora en la salut física dels homes i l'augment de la seva esperança de vida. A més, els homes serien més lliures per expressar i reconèixer els seus sentiments i les seves emocions, fet que potenciarà l'empatia i obrirà la porta al reconeixement dels sentiments dels altres.

Per altra banda, les relacions de parella equitatives comporten també l'alliberament dels homes de l'obligació tradicional de ser els màxims proveïdors del nucli familiar. A més, com veurem més endavant, suposa també assumir més responsabilitats reproductives, desenvolupar la paternitat de forma més plena, compartida i conscient, gaudint també de l'educació dels fills i filles i participant activament en la seva educació i criança. Així mateix, els beneficis directes per al conjunt de la societat són molts i molt significatius.

2.4. Les paternitats conscients i responsables

Tots els homes exerceixen una paternitat basada en els mandats de la masculinitat hegemònica tradicional? Evidentment que no, bona part dels pares combinen els mandats de gènere, les pròpies creences i les pràctiques reals que realitzen a la seva vida quotidiana, amb les contradiccions que comporta. Fins i tot podem trobar homes que exerceixen un model més tradicional amb un fill (per les circumstàncies que siguin) mentre que exerceixen un model més present i afectiu amb un altre fill. El que creiem important és que cada home pugui treballar el seu estil de pare, sent conscient de la influència de la masculinitat hegemònica imperant, de l'experiència viscuda amb el meu propi pare i/o d'altres figures masculines referents, del seu context social, del seu desig com a pare i de les necessitats de les criatures. Perquè la paternitat no és una cosa fixa sinó que està en evolució constant. Per això, alguns autors com De Keijer¹³ han proposat ampliar el terme i parla de paternitats en plural, ja que hi ha tantes paternitats com pares que l'exerceixen.

Des del nostre punt de vista, el canvi se situa en promocionar paternitats conscients i responsables i facilitar que cada home pugui construir el seu projecte de paternitat. Alguns aspectes del que implica l'exercici responsable d'aquestes paternitats són els següents:

- **Presència pel que fa al temps compartit però també a la qualitat d'aquest temps.** Es tracta d'una presència basada en la proximitat afectiva, l'escolta activa amb atenció plena i l'acompanyament en tot el procés de desenvolupament. Aquesta presència es dona des del primer moment en què es rep la notícia de la futura paternitat. Per això, és important que els pares puguin assistir a les visites de control de l'embaràs, als grups de preparació al naixement, a les visites i revisions mèdiques, a les ecografies, etc. Tot això facilita la presència del pare i la vinculació física i emocional d'aquest amb la seva criatura. Es tracta de passar del pare capaç de "donar vida" al pare que es compromet en un projecte de paternitat. La presència també depèn de la decisió dels homes d'utilitzar els diferents recursos (limitats) de què disposen: permís de paternitat, reduccions d'horaris, permís de lactància, excedències per a la cura d'una criatura o compartir part del permís de maternitat.
- **Participació activa en la cura diària i la criança de la criatura.** Ens referim al pare que és capaç de cuidar de la seva criatura amb assiduitat, confiança i seguretat, que és capaç de gaudir i viure la cura com una experiència de vinculació, aprofitant els moments on hi ha més proximitat física i contacte visual, com per exemple l'hora del bany, el canvi de bolquers, el massatge infantil, calmar el plor, fer adormir la criatura, etc.
- **Coresponsabilitat en les tasques domèstiques i de cura.** Ens referim sobretot a les tasques de cura bàsiques, la vigilància i l'acompanyament (metge, escola, etc.), que són activitats que impliquen una sobrecàrrega de feina (i no només la part lúdica com jugar o anar al parc), tenint en compte tot allò que comporten les diferents tasques. Per exemple, el canvi de bolquer no és només l'acció de canviar-lo sinó que comporta llençar-lo correctament, saber on estar, comprar-ne, reposar-ne, etc.
- **Mantenir una relació de proximitat i disponibilitat afectiva.** Es tracta de tenir una relació afectuosa, amb contacte físic i incondicional cap a la criatura per promoure un vincle d'afecte i un aferrament segur.
- **Disponibilitat emocional.** Ens referim a prendre consciència de les nostres emocions i les dels nostres fills i filles, poder observar-les, anomenar-les, parlar-ne i regular-les en el mo-

ment que apareixen. Un pare està disponible afectivament quan dóna permís al seu fill o filla per poder sentir i expressar qualsevol emoció com un aprenentatge vital. Per això, és important que el pare tingui consciència de les seves pròpies emocions i les pugui expressar o regular de manera saludable.

- **Comunicació assertiva.** Ens referim a l'home que és capaç de passar del pare autoritari al pare amb autoritat que posa límits realistes però que acompanya, que és flexible i no impositiu. És capaç de negociar i pactar amb la parella amb diàleg i respecte. És un pare que ensenya i estimula a aprendre amb llibertat, respecte i acceptació, reforçant les potencialitats de la criatura. En definitiva, un pare que és capaç de desenvolupar unes relacions basades en la comunicació assertiva lliure de qualsevol tipus de violència.
- **Criança respectuosa.** Ens referim al pare que s'estableix com a referent positiu per al seu fill o filla des de la coherència interna, és a dir, no tant des d'un discurs d'allò que està bé o malament sinó des de la praxis diària com a bon exemple. També estem parlant d'un pare capaç de respectar la llibertat del seu fill o filla, sent plenament conscient de les seves expectatives i si aquestes són reals i veritablement el millor per al seu fill o filla.
- **La paternitat com a projecte compartit.** L'home construeix un projecte de paternitat amb la seva parella, assumint la cura com un aspecte de la seva identitat. Aquest projecte compartit no és només amb la parella sinó amb persones properes de l'entorn. A més, aquest projecte compartit implica poder equilibrar la vida de parella amb l'exercici de la paternitat per evitar que la parella es dilueixi amb la criança diària.

2.5. Quins són els obstacles que impedeixen als homes implicar-se en la seva paternitat?

actualment, per a molts homes joves és important ser un pare implicat i present, fins a tal punt que arriben a qüestionar el model de paternitat tradicional del seu pare. Però alhora es troben en un àmbit que està ple de contradiccions i tensions entre les expectatives socials, els seus desitjos o els de la seva parella. A més, quan es plantegen exercir la paternitat d'una altra manera, molts homes es troben amb diferents obstacles personals, familiars, socials i econòmics que els impedeixen exercir aquesta paternitat des de la presència, la proximitat i la responsabilitat. Com a professionals, és important prendre consciència i fer visibles les resistències i els obstacles existents que impedeixen als homes implicar-se en la paternitat per tractar d'eliminar-los o reduir-los. Si més no, tenir-los presents ens pot ajudar a gestionar la frustració quan veiem que els homes no canvien tan ràpid com seria desitjable.

La dificultat principal en aquest sentit està relacionada amb l'educació sexista que han rebut bona part del homes, en la qual la cura i els afectes estan exclosos del món masculí, amb la creença que la cura és cosa de dones i que la presència dels pares no és tan important o és fins i tot reemplaçable. Aquest fet dificulta que s'assumeixi la cura com a aspecte central en la vida i les identitats dels homes i que es plantegi la paternitat com a projecte individual i en comú amb la parella. A més, molts homes es troben en una situació paradoxal on, per una banda, s'espera que siguin pares presents, responsables i afectius, i per l'altra, que compleixin

els manaments de gènere sobre la masculinitat hegemònica (centralitat en la feina, autoritat, manca d'expressió de sentiments, impulsivitat, independència, utilització de la violència, dominació, racionalitat, dificultats per assumir la cura, etc.).

La dificultat anterior genera en els homes una situació de conflicte amb un mateix i amb la parella, que pot tenir greus conseqüències que afecten la relació del pare amb la criatura (per exemple, sentir-se desorientat a l'hora de tenir cura de la criatura, amb poques habilitats que sovint porten a la frustració, l'autoritarisme i/o la violència). En l'àmbit afectiu, solen ser pares amb dificultats per gestionar les pròpies emocions i les dels fills o filles i amb una escassa vinculació amb la criatura, basada en sentiments ambigus de proximitat i distanciament. Davant d'aquesta situació, molts pares decideixen delegar la cura dels fills i filles en la mare i refugiar-se en la seva feina, limitant el contacte amb la família.

Altres dificultats en aquesta línia poden ser les següents:

- **Canvi masculí sense lideratge:** falten referents socials que mostrin models alternatius de viure i d'exercir la paternitat i que serveixin de referència i donin seguretat als homes. Sobretot manquen referents positius en els mitjans de comunicació. Sovint els mitjans mostren pares amb poques habilitats de cura (pares maldestres) o pares que assumeixen la paternitat per obligació després d'una separació o absència de la mare.
- **Escassa validació social i dels iguals:** encara ens resulta estrany o anecdòtic veure un pare cuidant d'una criatura o prioritzant la cura per davant de la carrera professional o del seu temps personal. Una part de la societat encara creu que és la dona qui està millor preparada per a la cura i, per tant, és la seva obligació tenir cura dels fills. Els pares que volen exercir una paternitat activa, conscient i responsable es troben amb comentaris despectius o menyspreables com calçasses, poc home, etc.
- **Poc suport social i formal:** manca l'existència de polítiques públiques que facilitin i ajudin els homes a exercir una paternitat activa, responsable i conscient. Algunes mesures que podrien anar en aquesta línia són l'establiment d'un permís de paternitat equitatiu, obligatori i intransferible o l'establiment de mesures en l'àmbit laboral per facilitar la coresponsabilitat, amb horaris ajustats, permisos remunerats, etc. Aquest suport també passa per oferir atenció específica als homes en els serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva.
- **La relació amb el propi pare:** molts homes joves han viscut un model de paternitat sovint absent, perifèric i/o autoritari, amb poca presència afectiva. Així, aquests homes no tenen un referent positiu clar i poden tendir a repetir el model si no hi ha una consciència prèvia de com volen exercir la seva paternitat i quins aspectes positius volen reproduir del seu pare (o figura paterna referent) i quins aspectes rebutgen.
- **Dificultat per connectar amb els beneficis de la implicació:** socialment es tendeix a fer visible i verbalitzar els aspectes menys agraiïts del fet de tenir una criatura per als homes, fet que no passa amb les dones. Comentaris com "se t'ha acabat la bona vida", "no dormiràs" o "no tindràs sexe" són habituals i dificulten poder veure i gaudir dels aspectes positius de la paternitat. Per tant, es veu la paternitat com una càrrega pesada on s'han de fer sacrificis o renúncies.
- **Prioritat en el desenvolupament d'altres dimensions** (carrera professional, oci, estudis, etc.): una de les barreres principals per a molts homes és el seu context laboral.

2.6. Quins beneficis té la implicació en les paternitats conscients i responsables?

Els pares sí que importen i sí que poden marcar positivament la diferència en el desenvolupament i el benestar dels seus fills i filles.* No perquè la seva aportació sigui única i intransferible per a les criatures, sinó perquè aquestes necessiten i tenen el dret a ser cuidades, independentment del sexe del cuidador. Homes i dones estan capacitats per cuidar de les criatures, així que, si és possible, sempre serà millor dos vincles primaris segurs que només un.

Darrerament han proliferat a escala mundial les recerques que mostren la importància de la participació dels homes en la cura dels fills i filles, tant pels efectes positius en les criatures com en el funcionament de la família, incrementant el benestar de les mares, els pares i les criatures. De fet, l'informe recent sobre L'estat dels pares al món¹⁴ publicat el 2015 per MenCare** (amb el suport de l'ONU Women) fa una revisió de l'estat de la qüestió de centenars d'estudis internacionals i demostra la importància de posar al centre de l'agenda pública la participació dels homes i els joves en la criança pels efectes positius que reporta tant per a les criatures, les dones i els propis homes, com per a la societat en general.

De fet, una de les conclusions principals que s'extreu de les diferents investigacions citades a l'informe és que la participació activa, responsable i conscient dels homes en la seva paternitat té un impacte positiu en els fills i filles en els aspectes següents: millora de la salut física i mentals dels menors, millor rendiment escolar, desenvolupament cognitiu i habilitats socials com l'empatia, més autoestima, establiment de vincles segurs, menys problemes conductuals i més tolerància a la frustració. A més, s'ha evidenciat que la paternitat responsable és un factor de protecció de conductes de risc (també en la salut sexual i reproductiva) i trastorns afectius en els nens i nenes, alhora que permet prevenir les conductes violentes i l'abús en la família. Per descomptat que els nens i nenes que creixin amb un model de pare implicat en la seva cura trencaran amb la transmissió generacional, fet que facilita l'acceptació de la igualtat de gènere i la reproducció d'un model coresponsable per part dels nois, alhora que contribueix a l'autonomia i l'apoderament de les noies.

A més, els efectes positius de la participació dels homes en la paternitat també s'han demostrat en les dones. Així, quan els homes estan implicats en la seva paternitat, les seves dones reporten estar menys sobrecarregades, més saludables i més felices amb la seva relació de parella. La coresponsabilitat en les tasques domèstiques i de cura facilita la participació de les dones en el món laboral remunerat i en el desenvolupament màxim del seu potencial. S'ha demostrat que la participació dels pares abans, durant i després del part té efectes positius en la salut materna, "ús de les dones dels serveis de salut sexual i reproductiva i el suport i la participació dels pares en les vides dels seus fills i filles a més llarg termini. A més, és un factor de protecció per prevenir la violència masclista contra les dones i els fills i filles (tenint en compte que l'embaràs i el postpart és un moment vital especialment sensible per al sorgi-

* Sempre ens referim a aquells casos que el pare existeix o manté contacte d'alguna manera amb el fill o filla, sigui o no parella amb la mare.

** MenCare és una campanya global (amb activitats a més de 30 països) que promou la participació dels homes i els joves en pràctiques de criança positives, cures igualitàries, prevenció de la violència i salut materna, neonatal i infantil. Promundo i Sonke Gender Justice coordinen la campanya, juntament amb Rutgers, Save the Children i The MenEngage Alliance.

ment o intensificació de la violència masclista) i per poder trencar la transmissió generacional d'aquesta violència.

Adicionalment, volem apuntar que la incorporació dels homes en la cura de les criatures no només comporta beneficis per als fills i filles, les dones i la societat en general sinó que també té beneficis per als propis homes en aspectes com el desenvolupament personal, el retrobament amb el món emocional, la millora de la relació de parella, la millora de la salut, la promoció de l'autonomia, l'autoestima, l'autoconeixement, l'empatia, etc. De fet, alguns estudis del citat informe indiquen que els pares implicats en la criança de les seves criatures relaten estar més satisfets amb la seva vida, amb més benestar i felicitat. A més, aquests estudis afirmen que una paternitat responsable facilita que els homes tinguin més pràctiques d'autocura, fet que millora la seva salut física i psicològica i prevé certes conductes de risc com l'abús de substàncies tòxiques.

De fet, la paternitat en els moments de l'embaràs, el part i el postpart suposa una oportunitat per promoure la cura en els homes, implicar-los en la coresponsabilitat i prevenir la violència masclista. Suposa una palanca de canvi cap a posicions més igualitàries en les relacions de gènere i familiars. A més, facilita la construcció de masculinitats alternatives, ja que remou i desestabilitza molts aspectes que estan relacionats amb els mandats principals de la masculinitat hegemònica tradicional com, per exemple, la cura (dels altres i d'un mateix), el reconeixement i l'expressió de les emocions, la sexualitat, els afectes i la relació de parella, la comunicació assertiva, etc.

3. EL GRUP D'HOMES PER UNA PATERNITAT RESPONSABLE, ACTIVA I CONSCIENT

3.1. Descripció

La proposta del grup d'homes per una paternitat responsable, activa i conscient que presentem en aquesta guia és una intervenció grupal amb perspectiva de gènere per a homes en situació de prepart. La finalitat d'aquest grup és poder facilitar a les persones participants un espai propi de confiança i seguretat entre homes on poder treballar específicament temes al voltant de la paternitat des de l'experiència masculina i amb l'acompanyament d'un equip de professionals.

Aquests grup es presenta com una oportunitat per als homes per prendre consciència del fet mateix de ser pare, de com volen construir la seva paternitat i de la relació existent amb la seva identitat masculina. A partir de l'experiència grupal, els homes poden treballar diferents aspectes que viuen durant tot el procés de gestació o que podran viure més endavant durant el postpart i la criança de les criatures, amb relació a la seva identitat, la cura, l'acompanyament de la parella durant l'embaràs, el part i el postpart, la construcció del vincle amb la criatura, les emocions que sorgeixen durant tot el procés, la relació i la comunicació en la parella, la sexualitat, l'organització del temps i les relacions familiars.

Per tant, el grup s'estableix com una **eina de transformació social** on poder promoure l'exercici d'unes paternitats més actives, responsables, presents i afectives, acompanyant els homes en la gestió de la seva situació actual de manera positiva i saludable, potenciant els seus recursos personals i fent visibles les oportunitats per al creixement personal en aquest moment vital. De la mateixa manera, el grup també facilita la prevenció de possibles problemàtiques adjacents, com la violència masclista, la violència familiar, l'ansietat, la depressió, les addiccions, etc. Així, els homes poden apoderar-se en la cura i sentir-se (co)protagonistes en la criança de les seves criatures, en comptes de sentir-se només com un element de recolzament o col·laboratiu.

3.2. Objectius

L'**objectiu general** de la intervenció grupal és aconseguir un major grau d'implicació dels homes en la criança i la cura dels fills i filles des del mateix moment de l'embaràs i promoure un model de paternitat actiu, present, conscient, afectiu i responsable.

Concretament, podem definir els **objectius específics** següents:

- Facilitar el desenvolupament d'habilitats parentals i afectives dels homes del grup per tal de poder desenvolupar una paternitat activa, responsable i conscient.
- Promoure l'establiment de vincles sans entre els pares i les seves criatures, iniciant aquest vincle des del l'embaràs o, si escau, des del moment en què es decideix ser pare.
- Afavorir una relació de parella positiva i saludable durant l'embaràs i la criança de les criatures, tot potenciant la coresponsabilitat en les tasques domèstiques i de cura entre els homes del grup.
- Promoure la consciència i l'expressió emocional dels homes del grup com a forma d'autocura de la salut i la creació de vincles sans.
- Prevenir possibles comportaments associats als homes en el moment del naixement i la cura dels fills i filles (violència masclista, abús de substàncies tòxiques i d'alcohol, conductes de risc o negligència, ansietat, depressió, etc.).
- Promoure entre els homes del grup la construcció de masculinitats alternatives, diverses, flexibles i saludables.
- Qüestionar el model de masculinitat hegemònica, fent-ne visible les conseqüències negatives per a les dones, els infants i els homes.

3.3. Públic destinatari

Pel que fa al **col·lectiu destinatari**, el projecte s'ha dissenyat per aplicar-lo a futurs pares o homes que exerciran de pares, de totes les edats, que les seves parelles estan entre les setmanes 15 i 20 de gestació i segueixen el control i seguiment de l'embaràs en els programes ASSIR. Malgrat tot, el projecte també es pot aplicar (amb adaptacions de les sessions) a homes amb parelles en estat més avançat de gestació o fins i tot amb homes que ja són pares.

De totes maneres, des de l'equip de professionals que hem realitzat aquesta guia animem a tothom a aplicar o adaptar els continguts d'aquest projecte amb grups d'homes que ja són pares o en altres àmbits o contextos d'intervenció on els pares hi siguin presents, com per exemple en espais familiars, ludoteques, grups de criança, pares de serveis socials, etc.

3.4. Accés al grup

Un dels aspectes clau per engegar els grups de pares i assegurar la seva durabilitat és l'estratègia seguida per aconseguir que els homes que estan esperant una criatura s'interessin per realitzar el grup. Com ja s'ha comentat anteriorment, la nostra proposta és que els homes del grup hi accedeixen a través de les llevadores de l'ASSIR, que els informen sobre l'existència d'aquest grup quan acudeixen a la visita amb les seves parelles o bé proporcionen informació a les dones si vénen soles. No obstant això, hi ha homes que arriben al grup a través d'altres mitjans, com Internet, o a través de la recomanació d'un altre home que ja ha realitzat el grup o per derivació d'algun professional.

Alguns dels aspectes importants que les llevadores tenen en compte a l'hora de captar homes per participar en els grups de preparació al naixement són els següents:

- Determinar les setmanes de gestació per veure si és molt aviat o massa tard per oferir el grup de pares. Tot i que les setmanes de gestació no és un motiu d'exclusió, creiem que un bon moment per participar en el grup és quan la parella es troba entre les setmanes 14 i 22 de l'embaràs (segon trimestre).
- Plantejar durant la visita alguna pregunta dirigida al futur pare amb relació al procés que viu actualment per tal de poder facilitar la introducció dels grups de preparació al naixement per a homes. Per exemple, es poden formular les preguntes següents: Com et sents amb relació a l'embaràs de la teva parella? Com t'has plantejat la teva paternitat? Quins dubtes tens amb relació a la cura de la criatura? T'has plantejat com et vincularàs amb la criatura? (El tríptic pot servir de recolzament a l'hora de plantejar les preguntes a l'home).
- Preguntar a l'home (o a la dona en cas que aquest no hi sigui) sobre el possible interès en participar en el grup d'homes per treballar aspectes relacionats amb la paternitat i valorar la seva motivació per formar-ne part.
- Valorar el compromís de l'home per assistir al grup i que no hi hagi obstacles com l'horari, dificultats lingüístiques o baixa motivació que dificulti la seva assistència regular al grup.
- Explicar breument els objectius específics del grup, lliurar el tríptic informatiu i comunicar el dia, l'hora i el lloc on es realitza l'activitat.
- Recollir nom i cognoms, telèfon i data probable de part (DPP) dels homes que expressin la voluntat d'assistir a la sessió informativa del grup.

Un cop confeccionada la llista d'homes interessats en la participació en el grup, es realitza una trucada de recordatori per a la sessió informativa. D'aquesta manera, es pot garantir que tots els homes tenen la informació correcta d'on i quan es realitza l'activitat i es pot fer una aproximació de les persones que assistiran a la sessió informativa per adaptar la metodologia emprada al nombre de participants.

3.5. Metodologia

Per treballar els continguts d'aquesta guia, apostem per una **metodologia grupal** ja que entenem el grup com una eina fonamental per a la sensibilització, la conscienciació i la capacita-ció de les persones, afavorint el desenvolupament personal i la transformació social. El treball grupal s'orienta des d'un vessant psicosocial, basat en la utilització de **dinàmiques participati-ves, experiencials i inductives**. Per tant, el treball dona major èmfasi a la participació, revisió, exposició i anàlisi de la pròpia experiència afectiva i les pròpies necessitats. Això permet esta-blir dinàmiques bidireccionals on es treballen les esferes actitudinals, emocionals i cognitives.

Com a exemples de metodologies participatives i que es mostren en les diferents sessions, podem utilitzar jocs, treball plàstic i corporal, treball en petit i gran grup, debats, relaxacions, visualitzacions, escriptura, lectura compartida de textos, etc.

L'estructura orientativa de treball en les diferents sessions que proposem en aquesta guia és la següent:

- 1. Benvinguda:** després de la salutació inicial de tots els pares, compartim novetats en el procés de cada pare, preguntem com arriben a la sessió i introduïm la temàtica del dia.
- 2. Dinàmica d'activació:** amb la idea de connectar els participants amb l'espai grupal, creem un ambient adequat i ens centrem en l'aquí i l'ara. Es proposa iniciar el grup amb una activitat de benvinguda. Atès que l'objectiu és que s'activin per a la sessió i siguin conscients de tot el que fan, l'activitat pot tenir relació amb la temàtica que tractarem.
- 3. Treball principal de la sessió:** introduïm el tema del dia que es vol profunditzar mitjançant dinàmiques participatives i experiencials.
- 4. Integració:** és el moment d'elaboració d'allò viscut durant el treball principal i de veure com es pot extrapolar l'experiència a la vida quotidiana.
- 5. Tancament:** en els últims minuts de la sessió fem un espai per fer la colenda i identificar aquells punts apresos i/o viscuts durant la trobada i identificar aquells aspectes que cal seguir treballant. És un moment que marca el pas de l'espai grupal a l'espai informal.

La intervenció grupal que presentem en aquesta guia consta d'una sessió informativa i sis sessions grupals de 2 hores de durada. El grup està facilitat per dos professionals: una llevadora especialista en paternitats i un psicòleg amb experiència en el treball amb grups d'homes. Els continguts de les sessions són els següents:

- **Sessió informativa.** Amb aquesta sessió es pretén presentar el grup als homes (tant temes logístics com els continguts de cada sessió). Facilitem que els participants es puguin conèixer entre ells per iniciar la cohesió grupal i la generació d'un espai de confiança i seguretat. A més, es mostra com es treballarà en les diferents sessions realitzant una dinàmica per fer explícites les necessitats dels homes respecte al grup i les seves dificultats, temors o angoixes respecte a la paternitat.
- **Sessió 1. Jo com a home, jo com a pare.** Sessió introductòria on es treballa la construcció social de la masculinitat i la relació existent amb la cura, en concret la cura d'una criatura. A més, es treballa el model de paternitat de cada home i com es pot començar a construir des d'aquest precís moment.
- **Sessió 2. Quin paper hi jugo, de titular o de suplent?** Sessió per treballar al voltant del rol dels homes durant l'embaràs, el part i el postpart. A part de parlar sobre aspectes pràctics, es posa èmfasi en la responsabilitat dels homes per escollir quin paper volen jugar amb relació a la cura de la criatura. Es treballaran actituds bàsiques en aquest procés com la presència, l'escolta activa, la consciència emocional, el respecte, l'empatia, la disponibilitat afectiva, l'assertivitat, etc.
- **Sessió 3. I jo, com em sento? Les emocions durant l'embaràs i el postpart.** Tot i que durant totes les sessions es posa èmfasi en la consciència emocional i l'expressió sana de les emocions, és en aquesta sessió que les emocions són protagonistes. D'aquesta manera, el treball gira entorn al reconeixement de les emocions en les altres persones i en un mateix i saber com expressar-les de forma positiva. Promouem que durant la sessió els homes puguin contactar amb les emocions i sentiments del moment i els acompanyarem des de l'acceptació i l'escolta activa.

- **Sessió 4. Sexualitat i embaràs: mites, realitats i oportunitats.** Des d'una visió àmplia de la sexualitat, abordem la sexualitat masculina en general i com, des d'aquest aprenentatge, viuen les relacions durant l'embaràs, tot promovent aquest moment com una oportunitat per descobrir altres maneres d'entendre la sexualitat. A més, també s'aborden els diferents mites existents al voltant de la sexualitat, l'embaràs i el postpart.
- **Sessió 5. Conciliació i coresponsabilitat.** Sovint l'organització i la gestió del temps esdevé un dels temes que més dificultats poden generar en els futurs pares. És per això que en aquesta sessió posem l'atenció en la distribució del temps actual i futur per facilitar que els homes puguin prendre consciència de la seva presència en temps compartit amb la criatura. D'aquesta manera facilitem que puguin començar a prendre decisions i construir eines que facilitin la seva presència durant la cura de la criatura.
- **Sessió 6. Aquí comença tot: benvingut al club de pares!** En la sessió de tancament es treballa a partir d'una dinàmica experiencial introduïda en la sessió anterior per reflexionar sobre els diferents aspectes de la cura treballats durant el grup. A més, s'informa sobre permisos i tràmits que cal realitzar després del part. Finalment, s'acomia el grup amb una dinàmica de tancament i una valoració oral i escrita per part dels participants.

Pel que fa al nombre de persones participants, es recomana treballar amb grups d'entre 8 i 14 participants, ja que les dinàmiques estan pensades per a aquest nombre de persones. Tant si en són menys com si en són més, les activitats s'haurien d'adaptar a la quantitat de participants.

3.6. Avaluació

Des del nostre punt de vista, és important que s'incorpori el procés d'avaluació en les intervencions grupals per tal de poder comprendre més acuradament què es fa, per què es fa i com es pot fer millor. D'aquesta manera, l'avaluació formal busca obtenir resultats sobre el canvi de comportaments, actituds i habilitats, i són aquests canvis els que justifiquen els recursos utilitzats per portar a terme els grups d'homes. L'avaluació és valuosa quan la informació que proporcionen els resultats és útil i els beneficis probables justifiquen els esforços realitzats.

Per tots aquests motius, es va considerar fonamental plantejar l'avaluació dels grups d'homes que es porten a terme en els ASSIR de Barcelona.

3.6.1. Tipus d'avaluació

- **Avaluació inicial (diagnòstica):** com el mateix nom indica, aquest tipus d'avaluació es produeix a l'inici del grup, en aquest cas entre la primera i segona sessió, i té com a objectiu identificar creences, coneixements i la situació actual amb relació a la parella dels homes participants.
- **Avaluació formativa (continuada, processual):** aquest tipus d'avaluació s'efectua durant l'activitat grupal. L'objectiu és informar sobre l'evolució i el progrés de l'aprenentatge dels homes participants. Aquest tipus d'avaluació fomenta i potencia la regulació de l'aprenentatge dels participants.

- **Avaluació final (sumatòria):** és l'avaluació que es produeix al final del grup per comprovar el canvi produït en els homes que han realitzat l'activitat grupal en comparació amb els resultats obtinguts en l'avaluació inicial.

3.6.2. Instruments per a l'avaluació

Per a l'avaluació es van escollir els qüestionaris següents:

1. **Ajust diàdic:** L'embaràs, el part i el postpart són uns moments en els quals la relació de parella es pot veure modificada. Poder intervenir i reflexionar en el grup d'homes sobre aquests canvis en la relació de parella pot ajudar a una millor adaptació i ajust entre l'home i la dona. Per aquest motiu s'ha seleccionat l'escala d'ajust diàdic (EAD) per tal d'avaluar la qualitat de les relacions de la parella en el grup d'intervenció. Es tracta d'una escala validada, amb una versió completa de 37 ítems i una versió abreujada de 13 ítems¹⁵.

Per a l'avaluació del grup, es va seleccionar la versió abreujada de 13 ítems. Aquesta versió abreujada ha demostrat, de forma general, les mateixes propietats de fiabilitat (0,83) i validesa que la versió completa, amb l'avantatge que suposa comptar amb un format més curt per avaluar el mateix constructe i disposa d'un punt de tall obtingut mitjançant l'anàlisi de regressió lineal que se situa en 44 punts.

L'escala consisteix en la valoració del grau d'acord i desacord entre la persona que respon el qüestionari i la seva parella amb relació a determinades situacions quotidianes, com ara la gestió de les finances o les demostracions d'afecte, i l'escala s'estableix entre estar sempre d'acord o sempre en desacord. Altres afirmacions (com per exemple amb quina freqüència ha pensat en el divorci o separació, o si fa petons a la seva parella) s'estableixen en una escala entre mai o cada dia. Aquestes valoracions es transformen en una escala numèrica del 0 al 5 (vegeu l'annex 4).

2. **Ideologia de gènere:** L'escala d'ideologia de gènere¹⁶ permet classificar els homes del grup segons la seva ideologia: clàssica o tradicional, de transició o igualitària. D'altra banda, la ideologia de cada home pot determinar la seva participació en el procés d'embaràs, la criança, la vinculació amb la criatura, el repartiment de tasques i el rol com a pare que pot assumir.

Com en el cas de l'ajust diàdic, s'han seleccionat dues escales de la ideologia de gènere per a aquest estudi: la versió llarga de 38 ítems i la versió abreujada de 12 ítems. Les dues versions estan validades i han estat utilitzades en diferents estudis. Els valors del coeficient alfa varien entre 0,7128 i 0,9029, fet que avala la consistència interna dels mesuraments aportats per les dues versions. Els diferents estudis permeten partir de mitjanes i desviacions estàndard, encara que en cap d'ells tenim la comparació d'un grup abans i després d'una intervenció. En la nostra investigació hem seleccionat la versió abreujada, ja que aporta informació suficient per valorar els objectius d'avaluació (vegeu l'annex 5).

3. **Coresponsabilitat:** La coresponsabilitat suposa que homes i dones puguin dedicar el seu temps tant al treball remunerat com al treball personal i domèstic, fent que tots dos es responsabilitzin de les tasques domèstiques, de la cura de les criatures i de la cura de persones dependents.

En el disseny de l'avaluació es va plantejar mesurar la coresponsabilitat a través d'un qües-

tionari ad hoc de 21 ítems en el qual s'analitzen diferents tasques domèstiques i com es reparteixen entre els membres de la família (vegeu l'annex 6).

- 4. Sexualitat en l'embaràs i postpart:** Parlar de la sexualitat durant l'embaràs i el postpart implica parlar de creences i coneixements erronis amb relació a diferents qüestions sobre la sexualitat en aquest període. El puerperi és una etapa en què poden aparèixer conflictes personals i de parella, ja que emergeixen sentiments i emocions noves després de l'arribada de la criatura. En general, en els diferents estudis realitzats respecte a la sexualitat en l'embaràs i el postpart, no se solen recollir prou dades respecte als homes i les seves preocupacions, creences o coneixements sobre la sexualitat en aquesta etapa. Per altra banda, és un dels temes que sol preocupar més als homes durant aquest període¹⁷. En aquest sentit, tal com destaquen els articles citats, és important abordar les creences que els homes tenen sobre aquest tema i proporcionar informació verídica.

Els coneixements i creences sobre la sexualitat en l'embaràs i el postpart es recullen en un qüestionari ad hoc que conté 20 ítems en una escala de veritable, fals o desconegut amb relació a certes afirmacions i creences sobre la sexualitat en aquesta etapa (vegeu l'annex 7).

5. Satisfacció dels homes participants i propostes de millora.

És important recollir el grau de satisfacció dels participants per fer una valoració global de les percepcions dels homes i incorporar aspectes de millora en els grups posteriors (vegeu l'annex 8).

Els conductors del grup d'homes passen aquesta bateria de qüestionaris el primer o segon dia, el quart dia de la intervenció i a cap de 6 mesos de la intervenció. A més, l'últim dia es realitza un qüestionari sobre la satisfacció dels homes participants respecte al grup.

3.6.3. Limitacions de l'avaluació

Tot i que l'avaluació plantejada per als grups d'homes és exhaustiva, creiem que té certes limitacions, especialment pel que fa als qüestionaris seleccionats, ja que alguns d'ells (com el de la ideologia de gènere) inclouen preguntes massa òbvies que fan que no es trobin diferències significatives entre l'inici i el final de la intervenció, perquè difícilment els homes que acudeixen als grups estan totalment d'acord amb les afirmacions expressades.

Per aquest motiu, creiem que l'avaluació que proposem i que hem estat realitzant és millorable, i convidem tots aquells que posin en marxa els grups d'homes a treballar en la recerca d'altres instruments que permetin valorar de manera més fina els canvis produïts per la intervenció.

4. COM UTILITZAR AQUESTA GUIA

4.1. Consideracions prèvies per utilitzar la guia

Límits i abast

Aquesta guia parteix de l'experiència dels equips professionals que han participat en el grup de treball realitzat en el marc del projecte integral "Canviem-ho" a l'ASSIR i, per tant, la intervenció grupal que presentem està lligada a l'àmbit de l'atenció a la salut sexual i reproductiva. Així, el document té la voluntat inicial de servir de guia per realitzar grups de preparació al naixement per a homes per part de professionals d'aquest àmbit.

Una aspecte important en l'àmbit de l'atenció a la salut sexual i reproductiva és que la realització per part dels homes d'aquest grup no exclou que també participin amb les seves parelles en els grups de preparació al naixement ordinaris, ja que els continguts realitzats en el grup de pares són complementaris als del grup de preparació al naixement.

Malgrat tot, moltes de les sessions que plantejem fàcilment es poden aplicar en altres contextos i àmbits d'intervenció, flexibilitzant-ne els continguts i adaptant-ne la metodologia. A més, tot i que inicialment el grup es planteja per a futurs pares, es pot oferir per a homes que ja són pares. Per tant, animem els lectors i lectores d'aquesta guia a realitzar grups en altres espais diferents.

Finalment, recomanem als equips professionals que vulguin realitzar un grup de pares que complementin aquesta guia amb una formació específica. Creiem molt important que, abans d'aplicar les dinàmiques grupals, els equips professionals les puguin experimentar no només per veure'n el funcionament sinó també per veure què els mobilitza íntimament i personalment, quines dificultats sorgeixen, quins dubtes poden tenir, etc.

Organització de la guia i les activitats de grup

La guia està organitzada en diferents llibrets per facilitar l'opció d'utilitzar-los de manera independent en funció de la sessió que es vol realitzar. D'aquesta manera, la guia consta de 8 llibrets que corresponen a la sessió informativa i les sis sessions grupals, més un llibret inicial (el que teniu a les vostres mans) on s'explica d'on sorgeix el grup de pares, es facilita un marc teòric, es descriu la intervenció grupal i es proporciona una sèrie de recomanacions per utilitzar aquesta guia.

El marc teòric d'aquest llibret s'ha realitzat amb l'objectiu de sensibilitzar i conscienciar les persones que tenen la voluntat d'aplicar els grups de pares. Creiem que la lectura del marc teòric és bàsica per tal de poder entendre el sentit de l'existència del grup, la perspectiva amb la qual s'ha creat i adquirir els coneixements necessaris per realitzar el grup tenint en compte que és un grup dirigit a homes.

Cada llibret de sessió grupal consta de: la introducció teòrica del tema que es treballarà, els objectius, els continguts amb la temporització de la sessió, el material i els recursos necessaris, el desenvolupament de la sessió amb les diferents activitats i els annexos amb tot allò necessari per al bon funcionament de la sessió. També trobareu requadres amb recomanacions específiques per a una millor conducció del grup o aspectes importants a l'hora de treballar la temàtica.

Aquesta estructura de la sessió és només una proposta basada en el que, segons la nostra experiència, veiem que funciona. De totes maneres, cada professional pot adaptar les activitats proposades de manera flexible, modificant o adaptant allò que cregui convenient en funció del grup i dels seus coneixements i habilitats com a professional.

Les sessions grupals han estat dissenyades per ser realitzades com a programa integral, per tant l'ordre de les sessions té un sentit concret en tant que continguts, tenint en compte tot el procés grupal. Tot i que recomanem implementar tot el programa per aconseguir un efecte global, fer sessions aïllades també pot tenir cert impacte en els homes participants.

Les tècniques didàctiques utilitzades en el grup

Les tècniques didàctiques que s'utilitzen en el grup per aconseguir els objectius emocionals, de coneixements, d'actituds i d'habilitats, s'han triat per treballar de manera participativa i reflexiva amb els homes. Normalment s'incorporen tècniques diferents a cada sessió per fer-les més dinàmiques, motivadores i entretingudes, per això s'han utilitzat les tècniques següents:

- **Exercicis amb llapis i paper:** permeten als participants reflexionar sobre un aspecte determinat que forma part dels continguts de la sessió i exposar en el grup gran les diferents aportacions de l'aspecte treballat. Cal controlar el temps d'aquest tipus de tècnica, ja que fàcilment pot endarrerir la dinàmica del grup. Els conductors del grup s'han de fixar en el ritme i les habilitats de cada persona o del grup petit.
- **Discussió dirigida:** aquesta tècnica ens permet que cada participant exposi lliurement les seves idees, els seus punts de vista i la seva experiència per tal de debatre sobre un tema concret o una pregunta que normalment comporta una anàlisi des de diferents perspectives. Amb aquesta tècnica fomentem la participació de tots els membres del grup i som més conscients de les diferents mirades o de maneres diferents d'afrontar els problemes que es poden presentar. Els conductors han d'introduir correctament el tema en qüestió amb tota la informació necessària per emmarcar la reflexió. A més, han de regular les paraules i fer una síntesi del que finalment s'ha aportat a la discussió.
- **Treball en grup petit o treball en parelles:** a través d'aquesta tècnica es promou la participació de tots els membres del grup i ajuda les persones a treballar en col·laboració per desenvolupar una determinada tasca, amb interacció entre tots i facilitant l'exposició de diferents punts de vista. En algunes activitats es facilitarà una guia de les qüestions sobre

les quals cal reflexionar: a vegades són textos i en altres casos són imatges (fotollenguatge). Els conductors han d'exposar l'objectiu de l'activitat i el temps que es dedicarà, per assegurar-se que els participants saben quina és la tasca que han de realitzar, i els deixaran treballar sense interferir en el procés.

- **Pluja d'idees:** aquesta tècnica ens permet que el grup aporti diferents idees, conceptes o paraules, d'una manera informal i ràpida, sobre un tema que es planteja. Es tracta d'una tècnica que estimula la creativitat i permet expressar-se de manera lliure i sense preocupacions, explorar diferents possibilitats i aportar força informació en un curt espai de temps. És una tècnica molt dinàmica i motiva la participació. Els conductors dirigiran els passos que cal seguir, intentant que no es jutgi cap aportació, permetent l'expressió lliure de les idees i creant un clima de confiança.
- **Estudi de casos:** es descriu detalladament una situació quotidiana possible i es demana als participants que en grups reduïts l'analitzin. Després en el grup gran s'aporten les idees per solucionar els problemes plantejats. Aquesta tècnica permet desenvolupar coneixements i habilitats per manejar diferents situacions similars que es poden produir i alhora permet treballar diferents alternatives. L'estudi de casos ajuda en la presa de decisions i aporta diferents punts de vista. Els conductors han d'explicar el desenvolupament de la tècnica i introduir les situacions que cal analitzar. Participaran durant el desenvolupament de la tècnica sense imposar la seva opinió, acceptant les opinions dels participants i generant diferents reflexions al voltant del que es comenta. Finalment extrauran conclusions que retornaran al grup.
- **Joc de rol:** consisteix en la representació d'una situació imaginària i extrapolable a la vida real i a les circumstàncies que actualment viuen o viuran els participants del grup. Aquesta tècnica es realitza a partir d'un guió elaborat i els participants han d'interpretar el rol descrit, que prèviament hauran llegit, i posar-se a la pell del personatge. En aquesta tècnica, tot i haver-hi un paper per a cada personatge, es deixa llibertat d'interpretació als participants. Aquest tipus de tècnica afavoreix la transferència del que s'ha viscut durant la interpretació a altres possibles situacions. A més, l'observació per part de la resta del grup i la seva posterior participació fa que també es puguin tenir en compte diferents punts de vista. Els conductors del grup en aquesta tècnica explicaran la situació, determinaran les regles del joc, assignaran el temps al joc de rol i crearan un entorn de distensió, confiança i seguretat per a les persones que interpreten el rol establert en el guió. Es deixarà que l'escena es desenvolupi lliurement i finalitzarà l'activitat quan ja no surtin més temes en el joc de rol. Després es moderarà el debat posterior a la representació amb el grup gran i es finalitzarà amb un resum del que el grup ha expressat.
- **El dibuix com a eina:** aquesta tècnica, a més de ser creativa, permet una concentració lúdica en una determinada activitat sobre la qual pivotarà una determinada reflexió o interiorització, sempre a partir del dibuix de cada participant. Aquesta tècnica permet desenvolupar la imaginació i al mateix temps representar idees, emocions, sentiments o pensaments. Es pot utilitzar de manera individual o grupal, en aquest últim cas, fent un dibuix en col·laboració, en el qual cada membre del grup petit es reparteix una tasca, participa i coopera per obtenir un únic dibuix. En aquest cas, normalment el paper utilitzat és de grans dimensions i es treballa a terra o sobre la paret. Els conductors del grup explicaran l'objectiu de l'activitat, observaran com es desenvolupa, deixant que cada grup actuï amb llibertat, i finalment faran preguntes reflexives per poder establir un debat al voltant del dibuix elaborat.

- **Exposició oral:** implica l'estructuració de la informació. En aquest plantejament de grup que proposem hi ha poques exposicions orals, ja que els conductors del grup actuen com a dinamitzadors de les activitats, estimuladors del debat o de la reflexió, guien les aportacions i recullen la informació que aporten els participants, tenint en compte els objectius de cada sessió.

4.2. Les persones dinamitzadores

L'equip dinamitzador del grup és un element més del procés. És per això que l'estil personal, les actituds i les habilitats comunicatives de les persones dinamitzadores seran clau per crear un espai de seguretat i confiança, facilitar la participació de tots els membres del grup i mantenir la motivació dels participants per assistir a les sessions.

Cal tenir en compte que moltes de les activitats plantejades toquen temes biogràfics i experiències vitals del participants, per això es recomana que siguin facilitades per persones que se sentin còmodes amb la temàtica i que tinguin experiència en el treball grupal. D'aquesta manera, els homes entendran el grup com un espai on poder expressar-se lliurement i on seran acceptats i acollits sense judici.

També serà molt important que les persones dinamitzadores tinguin una base sòlida dels conceptes tractats i que realitzin un procés d'autoreflexió sobre la pròpia vivència de la identitat per tal de comptar amb eines de primera mà que els facilitin tractar la temàtica des de la congruència interna, la tranquil·litat i la seguretat.

Quant al sexe de les persones dinamitzadores, cal dir que no hi ha una resposta clara. En alguns contextos els homes prefereixen tractar aquests temes amb un altre home per sentir-se més còmodes, alhora que el dinamitzador pot funcionar com a referent positiu. Altres experiències semblen indicar que l'habilitat de la persona per escoltar i dinamitzar el grup és més important que el sexe. Una bona opció pot ser comptar amb una persona dinamitzadora de cada sexe, oferint la possibilitat d'empatia i confrontació alhora.

Finalment, volem destacar alguns aspectes que creiem importants i que poden facilitar el bon funcionament de les sessions grupals:

- **Crear un espai de confiança i seguretat** on els homes es puguin sentir còmodes per exposar temes personals, amb garantia de confidencialitat.
- **Establir i mantenir unes normes grupals de convivència** des de l'inici de la intervenció que permetin el debat en igualtat de condicions (respectar les opinions, promoure l'escolta activa, respectar el torn de paraula, parlar en primera persona, no jutjar, mantenir la confidencialitat, demanar puntualitat i garantir l'assistència).[#]
- **Crear un ambient propici per a una comunicació distesa i equitativa.** És fonamental saber crear un ambient cordial i empàtic i emprar el llenguatge més adequat a cada context.

[#] Aquestes normes es poden consensuar de manera participativa amb el grup abans de començar les activitats.

- **Preparar l'espai** per tal que sigui acollidor i agradable, intentant que sigui prou ampli perquè les persones participants puguin moure's, amb el mínim d'elements de distracció, on hi hagi privacitat, amb cadires que es puguin moure per disposar el grup en cercle, etc.
- **Promoure la participació activa** de totes les persones participants de manera democràtica, moderant i regulant el temps de participació de cada persona.
- **Impulsar un diàleg obert i respectuós** des de l'acceptació de totes les persones participants i les seves opinions i sentiments.
- **Formular preguntes obertes** que estimulin el treball personal de les persones participants, evitant donar consells, jutjar o induir respostes. No hi ha respostes bones o dolentes.
- **Inventariar les aportacions**, no tan sols per anar recopilant el que va construint el grup, sinó també perquè permet una objectivació de les propostes individuals un cop acordades pel grup.
- **Reconduir les situacions imprevistes**. Per més que es preparin les sessions, sempre sorgiran bloquejos i tensions que requeriran la intervenció de la persona conductora: cal acompanyar afectivament les reaccions d'ansietat individual, reformular les aportacions aparentment absurdes, promoure les aportacions dels participants menys actius, etc.
- **Abordar i facilitar la resolució dels conflictes i cercar el consens**. El conflicte no sempre es manifesta de forma explícita i en moltes ocasions els participants l'eviten. En aquest sentit, correspon a la persona conductora posar-ho de manifest perquè pugui ser abordat i resolt.
- **Respectar el nivell de profunditat** d'allò que comparteixen les persones participants. Sobretot a l'inici de la intervenció, és difícil que els participants se sentin còmodes per parlar de les seves intimitats. Així, tot i que es recomana animar-los a assumir aquest repte, és important respectar el temps de cada persona. Es recomana verbalitzar, a l'inici, que només cal explicar allò que cada participant vulgui o pugui compartir.
- **Evitar la banalització de comentaris sexistes o masclistes** per tal de no tenir-hi una actitud de complicitat. Per insignificants que semblin, cal abordar aquests comentaris amb tranquil·litat i aportar arguments per refutar-los, integrant aquest treball dins del procés d'aprenentatge.

4.3. Recomanacions específiques per treballar amb homes

- **Reconèixer tant les semblances com les diversitats** en les vides dels homes en funció de la classe social, l'ètnia, l'orientació sexual, l'edat i altres factors que influeixen en la construcció de les identitats masculines, les pràctiques de vida i el nivell de privilegi que gaudeixen diferents col·lectius d'homes.
- Basar-se en la convicció que **els homes poden canviar, enviant un missatge positiu** i esperançador a les persones participants. Dirigir-se als homes com a part de la solució més que no pas com a part del problema, utilitzant un llenguatge des de la responsabilitat (personal i col·lectiva) pel canvi més que un llenguatge de la culpa per les desigualtats existents, que sol crear posicions defensives i de rebuig que paralitzen i dificulten el canvi.
- Utilitzar **un llenguatge, una metodologia i uns continguts basats en la experiència**, les preocupacions i els interessos dels homes, adaptats al context i a la cultura locals.

- **Destacar els beneficis que els homes poden obtenir** amb l'equitat de gènere, tant per al seu benestar personal, com per a les seves relacions, les seves comunitats i la societat en general, sense oblidar els principis ètics de justícia social i sense deixar de parlar de la necessitat de renunciar a certs privilegis i quotes de poder.
- Facilitar que els participants **parlin en primera persona** des de les seves experiències i des dels seus sentiments (“jo sento”, “jo crec”, “a mi em passa”, etc.). Això és especialment rellevant en els homes, ateses les dificultats per **identificar i expressar les seves emocions**. Per això, serà fonamental que la persona dinamitzadora preguntí com se senten amb cada una de les diferents activitats.
- **Promoure espais segurs, de confiança i basats en la confidencialitat** per facilitar que els homes puguin expressar-se amb llibertat, tant en l'àmbit cognitiu com en l'àmbit emocional, a partir de les seves experiències vitals.
- En la mesura del possible, es recomana **reduir les possibles barreres a la participació** dels homes. Per exemple, tenir en compte l'espai (és un espai freqüentat normalment per homes?) o la data i l'hora de l'activitat, tenint en compte el context laboral o escolar o altres esdeveniments que poden afectar-ne la participació.
- Ser conscients i estar **preparats per abordar reaccions defensives i resistències** per part d'alguns homes, que poden dificultar la seva implicació i participació en les activitats proposades.
- Intervenir de manera intensiva en tots els àmbits (**cognitiu, afectiu i comportamental**) per tal d'aconseguir un canvi sostingut tant en valors i actituds com en les accions dels homes.
- És important **definir accions concretes i assolibles** que els homes poden fer a la seva vida quotidiana cap a l'equitat, entrenar les habilitats necessàries per portar-les a terme i motivar-los per fer-ho.

ANNEXOS

Annex 1

Recollida de dades sociodemogràfiques dels homes entrevistats

Annex 2

Preguntes obertes durant l'entrevista semiestructurada

Annex 3

Qüestionari autoemplenat pels homes entrevistats

Annex 4. Instruments per a l'avaluació.

Ajust diàdic

Annex 5. Instruments per a l'avaluació.

Ideologia de gènere

Annex 6. Instruments per a l'avaluació.

Coresponsabilitat

Annex 7. Instruments per a l'avaluació.

Sexualitat

Annex 8. Instruments per a l'avaluació.

Qüestionari de satisfacció

Annex 9

Bibliografia

Annex 1

Recollida de dades sociodemogràfiques dels homes entrevistats

Número d'entrevista: Edat: **1. Nivell d'estudis**

- Sense estudis o no finalitzats
- Estudis primaris (ESO o EGB)
- Estudis secundaris (Batxillerat o FP)
- Estudis superiors

2. Quins ingressos té al mes el nucli familiar

- Menys de 1.000 euros
- Entre 1.000 i 2.000 euros
- Entre 2.000 i 3.000 euros
- Entre 3.000 i 5.000 euros
- Més de 5.000 euros

3. Quantes persones depenen d'aquesta renda? **4. Està vostè en actiu laboralment?**

- Sí, en què?:
- No
- Baixa per paternitat o altres

5. Està activa la seva dona laboralment?

- Sí, en què?:
- Baixa, continuarà en: mesos
- No ara, per l'embaràs
- No

6. Estat civil?

- Solter
- Sortint o en nuviatge
- Casat o parella de fet
- En tràmits de separació
- Separat o divorciat

7. Té fills?

- No
- Sí, quants?:

8. Nacionalitat?

- Espanyola
- Altre:

9. Quina és la situació de la teva dona actualment, està embarassada o ja ha tingut la criatura?

- Embarassada de: mesos
- Criatura de: mesos

Annex 2

Preguntes obertes durant l'entrevista semiestructurada

Preguntes obertes

-
1. Què podria interessar o atreure als homes en un servei de salut sexual i reproductiva com aquest?

 2. Quina activitat es podria fer dirigida a un home que ve al servei a acompanyar a la seva dona embarassada o després del part?

 3. Quines expectatives tens o has tingut en el procés de concepció, embaràs i criança? I quines dificultats has viscut o vius?

 4. Com creus que canvien les relacions de parella i els rols masculins durant el procés de reproducció en diferents moments?

 5. Quins beneficis pot comportar per a tu atendre les teves necessitats sobre paternitat i reproducció?

 6. Coneixes algun servei que atengui específicament a homes? Creus que els homes hi soleu anar o què en penses?

 7. Quin tipus de servei o recurs podríem oferir o què s'hauria de canviar per atendre les teves necessitats? Hi vindries a un servei així?

 8. En una web sobre l'embaràs que s'elaborarà, quina creus que seria la informació a incloure respecte als homes?
-

Després de passar el qüestionari

-
9. Quina de les temàtiques del qüestionari t'ha cridat més l'atenció? Per què?
-

Annex 3

Qüestionari autoemplenat pels homes entrevistats

Les següents afirmacions poden ser alguns dels temes i coneixements d'interès pels homes al voltant del procés de reproducció. Valora segons l'escala quins creus que poden ser de més o menys interès.

Escala de valoració; 0= cap interès, 1= poc interès, 2= bastant interès i 3= molt interès,.

| Grau d'interès | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 1. Conèixer els riscos per al fetus o al bebè si el pare fuma. | • | • | • | • |
| 2. Espai de reflexió i planificació del futur a partir de l'embaràs. | • | • | • | • |
| 3. Suport i implicació per part del pare en l'alletament. | • | • | • | • |
| 4. Com afrontar la preocupació o l'angoixa davant la responsabilitat de la criança. | • | • | • | • |
| 5. Prevenció de violència i addiccions en el pare. | • | • | • | • |
| 6. Com assumir la pèrdua de protagonisme de l'home durant l'embaràs i la criança. | • | • | • | • |
| 7. Dificultats en la relació de parella davant els canvis físics de la dona. | • | • | • | • |
| 8. Atenció a l'estat d'ànim del pare durant les consultes. | • | • | • | • |
| 9. Síntomes físics del pare durant l'embaràs. | • | • | • | • |
| 10. Què és i com funciona el permís de paternitat. | • | • | • | • |
| 11. Superar els sentiments contradictoris davant l'embaràs, el naixement i la criança. | • | • | • | • |
| 12. Infeccions de transmissió sexual i pràctiques sexuals de risc. | • | • | • | • |
| 13. Afrontar els sentiments de culpa davant un possible avortament | • | • | • | • |
| 14. Pors i mites sobre les relacions sexuals durant l'embaràs i el postpart | • | • | • | • |
| 15. Participació del pare durant el part. | • | • | • | • |
| 16. Tasques domèstiques del pare durant l'embaràs i la criança. | • | • | • | • |
| 17. Com afrontar les pors davant els riscos de l'embaràs, el part i la criança. | • | • | • | • |
| 18. Com vincular-se afectivament amb el nadó. | • | • | • | • |
| 19. Ajuda psicològica al pare en moments de crisi. | • | • | • | • |
| 20. Mites i creences que tenen els homes sobre l'embaràs. | • | • | • | • |
| 21. Implicació del pare en una situació de possible avortament. | • | • | • | • |
| 22. Diàleg i negociació de les diferències en desig sexual durant l'embaràs i el postpart. | • | • | • | • |
| 23. Suport psicològic davant desitjos de fugida i abandonament de la família. | • | • | • | • |
| 24. La gelosia envers la criatura o la mare durant la criança. | • | • | • | • |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 25. Signes d'estrès en el pare. | • | • | • | • |
| 26. El rol de cuidador del pare. | • | • | • | • |
| 27. Implicació del pare en els diagnòstics i les visites de control. | • | • | • | • |
| 28. Com afrontar els canvis de la dona durant l'embaràs, postpart i criança. | • | • | • | • |
| 29. Acollida i opinió del pare en les consultes. | • | • | • | • |
| 30. Per què és important el permís de paternitat. | • | • | • | • |
| 31. Adaptació de les relacions sexuals durant l'embaràs i el postpart. | • | • | • | • |
| 32. Com afecta l'embaràs i la paternitat en la vida diària de l'home. | • | • | • | • |
| 33. Contracepció i embarassos no desitjats. | • | • | • | • |
| 34. Procés de decisió de la dona en l'acceptació o rebuig de l'embaràs. | • | • | • | • |
| 35. Canvis en la relació afectiva i sexual en front la cura dels fills i filles. | • | • | • | • |
| 36. Afrontament de la tristesa o depressió postpart de la mare. | • | • | • | • |
| Altres (si es pensa que hi falta): | • | • | • | • |

Annex 4

Instruments per a l'avaluació.

Ajust diàdic

Escala d'ajust diàdic

CODI:

DATA:

La majoria de les persones mostra algun tipus de desacord en les seves relacions. Indiqui el grau aproximat d'acord o desacord entre vostè i la seva parella en cadascun dels elements que figuren a continuació.

1. Gestió de l'economia familiar

- Sempre en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sovint en desacord
 A vegades en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sempre en desacord

2. La manera de demostrar l'afecte

- Sempre en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sovint en desacord
 A vegades en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sempre en desacord

3. Amistats

- Sempre en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sovint en desacord
 A vegades en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sempre en desacord

4. Relacions amb els familiars propers

- Sempre en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sovint en desacord
 A vegades en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sempre en desacord

5. Tasques domèstiques i de cura

- Sempre en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sovint en desacord
 A vegades en desacord
 Quasi sempre en desacord
 Sempre en desacord

6. Amb quina freqüència heu pensat en el divorci/separació?

- Mai
 Gairebé mai
 A vegades
 Sovint
 Quasi sempre
 Sempre

7. Lamenta haver-se casat (o decidir viure junts)?

- Mai
 Gairebé mai
 A vegades
 Sovint
 Quasi sempre
 Sempre

8. Amb quina freqüència discuteixen vostè i la seva parella?

- Mai
 Gairebé mai
 A vegades
 Sovint
 Quasi sempre
 Sempre

9. Li fa petons a la seva parella?

- Mai
 Gairebé mai
 A vegades
 Gairebé cada dia
 Cada dia

10. Participen junts en activitats o comparteixen interessos fora de la parella pròpiament dita?

- Mai
 Gairebé mai
 A vegades
 Sovint
 Quasi sempre

11. Dialoguen vostès tranquil·lament sobre qualsevol cosa?

- Mai Menys d'un cop al mes Un o dos cops al mes Un o dos cops a la setmana Un cop al dia Més sovint encara

12. Col·laboren junts en algun projecte?

- Mai Menys d'un cop al mes Un o dos cops al mes Un o dos cops a la setmana Un cop al dia Més sovint encara

13. De les frases següents, quina reflecteix millor la forma de veure el futur de la seva relació?

- La nostra relació mai podrà tenir èxit i no hi ha res que jo pugui fer per preservar-la.
 Seria bo que la nostra relació tingués èxit, però em nego a fer més del que ja faig.
 Seria bo que la nostra relació tingués èxit, però no puc fer més del que ja faig.
 Desitjo molt que la nostra relació tingui èxit i hi posaré de la meva part tant com calgui.
 Desitjo moltíssim que la nostra relació tingui èxit i faré tot el que pugui per aconseguir-ho.
 Desitjo de tot cor que la nostra relació tingui èxit i faré l'impossible per aconseguir-ho.

Annex 7

Instruments per a l'avaluació.

Sexualitat

Qüestionari sobre sexualitat, embaràs i postpart

CODI:

DATA:

Aquest qüestionari permet reflexionar sobre diferents aspectes relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs.

Si us plau, respon aquestes qüestions amb V (vertader), F (fals) o D (ho desconec).

1. La sexualitat durant l'embaràs no canvia.

 V  F ? D

2. A partir dels 6 mesos d'embaràs no es poden mantenir relacions sexuals.

 V  F ? D

3. En algunes dones embarassades l'apetència sexual augmenta.

 V  F ? D

4. Durant l'embaràs es poden utilitzar joguines sexuals.

 V  F ? D

5. Hi ha algunes ocasions durant l'embaràs en què l'abstinència sexual és necessària.

 V  F ? D

6. Durant les relacions sexuals el nadó està immòbil a la panxa de la seva mare.

 V  F ? D

7. El coit pot ser perjudicial per al nadó.

 V  F ? D

8. La sensació de plaer en les relacions sexuals durant l'embaràs és igual que sempre.

 V  F ? D

9. Els homes tenen menys apetència sexual durant l'embaràs.

 V  F ? D

10. L'heteromasturbació durant l'embaràs és una pràctica possible.

 V  F ? D

11. Les carícies, els petons i el sexe sense penetració no es consideren relacions sexuals.

 V  F ? D

12. Els homes han de ser més curiosos en les relacions sexuals quan la dona està embarassada.

 V  F ? D

13. Es poden mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs.

 V  F ? D

14. Les relacions sexuals durant el primer trimestre poden produir un avortament.

 V  F ? D

15. La millor posició per fer l'amor al final de l'embaràs és aquella que no comprimeix el ventre matern.

 V  F ? D

16. Els homes durant l'embaràs estan més sensibles i modifiquen el seu comportament sexual.

 V  F ? D

17. Les relacions sexuals al final de l'embaràs poden contribuir a l'inici del part.

 V  F ? D

18. Les relacions sexuals després del part són com durant el primer trimestre d'embaràs disminueix l'apetència sexual.

 V  F ? D

19. Durant el postpart es poden mantenir relacions sexuals i no hi ha cap complicació possible.

 V  F ? D

20. Durant el postpart s'ha de desenvolupar més la creativitat en les relacions sexuals.

 V  F ? D

Annex 8

Instruments per a l'avaluació.

Questionari de satisfacció

Grup de preparació al naixement per a homes

Edat: CAP on has realitzat les sessions: Data:

Aquest qüestionari és confidencial. Us demanem que respongueu les qüestions següents amb honestedat per tal de poder recollir la vostra valoració i millorar així els futurs grup que realitzarem.

1. Instal·lacions, mitjans tècnics i organització

a. El curs ha estat ben organitzat (informació, dates, horari, entrega de material)?

Gens Poc Bastant Molt

b. El nombre de persones del grup ha estat l'adequat?

Gens Poc Bastant Molt

c. L'espai on s'han realitzat les sessions ha estat l'adequat?

Gens Poc Bastant Molt

d. La durada ha estat suficient segons els objectius i els continguts del grup?

Gens Poc Bastant Molt

Ens pots proposar algun aspecte per millorar en quant a les instal·lacions, els mitjans tècnics i l'organització?

2. Contingut i metodologia

a. En termes generals, els continguts tractats han estat rellevants i del teu interès?

Gens Poc Bastant Molt

b. Els continguts del grup s'han ajustat a les teves necessitats?

Gens Poc Bastant Molt

c. Les dinàmiques proposades han facilitat el treball amb relació a la paternitat, la cura i la preparació al naixement?

Gens Poc Bastant Molt

d. Els continguts tractats en les sessions són aplicables a la teva vida?

Gens Poc Bastant Molt

Quins aspectes del grup valoreu com a positius o encertats?

Què has trobat a faltar o què es podria millorar?

Destaca les activitats que més t'han agradat i les que menys t'han agradat.

3. Valoració de les persones conductores del grup

Valoreu en una escala de l'1 al 5. (1=deficient i 5=excel·lent)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Coneixements de la temàtica | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Actitud vers les persones participants | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Facilitació de la participació de les persones en el grup | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Grau de satisfacció general amb el grup

Gens Poc Bastant Molt

Pots afegir qualsevol comentari, suggeriment o observació:

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

Annex 9

Bibliografia

BILBIOGRAFIA CITADA:

1. Guida C. Las prácticas de género y las prácticas excluyentes de los varones en el campo reproductivo. 1er Encuentro Universitario: Salud, Género, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos; 2003; Uruguay: Universidad de la República.
2. Mitchell SJ, See H, Tarkow A, Cabrera N, Mc Fadden K, Sahnnon J. Conducting Studies with Fathers: Challenges and Opportunities. Applied Development Science 2007 jun; 11(4): 239-244.
3. Gallardo Y. Un espacio para construir la paternidad. En: I Congreso Asociación Castellano- Leonesa; 2011. Burgos.
4. Instituto Vasco de la Mujer (Emakunde). Padres en Igualdad. Vitoria: EMAKUNDE; 2008.
5. Asociación de hombres por la igualdad de género (AHIGE). Mi Papá me cuida. Guía de cuidados infantiles para una nueva paternidad. Málaga: AHIGE; 2008.
6. Mari-Klose P, Mari-Klose M, Vaquera S, Argeseanu S. Infancia y futuro. Nuevas realidades, nuevos retos., Barcelona: Fundación "la Caixa"; 2010
7. Hear J, Pringle K, Muller U, Novikova I, Oleksy E, et al. Men and masculinities in Europe. Londres: Whiting and Birch; 2005.
8. Bonino, L. Las nuevas paternidades. Cuadernos de Trabajo Social; 2003: 16: 171-182.
9. Connell, R.W. Masculinities. California: University of California Press; 1995.
10. Badinter, E. XY: La identidad masculina. Madrid: Alianza Editorial; 1993.
11. Gabarró, D. Transformar la masculinidad machista: un reto social. Barcelona: Daniel Gabarró Bergara; 2008.
12. Leal, D. ¿Otra masculinidad es posible? Reflexiones sobre el cambio de los hombres hacia la equidad. Jerez: Ayuntamiento de Jerez; 2008.
13. De Keijzer B. Paternidades y Transición de Género. En Fuller N, editor. Paternidades en América Latina. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2000.
14. Levtov R, van der Gaag N, Greene M, Kaufman M, Barker G. State of the World's Fathers: A MenCare Advocacy Publication. Washington: D.C. Promundo, Rutgers, Save the Children, Sonke, Gender Justice, and the MenEngage Alliance; 2015.

15. Santos P, Vallejo P, Sierra J.C. Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2009; 9(3): 501-517.
16. Moya M, Expósito F, Padilla J.L. Revisión de las propiedades psicométricas de las versiones larga y reducida de la Escala sobre Ideología de Género. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2006; 6(3): 709-727.
17. Martín de María S. Sexualidad en el puerperio. *Matronas profesión* 2000;2 (4):9-14.

BIBLIOGRAFIA PER AMPLIAR:

- Aguayo F, Kimelman E. *Paternidad Activa. Guía para promover la paternidad activa y la corresponsabilidad en el cuidado y crianza de niños y niñas para profesionales del Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo*. Santiago de Chile: Unidad Chile Crece Contigo, Ministerio de Desarrollo Social; 2012.
- Aguayo F, Sadler M, Obach A y Kimelman E. *Talleres sobre sexualidad, paternidad y cuidados con hombres jóvenes. Manual con perspectiva de género y masculinidades para Facilitadores y Facilitadoras*. Santiago de Chile: CulturaSalud/EME; 2013.
- Alberdi I, Escario P. *Los hombres jóvenes i la paternidad*. Bilbao: Fundación BBVA; 2007.
- Barker G, Verani, F. *La Participación del Hombre como Padre en la Región de Latinoamérica y el Caribe: Una Revisión de Literatura Crítica con Consideraciones para Políticas*. Brasil: Promundo / Save de Children; 2008.
- Celedon R. Los hombres en sus familias: reflexiones desde una perspectiva psicosocial, en Olavarría J, Parrini R. *Masculinidad/es. Identidad, sexualidad y familia*. Chile: Ñuñoa, FLACSO;2000.p.79-89.
- Departament de Benestar Social i Família. Secretaria de Família. Generalitat de Catalunya. *Guia de prestacions i Serveis a la Família*. (Citado 14 feb 2015). Disponible en: http://benestar.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/03families/01prestacions_i_ajuts/guia_prestacions_families/guia_2014.pdf
- FAME. *Iniciativa al Parto Normal. Documento de Consenso*. Barcelona: Federación de Asociaciones de Matronas de España; 2007.
- Gearing R, Colvin G, Popova S, Regehr C. Membering Fatherhood: Evaluating the Impact of a Group Intervention on Fathering. *The Journal for specialists in group work*.2008 jan; 33(1): 22-42.
- Hurtado F, Pérez M, Holloway J, Knudson A. *Educación para la sexualidad con bases científicas*. Valencia: 2011. (Citado 6 mar 2016) Disponible en: <http://www.unfpa.org.ni/wp-content/uploads/2015/12/educacion-sexualidad.pdf>

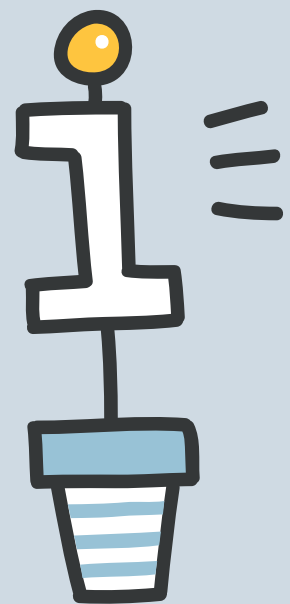
- Pan American Health Organization (PAHO), World Health Organization (WHO). Promotion of sexual health. Recommendations for action. Guatemala: PAHO y WHO; 2000 (Citado 12 febrero 2016) Disponible en: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2008/PromotionSexualHealth.pdf>
- Ravanefra, Z. Profiles of Fathers in Canada. Population Studies Centre. Canadá: University of Western Ontario. 2008. (Citado 31 Ene 2016) Disponible en: http://www.fira.ca/cms/documents/204/Profiles_of_Fathers_in_Canada.pdf
- REDMAS, PROMUNDO Y EME. Programa P. Un Manual para la Paternidad Activa. Nicaragua: REDMAS, PROMUNDO, EME; 2013.
- Roigé X. Nuevas familias, nuevas maternidades. Matronas profesión 2002; 9:10-16.
- UNFPA. Comprehensive Sexuality Education: Advancing Human Rights, Gender Equality and Improved Sexual and Reproductive Health. Bogotá (Colombia): United Nations Population Fund (UNFPA); 2010.
- Villaseñor-Farías M, Castañeda-Torres JD. Masculinidad, sexualidad, poder y violencia: análisis de significados en adolescentes. Salud Publica Mex 2003;45 supl 1:S44-S57.



GUIA PER LA CONDUCCIÓ DE GRUPS D'HOMES PER UNA PATERNITAT RESPONSABLE, ACTIVA I CONSCIENT

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

SESSIÓ INFORMATIVA



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

Aquesta sessió informativa pretén proporcionar els continguts necessaris per captar l'interès de futurs pares per formar part dels grups d'homes per una paternitat responsable, activa i conscient. En general, acudeixen a aquesta sessió aquells homes que, prèviament informats per part de les llevadores a l'inici o durant l'embaràs, mostren cert interès per saber-ne més sobre els objectius, la metodologia i l'organització d'aquests grups. Per tant, aquesta sessió és summament important per aconseguir que es decideixin a assistir a un grup d'aquestes característiques.

La importància estratègica d'aquest primer moment fa que sigui absolutament necessari preparar la sessió informativa amb molta cura. En primer lloc, haurem de tenir una consciència clara sobre quins són els objectius de la presentació, alguns dels quals són comuns a la majoria de sessions inicials:

- Permetre que el grup superi la tensió o el sentiment natural d'intimidació inicial.
- Facilitar que les persones parlin amb confiança i puguin expressar les seves opinions, necessitats i pors.

El propòsit d'aquesta sessió és aconseguir una atmosfera grupal cordial, permissiva i gratificant, que ajudi el grup a crear un clima favorable per a la tasca específica que ens proposem realitzar.

Aquesta sessió ha de proporcionar informació sobre els objectius, el desenvolupament, les normes de funcionament i la metodologia del grup i, a més, ha de permetre que els homes participants s'expressin amb varietat d'idees. El grup tindrà moltes més probabilitats d'arribar a bon fi si hi ha pluralitat d'idees i si tots els membres del grup tenen l'oportunitat de pensar-hi i respondre-hi. Per tant, les reflexions i les aportacions es faran dins d'un procés democràtic i igualitari que fomenti la diversitat de punts de vista.

També, una sessió d'aquestes característiques ha d'animar totes les persones a expressar què pensen, fins i tot els participants que normalment puguin mostrar-se reticents. Tot i que hi ha diferents maneres de participar en el grup, sovint les persones més callades tenen coses importants a dir però no són prou decidides com per fer-se sentir. En aquesta sessió informativa hem d'implementar estratègies per aconseguir la participació de tothom i hem d'estar molt atents/tes a les aportacions de cada participant, oferint torn de paraula a tots els assistents.

Cal tenir en compte que aquesta sessió és també una mostra de la metodologia que s'utilitzarà en el grup d'homes. Per aquest motiu, l'exposició dels continguts per part de l'equip conductor

ha de ser breu i molt clarificadora, apostant per la utilització de dinàmiques que estimulin la participació.

També hem de preveure certes dificultats com, per exemple, que el grup sigui nombrós i possiblement heterogeni, ja que poden ser homes de procedències molt diverses, maneres diferents d'entendre la paternitat i necessitats molt variades. Podem trobar homes que molt probablement no s'haurien posat en contacte o no confiarien prou entre ells com per intentar comunicar-se. Per això el paper de l'equip conductor del grup, l'organització dels continguts i les activitats proposades seran essencials per captar l'interès dels participants.



Objectius de la sessió:



- Facilitar que es coneguin tots els participants per tal d'iniciar la cohesió grupal.
- Establir un bon vincle entre el grup i les persones conductores.
- Donar informació sobre el context de la intervenció per entendre aquest tipus d'activitat grupal.
- Iniciar el treball grupal mitjançant l'expressió de les expectatives sobre el grup i dels temors i/o dificultats sobre la paternitat.
- Mostrar les característiques, els continguts i la metodologia del grup.
- Conèixer un testimoni que expliqui la seva experiència de participació en un grup d'homes per la paternitat responsable, activa i conscient.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Contingut | Temps (minuts) |
|---|----------------|
| Introducció de la sessió: presentació de l'equip conductor. | 5' |
| Activitat 1: Presentació creuada dels participants. | 20' |
| Activitat 2: Context de la intervenció: com sorgeixen els grups d'homes? | 20' |
| Activitat 3: Els temors i les expectatives. | 30' |
| Activitat 4: Explicació dels grups d'homes per una paternitat responsable, activa i conscient. | 30' |
| Activitat 5: Presentació d'un vídeo amb el testimoni d'un participant al grup d'homes. | 10' |
| Tancament de la sessió i presentació breu de la sessió següent. | 5' |



Material i recursos:

- La caixa de temors i expectatives
- Petits papers de dos colors diferents
- Bolígrafs
- Vídeo del testimoni d'un participant
- Canó projector

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Donarem la benvinguda al grup i presentarem l'equip conductor. Explicarem quin és el motiu d'estar plegats en aquesta sessió. En aquest moment inicial, lliurarem una graella al grup per tal de registrar el nom, el telèfon, l'adreça electrònica i la data probable de part de cadascun dels participants. D'aquesta manera tindrem el contacte de tots els participants.

Es presentaran els objectius de la sessió, la distribució del temps i els continguts.

Activitat 1

Presentació creuada dels participants



Activitat en parella.
20 minuts

Objectius:

- Facilitar que es coneguin els participants per tal d'iniciar la cohesió grupal.
- Establir un bon vincle entre el grup i les persones conductores.

Desenvolupament de l'activitat:

Per tal que els participants es puguin conèixer mínimament i començar a cohesionar el grup, es realitzarà una dinàmica de presentació. Entre les diferents tècniques de presentació que existeixen, proposem la següent, tenint en compte que normalment ens trobarem un grup d'unes 15 persones o més.

Demanarem que cada participant s'emparelli amb un altre i durant 5 minuts es facin una sèrie de preguntes de presentació:

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| Nom: | |
| Setmanes de gestació: | Nombre de fills/filles: |
| Motivació per venir al grup: | |
| | |
| | |
| Professió: | |
| Aficions: | |
| | |
| | |

Una vegada finalitzada la recollida d'informació, cada persona presentarà la seva parella davant del grup, proporcionant la informació obtinguda. Les persones conductores poden destacar les motivacions i les expectatives dels participants, tenint en compte la diversitat del grup, i anticipar com es podran assolir algunes d'aquestes expectatives.

Aquesta primera activitat permet també que totes les persones participin i es creï un entorn de diàleg. Els conductors de la sessió han d'intentar cooperar amb els participants i actuar com dinamitzadors de la sessió, recollint allò que es diu, retornant aquells aspectes importants, ressaltant la varietat o les semblances en les motivacions del grup, etc.



Activitat 2

Context de la intervenció. Com sorgeixen els grups d'homes?



Exposició oral.
20 minuts

Objectiu:

- Donar informació sobre el context de la intervenció per entendre aquest tipus d'activitat grupal.

Desenvolupament de l'activitat:

Context de la intervenció:

a. Els grups de pares per una paternitat responsable, activa i conscient sorgeixen d'una iniciativa conjunta entre l'Institut Català de la Salut i l'Ajuntament de Barcelona en el marc del projecte "Canviem-ho", projecte pioner a Catalunya, impulsat el 2009 per la Regidoria de Dona i Drets Civils i dirigit a promoure la conscienciació, la participació i la implicació dels homes en l'equitat de gènere. Té la voluntat de promoure accions específiques adreçades als homes perquè se sumin i es comprometin, de forma activa i juntament amb les dones, en l'assoliment d'una societat més justa i igualitària a través del foment de valors, actituds, comportaments i relacions de respecte i de cura.

b. Explicació de la relació entre el projecte "Canviem-ho" i el PASSIR segons la seva perspectiva sobre la paternitat. Els objectius fonamentals del projecte "Canviem-ho" dins de l'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR) a la ciutat de Barcelona pel que fa la paternitat són els següents:

- Aconseguir un grau més alt d'implicació dels homes en la criança i cura dels fills i filles des de l'embaràs de la parella, millorar les seves capacitats parentals i afectives i solucionar els dubtes i les preocupacions que puguin sorgir.
- Revisar els rols i els estereotips de gènere que dificulten la cura dels fills i les filles i la implicació en les tasques de casa, les responsabilitats familiars i l'educació.
- Reflexionar amb els homes sobre la importància de la seva implicació en tot el procés de cura dels seus fills i filles.

c. Introducció al grup d'homes per una paternitat responsable, activa i conscient.

Exemple:

"És per això que l'objectiu d'aquest grup de pares és donar un espai per poder parlar i compartir entre homes l'experiència de la paternitat. Sovint els homes estem en un

segon pla durant l'embaràs i poca gent ens pregunta com estem o com ho portem. Això sovint representa que no siguem conscients del que suposa la paternitat, que no puguem parlar dels nostres dubtes, temors o expectatives, etc., en un moment que implica un gran canvi personal, en la parella i en el nostre entorn.

En un estudi que vam fer amb homes que estaven a punt de ser pares o que acabaven de tenir una criatura, una de les respostes més compartides entre els participants era que el fet de no portar la criatura dins seu i no tenir sensacions físiques va provocar que no fossin conscients de l'embaràs ni de tot el que comportava la paternitat fins que ja tenien la criatura.

Per tant, volem oferir un espai per poder ser conscients des d'aquest moment de la nostra paternitat i de tot el que suposa aquest fet, ja que continuem sent homes però aviat serem homes i pares i la nostra parella serà dona i mare, sense oblidar que continueu sent parella amb un membre més.

Avui és una sessió per conèixer-nos, saber una mica de què va el grup, com treballem, veure què han dit del grup alguns pares que ja hi han participat, i que vosaltres decidiu si us interessa participar-hi o no.”

Activitat 3

Caixa de temors i expectatives



Treball individual.
Grup gran.
30 minuts

Objectius:

- Iniciar el treball grupal mitjançant l'expressió de les expectatives sobre el grup i dels temors i/o dificultats sobre la paternitat.
- Facilitar que es coneguin els participants per tal d'iniciar la cohesió grupal.

Desenvolupament de l'activitat:

La caixa dels temors i les expectatives.

Amb aquesta dinàmica ens interessa que els homes puguin expressar, de manera anònima, la seva situació, motivació, pors, dificultats i/o expectatives sobre la seva futura paternitat. Per tant, l'objectiu d'aquesta dinàmica és que els participants puguin trobar punts en comú entre ells i, d'aquesta manera, fomentar la cohesió grupal i la confiança per establir el grup com a espai de seguretat on es pugui parlar des de l'experiència personal. A més, amb aquesta dinàmica, els participants veuen un exemple de la metodologia reflexiva i no de tipus expositiu que s'utilitzarà en el grup. Finalment, obtindrem informació sobre altres temes que preocupen els homes i potser no hem tingut en compte.

Cada participant escriurà de manera anònima en un petit full de color verd ■ una expectativa que tingui sobre el grup (què li agradaria emportar-se del grup) i, en un altre full de color vermell ■, un temor o una dificultat entorn a la seva paternitat. A continuació, els doblgaran i els posaran dins una caixa (tipus votació).



Els homes no solen estar gaire acostumats a expressar les seves pors o els seus temors, i potser fins ara tampoc ningú no els ha fet reflexionar sobre els temors que sorgeixen entorn la futura paternitat, fet que pot dificultar l'expressió dels sentiments. És important donar-los temps i deixar-los suficient espai individual perquè puguin realitzar aquesta reflexió interna i pròpia. També els hem de tranquil·litzar dient que no cal escriure molt, que n'hi ha prou amb una paraula o una frase amb la qual s'identifiquin.

Posteriorment i una vegada tothom hagi dipositat els dos paperets en la caixa de les expectatives, cada membre del grup haurà de treure un paper de cada color, llegir-lo i comentar què en pensa des d'un punt de vista emocional, de creences i de comportaments. Per tant, cada participant llegeix i comenta el que ha expressat un altre.

El paper de les persones conductores del grup serà el d'anar reforçant alguns dels aspectes que van sorgint, ressaltant que hi ha expectatives comunes i altres específiques. Caldrà també controlar el temps de cada participant. També s'explicarà que algunes d'aquestes expectatives tindran resposta en properes sessions. Respecte als temors, ressaltarem aquells que són comuns i veurem que sovint no som prou conscients de les coses que ens preocupen però que ens provoquen neguit i que són difícils d'expressar.



Activitat 4

Els grups d'homes per una paternitat responsable, activa i conscient



Exposició oral.
30 minuts

Objectiu:

- Mostrar les característiques, els continguts i la metodologia del grup.

Desenvolupament de l'activitat:

Per finalitzar la sessió informativa, s'explicarà les diferents característiques del grup (temporalitat, durada de les sessions, etc.), els continguts de les sessions i la metodologia emprada.

Tipus d'intervenció:

Informació que cal proporcionar:

Es tracta d'una intervenció grupal amb homes en 6 sessions de 2 hores, un cop per setmana. Idealment, aquestes sessions es realitzen un mes i mig o dos mesos abans de començar el grup de preparació al naixement en el qual participen els dos membres de la parella i que s'inicia entre la setmana 28 i 30 de gestació. És a dir, ens trobem amb homes les parelles dels quals es troben entre la setmana 15 i 20 de gestació. En alguns casos també s'ha fet de manera simultània. Tot i que hi poden haver homes amb més setmanes de gestació de les indicades.

La metodologia utilitzada en els grups inclou activitats grupals i dinàmiques participatives que permeten treballar les esferes actitudinals i emocionals, i no tant les cognitives o intel·lectuals. Amb això volem fomentar l'aprenentatge grupal, promoure processos de col·laboració i suport i establir una relació més igualitària i d'aprenentatge mutu entre els participants i l'equip dinamitzador. Per tant, es posa èmfasi en la participació, la revisió, l'exposició i l'anàlisi de la pròpia experiència afectiva i les pròpies necessitats.

Com a exemples de metodologies participatives, s'utilitzaran jocs, treball plàstic, escènic i corporal, treball en grups petits i grans, debats, relaxacions, visualitzacions, escriptura, lectura compartida de textos, etc.

A continuació es detallen les diferents sessions de la intervenció grupal:

Sessió 1:

Jo com a home, jo com a pare. L'objectiu d'aquesta sessió és proporcionar un punt de reflexió al voltant de les oportunitats i les dificultats en què es troben els homes davant la paternitat i la manera com els homes construeixen la seva pròpia identitat de gènere.

Sessió 2:

Quin paper hi jugo, de titular o de suplent? El rol parental. Aquesta sessió permet centrar-se en els aspectes pràctics del paper del pare davant les demandes que se li presenten en situacions quotidianes durant el prepart i el postpart, així com determinar quin paper es vol tenir de manera conscient en aquesta paternitat. S'inicia així la reflexió sobre la paternitat responsable i activa.

Sessió 3:

I jo, com em sento? Les emocions durant l'embaràs i el postpart. Treball sobre el reconeixement i l'expressió de les emocions durant l'embaràs.

Sessió 4:

Sexualitat i embaràs: realitats, mites, oportunitats. A través de les dinàmiques de la sessió, es treballen una sèrie de tònics i mites sobre la sexualitat masculina i la sexualitat en el prepart i postpart. S'aborden les diferències entre les persones a l'hora d'expressar la sexualitat i també les alternatives d'una sexualitat més saludable i gratificant.

Sessió 5:

Pot tenir el dia més de 24 hores? Coresponsabilitat i organització del temps. A través de l'anàlisi de la distribució actual del temps i la distribució futura es posen a debat les oportunitats i les excuses davant la conciliació. Es posa especial èmfasi en aquells aspectes relacionats amb la coresponsabilitat i les desigualtats en la distribució del temps entre homes i dones, i com planificarem la rebuda de la criatura amb relació a l'organització dels espais personals, professionals i familiars. Es finalitza la sessió amb una activitat experiencial que s'haurà de realitzar durant una setmana fins a la propera sessió del grup.

Sessió 6:

Aquí comença tot: benvinguts al club de pares. En aquesta última sessió s'intenta concloure amb una síntesi dels aspectes tractats durant les sessions de grup a través d'una dinàmica experiencial.

D'altra banda, es dona informació sobre el permís de paternitat actual i els passos que cal seguir en cas que es vulgui sol·licitar. També s'exposen les possibilitats que dona la Llei d'igualtat per a la conciliació i com es pot tramitar.

Activitat 5

Testimoni d'un home que ha participat en un grup



Visionat d'un vídeo.
10 minuts

Objectiu:

- Conèixer un testimoni que comparteix la seva experiència de participació en un grup d'homes per la paternitat responsable, activa i conscient.

Desenvolupament de l'activitat:

Es projectarà un vídeo, inclòs en aquesta guia, on un home que ha participat en un dels grups explica com ha viscut el seu pas per aquest grup, què és el que el va motivar a participar-hi, la seva experiència, què és el que li va agradar més, la xarxa que es construeix en aquest grup i també què li ha aportat en el seu nou rol com a pare.

Tancament de la sessió



Exposició Oral
5 minuts

Es clourà la sessió fent especial èmfasi en la importància de la xarxa entre els homes per poder reflexionar sobre la paternitat, així com les oportunitats que es poden tenir si opten per una paternitat més responsable, activa i conscient.

S'incentivarà que els homes s'apunten a participar en el grup mostrant un resum de les característiques més destacades del grup i aprofitant les paraules del testimoni del vídeo. S'explicarà com participar en el grup d'homes, quan es té previst començar i que se'ls trucarà per saber si finalment decideixen participar-hi.

Ens acomiadem fins al dia d'inici del grup.

Per últim, es proporcionarà el tríptic sobre els grups, si és que no el tenen (vegeu l'[annex 1](#)).

ANNEX

Annex 1

Tríptic divulgatiu sobre els grups de pares per una paternitat responsable, activa i conscient

SER PARES COMPORTA TENIR MOLTES PREGUNTES... I MOLTES RESPOSTES!

Si vols respostes a aquestes i altres preguntes o vols expressar els teus dubtes o pors, demana més informació a la llevadora i...

IMPLICAT EN LA TEVA PATERNITAT!

QUÈ OFERIM:

- Grups de preparació al naixement
- Grups de pares
- Suport individual en el procés de paternitat



ORGANITZAT PER



Ajuntament de Barcelona



Generalitat de Catalunya Departament de Salut



Institut Català de la Salut

PER A MÉS INFORMACIÓ

Projecte Canviem-ho
www.bcn.cat/canviem-ho
canviem-ho@bcn.cat

PASSIR (Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva)
www.gencat.cat/salut

T'HAS PREGUNTAT MAI QUIN TIPUS DE PARE SERÀS?

Si estàs a punt de ser pare... Obre i descobreix algunes claus!



? LA PATERNITAT ET CANVIA LA VIDA:

- Penses anar a les visites de control prenatal per entendre els canvis en la teva parella?
- Voleu conèixer junts les bones notícies i donar-vos suport mutu?
- Et preguntes què passarà el dia del part i com hi pots participar activament?



Cada moment, cada notícia, és història. T'ho vols perdre?

? LA PATERNITAT ET GENERA DRETS I DEURES COM A PARE:

- Saps com funciona el permís de paternitat?
- Coneixes les diferents opcions laborals com la reducció de jornada o l'excedència pel fet de tenir un fill o filla?
- Penses que tens el deure de cuidar a la criatura, acompanyar-la i tenir temps?
- Saps a quins ajuts pots optar per tenir un fill/a?

? LA PATERNITAT POT CANVIAR LA TEVA RELACIÓ DE PARELLA:

- Coneixes com afecta els canvis físics i emocionals de l'embaràs a la teva parella?
- Et preocupa que apareguin nous conflictes de parella pel fet de ser pares?
- Es poden mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs i el postpart?

? COM VOLS VIURE LA TEVA PATERNITAT?

- Has pensat quines necessitats tindrà una criatura, com consolarà el seu plor o quan voldrà menjar?
- Has imaginat com crearàs el nou vincle afectiu amb el teu fill o filla?
- Saps què aportarà a la teva vida la criatura que està a punt de néixer?
- Has parlat amb la teva parella sobre com repartir les tasques domèstiques i de cura?

Vols ser un acompanyant o vols ser algú important en la seva vida?





Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Institut Català
de la Salut



Ajuntament de
Barcelona

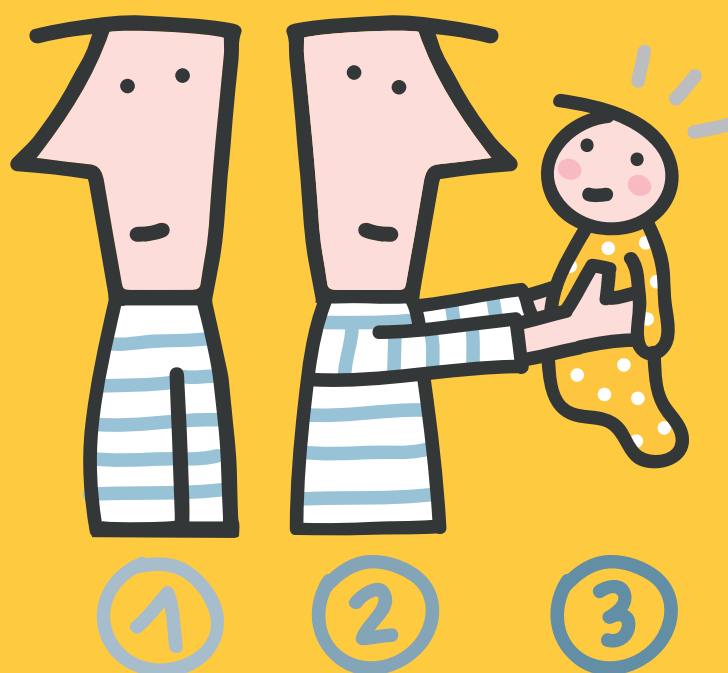
**GUIA PER LA CONDUCCIÓ
DE GRUPS D'HOMES
PER UNA PATERNITAT
RESPONSABLE, ACTIVA
I CONSCIENT**

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

SESSIÓ

1

**JO COM A HOME,
JO COM A PARE**



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

La paternitat es comença a construir en el moment en què l'home s'assabenta que tindrà una criatura o fins i tot abans d'aquest moment, quan comença a plantejar-se la seva paternitat com a projecte. En aquest procés hi intervenen diferents aspectes, però la construcció de gènere i l'expectativa social envers els homes tenen un gran impacte en l'exercici de la paternitat. És per aquest motiu que la primera sessió del grup està dedicada al treball sobre el concepte de masculinitat de cada home, què significa per a cadascú la paternitat i quina relació hi ha entre aquests dos conceptes.

En un primer moment, és important que els homes prenguin **consciència de gènere**, és a dir, que puguin revisar i analitzar críticament els manaments de gènere i la construcció tradicional de la masculinitat a la qual tothom, en major o menor mesura, estem sotmesos i que ens limita rígidament per escollir com volem ser (vegeu el marc teòric general). La dinàmica proposada ens facilitarà que surtin els diferents estereotips de masculinitat de cada participant per després poder treballar de forma grupal en quina mesura s'adscriuen o no al model hegemònic (en quins aspectes sí i en quins altres no), com han viscut aquests manaments en el seu dia a dia i si han tingut alguna conseqüència per a ells o el seu entorn.

En la presa de consciència del gènere, és important que els homes puguin entendre el procés de **socialització diferencial de gènere** per desnaturalitzar processos que són socials. Per exemple, es continua pensant erròniament que el repartiment dels rols de gènere està definit biològicament, fet que posa en dubte les capacitats dels homes per a la cura. En aquest punt, els participants s'han de qüestionar quin model de masculinitat volen transmetre a les seves criatures i si volen que aquestes puguin créixer lliures de qualsevol estereotip o rol de gènere. Pot ser molt útil abordar-ho des de les joguines sexistes. El que volem transmetre és que les pràctiques diàries són més importants que el discurs, és a dir, no és qüestió de donar un discurs al teu fill o filla per trencar estereotips, sinó que el teu fill o filla et vegi trencar amb els estereotips de gènere com a referent positiu.

Un altre element que afecta l'exercici de les paternitats és el **sexes de la criatura i les expectatives socials de gènere** que ja des de l'inici els hi carreguem en funció del seu sexe. Per això, és important identificar si en el grup hi ha comentaris amb valoració diferencial entre el fet de tenir un nen o una nena, sobretot quan aquests comentaris fan referència a les futures relacions afectives i/o sexuals de les filles (aquest tema també es pot treballar en la sessió de sexualitat) i el rol controlador/protector del pare, que ha de mantenir a ratlla els nois que volen conquerir la seva filla (sempre des d'una visió heterocentrista). Aquests aspectes són interessants d'abordar in situ en el grup per tal que tots els participants s'adonin de la influència del gènere en les seves vides i en la criança de les criatures. Per fomentar el debat, es pot llançar la idea d'una situació quotidiana on la valoració no és la mateixa si es tracta d'un nen o una

na, com per exemple, que per Carnestoltes la meua filla vulgui disfressar-se de superheroï o que el meu fill es vulgui disfressar de princesa.

En una segona part de la sessió, el treball gira al voltant de **com els homes del grup volen ser com a pares** o què esperen d'ells mateixos en l'exercici de la seva paternitat. És important que ja des de l'embaràs, els homes puguin reflexionar i construir el seu model de paternitat, que els servirà de guia o full de ruta en l'exercici d'aquest nou rol, i que puguin revisar-lo o reconstruir-lo quan vegin que no l'estan seguint tal com ho van plantejar. Gran part dels homes que han passat pels grups destaquen els següents aspectes en el seu full de ruta: responsabilitat, afectivitat, emocionalitat, referent positiu, educació, paciència, cura, presència, responsabilitat, projecte comú, coherència, escolta, amor, etc.

En aquest sentit, és important fer visible la **contradicció entre el model de paternitat que descriuen i els paràmetres de la masculinitat normativa** (com per exemple, no poder expressar els sentiments ni la vulnerabilitat, ser fort, autoritari, impulsiu, resolutiu, rígid, etc.) i poder reflexionar sobre com això afecta l'exercici de la paternitat. És per aquest motiu que ser un pare actiu, responsable, conscient i disponible afectivament suposa trencar amb actituds i comportaments força arrelats en l'imaginari social. De fet, poques vegades els homes entenen la cura dels altres com un aspecte de la seva identitat masculina.

Finalment, també proposem fer referència a l'herència dels **models de paternitat rebuts pels pares** o figures masculines de referència com un altre aspecte que intervé en la construcció del model propi. D'aquesta manera, és interessant poder acompanyar els homes en la reflexió i conscienciació sobre què volen agafar i què volen rebutjar del model de paternitat del seu pare.



Objectius de la sessió:



- Facilitar el coneixement dels diferents membres del grup, recordar-ne el nom i facilitar la cohesió grupal.
- Prendre consciència del gènere i del seu aprenentatge des dels primers moments de vida.
- Reflexionar sobre la construcció social de la masculinitat hegemònica tradicional a través de la socialització diferencial de gènere.
- Reflexionar sobre com volen exercir la seva paternitat i comparar-ho amb el que s'espera dels homes en funció del seu gènere.
- Revisar els referents de paternitat rebuts per poder utilitzar-los (tant per seguir-los com per rebutjar-los) per construir un model de paternitat propi.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Dinàmica | Temps (minuts) |
|--|----------------|
| Benvinguda i presentació del grup de pares | 5' |
| Establiment de les normes de funcionament del grup | 10' |
| Introducció de la sessió | 5' |
| Activitat 1: Dinàmica d'activació i recordatori dels noms dels participants: origen del nom | 20' |
| Activitat 2: La silueta masculina. Exercici projectiu. | 75' |
| <ul style="list-style-type: none"> • Treball entorn de la construcció social de la masculinitat i la construcció de la paternitat. • Reflexió sobre què significa ser home i pare i les contradiccions entre un model i l'altre. | |
| Tancament de la sessió i presentació breu de la sessió següent | 5' |



Material i recursos:

- Paperògraf llarg (2 m) per fer la silueta (1 o 2 en funció de la grandària del grup)
- Retoladors
- Bolígrafs
- Notes adhesives (post-it) de dos colors
- Cinta adhesiva

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Benvinguda i presentació del grup de pares



Exposició en grup gran.
5 minuts

Breu descripció del funcionament de les sessions.

Establiment de les normes del grup



Exposició en grup gran.
10 minuts

Es presentaran les normes principals per al bon funcionament del grup. Es discutiran breument i es decidirà si s'accepten o no. A continuació, es deixarà que els participants puguin afegir-hi alguna norma més si ho consideren oportú. Les normes principals de funcionament seran les següents:

- 1) Puntualitat
- 2) Apagar els mòbils
- 3) Participació activa
- 4) Escolta activa
- 5) Respecte (a les opinions i als torns de paraula)
- 6) Parlar en primera persona (d'aquesta manera s'eviten els judicis de valors)
- 7) Confidencialitat

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Breu explicació dels continguts, l'estructura i els objectius d'aquesta sessió. Es remarcarà la importància que té per a cada participant el fet de ser un home (és a dir, la identitat masculina de cadascú) a l'hora de poder construir cada paternitat.

Activitat 1

Origen del nostre nom (i l'origen del nom del nostre fill o filla)



Dinàmica en grup gran
20 minuts

Objectiu:

- Facilitar el coneixement dels diferents membres del grup, recordar-ne el nom i facilitar la cohesió grupal.

Desenvolupament de l'activitat:

En un primer moment, demanarem als participants que pensin de forma individual en el seu nom i quin n'és l'origen. És a dir, qui li va posar el nom, com es va decidir, si té relació amb altres familiars, si els agrada, si tenien algun malnom quan eren joves, altres dades curioses, històries al voltant del nom, com volen ser anomenats al grup, etc.

També es pot demanar que s'imaginin que estan a la butaca d'un cinema i que veuran a la pantalla gegant el seu nom. Han d'observar el tipus i la mida de la lletra, si està en color o en blanc i negre, la ubicació a la pantalla, altres detalls, etc. En aquest moment han de recordar els aspectes detallats en el punt anterior. Tot seguit, en silenci, agafaran un paper i dibuixaran el seu nom tal com l'han imaginat a la pantalla de cinema.

En el grup gran, cada participant compartirà tot allò que ha pensat i l'equip conductor podrà anar fent preguntes, també amb relació al nom que han escollit per a la seva criatura i el procés per arribar a la decisió.

El debat podrà girar al voltant de la importància de l'elecció del nom, els conflictes relacionats (de parella, de família, socials, etc.), les diferents formes d'arribar a acords, entre d'altres.

Activitat 2

La silueta masculina



Dinàmica en grup gran
75 minuts

Objectius:

- Prendre consciència del gènere i del seu aprenentatge des dels primers moments de vida.
- Reflexionar sobre la construcció social de la masculinitat hegemònica tradicional a través de la socialització diferencial de gènere.
- Reflexionar sobre com volen exercir la seva paternitat i comparar-ho amb el que s'espera dels homes en funció del seu gènere.
- Revisar els referents de paternitat rebuts per poder utilitzar-los (tant per seguir-los com per rebutjar-los) per construir un model de paternitat propi.

Desenvolupament de l'activitat:

Es comenta que treballarem què significa per a nosaltres ser homes i que, per fer-ho, treballarem sobre la silueta d'un home. Per això necessitem que un voluntari es pugui estirar sobre un paperògraf gran i la resta del grup en dibuixi la silueta. Si el grup és de més de 10 persones, es poden realitzar dues siluetes.

Un cop realitzat el dibuix, per fer un treball més simbòlic, els demanarem que dibuixin aquelles característiques que creguin que millor pot representar la masculinitat per tal que la silueta sigui d'home. Poden posar-hi des de característiques físiques fins a objectes relacionats tradicionalment amb els homes. Un cop fet el dibuix, els preguntarem què els suggereix el dibuix resultant, de manera que vagin aflorant associacions. Es pot suggerir posar un nom a la silueta.

Després els demanarem que en una nota adhesiva d'un color determinat expressin què significa per a ells ser home. És a dir, quines característiques s'entén o s'espera que tingui un home (i que potser el diferencien d'una dona), per ser un "home de debò": comportaments, creences, aficions, característiques de personalitat, etc. Poden ser paraules que indiquin característiques dels homes o frases i missatges que ens arriben des de petits sobre com són els homes. En funció del nombre de persones participants, poden omplir més d'un post-it.

Un cop tots hagin escrit un parell o tres de característiques del que s'espera dels homes, els demanarem que un per un vagin penjant les seves notes del que significa ser home a la silueta que prèviament s'haurà penjat a la paret. Es proposa que, si volen, poden enganxar les característiques en aquelles parts del cos que estiguin relacionades amb allò que han escrit (per exemple, racionalitat en el cap o "els homes no ploren" en el cor).

Un cop finalitzada la tasca, iniciarem un breu debat i una reflexió sobre totes les idees que han sortit en aquesta primera part. La reflexió pot girar al voltant de conceptes com:

- Sexe/gènere
- Aprenentatge social del gènere i demostració de la masculinitat
- Percepció subjectiva d'identificació amb el model
- Conseqüències de la masculinitat tradicional



Cal animar els participants a fer com més dibuixos millor, ja que després es treballaran els conceptes a partir dels dibuixos. És important insistir que dibuixin tot allò que se'ls passi pel cap sense necessitat de consensuar-ho amb el grup. Moltes vegades haurem d'animar els participants i insistir que dibuixin allò que expressen verbalment. D'aquesta manera podrem treballar des d'un punt de vista simbòlic i allunyar-nos dels discursos políticament correctes.

Per tal de potenciar el debat es poden plantejar els interrogants següents:

- Què us sembla l'home que heu dibuixat?
- Aquests atributs d'home, els portem en néixer o ens els ensenyen?
- Com i on aprenem a ser homes? (escola, família, grup d'iguals, mitjans de comunicació, joguines, etc.)
- Tots els homes som iguals? Quins aspectes es relacionen amb tu i quins no?
- Quines conseqüències pot tenir per als homes entendre la masculinitat des d'aquest model?

A continuació, en un altre post-it, els demanarem que facin el mateix però amb relació al que significa per a ells ser pare, és a dir, les característiques que defineixen la paternitat des del seu punt de vista. A continuació els demanarem que procedeixin a enganxar les notes com s'ha fet anteriorment.

Un cop finalitzada la tasca, iniciarem un breu debat i una reflexió sobre totes les idees que han sortit en aquesta segona part. És important destacar les possibles contradiccions entre allò que s'espera socialment dels homes i la manera com volen exercir la seva paternitat.

Finalment, es pot proposar fer un treball en parella o petits grups on els homes puguin prendre consciència i compartir quina de les qualitats que han indicat (o que ha indicat un altre company però per a ell és important), és la que menys tenen desenvolupada en aquests moments. Un cop que la tenen identificada la comparteixen amb la parella o el petit grup i expliquen que és allò que els hi dificulta el seu desenvolupament, les resistències, les oportunitats, com li fa sentir això, etc.

A continuació, proposem de que durant la setmana puguin fer l'experiment de desenvolupar aquella qualitat amb la que han treballat buscant aquelles oportunitats per a posar-la en pràctica. Serà interessant que puguin prendre consciència del que ha passat, les resistències o no sorgides, els sentiments apareguts, etc.

Tancament de la sessió



Exposició oral.
5 minuts

Les persones conductores del grup faran un breu resum del treballat realitzat durant la sessió, ressaltant el fet que ells seran referents masculins per a les seves criatures i que, per tant, és important que es responsabilitzin sobre quin tipus d'home volen ser i com això és compatible o no amb el seu model de paternitat.

Qui s'encarregui de dinamitzar l'activitat cal que aclareixi durant el tancament que tots aquests valors són apresos i, per tant, susceptibles de canvi. Cal fer entendre a tots els participants que ells són responsables de com volen ser com a homes, des de la decisió en llibertat, i que han d'assumir les conseqüències de la seva elecció.

Per últim s'introduirà la propera sessió sobre el rol parental.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Institut Català
de la Salut



Ajuntament de
Barcelona

**GUIA PER LA CONDUCCIÓ
DE GRUPS D'HOMES
PER UNA PATERNITAT
RESPONSABLE, ACTIVA
I CONSCIENT**

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

SESSIÓ

1
2

**QUIN PAPER HI JUGO,
DE TITULAR O DE
SUPLENT?**



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

Les modificacions esdevingudes en els rols tradicionals d'homes i dones, juntament amb altres canvis culturals importants, han generat una major diversitat de tipus i formes familiars. Malgrat aquestes transformacions, la família continua sent un espai fonamental i primari de socialització de les persones. Independentment del model familiar, l'evidència confirma que una presència activa de la figura paterna impacta positivament en el desenvolupament psico-social dels fills i filles (Allen i Daly, 2007;¹ Sarkadi et al., 2008)².

Alguns principis que s'han començat a incorporar amb força a l'estructura familiar moderna, assumint-ne la diversitat de formes, són la democratització i la coresponsabilitat en el seu funcionament. Tant l'exercici de l'autoritat com la distribució de les tasques domèstiques, de cura i criança dels fills i filles, són motiu de conversa, de negociació i de repartiment de responsabilitats. De la mateixa manera, també són font de conflicte en les famílies actuals.

A més, la presència activa i coresponsable de la mare i el pare (quan n'hi ha), el fet de formar part d'una família amb rols igualitaris, acords i responsabilitats compartides genera beneficis clars per al desenvolupament integral dels nens i les nenes, ja que aporta suport psicològic, emocional i afectiu important i vital per al creixement i desenvolupament de tots els seus integrants. Aquest canvi implica un salt cultural tremendament positiu per a la vida familiar i comunitària.

La implicació dels homes de manera activa en tot el procés de l'embaràs, el part i el postpart els permetrà establir un vincle molt més intens amb la criatura. La participació en cadascuna d'aquestes etapes també contribuirà a:

Durant l'embaràs:

- Començar a preparar el vincle amb el fill o la filla.
- Conèixer el desenvolupament de l'embaràs i poder manifestar les inquietuds que sorgeixen durant el procés, proporcionar suport a la parella i mantenir una relació comunicativa més intensa.

1. Allen S, Daly K. *The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence Inventor*. Canadà: Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph. 2007.

2. Sarkadi A, Kristiansson R, Oberklaid F, Bremberg S. *Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies*. *Acta Pædiatrica*. 2007 97;153–158.

- Promoure el diàleg dins la parella per afrontar els canvis i les adaptacions que genera la gestació i el futur naixement del fill o filla, per ajudar a disminuir tensions i pors i potenciar la col·laboració i comprensió mútua.
- Millorar les habilitats de cria i les tasques de cura, a més de compartir les tasques domèstiques per fer-ne un repartiment equitatiu.
- Evitar o disminuir els comportaments de risc com el consum d'alcohol, tabac o altres drogues, i substituir-los per altres comportaments més saludables que ajudin a millorar el procés de l'embaràs de la parella i a qui permetin també abandonar-los per millorar la salut i el benestar en l'entorn familiar.
- Compartir i donar suport a la parella en els diferents estats emocionals que aniran sorgint durant l'embaràs.
- Promoure la informació i la conversa de la parella sobre la vida sexual durant la gestació, de manera que puguin viure la sexualitat explicitant noves oportunitats, dificultats i canvis, de manera satisfactòria.
- Ajudar els homes a reflexionar sobre com reaccionar davant de possibles esdeveniments inesperats, com ara malalties i urgències, per disminuir l'impacte psicològic d'aquests esdeveniments i millorar la capacitat de reacció de manera adequada.

Durant el part:

- Generar major suport i tranquil·litat a la mare durant el procés de naixement.
- Promoure el contacte precoç, el vincle afectiu bidireccional entre pare i fill/a des del mateix moment del naixement.
- Estimular i enfortir la construcció del rol patern des del naixement del fill/a.
- Facilitar la connexió entre pare i fill/a i evidenciar, a través de l'experiència directa del naixement, emocions noves i enriquidores per la paternitat.

Durant el postpart:

- Construir un vincle afectiu i de pràctiques de cura, incloent-hi la cura de la salut dels fills i la promoció del seu desenvolupament.
- Estimular la seguretat i la identitat de l'home en el seu paper de pare.
- Estimular i fomentar actituds i pràctiques de coresponsabilitat respecte a la cria dels fills i filles, la vida en família i les tasques domèstiques, així com els mecanismes de diàleg i negociació que coresponsabilitzin les funcions de cura.
- Promoure que els pares facin i comparteixin tasques de paternitat més enllà del joc, el passeig i el suport en tasques escolars, com ara preparar aliments, mudar o canviar de roba i, especialment, passar temps cuidant la criatura.
- Mantenir hàbits saludables, que repercutiran directament sobre la salut de tot l'entorn familiar, especialment les criatures.

- Promoure i legitimar que el pare o la figura paterna expressi les seves emocions en la paternitat: tendresa, alegria, por, preocupació, ansietat, tensió, pena... (això sens dubte millorarà la salut mental i l'equilibri emocional de l'entorn familiar).
- Actuar i acompanyar en processos complexos o situacions difícils on, per malalties o esdeveniments inesperats, cal prendre decisions reflexionades i compartides, com és el cas del suport a la lactància.

En aquesta sessió es treballaran tots aquests aspectes i es determinarà el paper que cada home vol tenir respecte a la seva implicació en el procés de paternitat: si vol un paper actiu i responsable o simplement vol ocupar un lloc de suplent per cobrir aquells aspectes que la seva parella no pot fer.

Per això, s'utilitzaran tècniques de relaxació, jocs de rol o treball de grup per posar de manifest aquests aspectes, començant amb la participació de l'home durant el procés d'embaràs i durant el part i que continuarà en el postpart.



Objectius de la sessió:

- Mantenir la cohesió grupal i mostrar la importància de cada persona en el grup i en la xarxa social.
- Prendre consciència i visualitzar el procés de l'embaràs, el part i el postpart, centrant l'atenció en la percepció dels sentiments i les emocions que des- perten.
- Destacar la importància de la participació de l'home en el part.
- Adquirir destreses per millorar la resposta a les demandes que se li presentaran en el rol de pare.
- Determinar els possibles conflictes que poden sorgir durant l'embaràs i el postpart i com interfereixen a l'hora de posar en pràctica les accions de cura durant aquests moments.
- Conèixer les dificultats del puerperi i treballar les habilitats de comunicació i de suport de la parella i d'un mateix.
- Reflexionar i debatre al voltant del paper de l'home en situacions quotidianes del prepart i el postpart.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Contingut | Temps (minuts) |
|--|----------------|
| Introducció a la sessió. | 5' |
| Dinàmica d'activació i recordatori dels noms dels participants i importància de cada membre del grup: | 20' |
| Activitat 1: El cabdell de llana. | |
| Activitat 2: Tècnica de relaxació grupal amb visualització del procés d'embaràs i part. Diàleg després de la relaxació. | 40' |
| Opció A ³ : Jocs de rol sobre el rol parental. | 50' |
| <ul style="list-style-type: none"> • Activitat 3.1, situació 1: L'arribada a casa. • Activitat 3.1, situació 2: El canvi de bolquer. | |
| Opció B: Situacions quotidianes en el postpart. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Activitat 3.2: Casos pràctics sobre el rol parental. | |
| Tancament de la sessió i presentació breu de la sessió següent. | 5' |



Material i recursos:

- Cabdell de llana
- Matalassos (opcional, ja que la tècnica de relaxació es pot realitzar també en cadires)
- Ninot, material per fer el canvi de bolquer (bolquer, tovalloletes humides, crema)
- **Annex 1.** Joc de rol sobre l'arribada a casa
- **Annex 2.** Situacions quotidianes en el postpart amb casos pràctics sobre el rol parental

3. Per realitzar aquesta part de la sessió, es proposen dues opcions alternatives per triar en funció de les habilitats o preferències de les persones conductores del grup.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Benvinguda amb explicació dels continguts, l'estructura i els objectius d'aquesta sessió.

Activitat 1

El cabdell de llana



Dinàmica en grup gran.
20 minuts

Objectiu:

- Mantenir la cohesió grupal i mostrar la importància de cada persona en el grup i en la xarxa social.

Desenvolupament de l'activitat:

Distribuïrem el grup en cercle, amb els participants dempeus. Per realitzar aquesta activitat, els participants han d'estar motivats i disposats a fer l'activitat.

En una primera part de la dinàmica, cada participant dirà el seu nom, un aspecte positiu o atribut que el caracteritzi i que vol destacar, i tot seguit llençarà el cabdell a un altre company, agafant-ne un extrem. La persona que rep el cabdell farà el mateix que l'anterior participant. D'aquesta manera anirem construint una teranyina o xarxa.

En una segona ronda, els participants hauran de dir el nom del company a qui li llançaran el cabdell i la seva característica, per tal d'anar-ho recordant tot.

Al llarg de l'activitat podem fer reflexions al voltant de la importància de cada membre del grup, perquè si un deixa anar el fil que subjecta, la xarxa es deforma i es destensa.

L'objectiu és construir entre tots una xarxa sòlida. Les relacions entre el grup han de ser fortes, de confiança. Aquesta xarxa pot representar també la seguretat en el grup, en el qual tothom és important. Es tracta d'una xarxa que s'ha teixit plena de noms i qualitats, de manera que quan necessitem ajuda coneixem les persones, totes elles amb moltes qualitats i disposades a escoltar i ajudar. En aquest sentit estem creant una xarxa social per fer front a una nova situació.



Activitat 2

Tècnica de relaxació grupal amb visualització del procés d'embaràs i del part



Dinàmica en grup gran.
Tècnica de relaxació.
Discussió en grup gran.
40 minuts

Objectius:

- Prendre consciència i visualitzar el procés de l'embaràs, el part i el postpart, centrant l'atenció en la percepció dels sentiments i les emocions que desperten.
- Destacar la importància de la participació de l'home en el part.

Desenvolupament de l'activitat:

Tècnica de relaxació (sofroacceptació progressiva del part)

A partir d'una breu relaxació dirigida, es fa una visualització del procés d'embaràs durant diferents moments temporals fins arribar al dia del part. En aquell moment dedicarem un temps a visualitzar la criatura i a sentir-la en els nostres braços.

La tècnica de relaxació intenta mobilitzar la necessitat evident d'il·lusió per les coses. Consisteix en aconseguir un estat de relaxació en el qual la persona aprengui a visualitzar-se en situacions futures a través de la representació mental d'imatges possibles (en el nostre cas el part), al mateix temps que es perceben les sensacions que aporta la relaxació: tranquil·litat, equilibri i harmonia. En el cas de la sofracceptació progressiva del part, és important percebre la situació d'equilibri emocional que es viu en el moment de la relaxació, de manera que es traslladin les sensacions presents de vitalitat i energia a la situació desitjada. D'aquesta manera també aconseguim que s'accepti molt millor.

Guió de la tècnica de relaxació:

1.- Inici de la tècnica de relaxació amb una revisió de tot l'esquema corporal, passant revista a cada una de les parts del cos, des del cap fins als peus:

- Distensió i relaxament prenent consciència de la forma del cap i de la cara, les espatlles, els braços, el coll i la nuca, l'esquena, la musculatura abdominal mentre inspirem, la meitat inferior del cos, les extremitats inferiors i finalment quedem en repòs.
- Durant la tècnica de relaxació podem anar fent referència a la respiració, lenta i suau, a la sensació d'escalfor en els palmells de les mans, el batec cardíac, la frescor al front i l'escalfor en el plexe solar (mètode Shulz).

2.- Una vegada s'ha fet la revisió corporal, i quan estem en el nivell sofroliminal, a prop de la son, s'iniciarà la sofroacceptació progressiva del moment del part.

En aquest nivell sofroliminal representarem una imatge mental positiva amb relació a una circumstància de la vida que pugui esdevenir en un moment futur proper, mitjà o llunyà (en aquest cas serà el part). La respiració és lliure i tranquil·la.

- a) Cada home haurà d'escollir una escena en què es visualitzi ell mateix en una hora del dia o de la nit, amb persones que li siguin agradables o sol. Un cop fet o intentant-ho, es procedirà a reforçar en primer lloc l'acceptació del seu propi esquema corporal (sentiment vital corporal, cos viscut). Amb la nostra veu i el nostre discurs farem imaginar una situació futura, com per exemple una setmana abans del part. Visualitzem què fem, potser estem amb la nostra parella, veiem com la panxa ha anat creixent, tenim ganes que es produeixi el part, ens imaginem potser els preparatius per rebre el fill o filla, comentem la situació amb familiars, veiem l'habitació del nadó, etc. Es tracta de poder anar dirigint la visualització sense que allò que proposem sigui necessàriament allò que les persones visualitzen. Només són possibles situacions, ja que cada persona visualitza la situació que decideix i amb la qual es troba més còmoda. Repetim aquesta representació mental com si faltessin només 3 dies per al moment del part.
- b) Imaginem ara que falta un dia per al part, tornem a imaginar-nos què fem, amb qui ens trobem, potser ens imaginem conversant amb la nostra parella, comentem que el part s'aproxima, que cada dia queda menys. Durant la sofroacceptació progressiva fem referència a la sensació de tranquil·litat que vivim durant la tècnica de relaxació i anem referint-nos a la respiració, remarcant que és lenta i suau. Observem l'entorn on ens trobem, la il·lusió perquè el dia del part arribi, hem preparat durant molt temps aquest dia, hem anat prenent consciència durant l'embaràs del què significa i ara ja s'acosta el dia del naixement del nostre nadó. Notem l'energia i la vitalitat que sentim en el nostre interior, mentre ens trobem segurs en el moment present...
- c) Imaginem el dia del part, què fem, com iniciem la fase de distracció, com estem al costat de la nostra parella, o la trucada que rebem per comunicar-nos que el part es produirà en un termini curt de temps, imaginem el trasllat cap a l'hospital, com ens reben a l'hospital, ens imaginem a la sala de parts, què fem, com ens veiem a nosaltres mateixos, com es troba la nostra parella, visualitzem l'entorn, com ens va informant la llevadora de la situació, etc. És una descripció del que possiblement es trobaran a l'hospital. Després comentem que el nostre fill/a està a punt de néixer, que en breus moments ja el podrem tenir amb nosaltres. Fem una descripció breu de la sortida del cap i de tot el cos de la criatura. A partir d'aquest moment, intentem reflectir sensacions i sentiments que es poden produir:
 - El/la podem tocar.
 - Sentim el seu plor.
 - Observem el seu cos, les mans, la cara, les cames.
 - Ens observem a nosaltres mateixos vivint amb intensitat aquest moment, els sentiments i emocions que es mobilitzen.
 - Observem la nostra parella, i també som capaços de notar i percebre els seus sentiments i les seves emocions.

d) Es tracta de descriure un moment d'intensitat d'emocions, però vivint al mateix temps la sensació de tranquil·litat i seguretat de l'aquí i l'ara.

Al llarg de la direcció de la tècnica hem de deixar espais de petits silencis perquè els participants puguin observar la situació i a si mateixos i puguin experimentar diferents emocions i sentiments.

Per finalitzar la tècnica de relaxació caldrà fer una tècnica de desofronització simple, activant la seguretat en un mateix, l'energia i la capacitat d'esperança en l'esdevenidor. Tornarem a la consciència ordinària/quotidiana amb una respiració profunda, després ens activarem amb moviments de peus, mans i cara, ens estirarem lliurement i finalment obrirem els ulls.

Una vegada ha finalitzat la tècnica, les persones conductores del grup aprofitaran per preguntar com ha anat la relaxació, com s'han sentit, quins aspectes del moment del part ha costat més d'imaginar, quines sensacions i emocions han experimentat. Amb les aportacions dels participants s'anirà construint la importància d'estar present en el moment del naixement de la criatura, la vinculació entre pare i fill/a des del mateix moment del naixement i els temors i dificultats que s'anticipen a aquest moment.



La incorporació de l'home de manera activa en el prepart i en el moment del naixement comporta els beneficis següents:

- Generar major suport i tranquil·litat a la mare durant el procés de naixement.
- Promoure l'aferrament precoç, el vincle afectiu bidireccional entre pare i fill/a des del mateix moment del naixement.
- Estimular i enfortir la construcció del rol patern des del naixement de la criatura.
- Facilitar la connexió entre pare i fill/a perquè el pare pugui evidenciar, a través de l'experiència directa del naixement, emocions noves i enriquidores per a la seva paternitat.
- Enfortir i estimular els llaços emocionals, afectius i de protecció del pare cap a la criatura.

Activitat 3.1

OPCIÓ A

Jocs de rol sobre el rol parental



Joc de rol.
Exposició oral.
50 minuts

Objectius:

- Adquirir destreses per poder solucionar les demandes que es presenten en el rol de pare.
- Determinar els possibles conflictes que poden sorgir durant l'embaràs i el postpart i com interfereixen a l'hora de posar en pràctica les accions de cura durant aquests moments.
- Reflexionar i debatre al voltant del paper de l'home en situacions quotidianes del prepart i del postpart.

Desenvolupament de l'activitat:

Situació 1:

L'arribada a casa

Mitjançant la representació d'una situació estressant quotidiana dels primers dies després del part, alguns dels participants representaran diferents papers que seran analitzats i avaluats per la resta del grup. L'objectiu fonamental d'aquesta dinàmica és facilitar la presa de consciència i la modificació de creences, actituds i comportaments per fer front a possibles situacions que es poden trobar durant el postpart. A més, es comença a introduir el tema de la gestió de les emocions amb l'objectiu d'intentar connectar amb les diferents emocions que els genera la situació representada. Finalment, es facilita l'adquisició d'habilitats de cura (de la dona, alletament, plor, etc.), així com habilitats de comunicació, empatia, assertivitat, etc. Es desenvolupa de la manera següent:

S'explicarà la situació de partida:

“Situació familiar en què el nadó està al bressol plorant desesperadament. Estan al menjador de casa el pare, la mare, **el nadó plorant i el tiet del nadó (germà del pare)** que ha vingut de visita. **La mare** està intentant consolar el nadó, mentre el tiet, que ja ha tingut fills i té l'experiència de cuidar-los, parla amb ella esperant que arribi el seu germà (pare del nadó) de la feina. La mare està angoixada (no pot atendre ni la visita ni el nadó, no sap si té prou llet, si estarà guanyant pes, si dona bé el pit... i no es troba tranquil·la donant el pit davant la gent). El tiet del nadó li explica que plora

perquè té gana, que ell va donar el biberó al seu fill i li va anar molt bé... En aquest moment entra **el pare** que torna del supermercat, per on ha passat després de sortir de la feina, i pregunta què passa. Agafa el nadó i diu que el que té és que vol que l'agafin. El germà li diu que no ha d'agafar el nadó perquè s'acostuma i després no voldrà estar al bressol. Finalment la mare, intentant tranquil·litzar el nadó, decideix anar-se'n amb ell a una habitació a donar-li el pit.”

Organització de l'activitat:

- Abans d'explicar la situació que cal treballar, es demanen dos voluntaris: un farà de pare i l'altre de germà del pare.
- La persona que fa de pare sortirà de la sala acompanyat d'un membre de l'equip mentre l'altre es quedarà a la sala preparant la situació i farà una explicació aproximada de la situació que es viurà. Un cop tot estigui llest, començarà l'escena i entrarà el pare.
- Un cop finalitzada l'escena, s'obrirà el debat al grup gran per analitzar què ha passat durant la representació, com avaluen l'actuació del pare, quines emocions ha suscitat l'escena, etc. Es pot facilitar que si algun pare vol sortir a representar novament la situació ho pugui fer.
- Sempre que sigui possible, la llevadora farà de mare. A més, s'intentarà posar un so ambiental d'un plor de criatura per donar més realisme a la situació.
- El joc de rol i els papers estan explicats a l'[annex 1](#) de la sessió.

Aquesta activitat ens permetrà parlar de les dificultats durant el puerperi, de la necessitat de mantenir la calma en determinats moments, prioritzar les accions que cal realitzar quan es produeixen situacions de conflicte on els sentiments, les emocions i el cansament en alguns moments del puerperi són clarament evidents. En aquesta activitat, les persones conductores estimularan que els homes puguin parlar dels avantatges (tant per a ells com per a la família) de la seva implicació durant el postpart, així com de la importància de tenir habilitats i coneixements sobre la lactància materna i les dificultats que a vegades es poden presentar. Es tracta de valorar també com s'han sentit en la realització d'aquest joc de rol i com han reaccionat.

S'estimularà la participació de tot el grup per poder expressar com han vist la resolució del cas i per aportar noves formes i visions en la intervenció dels homes en situacions d'aquest tipus.

Situació 2:

El canvi de bolquer

(el paper de l'home en la cura de la criatura)

Novament, mitjançant la representació d'una escena quotidiana com el canvi de bolquers, es posaran en joc les habilitats, les emocions, les creences i els comportaments dels futurs pares enfront una situació estressant i difícil de gestionar. En aquest cas, la persona voluntària que farà la representació sortirà de la sala. Mentrestant es prepararà la sala i s'explicarà breument al grup en què consistirà l'escena. L'escena presentada serà aquesta:

La Marta (mare) li demana a la seva parella, en Manel, que canviï els bolquers al nadó. Ella ha tingut un dia esgotador. Quan comença a canviar els bolquers, ella el corregeix tota l'estona: tingues cura, tens les mans molt grans, t'has rentat les mans?, vigila que és molt petit, vigila amb el cordó, mira que així no es fa, etc. En un moment determinat ella intenta finalitzar l'operació del canvi de bolquer.

Un cop finalitzada l'escena, s'obrirà el debat al grup gran per analitzar què ha passat durant la representació, com avaluen l'actuació del pare, quines emocions ha suscitat l'escena, etc. Es pot facilitar que si algun pare vol sortir a representar novament la situació ho pugui fer.



Amb aquestes dues activitats plantejades com a joc de rol, es pot reflexionar sobre els temes següents:

- Promoure la construcció d'un vincle afectiu i de pràctiques de cura, incloent-hi la cura de la salut dels fills i filles i la promoció del seu desenvolupament.
- Estimular la seguretat i la identitat de l'home en el seu paper de pare cuidador.
- Estimular i fomentar actituds i pràctiques de coresponsabilitat amb relació a la criança, la vida en família i les tasques domèstiques, així com mecanismes de diàleg i negociació que democratitzin les funcions de cura.
- Promoure que els pares desenvolupin i comparteixin tasques de paternitat més enllà del joc, els passejos i el suport en tasques escolars, com ara la preparació d'aliments, mudar o canviar de roba, passar temps cuidant, etc., i promoure la coresponsabilitat en les tasques domèstiques més enllà de les reparacions.

Activitat 3.2**OPCIÓ B**

Situacions quotidianes en el postpart amb casos pràctics sobre el rol parental



Estudi de casos.
Grups petits.
50 minuts

Objectius:

- Conèixer les dificultats del puerperi i treballar les habilitats de comunicació i de suport de la parella i d'un mateix.
- Reflexionar i debatre al voltant del paper de l'home en situacions quotidianes del prepart i postpart.

Desenvolupament de l'activitat:

S'inicia la dinàmica explicant que es treballarà en grups petits (per facilitar la participació de tots els membres del grup i ser més operatius a nivell temporal) mitjançant l'estudi de diferents casos o situacions relacionades amb el prepart i el postpart.

S'explicarà l'activitat comentant que es treballarà mitjançant situacions o casos. Es plantejaran tres situacions que presentin dificultats: la primera relacionada amb les emocions, la segona amb la sexualitat i la parella, i la tercera amb les relacions familiars i socials. Aquestes situacions es troben descrites a l'annex 2.

Cada grup de 3-4 persones analitzarà la situació i la discutirà. Posteriorment cada grup exposarà el cas que tenia i les conclusions a les quals ha arribat i s'obrirà el debat en grup gran per tal d'aprofundir en aquestes situacions.

Les persones conductores de la sessió finalitzaran l'activitat recollint els aspectes més importants assenyalats pels participants, dinamitzaran el grup, controlaran l'ús del temps i faran èmfasi en les dificultats presentades i com s'ha pogut solucionar els diferents casos.

Guió de preguntes per resoldre els casos:

1. Anàlisi de la situació que cal resoldre.
2. Possibles alternatives de resolució.
3. Avantatges i inconvenients de cadascuna d'elles.
4. Presa de decisions.

Tancament de la sessió



Exposició Oral.
5 minuts

Les persones conductores de la sessió faran una valoració global de les activitats i recordaran de nou la importància que el pare estableixi una relació de vinculació segura. L'estimulació afectiva de les criatures i la presència de qualitat són claus en el desenvolupament biopsicosocial. El temps de dedicació a les tasques de cura de la criatura és fonamental per afavorir aquest desenvolupament. Per aconseguir tot això cal jugar com a titular i no com a suplent, fet que és també beneficiós per als homes. Finalment, les persones conductores del grup presentaran el títol i objectiu general de la següent sessió.

ANNEXOS

Annex 1 – Joc de rol* **L'arribada a casa**

La mare (Carme)

Es tracta de representar una mare que ha tingut el seu primer fill fa dues setmanes (en Pau). El seu marit/parella està tot el dia treballant i quan arriba a casa diu que està cansat. Rep sovint visites de familiars, que sovint li donen diversos consells, i ella està saturada d'informació.

En Pau està plorant al bressol desesperadament i vostè l'intenta consolar. Està una mica angoixada ja que és el primer fill/a i té la sensació de no poder fer tota la feina de la casa i tenir cura del nadó alhora. Fa dues hores que li ha donat el pit i ara intentava fer el sopar, ja que espera l'arribada del marit o parella d'un moment a l'altre. Se sent malament per no poder atendre la casa, el marit, les visites i no es veu capaç de seguir donant de mamar al fill/a perquè li sembla que no ho està fent bé i no s'alimenta prou.

Mentre intenta consolar a en Pau, fent-li moixaines i dient-li coses, va expressant insegura comentaris i dubtes del tipus:

- Potser s'haurà quedat poc satisfet l'anterior vegada...
- No sé si li hauria de donar el biberó...
- No sé si dono bé el pit...
- Pot ser que no tingui prou llet...
- No sé si convé donar el pit davant d'altres persones...

* Aquest joc de rol té alguns aspectes en comú al joc de rol presentat en la sessió 6 del programa "Educació Maternal: Preparació per al naixement" del Departament de Salut.

El tiet (Oriol)

Vostè és el tiet Oriol, el germà d'en Josep, marit de la Carme. Està molt emocionat pel naixement del seu primer nebot, en Pau. Com que ja ha tingut dos fills, sent que coneix i sap donar molts consells sobre la criança d'un nadó. Els seus fills van ser alimentats durant les primeres setmanes de vida amb lactància materna, però al poc temps la seva dona li va explicar que ja no tenia llet i van començar a donar-los llet artificial amb biberó. En aquest moment ha vingut a veure el seu nebot i el seu germà, que està a punt d'arribar de la feina. Mentre conversa, va mirant la Carme i pateix perquè la veu angoixada i nerviosa. Va fent comentaris com:

- Si li dones el biberó, callarà abans...
- Els meus fills no ploraven tant...
- Jo a la meua dona l'ajudava sovint i jo mateix els donava de menjar quan eren nadons...
- No l'agafis en braços que s'acostumen i després no volen anar al bressol...

El pare (Josep)

Vostè és el pare d'en Pau i la parella de la Carme. Està molt content amb el seu primer fill, però arriba al menjador de casa i es troba amb una situació de tensió. Agafa una mica a en Pau i li fa algunes moixaines. Com que la Carme sempre està ocupada amb el nadó o la casa, no li presta molta atenció, ni vostè a ella, la deixa fer... No és conscient que la Carme està tot el dia pendent d'en Pau i necessita suport, perquè se sent insegura, ja que és la primera vegada i dubta de la seva capacitat de donar el pit. En Pau plora bastant i la Carme intentant consolar-lo. El tiet Oriol no para de fer comentaris que no recolzen la lactància materna, l'opció que vostè i la seva dona havien escollit per alimentar el seu fill, considerant que és la millor alimentació que li podeu donar. Quan arriba a casa, diu comentaris com:

- Potser necessita braços...
- Aquest nen necessita un ambient més tranquil...
- Un biberó no solucionarà res i ens dificultarà la lactància...
- Prova de donar el pit a l'habitació que no hi ha tant soroll...

Annex 2

Situacions quotidianes en el postpart amb casos pràctics sobre el rol parental

Cas 1. Les emocions

La Rosa i en Pau fa una setmana que han tingut el seu fill, en Ramon. El part ha anat molt bé, no li han hagut de posar punts i en Ramon està mamant i dormint sense problemes. En Pau se sent feliç.

La Rosa i en Pau ja sabien que tenir un fill suposava un canvi de vida, que estarien molt ocupats en atendre el seu fill, els semblava que ja estaven preparats per a aquesta nova situació, havien anat a les classes de preparació al naixement i la llevadora els havia explicat les dificultats. Però ara en Pau s'adona que la idea que tenia de "ser pare" no coincideix ben bé amb la realitat.

En Pau es troba la Rosa plorant i no és capaç d'explicar què li passa. Per altra banda, en Pau sent que ha perdut aquella vida d'abans, ell era molt independent, no necessitava a ningú i ara tot és diferent, té la Rosa plorant i no sap per què. Ella diu que se sent esgotada i que no pot més i que el nen tot el dia té gana.

1. Analitza la situació. Què sents quan llegeixes el cas?
2. Què pot fer en Pau per ajudar la Rosa?
3. Com creus que se sent en Pau davant d'aquesta situació?



Cas 2. Les relacions familiars i socials

La Carme i en Joan han tingut el seu fill fa 7 dies, en Gerard. Va ser un part llarg i al final va acabar amb fòrceps. La Carme porta molts punts i li fa mal el perineu.

En Gerard és un nen que menja molt sovint i fa presses curtes, amb la qual cosa està tot el dia enganxat al pit de la seva mare, tot i això la Carme té moltes ganes de donar-li el pit. A més el nen va guanyant pes sense problemes.

La família d'en Joan és molt nombrosa i en Gerard és el primer nét, de manera que tots volen veure el nen i no paren de fer visites a la nova família. En Joan a vegades té ganes de no obrir la porta, però és la seva família...

1. Analitza la situació. Què sents quan llegeixes el cas?
2. Què podria fer el Joan amb les visites?
3. Com hauria d'actuar el Joan?



Cas 3. Un diumenge qualsevol

En Josep i la Teresa es troben a la recta final de l'embaràs, queden un parell de setmanes per a la data probable de part. Han passat un diumenge tranquil amb un dinar familiar, una migdiada i inclús han mantingut relacions sexuals.

A última hora del dia, la Teresa li diu al Josep que després de la relació sexual ha sagnat una mica, sense especificar, però no li fa mal. La Teresa està molt nerviosa ja que no sap què ha de fer. En el grup de preparació al naixement els han dit que alguna cosa semblant podria passar. Però això no aconsegueix calmar la seva ansietat. En Josep està perdut, no sap què fer.

1. Analitza la situació. Què sents quan llegeixes el cas?
2. Com hauria d'actuar el Josep per poder donar una resposta a l'ansietat de la Teresa?
3. Analitza les diferents opcions que tenen per afrontar la situació, valorant els avantatges i els inconvenients de cada decisió.





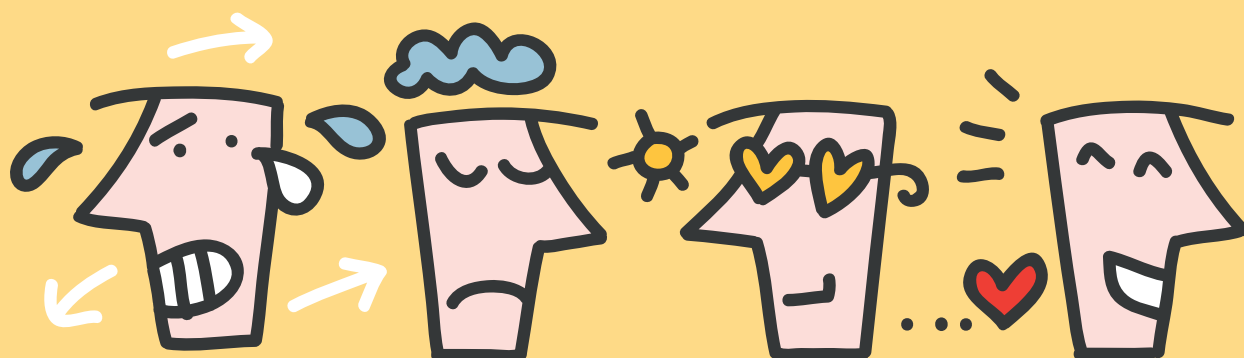
**GUIA PER LA CONDUCCIÓ
DE GRUPS D'HOMES
PER UNA PATERNITAT
RESPONSABLE, ACTIVA
I CONSCIENT**

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

1 3

SESSIÓ

I JO, COM EM SENTO? LES EMOCIONS DURANT L'EMBARÀS I EL POSTPART



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

L'arribada d'una criatura a la vida de les persones suposa un moment vital amb una gran càrrega emocional que comença des del mateix moment que les persones prenen la decisió de ser pares (si és que és una decisió conscient). Els aspectes emocionals que acompanyen tot el procés d'embaràs culminen amb la presència del pare en el moment del part. Un moment de gran càrrega emocional (sovint combinat amb emocions com la por, l'alegria, la confusió, l'eufòria, l'amor, etc.) que vincula estretament els pares amb la seva criatura, fet que abans no succeïa per la tradició de deixar al pare fora d'aquest moment. Sovint els homes parlen d'un cert vertigen emocional que combina una gran concentració d'emocions i sentiments, l'anticipació de canvis vitals importants i una sèrie de projeccions d'un mateix cap al futur.

Però per a molts homes, el món emocional que s'obre amb la paternitat resulta sovint una novetat, que en ocasions els pot desbordar, però que sempre serà una oportunitat de creixement i autoconeixement. Malgrat tot, tradicionalment el món afectiu i emocional no ha jugat un paper important en la construcció de la identitat masculina, ja que s'ha considerat que les emocions són quelcom femení i relacionades amb la debilitat o la vulnerabilitat. Frases com "els nens no ploren" exemplifiquen un procés de socialització basat en una castració emocional que dificulta no només l'expressió o la comunicació emocional sinó també la identificació de les pròpies emocions i les alienes. D'aquesta manera, l'expressió emocional en els homes és ridiculitzada, menystinguda i penalitzada a favor de la racionalitat, el pragmatisme i el control emocional. Per tant, si l'expressió de les emocions es penalitza resulta molt més difícil manifestar-les en l'espai públic i compartir-les.

El procés de socialització masculina fa que molts homes visquin allunyats de les seves pròpies emocions o se sentin perduts a l'hora de trobar maneres i canals per expressar-les, fet que provoca un empobriment de la seva salut emocional. La manca d'eines, recursos i espais per gestionar les emocions de manera lliure porta molts homes a expressar-se a través de la ràbia, ja que és l'emoció que la societat ha considerat i considera més pròpiament masculina. La ràbia és una emoció a vegades necessària però sovint substitueix un ventall d'emocions molt ampli i ric. Malauradament, en moltes ocasions, la ràbia conviu amb l'agressivitat i la violència i, per tant, pot fer mal a altres persones o fins i tot a un mateix.

Per fer front a aquest aprenentatge tan limitat de l'expressió de les emocions, cal potenciar un nou procés d'aprenentatge del llenguatge emocional per tal de no tancar allò que succeeix amb la ràbia i poder identificar els sentiments i les necessitats. És per això que la finalitat d'aquesta sessió és acompanyar els homes en la seva experiència emocional i potenciar una millora en la gestió o regulació de les seves emocions i les de les altres persones (sobretot les de la parella). De fet, trobem cada cop més homes que demanen poder relacionar-se d'una manera més saludable i positiva amb les seves emocions i així també poder acompanyar les seves parelles des de la comprensió i l'acceptació.

Conèixer les nostres emocions i perdre la vergonya d'expressar-les és quelcom que permet viure la vida de manera més intensa i rica. Saber estar trist i acceptar-ho, gestionar la frustració davant d'allò que no es pot aconseguir, reconèixer la por en determinades situacions i un llarg etcètera, és una cara de la moneda, que permet viure de manera igualment intensa i respectuosa amb la resta de persones. A l'altra cara es troba la satisfacció d'haver fet quelcom bé, l'alegria de compartir moments amb gent estimada, etc. Aquest aprenentatge és el que també hauran de transmetre els pares a les seves criatures com a model de gestió emocional.



Objectius de la sessió:

- Generar cohesió en el grup per començar amb un ambient distès a partir del joc i establir un espai de seguretat i confiança.
- Facilitar elements per a la reflexió personal i grupal al voltant del reconeixement i la identificació de les emocions en altres persones i en un mateix.
- Fomentar i ampliar el llenguatge emocional que utilitzen els homes.
- Potenciar l'empatia com a capacitat essencial en el reconeixement de les emocions i de la relació amb els altres (també amb la seva criatura).
- Entendre i experimentar el contacte amb les emocions i els sentiments que generen els diferents aspectes de l'exercici de la paternitat i poder expressar-los de manera assertiva.
- Explorar les dificultats per expressar les emocions i les seves conseqüències en la comunicació amb un mateix i amb la resta de persones.
- Crear un espai de confiança i seguretat per facilitar que els homes puguin reconèixer i compartir amb el grup les seves emocions i els seus sentiments en aquest moment de l'embaràs.
- Reflexionar al voltant de la comunicació en general i en la parella, treballant diferents eines per a la comunicació assertiva.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Dinàmica | Temps (minuts) |
|---|----------------|
| Introducció de la sessió. | 5' |
| Dinàmica d'activació i cohesió grupal: Activitat 1: L'ampolla i caient! | 15' |
| Activitat 2: Fotollenguatge d'emocions. Treball en petit grup. | 40' |
| Reconeixement i expressió emocional. Treball individual. <ul style="list-style-type: none"> • Opció A¹: Activitat 3.1: Les meves emocions. • Opció B: Activitat 3.2: Pastís d'emocions. | 40' |
| Activitat 4: El dibuix enigmàtic. Tècniques comunicatives. | 20' |
| Tancament de la sessió i presentació breu de la sessió següent. | 5' |



Material i recursos:

- Bolígrafs
- Retoladors
- Fulls blancs
- Annex 1. Fotos emocionals d'homes sols i amb criatures
- Annex 2. Plantilla del pastís d'emocions

1. Per realitzar aquesta part de la sessió, es proposen dues opcions alternatives per triar en funció de les habilitats o preferències de l'equip dinamitzador.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Benvinguda amb explicació dels continguts, l'estructura i els objectius d'aquesta sessió.

Activitat 1

L'ampolla i caient!



Dinàmica en grup gran.
15 minuts

Objectiu:

- Generar cohesió en el grup per començar amb un ambient distès a partir del joc i establir un espai de seguretat i confiança.

Desenvolupament de l'activitat:

Les persones es col·locaran en petits cercles. Un dels participants es col·locarà en el centre del cercle amb els ulls tancats i els peus junts i es deixarà caure sobre els altres, que han d'agafar-lo i llançar-ho sobre un altre del cercle. Després és important que la persona expliqui les seves sensacions, si ha tingut por, inseguretat, etc., i com s'han sentit les persones que estaven al cercle.

L'exercici següent consistirà que els membres del grup puguin caminar per l'espai i de manera espontània un membre cridarà "CAIENT!" i es deixarà caure per tal que la resta del grup vagi a agafar-lo abans no caigui. Es repetirà durant un estona.

En grup gran, es comenta que els ha generat la dinàmica a nivell emocional o quins pensaments ha sorgit. És interessant abordar si en les seves vides es deixen anar i es recolzen en altres persones quan cauen o se senten vulnerables i si ells recolzen els altres. Per tancar, es pot posar èmfasi en el fet que el grup en si mateix és un bon espai de recolzament mutu.

Activitat 2

Fotollenguatge d'emocions



Dinàmica en petit grup.
30 minuts

Objectius:

- Facilitar elements per a la reflexió personal i grupal al voltant del reconeixement i la identificació de les emocions en altres persones i en un mateix.
- Fomentar i ampliar el llenguatge emocional que utilitzen els homes.
- Potenciar l'empatia com una capacitat essencial en el reconeixement de les emocions i de la relació amb els altres (també amb la criatura).

Desenvolupament de l'activitat:

La metodologia podrà tenir dos variants segons el nombre de membres del grup:

Grups nombrosos (8 o més homes):

En petits grups, es reparteixen una sèrie de làmines amb fotos de pares i fills/es mostrant diferents emocions. Aquestes imatges es poden trobar a l'[annex 1](#).

Cada grup haurà d'observar detingudament cada foto per tal de poder copsar l'emoció o les emocions que ells interpreten a partir de la imatge. És important que es puguin posar a la pell de les persones que apareixen en les fotos per identificar els seus possibles sentiments i emocions.

Un cop analitzades totes les imatges, cada grup posarà en comú el treball realitzat en el grup petit. La persona dinamitzadora anirà apuntant a la pissarra totes les emocions que vagin sortint per tal d'evidenciar-ne l'ampli ventall. Les persones que ho desitgin poden complementar-ho amb la seva pròpia percepció de la imatge.

Sovint pot passar que les paraules escollides per copsar l'emoció no es refereixen a sentiments o emocions sinó a aspectes més racionals. Per això, la persona dinamitzadora haurà de confrontar aquest fet i convidar els participants a afinar en la identificació d'emocions. Es poden utilitzar preguntes com:

- Què et fa sentir o pensar que la persona de la imatge sent aquesta emoció i no una altra?
- Pots relacionar aquesta imatge amb com expresses tu aquesta emoció en la teva vida quotidiana? Creus que com a pare pots tenir aquesta emoció o sentiment?

Es comença a reflexionar al voltant de les emocions i la masculinitat. Algunes preguntes facilitadores poden ser les següents:

- En general, els homes tenim dificultats per identificar les emocions en les altres persones? I en un mateix?
- Com aprenem els homes a identificar i expressar les nostres emocions?
- Quina és l'emoció que expresses amb més facilitat? Quina és la més difícil i que sovint es nega?

Grups reduïts (7 o menys homes):

Es col·loquen les làmines amb fotos d'homes mostrant diferents emocions de cara avall al terra o en una taula i es convida els participants a agafar a l'atzar una foto. Aquestes imatges es poden trobar a l'[annex 1](#).

Hauran de mirar detingudament les imatges per copsar l'emoció o emocions que els transmet la imatge. És important que es puguin posar a la pell de les persones que apareixen en les fotos per identificar els seus possibles sentiments i emocions.

Després, cada membre del grup va posant paraules al que han vist i sentit amb relació a la imatge escollida. La persona dinamitzadora anirà apuntant a la pissarra totes les emocions que vagin sortint per tal d'evidenciar-ne l'ampli ventall. És el punt de partida per reflexionar sobre les emocions i la masculinitat.

Sovint pot passar que les paraules escollides per copsar l'emoció no es refereixen a sentiments o emocions sinó a aspectes més racionals. Per això, la persona dinamitzadora haurà de confrontar aquest fet i convidar els participants a afinar en la identificació d'emocions. Es poden utilitzar preguntes com:

- Què et fa sentir o pensar que la persona de la imatge sent aquesta emoció i no una altra?
- Pots relacionar aquesta imatge amb com expresses tu aquesta emoció en la teva vida quotidiana? Creus que com a pare pots tenir aquesta emoció o sentiment?

Es comença a reflexionar al voltant de les emocions i la masculinitat. Algunes preguntes facilitadores poden ser les següents:

- En general, els homes tenim dificultats per identificar les emocions en les altres persones? I en un mateix?
- Com aprenem els homes a identificar i expressar les nostres emocions?
- Quina és l'emoció que expresses amb més facilitat? Quina és la més difícil i que sovint es nega?

En finalitzar l'activitat, és important que les persones participants entenguin que el primer pas per a una bona gestió de les emocions és reconèixer-les i valorar què en fem, aprofitant la informació que ens faciliten les emocions per funcionar d'una manera més saludable en la vida.

A continuació s'apunten algunes idees clau sobre les emocions que poden facilitar la dinamització del debat:

- Les emocions són humanes i, per tant, no són ni femenines ni masculines.
- No hi ha emocions bones o dolentes, només emocions més fàcils de gestionar o regular i d'altres més complicades.
- No som responsables de sentir determinades emocions, però sí de què en fem. Per exemple, el grup ha d'entendre la diferència entre la violència i l'expressió assertiva de la ràbia.
- Una persona que no reconeix les seves emocions no sap com expressar-les i corre el risc de no poder regular-se. Tindrà dificultats per expressar les emocions sense causar dany a les persones que l'envolten.
- Les persones amb més coneixement emocional tenen més habilitats socials i afronten millor les adversitats.
- El primer pas per realitzar una bona gestió de les emocions és reconèixer-les i valorar què en fem, aprofitant la informació que ens faciliten les emocions per funcionar d'una manera més saludable en la vida.



És important que les persones conductores siguin un model per al grup en el reconeixement les seves emocions i en com expressar-les en diferents moments o situacions del procés grupal.

Cal tenir en compte els elements aportats en el marc teòric explicat a la introducció. Reconèixer les emocions i expressar-les saludablement requereix pràctica. La idea principal és que la socialització diferenciada de gènere (amb missatges com “els homes no ploren”) provoca molts cops que els homes tinguin dificultats per reconèixer i expressar les seves emocions, sobretot aquelles emocions considerades tradicionalment femenines i que tenen una connotació relacionada amb la debilitat o la vulnerabilitat, com són la tristesa, la por o la inseguretats. Una de les poques emocions permeses des del model tradicional de masculinitat és la ràbia, incloent-hi quan va acompanyada de violència. És important que el grup prengui consciència d'aquestes dificultats i que els homes entenguin que a través del diàleg i de l'autoconeixement es poden superar els problemes.

Activitat 3.1**OPCIÓ A****Les meves emocions**

Dinàmica individual
i posada en comú.
40 minuts

Objectius:

- Entendre i experimentar el contacte amb les emocions que generen els diferents aspectes de l'exercici de la paternitat i poder expressar-les de manera assertiva.
- Explorar les dificultats per expressar les emocions i les seves conseqüències en la comunicació amb un mateix i amb la resta de persones.
- Crear un espai de confiança i seguretat per facilitar que els homes puguin reconèixer i compartir amb el grup les seves emocions i els seus sentiments en aquest moment de l'embaràs.

Desenvolupament de l'activitat:

Un cop s'ha realitzat el treball d'identificació i reconeixement d'emocions, treballarem el contacte i l'expressió de sentiments i emocions d'un mateix amb relació al moment actual de l'embaràs. Posarem totes les làmines utilitzades en l'activitat 2 al terra.

Per tal de facilitar el contacte amb el món interior i les pròpies emocions proposarem una breu relaxació per finalitzar amb la pregunta: "Darrerament (en aquestes últimes setmanes), com estic?". Deixem uns minuts perquè els homes del grup puguin identificar emocions, sentiments o sensacions i les puguin acollir, sostenir i acceptar.

Un cop tots estiguin en contacte amb la seva emoció o sentiment, els demanarem que escullin una imatge de les que estan al terra que identifiqui el seu estat emocional actual. Abans no comencin, es comentarà que potser més d'un participant voldrà la mateixa imatge. Si aquest fos el cas, les persones que coincideixin formaran un petit grup.

Un cop tots els homes hagin escollit la seva imatge, se'ls convidarà a compartir com se senten i els motius per escollir aquella imatge i no una altra.



Tenint en compte els aspectes claus comentats en l'activitat anterior, en aquesta dinàmica la tasca de les persones conductores és acompanyar el grup en les emocions que van sorgint, generant un clima d'acceptació i d'escolta activa. Per això, no caldrà fer grans intervencions i/o reflexions sinó facilitar el contacte de la persona amb l'emoció, donar permís per expressar-la i propiciar-ne la ressonància en el grup.

Activitat 3.2**OPCIÓ B****Pastís d'emocions**

Dinàmica individual
i posada en comú.

40 minuts

Objectius:

- Entendre i experimentar el contacte amb les pròpies emocions per poder reconèixer-les i expressar-les de manera assertiva.
- Explorar les dificultats per expressar les emocions i les seves conseqüències en la comunicació amb un mateix i amb la resta de persones.

Desenvolupament de l'activitat:

Un cop s'ha realitzat el treball anterior per identificar i reconèixer les emocions en les imatges, treballarem el contacte i l'expressió de sentiments i emocions d'un mateix amb relació al moment actual de l'embaràs. Utilitzarem l'**annex 2** i demanarem que divideixin la rodona en porcions i assignin quina part de la rodona ocupa cada emoció, pintant-la d'un color concret que posaran a la llegenda. Els aspectes que cal treballar poden ser múltiples, nosaltres en recomanem els següents:

- Emocions que em genera la meva criatura.
- Emocions que em genera la meva parella com a mare.



Tenint en compte els aspectes claus comentats en l'activitat anterior, en aquesta dinàmica la tasca de les persones conductores és acompanyar el grup en les emocions que van sorgint, generant un clima d'acceptació i d'escolta activa. Per això, no caldrà fer grans intervencions i/o reflexions sinó facilitar el contacte de la persona amb l'emoció, donar permís per expressar-la i propiciar-ne la ressonància en el grup.

Activitat 4

El dibuix enigmàtic



Dinàmica individual
i posada en comú.
20 minuts

Objectiu:

- Reflexionar al voltant de la comunicació en general i en la parella, treballant diferents eines per a la comunicació assertiva.

Desenvolupament de l'activitat:

Repartirem un full en blanc i un bolígraf a tots els membres del grup per realitzar un dibuix. S'explica al grup que llegirem una sèrie d'instruccions per fer un dibuix però que no es pot preguntar res. Es dicta el següent:

1. En el centre del full dibuixa un quadrat de 5 cm aproximat de costat.
2. Dibuixa una línia horitzontal de 7 cm de llarg cap al costat dret des del vèrtex superior dret del quadrat.
3. Dibuixa sobre l'aresta superior del quadrat un triangle equilàter de 5 cm aproximadament.
4. Sobre el vèrtex superior del triangle dibuixa una línia horitzontal de 7 cm cap a la dreta.
5. En el centre i sobre l'aresta inferior del quadrat dibuixa un rectangle d'1 cm de base i 2 cm d'altura.
6. Dibuixa una altra línia horitzontal de 7 cm partint des del vèrtex inferior dret cap a la dreta.
7. Uneix amb línies rectes els extrems lliures de les línies de 7 cm.
8. En el centre del triangle dibuixa un quadrat d'1 cm de costat.
9. En el centre del quadrat petit dibuixa una creu amb dues línies d'1 cm de llarg.

Al final els hi demanarem que mostrin el dibuix i possiblement alguns hauran dibuixat coses diferents, fet que ens permet reflexionar sobre la importància de la comunicació entre la parella, centrant la discussió en la comunicació durant l'embaràs. Les persones dinamitzadores podem facilitar diferents tècniques de comunicació assertiva.

Tancament de la sessió



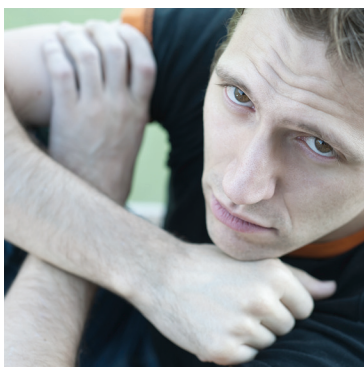
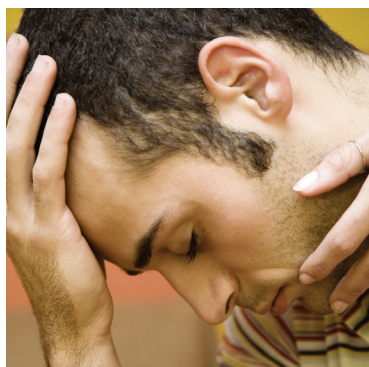
Exposició oral.
5 minuts

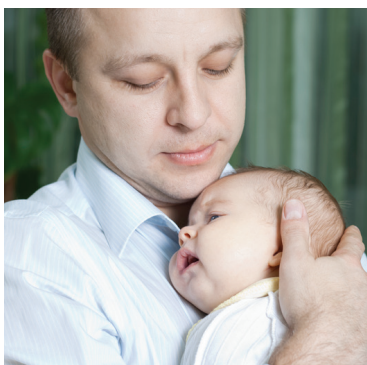
Les persones conductores de la sessió faran una valoració global de les diferents activitats, fent un resum d'algunes de les reflexions que ha realitzat el grup al voltant de les emocions, de les dificultats en la seva expressió, dels sentiments que es generen durant el procés de la paternitat. Finalment farem una introducció de la següent sessió amb el títol i l'objectiu general.

ANNEXOS

Annex 1

Fotos emocionals d'homes sols i amb criatures

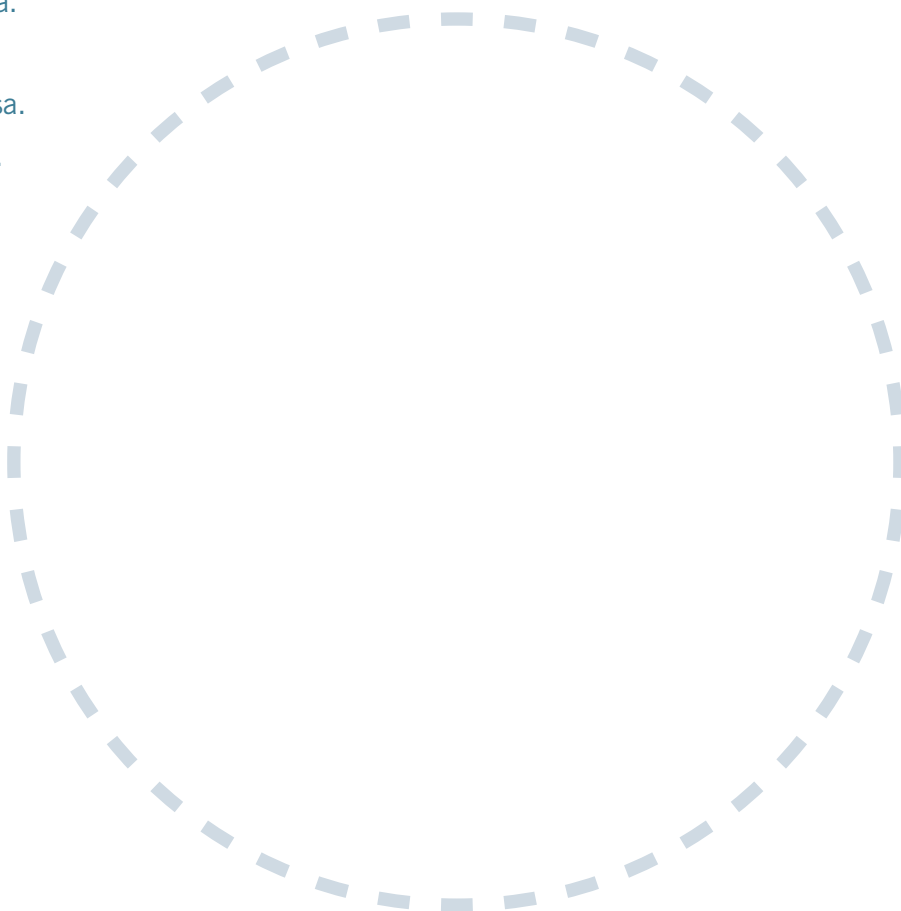




Annex 2

Plantilla del pastís d'emocions

- Afecte.
- Alegria.
- Por.
- Tristesa.
- Ràbia.





Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Institut Català
de la Salut



Ajuntament de
Barcelona

**GUIA PER LA CONDUCCIÓ
DE GRUPS D'HOMES
PER UNA PATERNITAT
RESPONSABLE, ACTIVA
I CONSCIENT**

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

4
SESSIÓ

**SEXUALITAT
I EMBARÀS:
REALITATS, MITES,
OPORTUNITATS**



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

La sexualitat és un element fonamental per al desenvolupament de les persones, però alhora és un dels àmbits on s'expressen les relacions de poder entre els gèneres i sol estar emmarcat en un context de normes i valors socials i culturals. Així, analitzar les relacions entre els gèneres és important per poder treballar què significa per a cada gènere la sexualitat i què se n'espera socialment de cada un. És per això que hem de tenir en compte la manera com es construeixen les identitats dels homes i de les dones i el pes dels rols, els estereotips i les expectatives socials.

El desenvolupament dels estudis de gènere, i en particular dels estudis de masculinitat, ha permès pensar que existeix una permanent tensió i confusió permanent entre els homes respecte als seus desitjos sexuals i als imperatius de dominació. Les definicions de masculinitat difereixen d'una cultura a una altra i canvien contínuament en el temps, en funció de les preferències sexuals, la classe social i el moment vital de cada individu. Però en general els homes de diferents cultures tenen en comú la necessitat de demostrar permanentment la seva virilitat mitjançant la seva sexualitat.

En aquest sentit, els homes creixen amb una idea de sexualitat basada en termes de conquesta i rendiment, com una manera de provar la seva masculinitat i no per expressar els seus desitjos i emocions. Per això és freqüent que els homes se sentin aclaparats pel temor a la intimitat i al rebuig, i tendeixen a separar la sexualitat del contacte i de les emocions. Aquest control racional de les emocions i els sentiments acaba construint-se com un element necessari per aconseguir l'autonomia i la independència que requereix la masculinitat i, per tant, se situa en contraposició a la sexualitat femenina, considerada més irracional i propera a les emocions i els sentiments.

Per altra banda, l'homofòbia també és característica de la masculinitat predominant o hegemònica, com a mostra de virilitat. La recerca de "no ser homosexual", dins del procés de ser home, és el que genera el temor de no ser suficientment home i ser humiliat per altres homes, tenint en compte que l'homofòbia amaga el rebuig a totes aquelles característiques no associades a la masculinitat normativa. Per això s'evita tot allò associat tradicionalment a les dones (empatia, tendresa, emocionalitat, cura, vulnerabilitat, etc.). Aquesta situació pot generar violència, com a tret de masculinitat o com a mesura de control cap a aquells homes que no compleixen la norma heterosexual, o bé com a protecció per evitar patir-la. Cal tenir en compte que aquesta violència es construeix com una font de poder vers les dones i vers els altres homes.

En general els homes, per demostrar a si mateixos i als seus iguals que són homes, utilitzen un llenguatge determinat i no es permeten expressar les seves necessitats emocionals. Senten

que parlar de sexe és la manera més segura d'amagar els sentiments, i eviten parlar de necessitats i vulnerabilitats. Aquesta dualitat fa que els resulti difícil conciliar com necessiten comportar-se amb altres homes i com volen ser en una relació íntima de parella (sobretot en parelles heterosexuales).

La necessitat permanent de demostrar i afirmar que són homes genera una pressió interna cap a les relacions sexuals coitals, transformant el rendiment sexual en una meta, un mitjà per demostrar i afirmar masculinitats, que al mateix temps els pot generar una sensació d'opressió per aquesta necessitat de rendiment sexual continu, en el qual no es pot fallar.

Aquestes característiques poden contraposar-se amb la vivència de la sexualitat durant l'embaràs, on els dos membres de la parella acostumen a viure una sèrie de canvis emocionals i psicològics que determinaran la manera com cadascú experimenta la sexualitat durant aquest procés.

Els canvis en el comportament sexual durant l'embaràs són freqüents i s'inicien precoçment. Aquests canvis són molt variables i estan condicionats per com la dona i l'home experimenten aquesta nova situació. En general podem parlar a grans trets d'algunes característiques comunes de la sexualitat i el comportament sexual, segons les setmanes de gestació:

Primer trimestre

En els primers tres mesos de l'embaràs comença una etapa d'adaptació als canvis que se succeiran durant tot l'embaràs. Els canvis hormonals en la dona provoquen un estat de labilitat emocional, de manera que demandarà més atenció i demostració d'afecte per part de la seva parella. Cal tenir present que moltes dones necessitaran més esforç per mantenir el ritme sexual usual com a conseqüència de l'aparició de nàusees, vòmits, cansament i altres molèsties.

El desig sexual presenta variabilitat en cada cas. No hi ha uniformitat de criteris entre els diferents autors, però habitualment el primer trimestre de embaràs sol acompanyar-se d'una disminució de l'activitat sexual i una disminució del desig sexual per part de la dona gestant.

El fet que la dona tingui un aspecte diferent, amb uns pits més voluminosos i el ventre que creix, pot provocar en molts homes un augment del desig sexual. Una altra cosa és que aquestes ganes siguin correspostes, ja que la dona pot travessar també situacions molt diverses. En canvi, altres homes senten cert rebuig a un cos tan canviant o poden manifestar por de poder produir un avortament amb les relacions sexuals i això els fa inhibir el desig sexual.

Segon trimestre

Si bé es mantenen els canvis observats en el trimestre anterior, moltes dones manifesten que el desig ha augmentat. Gaudeixen de més benestar, ja que han disminuït o desaparegut les molèsties físiques del primer trimestre, i l'home s'ha adaptat també als canvis que s'han produït en el cos de la dona i perd molts dels temors inicials.

Tercer trimestre

La majoria de les dones experimenten una disminució o directament una absència del desig sexual, per la qual cosa disminueix l'activitat coital, moltes vegades per por de precipitar el part. Això modifica també en l'home el seu desig i produeix també en ell una disminució de les relacions sexuals. Molts homes tenen por de fer mal a la dona a causa d'aquest nou volum al qual no estan acostumats, tot i que existeixen certes postures més recomanables per mantenir relacions sexuals sense que la dona se senti incòmoda.

Els nervis per l'arribada del nadó poden afectar la libido de la dona i també de l'home. Ningú no està preparat per a la paternitat, i l'excés de responsabilitat i els temors poden fer que baixi el desig sexual.

No obstant això, és important tenir en compte que cada parella experimenta de manera molt diferent la sexualitat durant l'embaràs: podem trobar parelles en les quals la dona manifesta un increment del desig sexual durant tot l'embaràs i pel contrari l'home se sent incapaç de satisfer aquest desig, fet que provoca en ocasions un malestar en l'home, que es veu incapaç de mantenir el "rendiment".

Durant aquesta sessió de grup es vol contrastar la concepció de la sexualitat i la seva construcció social, els estereotips i el que comporta per als homes aquesta concepció, a més de veure com es modifiquen els comportaments sexuals en funció de l'embaràs. Per altra banda, es pretén crear un entorn on els homes vulguin compartir les seves pors, sentiments, canvis en el seu desig sexual a través del diàleg i la intimitat del grup. Al mateix temps es pretén treballar alguns dels mites relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs.



Objectius de la sessió:



- Determinar els coneixements i els mites relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs i el postpart.
- Reflexionar sobre la importància del contacte físic i l'expressió de la sexualitat de manera diversa.
- Qüestionar l'aprenentatge de la sexualitat masculina tradicional i incorporar la creativitat en les relacions sexuals.
- Informar i reflexionar sobre els canvis que es produeixen en la sexualitat durant la gestació i el postpart.
- Treballar les emocions i els sentiments que es desperten durant l'embaràs i el postpart en l'àmbit de la sexualitat.
- Determinar els mites principals relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs i el postpart.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Dinàmica | Temps (minuts) |
|---|----------------|
| Introducció de la sessió. | 5' |
| Activitat 1: Resposta al qüestionari sobre coneixements relacionats amb la sexualitat. | 15' |
| Activitat 2: Dinàmica corporal de la dutxa humana. | 20' |
| Activitat 3: Pluja d'idees sobre sexualitat i embaràs. | 35' |
| Activitat 4: Debat en parelles sobre mites i realitats. | 40' |
| Tancament de la sessió i presentació breu de la sessió següent. | 5' |

Material i recursos:



- Annex 1. Qüestionari sobre sexualitat
- Paperògraf de 2x4 m
- Retoladors
- Bolígraf
- Annex 2. Full de mites i sexualitat durant l'embaràs

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Breu explicació dels continguts, l'estructura i els objectius d'aquesta sessió. Cal remarcar la importància de poder parlar sobre sexualitat en un entorn d'intimitat i confidencialitat. És necessari que cada persona pugui aportar tot allò que cregui important i el grup ha d'acceptar la diversitat de sentiments i emocions i rebre totes les aportacions, experimentant les diferències entre les persones i les situacions.

Activitat 1

Qüestionari sobre sexualitat



Paper i llapis.
Exercici individual.
15 minuts

Objectiu:

- Determinar els coneixements i els mites relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs i el postpart.

Desenvolupament de l'activitat:

Es lliurarà a cada persona un qüestionari (vegeu l'annex 1) que s'ha de respondre. Aquest qüestionari permet conèixer aquells aspectes relacionats amb la sexualitat que en algun moment han generat dubtes i, per altra banda, ajuda a fer una avaluació sobre els coneixements i les actituds relacionades amb la sexualitat.

Aquest qüestionari introdueix els participants a la sessió sobre sexualitat amb un exercici introspectiu en el qual cada home pot reflexionar sobre la sexualitat, l'embaràs i el postpart, que li agradaria conèixer o veure quins conceptes generen dubtes.

S'explicarà que cada participant ha de marcar si considera l'afirmació vertadera (V), falsa (F) o ho desconeix (D).

A mida que cada participant finalitzi el qüestionari, el lliurarà als conductors del grup, que el recolliran i posteriorment n'analitzaran els resultats per saber els coneixements i les actituds prèvies a la sessió sobre sexualitat.



Activitat 2

La dutxa humana



Dinàmica en petits grups de 3-4 persones.
20 minuts

Objectiu:

- Reflexionar sobre la importància del contacte físic i l'expressió de la sexualitat de manera diversa.

Desenvolupament de l'activitat:

Dinàmica corporal sobre carícies: La dutxa humana

Per tal de treballar la masculinitat mitjançant el cos, es proposa fer una dinàmica corporal on pugui existir contacte físic entre els homes. Amb aquesta dinàmica, no només es treballa el cos sinó altres aspectes com la comunicació no verbal, la importància del contacte físic i les carícies, les barreres dels homes a l'hora d'entrar en contacte amb altres homes (homofòbia), la cohesió i la confiança entre els membres del grup... En definitiva es tracta d'abordar la tendresa i l'afectivitat entre homes.

Es tracta d'una dinàmica en la qual el contacte és molt important, per la qual cosa convé constatar prèviament si el grup es presta a l'experiència.

El desenvolupament de la dinàmica és el següent:

- Explicarem la dinàmica de l'activitat. La participació és voluntària, per tant, si algun home no hi vol participar pot mantenir-se'n al marge. No es tracta de forçar ningú a realitzar una activitat que implica contacte físic, ja que sabem que a vegades existeixen obstacles personals o culturals que dificulten aquest contacte.
- En funció de la mida del grup, realitzarem la dinàmica amb petits grups de 3 o 4 homes, amb un màxim de 6.
- Indicarem que un dels homes s'ha de quedar al centre, relaxant el cos i amb els ulls tancats, mentre que la resta se situaran al seu voltant i amb les mans simularan una dutxa: primer una mica d'aigua que cau per tot el cos, després s'ensabona, a continuació s'esbandeix i finalment s'eixuga el cos amb suavitat.
- Sugerirem als homes que prenguin consciència de tot el que els passa mentre reben o donen la dutxa, amb preguntes com:

- Quines sensacions o pensaments tens?
 - Com ets entès amb la dutxa? És relaxant, plaent, incòmoda, etc.?
- Un cop tots els homes han passat pel centre del cercle, s'obrirà un torn de paraula per saber:
 - Com s'han sentit, tant quan donaven com quan rebien la dutxa.
 - Què els ha suposat el contacte físic amb un altre home.
 - Quin creuen que ha estat l'objectiu de l'activitat.
 - Quines han estat les resistències i les oportunitats que han sorgit.
 - Quin grau de cohesió grupal perceben per la intimitat que suposa el contacte físic.
 - En quines situacions de contacte físic ens hem sentit incòmodes i en quines situacions necessitem més contacte físic.
 - Com demanem i com oferim el contacte físic.
 - Com serà el contacte amb les criatures i si tindrà relació amb el seu sexe.



Cal animar els participants a expressar les sensacions que s'han despertat amb la realització de l'activitat.

Aquesta activitat està enfocada per fer una reflexió sobre els nostres sentiments, els nostres pensaments, els nostres comportaments i les nostres reaccions. Amb les preguntes dels conductors del grup es podran treure conclusions tant positives com negatives sobre la nostra conducta davant diferents situacions de contacte.

També es poden fer aquestes preguntes per activar la participació del grup:

- Hi ha parts del cos que són especials, que necessiten més cura?
- Podem negar-nos a una forma de contacte?
- Podem negar-nos a una carícia?
- Podem demanar una carícia?
- En quins moments?
- Amb quines persones?

Activitat 3

Pluja d'idees sobre sexualitat i sobre sexualitat durant l'embaràs



Pluja d'idees.
Activitat en grup gran.
35 minuts

Objectius:

- Qüestionar l'aprenentatge de la sexualitat masculina tradicional i incorporar la creativitat en les relacions sexuals.
- Treballar les emocions i els sentiments que es desperten durant l'embaràs i el postpart en l'àmbit de la sexualitat.

Desenvolupament de l'activitat:

Per tal de facilitar la participació i parlar sobre sexualitat, es realitzarà una pluja d'idees sobre aquesta temàtica. La dinàmica es desenvoluparà de la manera següent:

- En un paperògraf penjat a la paret, un membre de l'equip conductor escriurà la paraula **sexualitat** i demanarà que tots els participants a la vegada i de manera espontània comencin a escriure el primer que se'ls passi pel cap quan pensen en aquesta paraula. La idea és que puguin sentir-se lliures d'escriure qualsevol cosa. Els conductors del grup no han de limitar l'expressió dels participants, només caldrà motivar i facilitar que el grup pugui escriure paraules sense reflexionar-hi massa.
- Un cop veiem que el grup està estancat, aturarem la dinàmica i obrirem un torn de paraula per poder parlar d'allò que han escrit en el paperògraf. Per facilitar la participació, podem preguntar per aquelles coses que més han sorprès, paraules que els agraden, aspectes que no, curiositats, agrupacions de paraules, etc.
- És en aquesta part on es revisarà el concepte de sexualitat i és farà una crítica a la sexualitat masculina tradicional i els seus efectes en els homes. Volem saber què implica entendre la sexualitat des de la perspectiva masculina i quines alternatives hi ha. Així, es pot preguntar sobre aspectes com:
 - Com defineix la sexualitat dels homes? **És diferent a la sexualitat de les dones?**
 - **Com us sentiu envers això?**
 - **Com aprenen els homes la seva sexualitat?**
 - **Com us agradaria que la vostra criatura construeixi la seva sexualitat?**

- Un cop s'ha realitzat la primera part de la dinàmica, s'escriurà en una altra part del paperògraf la paraula **embaràs**. En aquest cas, amb un color diferent a l'utilitzat anteriorment, els participants escriuran totes aquelles paraules que els passen pel cap quan pensen en la sexualitat durant l'embaràs.
- Novament, quan el grup s'estanqui i ja no s'hi afegeixin més paraules, obrirem un torn de paraula per analitzar què ha passat aquesta vegada i quines diferències, contradiccions, dubtes o curiositats veuen en el paperògraf.
 - És en aquesta part que es comença a reflexionar sobre la sexualitat durant l'embaràs i el postpart. La idea és treballar sobre els mites però, en aquest cas, ho farem des d'un punt de vista emocional. El que volem saber és què els genera la sexualitat en aquest moment i què es plantegen després del part.
 - Analitzarem com se sentien abans, com se senten ara i com han vist modificada la seva sexualitat.
 - Compararem les paraules que descriuen la sexualitat i les que descriuen la sexualitat durant l'embaràs, identificarem similituds, diferències, canvis, oportunitats i observarem com cada participant experimenta la sexualitat de manera diferent perquè no hi ha estàndards que determinin com hem d'expressar la sexualitat durant aquesta etapa.



Els participants han de ser com més espontanis millor a l'hora d'expressar amb paraules el significat de sexualitat i sexualitat durant l'embaràs.

És important que els conductors estimulin la participació de tots els membres del grup i que hi hagi dinamisme en l'expressió de cada participant.

Cal insistir en el fet que totes les paraules són vàlides i que no cal posar límits.

Activitat 4

Mite o realitat



Activitat en parelles.
40 minuts

Objectius:

- Informar i reflexionar sobre els canvis que es produeixen en la sexualitat durant la gestació i el postpart.
- Determinar els mites principals relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs i el postpart.

Desenvolupament de l'activitat:

A partir del qüestionari realitzat al principi, s'intentarà trencar amb tots els mites que existeixen actualment al voltant de la sexualitat durant l'embaràs. Per realitzar aquesta activitat utilitzarem la dinàmica del debat en parelles. A l'[annex 2](#) es reflecteixen els diferents mites o realitats que es debatran.

- De manera voluntària, sortiran dos homes a fer un debat sobre un mite concret que llegirà un membre de l'equip dinamitzador. Un dels dos voluntaris estarà a favor del mite i l'altre en contra. Independentment que ells hi estiguin realment a favor o en contra, hauran de buscar arguments per convèncer l'altre voluntari i la resta del grup. Per fer-ho, tindran un minut per debatre i donar els seus arguments.
- En acabar el debat, la resta del grup decidirà amb quins dels arguments es posicionen.
- En aquest moment, obrirem el torn de paraula per analitzar i reflexionar sobre el contingut del debat i la llevadora farà una explicació per clarificar si la situació debatuda es tractava d'un mite o d'una realitat.
- Aprofitarem la dinàmica per poder reflexionar sobre la comunicació i els diferents estils comunicatius.

Tancament de la sessió



Exposició oral.
5 minuts

Les persones conductores del grup faran un breu resum dels aspectes treballats durant la sessió, recordant que la sessió es va iniciar amb el contacte físic i que la sexualitat és un element dinàmic de les nostres vides i que, per tant, canvia en funció del moment vital. Per tancar la sessió caldrà reflexionar sobre les dificultats que tenen els homes per poder expressar les seves vulnerabilitats a l'hora de parlar de sexualitat, i com són necessaris espais de diàleg i d'expressió dels sentiments per part dels homes amb relació a la sexualitat. Finalment, recordarem als participants que ells són un model de transmissió de valors per als seus fills, incloent-hi com transmeten una sexualitat o una altra. Per tant cal ser conscient dels estereotips, els rols i els comportaments que els homes han d'anar modificant per construir uns altres tipus de masculinitats.

Per últim, s'introduirà la sessió del dia següent sobre conciliació i coresponsabilitat.

ANNEXOS

Annex 1

Qüestionari sobre sexualitat, embaràs i postpart

CODI:

DATA:

Aquest qüestionari permet reflexionar sobre diferents aspectes relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs.

Si us plau, respon aquestes qüestions amb V (vertader), F (fals) o D (ho desconec).

1. La sexualitat durant l'embaràs no canvia.

 V  F ? D

2. A partir dels 6 mesos d'embaràs no es poden mantenir relacions sexuals.

 V  F ? D

3. En algunes dones embarassades l'apetència sexual augmenta.

 V  F ? D

4. Durant l'embaràs es poden utilitzar joguines sexuals.

 V  F ? D

5. Hi ha algunes ocasions durant l'embaràs en què l'abstinència sexual és necessària.

 V  F ? D

6. Durant les relacions sexuals el nadó està immòbil a la panxa de la seva mare.

 V  F ? D

7. El coït pot ser perjudicial per al nadó.

 V  F ? D

8. La sensació de plaer en les relacions sexuals durant l'embaràs és igual que sempre.

 V  F ? D

9. Els homes tenen menys apetència sexual durant l'embaràs.

 V  F ? D

10. L'heteromasturbació durant l'embaràs és una pràctica possible.

 V  F ? D

11. Les carícies, els petons i el sexe sense penetració no es consideren relacions sexuals.

 V  F ? D

12. Els homes han de ser més curosos en les relacions sexuals quan la dona està embarassada.

 V  F ? D

13. Es poden mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs.

 V  F ? D

14. Les relacions sexuals durant el primer trimestre poden produir un avortament.

 V  F ? D

15. La millor posició per fer l'amor al final de l'embaràs és aquella que no comprimeix el ventre matern.

 V  F ? D

16. Els homes durant l'embaràs estan més sensibles i modifiquen el seu comportament sexual.

 V  F ? D

17. Les relacions sexuals al final de l'embaràs poden contribuir a l'inici del part.

 V  F ? D

18. Les relacions sexuals després del part són com durant el primer trimestre d'embaràs disminueix l'apetència sexual.

 V  F ? D

19. Durant el postpart es poden mantenir relacions sexuals i no hi ha cap complicació possible.

 V  F ? D

20. Durant el postpart s'ha de desenvolupar més la creativitat en les relacions sexuals.

 V  F ? D

Annex 2

Mites sobre sexualitat

1. Durant el primer trimestre les relacions sexuals poden provocar un avortament.
- 2- Al final de l'embaràs s'han de tenir relacions sexuals per facilitar l'inici del part.
- 3- Els homes tenen la mateixa apetència sexual durant l'embaràs i el postpart que abans.
- 4- “No puc tenir relacions sexuals, m’inspira sentiments de protecció”.
- 5- “La meva parella esta embarassada, i ja està, no tenim més sexe... només tenim sexe quan busquem l'embaràs”.
- 6- Després del part la sexualitat torna a la normalitat, aproximadament al cap de 2 mesos.
- 7- “Amb les relacions sexuals puc fer mal al nadó tocant-li el cap... El fetus es mou molt perquè el molesto”.
- 8- “La meva parella dóna el pit i no té la regla, així que podem tenir relacions sexuals amb penetració sense risc d'embaràs”.
- 9- “Ella ara és mare, així que no necessita tantes relacions sexuals”.
- 10- “Quan parlem de relacions sexuals només penso en la penetració”.
- 11- “No puc tenir relacions sexuals durant el postpart ja que la penetració pot provocar lesions a la zona vaginal”.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Institut Català
de la Salut



Ajuntament de
Barcelona

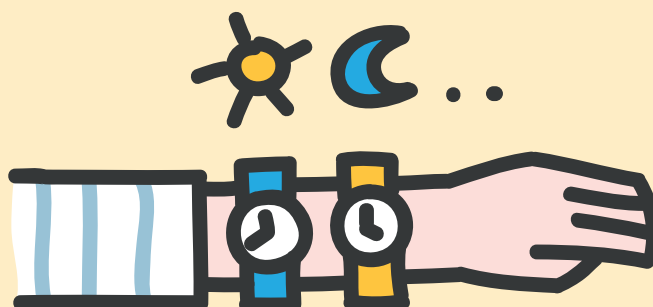
**GUIA PER LA CONDUCCIÓ
DE GRUPS D'HOMES
PER UNA PATERNITAT
RESPONSABLE, ACTIVA
I CONSCIENT**

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

1
5

SESSIÓ

**CONCILIACIÓ I
CORESPONSABILITAT**



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

La paternitat suposa una desorganització de la pròpia vida per reorganitzar-la de nou amb la presència d'un nou element en la relació de parella, un canvi radical que implica nova organització física de la llar, dels horaris, dels hàbits de la parella, del temps d'oci, de les relacions familiars i socials, etc. En aquest sentit, els homes poden assumir aquests canvis des de dues perspectives:

- 1) Perspectiva de futur, assumint la paternitat com una oportunitat de creixement i com un aspecte més en la seva identitat, on els canvis són anticipats amb una mirada positiva, amb responsabilitat, il·lusió i motivació.
- 2) Perspectiva retrospectiva, on la paternitat es viu com una pèrdua irreversible de la llibertat i de l'estil de vida, on els canvis no són anticipats ni desitjats sinó que són viscuts com a sacrificis o cost personal. A més, poden sorgir sentiments d'enyorança d'un temps passat.

Una de les dificultats principals o barreres dels homes per a l'exercici d'una paternitat responsable, activa i conscient és el seu context laboral i les dificultats o voluntats per dedicar temps per a la cura. D'aquesta manera, poder equilibrar la paternitat amb el treball s'ha convertit en un dels principals reptes per a molts homes. És per això que aquesta sessió gira al voltant de l'organització del temps i en com els homes incorporen i/o incorporaran les tasques domèstiques i de cura en la seva vida quotidiana.

Tot i que la tendència actual és que cada vegada més els homes s'incorporin en la realització de les tasques de cura, sobretot pel que fa a la seva implicació en la cura d'infants, es continua mantenint una càrrega desigual: és majoritàriament la dona qui es fa càrrec de l'àmbit domèstic, on es desenvolupen aquelles tasques que són imprescindibles per a la supervivència de les persones i el manteniment de la llar. La incorporació de les dones al món laboral formal no ha comportat la incorporació dels homes al món reproductiu (tasques de la llar). en la mateixa mesura, tot i que gradualment cada cop hi participa més. Cal tenir en compte, tal i com s'explica al marc teòric inicial, que el fet que les tasques domèstiques i de cura recaiguin sobre les dones no és casual, sinó que té una relació directa amb la socialització diferencial de gènere que orienta les dones cap a la cura de les persones i l'àmbit privat, i els homes cap al treball productiu, la presa de decisions i l'àmbit públic.

Les estadístiques dels usos del temps mostren que a Catalunya¹ les dones dediquen gairebé el doble de temps al treball reproductiu que els homes, amb una mitjana de 4.14 hores vers les 2.35 hores dels homes. En canvi, els homes dediquen més temps al treball productiu amb una diferència d'una hora. No obstant això, sumant els dos temps de treball, les dones són les que

1. Enquesta de l'ús del temps 2010-2011. Principals resultats 2012. Idescat. Generalitat de Catalunya.

treballen més hores al dia i pateixen efectes conseqüents per a la seva salut i la seva qualitat de vida. A més, un 44,5% de les dones realitzen les tasques de la llar en solitari enfront del 9,6% dels homes.² Les dones assumeixen la cura dels infants en solitari en un 33% enfront del 2,19% dels homes. En el cas de persones dependents, són cuidades en solitari pel 49,3% de les dones vers el 19,6% dels homes.

Taula 1. Durada mitjana de les activitats diàries detallades per sexe (hh:mm)

| Activitats principals en un dia normal | HOMES | DONES |
|---|--------------|--------------|
| Cures personals | 11:32 | 11:34 |
| Treball remunerat | 7:51 | 6:50 |
| Llar i família | 2:35 | 4:14 |
| Estudis | 5:01 | 4:41 |
| Treballs voluntaris i reunions | 1:55 | 1:54 |
| Vida social i diversió | 1:55 | 1:56 |
| Esports i activitats a l'aire lliure | 2:05 | 1:47 |
| Aficions i informàtica | 2:02 | 1:36 |
| Mitjans de comunicació | 2:44 | 2:30 |
| Trajectes i ús del temps no especificat | 1:32 | 1:30 |

Font: Enquesta de l'ús del temps 2010-2011. Resultats principals de 2012. Idescat

Cal tenir en compte que per a moltes parelles joves actuals, la transició al primer fill suposa un període en el qual s'aguditzava el repartiment desigual de les tasques domèstiques i familiars. Si la diferència en la mitjana d'hores diàries dedicades a llar i a la infància en joves menors de 25 anys és de 50 minuts, en edat reproductiva (de 25 a 44 anys) aquesta diferència es dispara fins a 1 hora i 46 minuts.³ Això explica que, tot i que les parelles joves heterosexuales mostren actituds igualitàries amb relació al repartiment del treball (Naldini i Jurado, 2013), encara existeixen diferències significatives entre homes i dones pel que fa al temps dedicat a les tasques domèstiques i de cura. Els motius poden ser diversos però l'arrel que ho sustenta és el patriarcat. Si tenim en compte que, per exemple, sovint els ingressos de cada membre de la parella determina qui serà el cuidador principal i qui serà el proveïdor principal, atès que en general les dones cobren menys o tenen condicions laboral inferiors als homes, aquestes tornen a deixar el món productiu per assumir un rol reproductiu, tornant a reproduir el model sexista i patriarcal.

D'aquesta manera, per tal de facilitar la implicació dels homes en la cura de les seves criatures, cal fer un treball de deconstrucció de la masculinitat hegemònica tradicional, i construir i promoure els models alternatius de masculinitat on la cura i les emocions tinguin un espai privilegiat. L'èxit dependrà de la responsabilitat dels homes, que aquests puguin prendre consciència de les conseqüències a tots nivells de la seva manca d'implicació, i dels beneficis que comporta la coresponsabilitat, no només per a les altres persones sinó per a un mateix.

2. Segons dades de "Encuesta de Empleo del Tiempo (2009-2010). Instituto Nacional de Estadística.

3. Enquesta de l'ús del temps 2010-2011. Principals resultats 2012. Idescat. Generalitat de Catalunya.



Objectius de la sessió:



- Treballar l'autoestima individual i col·lectiva mitjançant un exercici de comunicació assertiva.
- Comparar la distribució actual i la distribució futura del temps per posar a debat les oportunitats, les dificultats i les excuses davant la conciliació per part dels homes.
- Plantejar la necessitat de revisar l'ús del temps personal i de cura actual per poder fer canvis cap al futur.
- Construir eines útils per negociar i establir una bona comunicació familiar amb relació al repartiment de les tasques domèstiques i de cures.
- Reflexionar entorn de la participació masculina en les tasques de la llar i la criança, per tal de fomentar canvis per a una distribució del temps més equitativa.
- Propiciar una experiència vivencial de cura.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Dinàmica | Temps (minuts) |
|--|----------------|
| Introducció a la sessió. | 5' |
| Activitat 1: Dinàmica d'activació i comunicació assertiva: fer i rebre compliments. | 30' |
| Activitat 2: Gràfiques del temps propi actual i futur. Treball individual. | 75' |
| Activitat 3: Introducció de la dinàmica de la cura de l'ou. | 5' |
| Tancament de la sessió i presentació breu de la sessió següent. | 5' |



Material i recursos:

- Retoladors de colors
- Ous
- Annex 1. Gràfica del temps propi actual
- Annex 2. Gràfica del temps propi futur
- Annex 3. Instruccions de la dinàmica de la cura de l'ou

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Benvinguda amb explicació dels continguts, l'estructura i els objectius d'aquesta sessió.

Activitat 1

Fer i rebre compliments



Dinàmica en grup gran
o petit grup.
30 minuts

Objectiu:

- Treballar l'autoestima individual i col·lectiva mitjançant un exercici de comunicació assertiva.
- Facilitem la cohesió i la confiança amb l'objectiu d'establir el grup com a espai de seguretat.

Desenvolupament de l'activitat:

En funció de la grandària del grup, en grup gran o petits grups, hauran de fer un cercle i un d'ells s'haurà de col·locar al centre amb la seva cadira.

A continuació, la resta de participants hauran de dir únicament aspectes positius (compliments) o coses que ells valoren de la persona que està al mig, que ha de rebre, acceptar i acollir els comentaris de la resta de participants. Tot i que és voluntari, es recomana que tothom passi pel mig i escolti els compliments de la resta sense dir res.

És important posar èmfasi en els aspectes següents:

- L'autoestima no depèn només de nosaltres sinó de la valoració que fa la gent de nosaltres.
- Habitualment ens relacionem des de la crítica i valorem molt poc els aspectes positius d'un mateix i de la resta.
- Tothom té aspectes positius que ens agraden.



És interessant poder relacionar aquesta dinàmica amb la comunicació que estableixen els homes amb les seves parelles i la importància de poder aplicar aquest exercici en el seu dia a dia. A més, es pot introduir el tema de l'autoestima de les criatures i com es pot facilitar que els fills i filles puguin desenvolupar una bona autoestima (entre d'altres aspectes) des del reforçament de les seves potencialitats.

Activitat 2

Gràfiques del temps propi actual i futur



Dinàmica individual
i posada en comú.
75 minuts

Objectius:

- Comparar la distribució actual i la distribució futura del temps per posar a debat les oportunitats, les dificultats i les excuses davant la conciliació per part dels homes.
- Plantejar la necessitat de revisar l'ús del temps personal i de cura actual per poder fer canvis en el futur.
- Construir eines útils per negociar i establir una bona comunicació familiar amb relació al repartiment de les tasques domèstiques i de cura.
- Reflexionar sobre la participació masculina en les tasques de la llar i la criança per tal de fomentar canvis per a una distribució del temps més equitativa.

Desenvolupament de l'activitat:

Distribuïrem a cada home una gràfica del temps actual (vegeu l'[annex 1](#)), i uns retoladors de colors.

Es demanarà a cada persona participant que pensi en un dia normal de la seva vida i que distribueixi les activitats que fa durant les 24 hores del dia, pintant-ho a la gràfica.

Un cop tots hagin acabat (aproximadament 10-15 minuts), es demanarà que posin la gràfica cara avall i es reparteix novament una gràfica però, en aquest cas, del temps futur (vegeu l'[annex 2](#)) amb l'objectiu que puguin fer un exercici d'imaginació de com serà el seu dia a dia i com distribuïran el seu temps un cop hagi arribat la criatura, si torna tard a casa, i un cop s'hagin esgotat els permisos de maternitat/paternitat (obligatoris).

Quan hagin acabat, els demanarem que donin la volta a les gràfiques per comparar els canvis. En aquest punt, es poden demanar persones voluntàries que surtin a explicar els seus diagrames o que ho facin en petits grups si son més de 10 o 12 persones. Es facilitarà que els altres participants del grup facin preguntes per tal d'afavorir el debat. La persona dinamitzadora pot emprar preguntes com: Què us sembla el nombre d'hores que es dediquen a...? Algú té una distribució semblant?, etc.

L'objectiu final és que puguin prendre consciència de les diferències entre els dos diagrames per tal de poder anticipar possibles dificultats futures en l'organització del temps (com per exemple, adonar-se que només podrà dedicar una hora per la nit a la cura de la seva criatura). A més, és important que els participants puguin veure altres models de distribució del temps per part de la resta del grup. D'aquesta manera, tindran informació per començar a fer canvis de cara a una distribució del temps equitativa i saludable amb la parella, amb certa llibertat per escollir quant temps vol dedicar cadascú a la seva criatura.



Les persones conductores del grup hauran de tenir en compte els aspectes següents en la devolució:

- És important que les persones participants puguin diferenciar entre els diferents usos del temps (productiu, reproductiu, personal i social) i analitzar el valor i el pes que donen a cadascun d'ells.
- Moltes persones, quan tenen fills, obliden les seves necessitats per abocar-se al fet de ser mare o pare. Sovint aquest canvi també implica oblidar-se de la parella, fet que provoca alguns problemes en la relació. És important remarcar la importància d'establir un temps exclusiu de parella per evitar que l'exercici de la paternitat/maternitat no acabi desdibuixant la relació de parella.
- Cal fer visible i posar en valor les diferents tasques domèstiques i de cura i aclarir el terme coresponsabilitat com a distribució equilibrada, equitativa i funcional de la planificació, l'organització i la realització de les tasques domèstiques, de la cura d'infants i de les persones dependents, dels espais d'educació i del treball remunerat.
- Basant-se en la introducció d'aquesta sessió, és necessari ressaltar la importància del treball domèstic diari i que dones i homes estan igualment capacitats per exercir aquestes funcions. No existeix res en la biologia de les persones que les inclini més cap a activitats de cura o professionals, per tant les diferències d'actituds es deuen als models masculins i femenins construïts socialment.
- També és important que les dones puguin delegar la cura en els homes. Segurament alguns es trobaran que a vegades no els deixen fer o no els confien les cures. En aquests casos serà important fer un acte de responsabilitat i decidir quin paper volen exercir en la cura i demanar ells mateixos els seus espais.
- És important reflexionar sobre el temps d'oci de cada membre de la parella i com repercutirà en el temps de cura de la criatura. (per exemple, el fet que la dona vagi una hora al gimnàs farà que l'home hagi de tenir cura de la criatura aquesta hora, i a la inversa succeirà el mateix). Valorant l'aspecte positiu de tenir un temps propi, però recordant que això pot portar a després retornar l'hora a la parella.

Altres recomanacions:

- Cal revisar els convenis i les possibilitats que donen les lleis per poder dedicar més temps a la cura (per exemple, demanar permisos per assistir a reunions de pares, reunions amb tutors, visites al pediatra, etc.).
- Si no es pot sol·licitar permís, és important que el pare demani tota la informació de la reunió o visita a la persona que hi hagi assistit per tal de poder participar en la presa de decisions i estar al corrent de tot.
- En cas de tenir una jornada laboral extensa i no poder dedicar més temps a la cura (o decidir no fer-ho), és important que el temps dedicat a la criatura sigui de qualitat. És a dir, que el pare pugui estar amb presència, disponible afectivament, amb contacte físic i visual, compartint moments exclusius, atenent les necessitats de la criatura, mostrant interès per les seves preferències i gustos, etc.

Activitat 3

Introducció de la dinàmica de la cura de l'ou



Exposició en grup gran.
5 minuts

Objectiu:

- Propiciar una experiència vivencial de cura.

Desenvolupament de l'activitat:

En aquesta sessió es presentarà la dinàmica principal de l'última sessió, que consisteix en tenir cura d'un ou durant una setmana amb unes instruccions que nosaltres els entregarem.

Dins d'una capsa (pot ser la mateixa que la utilitzada en la dinàmica de temors i expectatives) ficarem els ous i al final de la sessió demanarem als homes que hi posin la mà i en treguin l'objecte que hi ha dins.

Un cop tots tinguin l'ou s'explicarà que n'hauran de tenir cura durant la setmana següent i s'entregaran les instruccions bàsiques de l'exercici ([Annex 3](#)):

Instruccions:

Et fem responsable de la cura de l'ou que tens a les teves mans durant aquesta setmana. Ets lliure de posar-li nom, pintar-lo, vestir-lo, portar-lo a sobre, netejar-lo o el que tu vulguis. Això sí, com a mínim has de seguir les instruccions següents:

- Presenta-li la teva parella.
- Presenta-li els teus amics i amigues o algun familiar.
- Porta'l a la feina.
- Fes alguna activitat o excursió amb l'ou que creguis que li pot agradar.
- Quan estiguis a casa, tingues l'ou sempre a la vista, conviu amb ell!
- Recorda retornar l'ou a la propera sessió

Tancament de la sessió



Exposició Oral
5 minuts

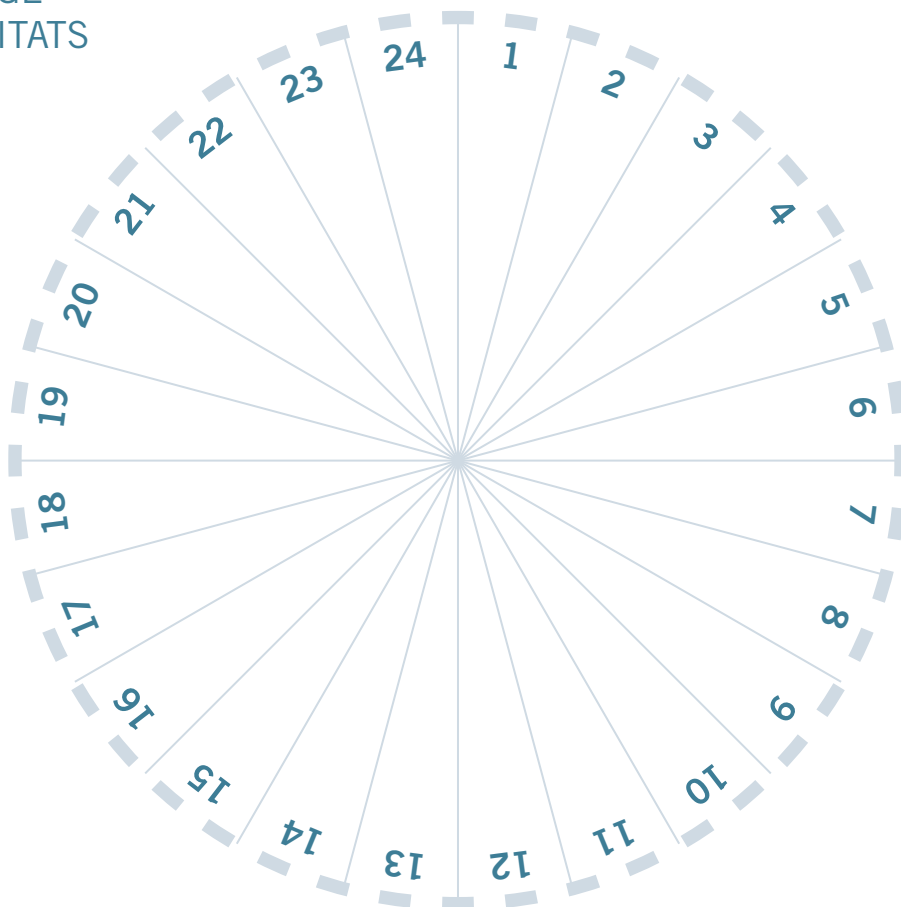
Persones conductores de la sessió faran una valoració global de les diferents activitats. Recordaran que en la propera sessió portin l'ou i faran una introducció de la següent sessió amb el títol i l'objectiu general.

ANNEXOS

Annex 1

Gràfica del temps propi actual

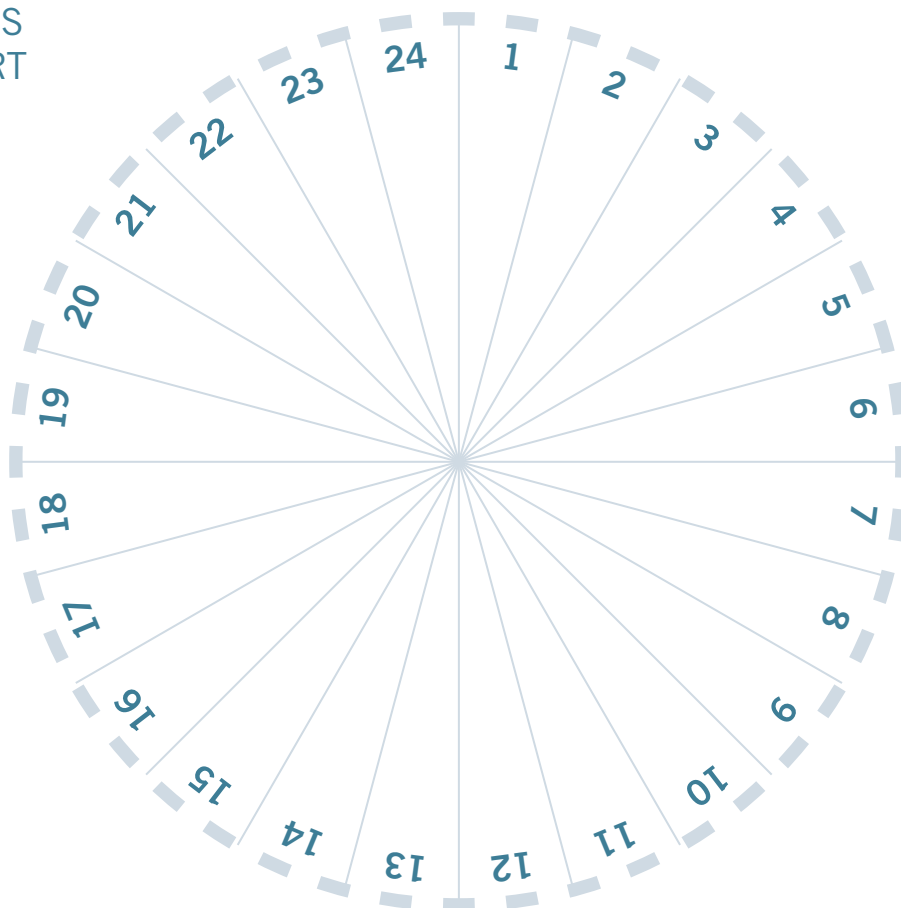
RELLOTGE
D'ACTIVITATS
ACTUAL



Annex 2

Gràfica del temps propi futur

RELLOTGE
D'ACTIVITATS
DESPRÉS
DEL PART



Annex 3

Instruccions de la cura de l'ou

La cura de l'ou:



Et fem responsable de la cura de l'ou que tens a les teves mans durant aquesta setmana. Ets lliure de posar-li nom, pintar-lo, vestir-lo, portar-lo a sobre, netejar-lo o el que tu vulguis. Això sí, com a mínim has de seguir les instruccions següents:

- Presenta-li la teva parella.
- Presenta-li els teus amics i amigues o algun familiar.
- Porta'l a la feina.
- Fes alguna activitat o excursió amb l'ou que creguis que li pot agradar.
- Quan estiguis a casa, tingues l'ou sempre a la vista, conviu amb ell

Ah! Sobretot no t'oblidis de portar-lo el pròxim dia!





**GUIA PER LA CONDUCCIÓ
DE GRUPS D'HOMES
PER UNA PATERNITAT
RESPONSABLE, ACTIVA
I CONSCIENT**

Projecte **Canviem-ho**
al Programa d'Atenció a la Salut Sexual
i Reproductiva de Barcelona

7
6

SESSIÓ

**AQUÍ COMENÇA TOT.
BENVINGUTS AL
CLUB DELS PARES!**



Direcció i edició:**Ajuntament de Barcelona**

Àrea de Drets Socials

Institut Català de la Salut

Àmbit d'Atenció Primària Barcelona ciutat

Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Coordinació de l'edició:

Departament de Comunicació. Àrea de Drets Socials,
Ajuntament de Barcelona.

Grup Motor:

Bàrbara Roig Merino. Departament de Feminismes
i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Autoria:

Cristina Martínez Bueno. Programa d'Atenció
a la Salut Sexual i Reproductiva, ICS.

Aharon Fernández Cuadrado. Departament de
Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

©Institut Català de la Salut

©Ajuntament de Barcelona

Maig del 2016



En qualsevol explotació de l'obra autoritzada
per la llicència es farà constar l'autoria.

INTRODUCCIÓ

Aquesta és l'última sessió dels grups per una paternitat responsable, activa i conscient. Es tracta, per tant, d'una sessió de cloenda del grup i en la qual els homes tindran l'oportunitat de fer una revisió de tot el que han viscut durant 6 setmanes compartint aquest espai.

En aquesta sessió es treballaran aspectes relacionats amb la cura de les criatures i la importància de l'adaptació dels homes a la nova situació futura, a través d'una activitat pràctica i experiencial com és la cura de l'ou. A través d'aquesta dinàmica els homes podran consolidar dins del seu aprenentatge temes tractats en diferents sessions de grup com són la coresponsabilitat, el rol parental, les emocions i l'organització del temps.

És fonamental que els homes compreguin la importància i els beneficis que comporta per als fills i filles tenir un pare o una figura paterna amb més implicació, presència, capacitats i obertura per exercir la seva paternitat, tal com hem comentat en sessions anteriors. Per això cal que el pare incorpori més coneixements i recursos sobre com afrontar la cura i la criança de la seva criatura.

En aquesta sessió és important que els homes prenguin consciència de les dificultats que encara sovint es poden trobar en l'àmbit social, laboral i familiar. La societat actual encara no té incorporat del tot que els homes puguin responsabilitzar-se de la cura i la criança de les criatures. Fins i tot, moltes vegades els homes poden rebre un "càstig social" per part d'altres persones per no complir amb el que s'espera d'ells. Per exemple, encara pot suscitar resistències que un home es quedi a casa amb la seva criatura quan aquesta està malalta, o que sigui ell mateix qui la porti a rebre atenció sanitària i que, per tant, demani un permís laboral. Tampoc està del tot integrat que decideixi no anar a fer esport o altres activitats amb els amics per poder donar més atenció al seu fill o filla. Per tant, serà important que els homes tinguin molt interioritzat el valor que ells donen a la cura i a la criança dels fills i filles i puguin defensar el seu posicionament amb arguments que els permetin seguir exercint aquest rol.

Que els participants del taller conversin i comparteixin amb altres les tensions o preocupacions que els afecten en la seva paternitat, com són la pressió o la preocupació per proveir, la dificultat per conciliar horaris i temps o per obtenir ingressos, les relacions laborals i la relació amb la seva parella, els permet adquirir habilitats en la resolució de possibles dificultats en la vida quotidiana futura.

No obstant això, el rol de pare cal exercir-lo per construir-lo gradualment de manera personal, acceptant que ningú no és perfecte en el seu desenvolupament. Al llarg de les diferents sessions i en aquesta última en particular, cada participant podrà reflexionar sobre la seva visió de què vol dir ser pare, la seva experiència amb el seu propi pare i altres figures masculines

significatives, revisant i desplegant els seus recursos personals com a pare de manera coherent amb les necessitats dels seus fills i filles, amb la seva història i el seu desenvolupament personal.

Tenir aquest espai de confiança i seguretat on els futurs pares poden conversar i compartir sentiments i experiències amb relació a la seva paternitat pot ser de gran ajuda per ampliar el seu repertori i millorar les seves habilitats de cura i de criança.



Objectius de la sessió:

- Reflexionar sobre els aspectes de cura que aporta l'experiència vivencial de la dinàmica de l'ou amb la qual es va finalitzar la sessió 5.
- Proporcionar informació sobre els permisos de maternitat i paternitat, així com les possibilitats que dóna la Llei d'igualtat per a la conciliació i els passos que cal seguir per tramitar-los.
- Plantejar els dubtes i els interrogants per al futur, convidant els homes a participar en els grups de preparació al naixement amb la seva parella.
- Proporcionar informació dels recursos al seu abast a l'ASSIR en cas de necessitar ajuda individual.
- Fer una reflexió individual sobre què ha significat per a cada home participar en aquest grup.
- Valorar la satisfacció per part dels participants del grup amb qüestionaris i suggeriments.
- Valorar de forma verbal i emocional per part dels participants què ha significat aquest grup en la seva preparació com a pares.



Continguts i temporalització de la sessió:

| Dinàmica | Temps (minuts) |
|---|----------------|
| Introducció de la sessió. | 5' |
| Activitat 1: Activitat de cura a través de la dinàmica de la cura de l'ou. | 40' |
| Activitat 2: Informació sobre els permisos i recursos que ofereix la Llei d'igualtat per als homes. | 20' |
| Activitat 3: Dinàmica de la carta del meu camí. | 20' |
| Activitat 4: Valoració escrita del grup: qüestionari de satisfacció i informació de la sessió de seguiment als 6 mesos del naixement de la criatura. | 20' |
| Activitat 5: Valoració verbal i emocional del grup: cercle de confiança, què m'emporto del grup. | 10' |
| Tancament de la sessió. | 5' |



Material i recursos:

- **Annex 1:** Full amb informació sobre permisos de maternitat i paternitat i recursos disponibles per a homes
- Fulls blancs
- Bolígrafs
- Sobres d'enviament per correu postal
- Notes adhesives
- **Annex 2:** Qüestionari de satisfacció

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Introducció de la sessió



Exposició en grup gran.
5 minuts

Breu explicació dels objectius, els continguts i l'estructura d'aquesta sessió. Es farà un resum dels temes tractats en les diferents sessions i s'introduirà l'última sessió. Es posen de manifest els valors amb els quals el grup ha treballat, com són la confiança, la confidencialitat i el respecte cap a la diversitat d'opinions. S'inicia l'explicació de la importància de la cura i de l'experiència vivencial a través de l'activitat de la cura del l'ou.

Activitat 1

Devolució de la dinàmica de la cura de l'ou



Dinàmica individual
i posada en comú.
40 minuts

Objectiu:

- Reflexionar sobre els aspectes de cura que aporta l'experiència vivencial de la dinàmica de la cura de l'ou amb la qual es va finalitzar la sessió 5.

Desenvolupament de l'activitat:

Cada home explicarà la seva experiència en la cura de l'ou durant tota la setmana durant uns 5 minuts com a màxim. Podem utilitzar el guió següent per dinamitzar les explicacions:

- Ha interferit l'ou en la teva vida diària?

- Quins sentiments has sentit amb aquesta experiència?
- Quines dificultats t'ha suposat?
- Què és el que més t'ha agradat?
- Has demanat ajuda a alguna persona?
- Quan no estaves amb l'ou, què feies? On el deixaves?
- Què és el que t'ha costat més d'aquesta cura i què és el que has trobat més fàcil?
- En quines situacions la cura de l'ou t'ha fet pensar que probablement la cura de la criatura et pot comportar certes dificultats en l'organització personal i familiar?
- En quines situacions la cura de l'ou t'ha fet pensar que la cura de la criatura t'obre altres oportunitats personals i familiars?
- Has pogut explicar aquesta activitat de la cura de l'ou a persones properes (amics, familiars, etc.)? Com han reaccionat?



Donarem l'oportunitat a cada home per expressar algunes d'aquestes qüestions. Es recomana que cada participant pugui tenir la llibertat d'explicar com ha viscut aquesta situació, ja que normalment s'aporten aspectes sovint no previstos.

L'activitat de la cura de l'ou ens permet assenyalar alguns aspectes fonamentals de la participació dels homes en la cura de les criatures:

- És important que tant el pare com la mare siguin congruents en l'establiment de les pautes de criança.
- Cal qüestionar prejudicis o idees masclistes o sexistes. Comentarem les dificultats que es poden trobar amb els exemples de les situacions descrites pels propis homes pel que fa a les tasques de cura, de criança i domèstiques.
- La paternitat s'aprèn amb la pràctica, acceptant les pors, les preocupacions i el fet de no saber com fer-ho.
- Cal donar confiança a cada home per tenir cura de la criatura a través de l'observació de les reaccions del seu fill o filla. És important conversar amb la parella, preguntar a altres persones amb experiència en cas de dubte, i posar atenció en construir una relació pròpia amb cada fill i filla.
- Tot i que a vegades en la parella poden existir estils de criança diferents, és important que puguin harmonitzar algunes pautes mínimes davant dels fills i filles. En qualsevol cas sempre cal generar un marc d'acceptació, respecte i negociació que permeti crear una pauta familiar de criança positiva i respectuosa.
- És important que tots els membres del grup se sensibilitzin sobre la importància de la presència i del rol del pare en la cura quotidiana de la salut, les vacunacions i les malalties de la criatura.

Activitat 2

Els permisos de maternitat i paternitat i els recursos de què disposem



Exposició en grup gran.

20 minuts

Objectiu:

- Proporcionar informació sobre els permisos de maternitat i paternitat, així com les possibilitats que dóna la Llei d'igualtat per a la conciliació i els passos que cal seguir per tramitar-los.
- Plantejar els dubtes i els interrogants per al futur, convidant els homes a participar en els grups de preparació al naixement amb la seva parella.
- Proporcionar informació dels recursos a l'ASSIR en cas de necessitar ajuda individual.

Desenvolupament de l'activitat:

Explicació dels recursos que ofereix la Llei d'igualtat per als homes

Cal donar informació i resoldre petits dubtes sobre els recursos i les prestacions relacionades amb el naixement d'una criatura. Normalment, els homes tenen bastants dubtes i cal invertir una mica de temps per resoldre'ls.

Durant aquesta activitat farem referència a la Llei 17/2015 d'igualtat efectiva de dones i homes, aprovada el 21 de juliol de 2015, que tracta de potenciar un model de relacions igualitàries entre persones i donar suport a les famílies, en la mesura que són un instrument eficaç per corregir desigualtats. Aquesta llei també regula un sistema de permisos familiars per assegurar una distribució equitativa entre homes i dones de les responsabilitats amb relació als fills i filles.

Comentarem els drets que tenen les dones i els homes amb relació a diferents prestacions:

- Drets pel naixement d'una criatura.
- Durada del permís de maternitat/paternitat biològica.
- Permís obligatori per a la mare.
- Possibilitats de distribució dels permisos entre els dos membres de la parella.
- Situacions especials que modifiquen la prestació: part múltiple, discapacitats, part prematur, ingrés de la criatura...

- Permisos de lactància.
- Prestacions econòmiques.
- Jornades a temps parcial i tipus de prestacions.
- Requisits per a l'obtenció de les prestacions.
- Prestacions en règim d'autònoms o règims especials.
- Sol·licitud de les prestacions.
- Tràmits (Registre Civil, llibre de família, alta de la criatura en el sistema de salut i alta al padró municipal).
- Desgravacions.

Podeu trobar més informació sobre els permisos de paternitat i els tràmits que cal efectuar a l'enllaç següent:

- <http://web.gencat.cat/ca/tramits/que-cal-fer-si/neix-un-fill/>
- http://benestar.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematicos/03families/01prestacions_i_ajuts/guia_prestacions_families/guia_2014.pdf

En finalitzar aquesta activitat es proporciona a les persones assistents un full resum de les prestacions principals amb relació al naixement d'una criatura (vegeu l'annex 1).



Finalitzarem aquesta activitat recordant els punts següents:

- És important iniciar i realitzar els grups de preparació al naixement perquè permeten fer una activitat conjunta amb la parella que és alhora preparatòria per al naixement de la criatura.
- Cal informar de l'accessibilitat de l'ASSIR per a consultes quan els homes es troben davant de problemes, preguntes o qüestions que requereixen informació per part de la llevadora o d'altres professionals de l'ASSIR.
- És convenient que els homes puguin expressar les inquietuds que es plantejaran en un futur proper.

Activitat 3

La carta del meu camí



Paper i llapis.
Activitat individual.
20 minuts

Objectius:

- Fer una reflexió individual sobre què ha significat per a cada home participar en aquest grup.

Desenvolupament de l'activitat:

Dinàmica de la carta del meu camí

Com a dinàmica de tancament, es repartirà a cada participant un full en blanc on hauran d'escriure una carta a la futura criatura per explicar el seu procés dins del grup:

- què han après o què són capaços de fer,
- quines expectatives i/o pors tenien abans o tenen ara,
- què es veuen capaços de fer,
- quines dificultats han sorgit,
- quins compromisos agafen,
- quins sentiments o desitjos volen transmetre,
- quines emocions els ha despertat aquest grup, etc.

Un cop escrita, se'ls donarà un sobre perquè hi dipositin la carta amb la seva adreça postal i, en una nota adhesiva, la data prevista de part. Aquestes cartes són absolutament confidencials i els dinamitzadors del grup no n'han de conèixer el contingut, amb l'objectiu que els participants se sentin amb plena llibertat per expressar tot allò que considerin important.

Una vegada finalitzada l'activitat, es recolliran les cartes i es guardaran. En aquesta sessió ja no es treballarà cap contingut més, perquè es considera que aquesta és una activitat reflexiva i emotiva i, per tant, cada participant guardarà per si mateix els pensaments que ha deixat escrits.



Finalitzarem aquesta activitat sense donar cap pista sobre el destí de la carta.

- Els dinamitzadors del grup enviaran les cartes segons la data probable de part.
- Recomanem enviar la carta entre 4 i 5 setmanes després de la data probable de part.

Activitat 4

Valoració escrita del grup amb un qüestionari de satisfacció



Exposició oral.
Paper i llapis.
Activitat individual.
20 minuts

Objectius:

- Valorar la satisfacció per part dels participants del grup amb qüestionaris i suggeriments.

Desenvolupament de l'activitat:

Valoració del grup

Es realitzarà per escrit amb els qüestionaris dissenyats específicament per mesurar la satisfacció individual de l'activitat grupal desenvolupada durant 6 setmanes. Proporcionarem als participants el qüestionari de satisfacció on també es poden recollir suggeriments de millora de l'activitat grupal (vegeu l'[annex 2](#)).

Finalitzarem aquesta activitat informant que es farà un seguiment del grup al cap de 6 mesos després del part i s'emplaçarà els participants a una sessió amb les seves criatures, amb l'objectiu de fer una valoració dels aspectes del grup que han posat en pràctica, les dificultats que han trobat i els punts que afegirien per treballar en el grup després de la seva experiència. Aquesta sessió ens permetrà avaluar el taller amb l'experiència pràctica viscuda pels participants després del part i també permetrà determinar el grau d'implicació i coresponsabilitat dels homes en la cura dels seus fills i filles.

Activitat 5

Cercle de confiança: què m'emporto del grup?



Dinàmica en grup gran.
10 minuts

Objectius:

- Valorar de forma verbal i emocional per part dels participants què ha significat aquest grup en la seva preparació com a pares.

Desenvolupament de l'activitat:

Cercle de confiança: expressió verbal i emocional sobre què m'emporto del grup

Per tancar el grup, s'indicarà als participants que facin un cercle i passin les mans per sobre de les espatlles del participant del costat, de forma que cadascú s'agafarà a dues persones. Cada home haurà de dir una paraula espontània que resumeixi què ha significat per a ell el grup, mentre la resta del grup escolta sense fer cap tipus de comentari. La idea és que només es digui una paraula sense cap explicació, aclariment, justificació o judici. Si es vol, es pot acabar amb una abraçada grupal.



Aquesta última activitat sol ser força emotiva i en ocasions aquestes sensacions afloren amb intensitat diversa en funció de cada persona. Hem de deixar espai perquè puguin aflorar els sentiments lliurement.

L'abraçada grupal i per parelles sol ser una bona activitat per acollir tots aquests sentiments.

Tancament de la sessió



Exposició oral.
5 minuts

Finalitzarem la sessió tornant a recordar els grups de preparació al naixement i la sessió postpart al cap de 6 mesos. Recordarem la importància de la xarxa que s'ha construït en el grup i proporcionarem, si així ho decideix el grup, les adreces electròniques i els telèfons de contacte dels participants per poder mantenir la comunicació entre ells.

ANNEXOS

Annex 1

Informació i recursos disponibles

Inscripció al Registre Civil

Actualment els tràmits de la comunicació del naixement d'una criatura els fa l'hospital on s'ha atès el part en un termini màxim de 72 hores a l'oficina del Registre Civil.



Cal el certificat de naixement que realitza la llevadora o professional que ha atès el part.

No cal actualitzar el contingut del llibre de família quan s'acompanyi de la certificació literal electrònica acreditativa del naixement.

Permís per paternitat

15 dies (2 per naixement del fill + 13 per permís paternal)



Es gestiona a l'INSS. Cal portar documentació personal.

Permís per maternitat

16 setmanes (6 obligatòriament per a la mare, les 10 restants les pot gaudir la mare o el pare). Es pot sol·licitar a partir de la setmana 30 d'embaràs.



Es gestiona a l'INSS. Cal portar documentació personal i l'informe maternal del Centre d'Atenció Primària per part del Servei d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR).

Alta al sistema sanitari

Per donar cobertura sanitària al nadó, se'l pot incloure al document d'afiliació del pare o de la mare.



Es gestiona a l'INSS i posteriorment al CAP (o bé a la mutualitat que us correspongui: MUFACE, MUGEJU o ISFAS).

Permís de lactància

Ho pot demanar el pare o la mare. És un permís retribuït d'una hora al dia o una reducció de jornada de 30 minuts. Se'n pot gaudir fins als 9 mesos del nadó. Es pot compactar.



Es demana a l'empresa directament.

Empadronament

Es fa automàticament un cop s'ha inscrit el nadó al Registre Civil. Només cal fer-ho en cas que la població d'empadronament sigui diferent de la població on hagi nascut el nadó.



Es fa a través de l'ajuntament, a les oficines d'atenció ciutadana. Cal portar el llibre de família.

Reducció de jornada o excedència

Com a pare es pot demanar una reducció de jornada fins als 12 anys del fill i una excedència fins als 3 anys del fill (amb reserva del lloc de treball).



Es demana a l'empresa directament.

Prestacions econòmiques

Les pot demanar el pare o la mare per cada naixement, en funció del nivell d'ingressos de la unitat familiar.



Es demana a Benestar Social i Família. És un ajut anual a partir de 650 € (nascuts el 2012) fins a un màxim de 6 anys.

Deducció per maternitat

El nivell d'ingressos familiars no pot ser superior a 11.519,16 €. Cal consultar la taula d'ingressos.



L'ajut és de 1.000 € per cada fill o filla nascut, que s'abonaran en un sol pagament.

Deduccions fiscals

Hi ha deducció fiscal en l'àmbit autonòmic i estatal.



Se sol·licita en fer la declaració de la renda, tant si es fa individual com si es fa conjunta.



Recorda que hi ha ajuts econòmics específics per a famílies nombroses, monoparentals, parts múltiples, adopcions, fills/mares amb discapacitat o prematuritat...

Demana informació!

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.



Revisa els convenis propis de la teva empresa per conèixer si tens avantatges específics, com el cas dels funcionaris.

Informa't de la teva situació concreta!



Els imports de les ajudes, els tipus d'ajudes i alguns circuits per gestionar els permisos poden ser actualitzats.

No dubtis a preguntar si hi ha cap novetat quan neixi el teu fill.

WEBS INTERESSANTS PER CONSULTAR

- **Oficina virtual de tràmits**
Oficina virtual de tràmits > Guies > què cal fer quan > Neix un fill.
www20.gencat.cat/portal/site/OVT
- **Guia de prestacions i serveis a la família**
(Departament de Benestar Social i Família)
www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/guiaprestacions
- **Seguretat Social**
Trabajadores > Prestaciones
www.seg-social.es
- **Agència Tributària**
Ciudadanos > Mínimos, reducciones y deducciones en IRPF
www.aeat.es

ADRECES D'INTERÈS

- **Registre Civil de Barcelona**
 - Pl. Duc de Medinaceli, 2
- **Oficina d'atenció ciutadana**
 - C/ Aragó, 328
 - Pl. Vila de Gràcia, 2
 - Pl. Orfila, 1
- **Seguretat Social (INSS)**
900 16 65 65
 - C/ Sant Antoni M. Claret, 5
 - C/ Indústria, 114
 - C/ Concepció Arenal, 299
- **Oficina de Benestar Social**
 - Rbla. Fabra i Puig, 13
 - C/ Providència, 42
 - C/ Còrsega, 709
- **Agència Tributària**
901 335 533
 - Pl. Doctor Letamendi, 13-23
93 291 11 00
 - C/ Via Augusta, 197-199
93 237 41 80
 - C/ Gran de Sant Andreu, 196
93 346 58 61

Annex 2

Qüestionari de satisfacció

Grup de preparació al naixement per a homes

Edat: CAP on has realitzat les sessions: Data:

Aquest qüestionari és confidencial. Us demanem que respongueu les qüestions següents amb honestedat per tal de poder recollir la vostra valoració i millorar així els futurs grup que realitzarem.

1. Instal·lacions, mitjans tècnics i organització

a. El curs ha estat ben organitzat (informació, dates, horari, entrega de material)?

 Gens Poc Bastant Molt

b. El nombre de persones del grup ha estat l'adequat?

 Gens Poc Bastant Molt

c. L'espai on s'han realitzat les sessions ha estat l'adequat?

 Gens Poc Bastant Molt

d. La durada ha estat suficient segons els objectius i els continguts del grup?

 Gens Poc Bastant Molt

Ens pots proposar algun aspecte per millorar en quant a les instal·lacions, els mitjans tècnics i l'organització?

2. Contingut i metodologia

a. En termes generals, els continguts tractats han estat rellevants i del teu interès?

 Gens Poc Bastant Molt

b. Els continguts del grup s'han ajustat a les teves necessitats?

 Gens Poc Bastant Molt

c. Les dinàmiques proposades han facilitat el treball amb relació a la paternitat, la cura i la preparació al naixement?

 Gens Poc Bastant Molt

d. Els continguts tractats en les sessions són aplicables a la teva vida?

Gens Poc Bastant Molt

Quins aspectes del grup valoreu com a positius o encertats?

Què has trobat a faltar o què es podria millorar?

Destaca les activitats que més t'han agradat i les que menys t'han agradat.

3. Valoració de les persones conductores del grup

Valoreu en una escala de l'1 al 5. (1=deficient i 5=excel·lent)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Coneixements de la temàtica | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Actitud vers les persones participants | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Facilitació de la participació de les persones en el grup | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Grau de satisfacció general amb el grup

Gens Poc Bastant Molt

Pots afegir qualsevol comentari, suggeriment o observació:

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

