

INS TRUC TIVO

**para
disentirse.**





Este kit nace como una invitación a detenernos, mirar hacia adentro y reconocer lo que muchas veces como hombres hemos aprendido a ocultar: nuestras emociones.

Aquí encontrarás herramientas diseñadas y actividades participativas pensadas para acompañarte en un proceso de reflexión personal y colectiva. No se trata de tener todas las respuestas sino de abrir espacios donde las preguntas puedan habitar con honestidad y juicio.

Este kit está pensado para todos los hombres que alguna vez sintieron que no podían llorar, que debían dejarse llevar por la rabia, o que expresar miedo los hacía menos. Porque hablar de emociones también es un acto de valentía.



Crecer es dejar ir con el viento algún pasado.

Hablar de emociones en los hombres no es solo un tema teórico, es algo que nos toca a todos, directa o indirectamente. ¿Cuántas veces hemos visto a un hombre querido—un padre, un hermano, una pareja, un amigo—encerrar lo que siente porque “eso no es de hombres”? ¿O cuántas veces nosotros mismos hemos tragado el enojo, la tristeza o el miedo para no parecer “débiles”?

Estos conceptos no son sólo palabras; pues pueden ser también herramientas para entender y afrontar esa problemática. Aclaremos algunas ideas claves:

SEXO Y GÉNERO

El sexo se refiere específicamente a la forma fisiológica y biológica que tiene cada persona desde el momento de su nacimiento, mientras que el género depende de las formas socioculturales en que los hombres y las mujeres interactúan en su ámbito social con sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. (Ministerio de Justicia de Colombia, 2023)

Es muy fácil confundir sexo y género, pero en resumen, el sexo es biológico y el género es cultural.

ROLES DE GÉNERO ó MANDATOS DE GÉNERO

Normas implícitas o explícitas que condicionan comportamientos sociales y que determinan si son “apropiados” para hombres y mujeres. En muchos contextos, a los hombres se les exige ser “fuertes”, “dominantes” y “autosuficientes”, lo que limita su expresión emocional.

MASCULINIDADES

Según PNUD (2023) las masculinidades son un conjunto de roles, comportamientos y atributos asociados que define ser o convertirse en “hombre” y los cuales son considerados apropiados para niños y hombres en una sociedad dada.

Estas se expresan de forma personal y toman forma según la cultura, y las leyes que se rigen.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los estereotipos son creencias o convicciones rígidas y simplificadas que se crean dentro de una comunidad definiendo características a un grupo o personas. Según el Ministerio de Justicia y del Derecho (2023) para identificar si esta(s) caracterización(es) se refiere(n) como tal a un estereotipo, se pueden tener en cuenta lo siguiente:

- a)** Se transmiten como verdades absolutas
- b)** Ofrecen una visión simplificada del mundo
- c)** No respetan las diferencias individuales
- d)** Promueven actitudes sexistas, xenófobas, clasistas
- e)** Son difíciles de modificar y se transmiten de generación en generación
- f)** Expresan intolerancia ante la diversidad de las personas

Frases como: “Los hombres no lloran” o “sea un varón deje el miedo” no son inocentes. Pues cortan alas, obligando a muchos a vivir a medias, con emociones enterradas bajo capas de silencio.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Según la OMS, las emociones son reacciones psicológicas y fisiológicas que experimentamos ante un estímulo, que pueden ser positivas o negativas, de corta o larga duración, y que se manifiestan a través de expresiones faciales y corporales.

Las emociones se pueden dividir en 2, **las emociones placenteras** y **las displacenteras** algunas de estas son:

tristeza.

La tristeza es una emoción primaria y natural que aparece cuando experimentamos una pérdida, decepción, dolor emocional o frustración profunda.

IRA.

Es una reacción intensa de malestar emocional que se activa cuando una persona percibe que ha sido lastimada, contrariada, frustrada o tratada injustamente.

Miedo.

El miedo es una emoción básica y universal que surge como respuesta ante una percepción de amenaza, peligro o daño, ya sea real o imaginario.

ansIEDad.

La ansiedad es una emoción anticipatoria que surge cuando la mente percibe una amenaza futura o incierta.

Frustración.

La frustración es un sentimiento de decepción, malestar o desánimo que se experimenta cuando no se consigue un objetivo, deseo o expectativa.

eStRés.

El estrés es una respuesta del cuerpo y la mente ante una presión o demanda intensa, que puede afectar la salud emocional y física.

Alegría.

Sentimiento grato y activo, que suele manifestarse exteriormente, aunque también puede referirse al estado de ánimo positivo o animado.

Amor.

El amor no solo se refiere al vínculo romántico o sexual, sino también al afecto profundo, la entrega, la conexión emocional y el cuidado, incluso hacia cosas o actividades.

Gratitud.

La gratitud es un sentimiento de reconocimiento y aprecio hacia alguien que nos ha hecho un bien o ha tenido una intención positiva con nosotros.

Serenidad o Paz.

Tranquilidad profunda del carácter y del ánimo, sin agitación ni angustia. Implica claridad emocional, templanza y equilibrio interior.

Superación o Triunfo.

El triunfo o superación se refiere principalmente a una victoria destacada, ya sea en el ámbito personal, profesional, emocional o simbólico. También puede implicar un resultado feliz o una razón de orgullo o celebración.

DISPLACENTERAS: Son aquellas que generan malestar, incomodidad, tensión o sufrimiento. Se perciben como negativas, pero no son necesariamente malas. Muchas tienen funciones adaptativas y reparadoras.

PLACENTERAS: Son aquellas que generan bienestar, agrado, satisfacción o gozo. Se perciben como positivas y deseables. Están relacionadas con la recompensa, el vínculo, la motivación y el placer.

¿REPRESIÓN EMOCIONAL?

Imagina que cada emoción displacentera (un ENOJO, un miedo, una tristeza) es una piedra que guardas rápidamente en tu maleta y sigues como si nada. Con el tiempo, esa maleta pesa más y más, te cansas, te duele la espalda... pero ya ni recuerdas qué hay adentro. Solo sabes que algo no está bien.

A esto se le conoce como represión emocional, un **mecanismo psicológico inconsciente** en el cual una persona bloquea o suprime emociones que considera inaceptables, incómodas o amenazantes (son displacenteras).

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES REPRIMIDAS?

! Señales en tu cuerpo:

- Cansancio que no desaparece, incluso después de descansar.
- Dolores tensionales (espalda, cuello) o malestares sin causa médica clara.
- El sueño se vuelve esquivo o tu digestión se resiente.
- Te enfermas más seguido; tu cuerpo parece decir "basta".

! En tus relaciones:

- Conexiones que se sienten frágiles o superficiales.
- Conflictos frecuentes en la pareja o ganas de aislarte.
- Palabras que se atorán, como si hablar de lo importante fuera imposible.
- Momentos en los que el enojo o la agresión (con palabras o acciones) toman el control.

! Impacto en tu mundo emocional:

- Sensación de ansiedad o ataques de pánico que aparecen sin aviso.
- Tristeza persistente o desconexión de tus propias emociones.
- Irritabilidad que surge fácilmente, como si estuvieras al límite.
- Dificultad para reconocer lo que sientes o ponerle nombre
- Autosabotaje.

Reprimir NO significa que la emoción desaparezca, sino que se oculta o se guarda sin ser procesada, lo que genera una carga emocional interna.

ACTIVIDADES

A continuación, realizaremos 3 actividades que parecen sencillas, pero son poderosas. No hay que verlas como un examen ni una terapia profunda, sino como un espacio seguro para observar e identificar nuestras emociones sin juicios, entender cómo a veces las reprimimos sin darnos cuenta, y sobre todo, para conversar lo que ocurre cuando lo hacemos.

Porque hablar de esto no es señal de debilidad, sino de valentía: este es el primero de muchos pasos para soltar lo que nos ha estado pesando.

DISIÉNTESE.

ACTIVIDAD: EL AZAR DE SENTIR

Objetivo

Conocer
Empatizar
Reflexionar

Crear un espacio de diálogo que permita identificar y expresar las emociones de los participantes, reconociendo diferencias y las dificultades al momento de expresarlas.

Materiales

Kit de la actividad (Ruleta de emociones y 12 tarjetas), lápices y hojas de papel.

Tiempo recomendado

2 horas

Preparación

Los participantes, incluyendo al guía, se sentarán **formando un círculo**. En el centro de la mesa se colocará el kit de la actividad, que incluye la Ruleta de emociones y 12 tarjetas.

Luego, se repartirán las tarjetas de emociones, y los participantes las organizarán según la frecuencia con la que experimentan esas emociones.

Las tarjetas se dividirán en **dos** grupos: emociones placenteras y emociones displacenteras, cada uno dispuesto en **tres filas de dos cartas**.

Desarrollo

Cada participante girará la Ruleta de emociones y elegirá una situación de la lista. Según lo que salga, esta persona **compartirá una experiencia personal** relacionada con esa emoción y situación.

Si lo desea, cada persona puede girar una vez más. Si alguno no quiere contar dicha experiencia, podrá escribirlo siempre y cuando más adelante se comparta.

La dinámica continúa hasta que todos hayan compartido al menos una experiencia de cada tipo de emoción (placentera y displacentera), teniendo siempre la libertad de compartir más si lo desean.



Recomendaciones

- Antes de comenzar la actividad, el guía de las actividades debe hacer una introducción sobre la represión emocional en hombres y sobre las nuevas masculinidades.
- Preguntar al grupo, ¿qué significa para cada uno ser hombre?
- Es importante generar un espacio de confianza, para eso se recomienda realizar una actividad rompehielo.
- Respeto por las opiniones de los demás.
- Opinar cuando cada persona haya terminado.
- Entender y entenderse.
- Confidencialidad.

ACTIVIDAD: REPRESENTAR

Objetivo

Identificar
Explorar
Reflexionar

Identificar en nuestro cuerpo cómo y en dónde sentimos las emociones. Reflexionar sobre el por qué se siente dicha emoción en esa parte del cuerpo y cuáles son las posibles consecuencias de reprimirlas.

Materiales

Hojas personaje del kit (acetato y block), colores, marcadores, cinta, tijeras y hojas de block.

Tiempo recomendado

2 horas

Preparación

Repartir a cada participante un acetato con personaje del kit; cada uno se representará así mismo sobre él, cuidando que aún sea aún visible el interior del personaje (ver ejemplo). Deberán marcarlos con su nombre.

Desarrollo

El grupo debe seleccionar alguna emoción displacentera que o les cueste identificar y expresar, o que simplemente quieran hablar de ella. Es importante que todos estén de acuerdo con la decisión. Escribir la emoción a representar en el espacio "Soy:" de la hoja de block del kit.

A continuación, el grupo deberá representar gráficamente esa emoción, teniendo en cuenta cómo y en qué parte del cuerpo la siente.

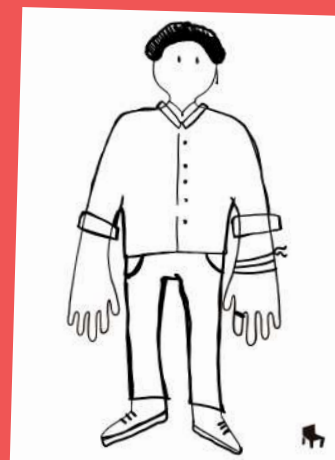
Cierre

Las personas entregan las hojas de block en las que representaron las emociones y se quedan con su personaje. El guía de la actividad revuelve estas hojas y las entrega aleatoriamente entre los participantes. Cada uno hablará sobre la emoción que le tocó y la solapará con su personaje.



Recomendaciones

- Antes de comenzar la actividad, el guía de las actividades deberá explicar sobre las emociones placenteras y displacenteras.
- Preguntar al grupo, ¿En qué se vería diferente esta actividad si hubieran mujeres?
- Es importante generar un espacio de confianza, para eso se recomienda realizar una actividad rompehielo; Compartir contenido audiovisual relacionado con el tema (ver pág...)
- Respeto por las opiniones de los demás.
- Opinar cuando cada persona haya terminado.
- Entender y entenderse.
- Confidencialidad.



Ejemplo de representación sobre el acetato

CIERRE ACTIVIDADES: CADENA DE EMOCIONES

- 1 Sentarse en un círculo.
Repartir a cada participante una tira de papel del kit.
- 2 Cada participante **compartirá** algún aprendizaje, reflexión y/o conclusión sobre sus emociones personales. Después cerrará por las puntas de su tira de papel y formará una cadena. Se la pasará a la siguiente persona.
- 3 La siguiente persona compartirá y **entrelazará** su cadena con la anterior, y así sucesivamente, se crea una "cadena" de emociones compartidas.

Llevémonos la importancia de darle voz a nuestras emociones, sin miedo ni juicios. Que este sea solo el comienzo de un camino más honesto y liberador, donde podamos abrazar nuestra humanidad con la misma fuerza que enfrentamos al mundo.

PUNTO SENSIBLE.

A veces creemos que lo que sentimos nos pasa sólo a nosotros. Pero no estamos solos. Lo que llevamos dentro también resuena en canciones, películas, videojuegos, series y voces que otros han creado desde su propio sentir. Esta sección es una invitación a explorar esas obras que nos estremecen, nos vemos reflejados en ellas o que nos ayudan a ponerle nombre a lo que nos pasa.

PELÍCULAS

- ★ **Thunderbolts** una película de Marvel, ofrece una narrativa que, más allá de la acción, invita a reflexionar sobre la importancia de enfrentar el pasado, aceptar las emociones y encontrar el camino a la redención.

SERIES

- ★ **Bojack Horseman.** Netflix.

Detrás de su humor ácido y surrealismo, Bojack Horseman es una serie animada que retrata con crudeza la lucha interna de un hombre (en forma de caballo) enfrentado a su vacío emocional, sus adicciones y su deseo de ser amado. Esta serie es un reflejo de la dificultad de reconocer heridas y buscar redención. Es una muestra del incómodo y valioso significado de sentir, equivocarse y seguir intentando.

Se recomienda verla en una etapa poco turbulenta de tu vida.

- **El tiempo que tenemos** (masculinidad sensible y comprometida)
- **El padre** (Desmoronamiento del ego masculino)
- **Blade Runner 2049** (Necesidad de compañía)
- **Mateo** (Masculinidad en contextos de violencia y pobreza)
- **Amigos intocables** (Amistad)
- **High School Musical** (Masculinidades)

- **Ganes o Pierdas.** Disney Plus.

Ganes o Pierdas (en inglés, Win or Lose) es una serie perfecta para verla sola o con toda la familia, ya que sin importar tu edad, es difícil no sentirse identificado con alguno de sus personajes.

Aquí otras 2 recomendaciones algo difíciles de ver pero que demuestran una parte muy humana en sus historias.

- **Cortar por la línea de puntos.** (Íntima, sarcástica y ácida) Netflix.
- **The Bear.** (Duelo y suicidio) en Disney Plus.

Es válida la curiosidad. Tal vez algo te haga llorar, reír, enojarte o simplemente quedarte pensando. Y eso también es expresarte. Descubrí, sentí, compartí: este espacio es tan tuyo como lo que sientes.

VIDEOJUEGOS

- **The Last of Us, parte I y II.** PlayStation, PC. (La vulnerabilidad masculina y los lazos emocionales en un contexto violento)
- **God Of War (2018).** PlayStation, PC. (Desarrollo de la paternidad)
- **Night in the Woods.** Switch, Xbox, PlayStation, PC, otros. (Protagonista; represión emocional)
- **Gris.** Switch, Xbox, PlayStation, PC, otros. (Proceso emocional interno/emociones silenciadas)
- **Death Stranding.** PlayStation, PC. ("Reconexión" a la humanidad. Otra masculinidad)

LIBROS

- **No sé cómo mostrar dónde me duele** por Amalia Andrade, 2023
- **El deseo de cambiar hombres, masculinidad y amor** por Bell Hooks, 2021
- **Esto es mucho más que un diario** por Adam J Kurtz, 2016
- **Uno siempre cambia al amor de su vida por otro amor o por otra vida** por Amalia Andrade, 2015

PODCAST

- **Los Hombres Sí Lloran**
- **El Hombre de Hoy**
- **Hombre a Hombre**
- **Metanoia de los 20's,**
Capítulo: "Una perspectiva masculina de las relaciones".

CANCIONES

Las emociones se cantan en todos los géneros. Cada canción puede ser un espacio para sentir, soltar o simplemente reconocerse.



Escanee el QR para ver el catálogo, escuchar nuestra playlist y/o compartir tus recomendaciones

AQUÍ ESTAMOS...

Si en algún momento te pesa lo que llevas dentro
y no puedes sólo, recuerda que hay personas
dispuestas a escucharte.

Aquí te compartimos algunas líneas de apoyo
para que puedas abrirte y expresarte, recuerda
que hablar es una forma de cuidarte.

Bienestar Universitario BA:

- Psicología:
trabajosocial.bienestar@bellasartes.edu.co
- Casa de Extensión Bellas Artes:
Calle 5N # 2n-28

Línea gratuita Salud Mental (106):

- Línea de atención: 106
- WhatsApp: 3156984482

Secretaría de Salud Pública de Cali:

- atencionalusuarioensalud@cali.gov.co
- Teléfono: 323 471 0855
- Calle 4b#36-00

Profamilia:

- Línea gratuita nacional:
300 912 4560
- Cali: (602) 386 0001

Casa Matria (violencia basada en género):

- citasatenciondia@gmail.com
- Teléfono: 602 6688250
- Calle 10 Norte#9N-07

INVESTIGADOR PRINCIPAL

Brayan Alexis Dorado Ramírez

DISEÑO DE MARCA

Brayan Alexis Dorado Ramírez

DISEÑO Y EDICIÓN DE VÍDEO

Brayan Alexis Dorado Ramírez

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO

Brayan Alexis Dorado Ramírez

CÁMARA

Viviacat

ASESOR

Johans Sánchez Murillas

AGRADECIMIENTOS

Bienestar Universitario

Diana Esmeralda Florez Burbano

(Ruta de atención de género)

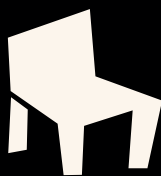
Karen Florez Ramírez

(Área de inclusión)

A todos los docentes que me acompañaron en el proceso, a mi pareja y familia por confiar.

No se permite la reproducción total o parcial de este kit sin previa autorización. Disiéntese © 2025 de Brayan Alexis Dorado Ramírez con licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





DISIÉNTESE