

HOMBRES, CORRESPONSABILIDAD Y OTRAS MASCULINIDADES

La cultura del buen trato



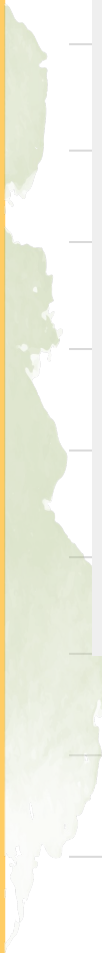
AJUNTAMENT
D'ALMASSORA



CORRESPONSABLES



LA CULTURA DEL BUEN TRATO



Presentamos una guía para reflexionar entorno a la masculinidad construida sobre los mandatos patriarcales y sobre la posibilidad de ser hombres desobedientes a esos mandatos.

La **cultura del buen trato** intenta fomentar la equidad de género y prevenir la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

Proponemos la cultura de buen trato como alternativa frente a la cultura de la violencia.

El buen trato es una expresión de amor, respeto, de autoconocimiento y autocuidado hacia uno mismo y a las demás personas.



¿EMPEZAMOS?



¿SOBRE QUÉ VAMOS A REFLEXIONAR?

01

Hombres obedientes

Cómo nos dice la sociedad que tenemos que ser

02

Hombres libres

Cómo nos gustaría ser, sin machismo

03

Hombres que cuidan

Exploradores del cuidado y responsables emocionalmente

04

Hombres en construcción

Mitos y metas

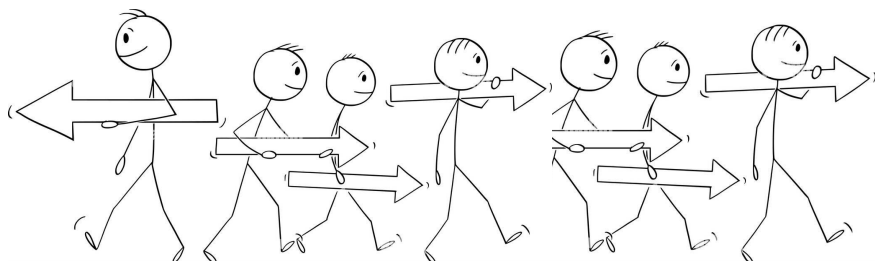
Hombres obedientes

Cómo nos dice la sociedad que tenemos que ser

Las personas vivimos en una sociedad que nos divide en **hombres y mujeres**, pero además nos impone una serie de comportamientos, actitudes y funciones, nos categoriza, esto quiere decir que nos pone en **planos diferentes**, uno público y otro privado, uno visible e importante y otro invisible y menos importante publicamente, creando desigualdades entre los sexos y promoviendo una relación de superioridad-inferioridad.

Y todas estas ideas impuestas socialmente, crean un imaginario colectivo de cómo deben de ser y como deben de comportarse las personas, según si son mujeres u hombres, y por tanto, construyen la **feminidad** de las mujeres pero también la **masculinidad** de los hombres.

No crea personas exactamente iguales, pero sí crea **comportamientos mayoritarios y hegemónicos** diferenciados por sexo, donde el hombre se supone socialmente como superior a la mujer.





CONCEPTOS PARA ENTENDER

SEXO

Categoría asociada a las características biológicas de las personas, que establece una diferencia entre hombres y mujeres.

GÉNERO

Categoría construida social y culturalmente que impone los comportamientos, actitudes, valores y funciones de las personas según son hombres o mujeres en cada sociedad.

Estereotipos de género

Ideas colectivas simplificadas y diferenciadas, que dictan cómo tienen que ser los comportamientos y actitudes de las personas según su sexo.

Roles de género

Ideas colectivas simplificadas y diferenciadas por sexo, que dictan qué funciones debemos de cumplir en la sociedad y, por tanto, los roles que debemos ocupar.

Socialización de género

Proceso social mediante el que las personas aprenden y asimilan cuáles deben ser sus comportamientos, actitudes y funciones para ser aceptados socialmente.

Sistema sexo-género

Sistema que separa a las personas de manera binaria en hombres-mujeres, creando desigualdades entre los sexos.



SER HOMBRE

Ideas preconcebidas

- Es el sexo **fuerte**, tiene menos debilidades.
- Tiene bajo grado de emotividad y pocas necesidades afectivas.
- Es autónomo e **independiente** por naturaleza, no necesita a nadie.
- **Nunca falla**. Siempre cumple sus objetivos.
- Para imponer la razón, puede y debe utilizar la fuerza, la imposición e incluso la **violencia** para resolver conflictos.
- Es **protagonista**, tiene que liderar, conseguir éxito y reconocimiento público.
- La **sexualidad** es una demostración de hombría. Cuanto más mujeres consuma, más hombre es.

Educación que perpetúa

- **No demostrar** sus sentimientos (no llores, no seas cariñoso, no abrazes...).
- **No hablar** de sentimientos, debe reprimir sentimientos que muestren debilidad.
- Debe **protegerse** él sólo. Sin miedo.
- Debe **poder** con todo.
- Ha de resolver conflictos mediante la violencia, como opción para ganarse el respeto y la razón.
- **Ocupar** espacio, ocupar la palabra.
- **No implicarse** sentimentalmente ni con responsabilidad afectiva con sus parejas.

¡QUÉ CANSANCIO!



Cumplir los mandatos de la masculinidad patriarcal requiere unos niveles de **autoexigencia** y **autosuficiencia** muy elevados, y se convierte en una de las causas de la baja autoestima de los hombres que asumen ese modelo. Por tanto, el hecho de fallar, de no llegar al modelo de hombre impuesto socialmente como tradicional, hace que la autoestima de los hombres se deteriore constantemente y tenga consecuencias que sufren en silencio:

- depresiones
- conductas adictivas hacia drogas , juegos y alcohol
- conductas de riesgo (deporte, velocidad, entorno laboral)
- violencia
- suicidios

¡CAMBIAMOS, CHICOS?

02

Hombres libres

Cómo nos gustaría ser, sin machismo

Ya hemos comprobado que la **masculinidad tradicional** limita a los hombres y a los chicos porque les dice que solo hay una forma de ser hombre, que, además, es **inalcanzable**: siempre fuerte, seguro, valiente, decidido, exitoso, líder, sin mostrar sentimientos... Ningún hombre es así.

Spoiler: Esa masculinidad tradicional es **intrínsecamente tóxica** porque es irreal, construye hombres insatisfechos y frustrados, y eso no es lo que nos gustaría ser.

Si los hombres destinan todos sus esfuerzos a intentar llegar a ser ese **hombre "ideal" e irreal** que se supone que hay que ser, se olvidan de todo lo demás:

- De cuidar a las personas que quieren.
- De no ponerse en riesgo y autocuidarse.
- De practicar la amabilidad y la ternura, y construir relaciones profundas y cómplices.
- De hacer equipo en el trabajo, en la casa, en la cama...
- De hablar y expresar sentimientos.
- De ser quién son, no quien se espera que sean.



¿NOS GUSTAMOS AL MIRARNOS A LOS OJOS?

¿Somos nuestra esencia?

HOMBRES EN DECONSTRUCCIÓN



Es cierto que no todos los hombres obedecen a los mandatos patriarcales. Cada vez más chicos emprenden una **deconstrucción** de lo aprendido para poder buscar una nueva **masculinidad** más **igualitaria**, más sana, más **compañera**, menos agresiva, menos peligrosa para vosotros mismos y, sobre todo, una masculinidad que os haga más felices.

Por suerte, la masculinidad es **cultural**, así que es algo que se **aprende** y también que **se desaprende**, si bien requiere mucha reflexión y mucho trabajo.

HOMBRES EN NUEVA CONSTRUCCIÓN

Sin obediencia a los mandatos de género

Libertad

Aprende a sentir y a ser sin límites de lo que se puede y lo que no se puede según los cánones sociales.

Salud

Se responsabiliza de la salud física, emocional y mental, se autocuida y cuida al resto.



Sexualidad

Explora el placer propio y el de la compañera/o, sin posesiones, objetivos prefijados ni estereotipos.

Violencia

Disfruta del amor sin dominación ni control. Sin agresiones para demostrar valía, valentía, honor...

Hombres que cuidan

Exploradores del cuidado y responsables emocionalmente

¿Qué significa ser explorador de los cuidados?

Uno de los mandatos patriarcales de la masculinidad es **no cuidar**; los hombres sólo se dejan cuidar, no cuidan. Así que, por aquí, es **donde empieza todo**: empieza por uno mismo, por **cuidarse y aprender a cuidar**, y también por compartir esos cuidados y las temibles tareas del hogar y de la familia.

Hablemos, entonces, de conciliación, corresponsabilidad y responsabilidad emocional. ¡Vamos a por ello!

La vida de las personas, en general, se divide en tres grandes partes:

- La vida **profesional** o de estudios. Nos ocupa muchas horas diarias y la asumimos casi siempre de manera obligatoria.
- La vida **familiar**. La que hacemos con las personas que solemos vivir: las tareas de la casa, los cuidados interpersonales de familiares, nuestras relaciones...
- La vida **personal** o individual. Suele ser la que menos horas le dedicamos (además, depende del género, las mujeres suelen dedicar menos tiempo todavía). Puede ser la que más nos gusta y divierte, pues es tiempo que nos dedicamos.

CULTURA DE LOS CUIDADOS

Conciliación



Cuando hablamos de conciliación familiar, laboral y personal, estamos hablando de la **organización** entre estas tres partes de nuestras vidas, para que todas tengan una atención y dedicación **equilibrada** y plena.



Para hacer posible la conciliación, ha debido aprobarse una **normativa legal** para que en los lugares de trabajo existan medidas como:

- Reducción de la jornada laboral por cuidados.
- Bajas por maternidad y paternidad.
- Incentivos económicos.
- Creación de ludotecas y aulas matinales.

Corresponsabilidad



La corresponsabilidad es el **reparto equitativo** de las tareas de **cuidados** entre mujeres y hombres, entendiendo los cuidados como:

- Las tareas domésticas.
- Los cuidados de menores, así como de familiares dependientes y/o con diversidad funcional.
- Responsabilidades económicas y de gestión del hogar.
- La carga mental.



BENEFICIOS DE LA CORRESPONSABILIDAD

Responsabilidad

Nos convertimos en personas responsables de **nuestra vida** y autónomas. Es decir, si realizamos tareas de cuidados y domésticas, aprenderemos a hacerlas y no dependeremos de que alguien las haga por nosotros.

Valoración

Empezaremos a **visibilizar estas tareas de cuidados** y a valorarlas, porque sabremos lo que cuesta ponerlas en marcha. Y comenzaremos a valorar a las personas de nuestra familia que las han hecho históricamente.

Equipo referente

Si las hacemos **en familia** de manera equitativa, aprenderemos a trabajar en equipo y podremos tener más tiempo para el ocio y la diversión. Nos convertiremos en un **referente** responsable e igualitario para nuestros hijos e hijas.

Realidad

Haremos realidad el **autocuidado**, el cuidado a las personas que queremos y el cuidado a nuestro espacio físico de vida.

¿REPARTIMOS TAREAS?

Tarea	Mamá	Papá	Menor 1	Menor 2	—
Hacer la compra					
Cocinar					
Poner y recoger mesa					
Fregar platos					
Lavar/tender/ guardar ropa					
Limpiar casa					
Ayudar con los deberes					
Tutorías colegio					
Revisiones médicas					
Extraescolares					
Economía					

Hombres en construcción

Mitos y Metas

Hace más de 200 años, la sufragista y activista **Mary Wollstonecraft** nos decía: *“Me declaro en contra de todo poder cimentado en prejuicios aunque sean antiguos”*

Y en estas seguimos, intentando SER, sin la imposición de quien nos dice cómo serlo.



¡MANOS A LA OBRA!

Mitos	Metas
<i>Los hombres no lloran</i>	Trabajar la inteligencia emocional, aprender a identificar y a manejar las emociones, validarnos en la empatía, la dulzura, el miedo, la tristeza y el cariño.
<i>Los hombres son valientes y fuertes</i>	Reflexionar sobre la fuerza, el atrevimiento, el riesgo de demostrar continuamente ser el mejor. Es un valor efímero. Ser responsables de la salud física, mental y emocional. Practicar el autocuidado.
<i>Los hombres son expertos en sexo y necesitan tener sexo más que las mujeres</i>	Aprender a disfrutar de la sexualidad sin tabúes, sin someter a las parejas, sin obligación de estar siempre a punto, capaces de tener una sexualidad no coitocentrista ni orgasmocentrista, tener una sexualidad cercana al placer y el deseo mutuo.
<i>Los hombres se valoran por su éxito y por cuánto ganan</i>	Repensar el poder y el control, que seamos capaces de crear, dirigir y vivir en equipo, de manera cooperativa y solidaria.

Mitos	Metas
<i>Los hombres resuelven sus problemas con violencia</i>	Reflexionar sobre la resolución de los conflictos de una manera pacífica y dialogante. No construir la hombría, la dignidad, o la razón humillando a otra persona.
<i>Los hombres son independientes y resuelven sus problemas solos</i>	Aprender que tener una red de apoyo no es algo de lo que haya que avergonzarse. Es muy importante tener buenas amistades para compartir, cooperar y reflexionarse. Aprender a aprovechar la experiencia de la otra persona e incorporar sus habilidades a tu propio conjunto de habilidades para el futuro.
<i>Los hombres saben de todo</i>	Repensar la razón y la información. Se puede no tener razón y reconocerla en otra persona y aprender de ella. Saber decir “no lo sé”, y buscar la respuesta conjuntamente.

REFLEXIONÁNDOME



Foto: Gerd Altmann

“Ser hombre igualitario debe conllevar el compromiso de hacer posible ser hombre de otra(s) manera(s) pero, sobre todo, de implicar a los hombres en la mejora de las condiciones de vida de las mujeres de su tiempo y de las nuevas generaciones. Reivindicar hombres autónomos y respetuosos que puedan compartir su vida con una mujer tan libre e importante como ellos. Que no sólo quieren evolucionar para mejorar su calidad de vida, sino que entienden que su tiempo comprometido lo está con el trabajo y con la unidad familiar; que su tiempo compartido lo construyen desde la igualdad, y que su tiempo personal les permite identificar sus formas de ver el mundo, de mejorarlo y de disfrutarlo”

Los hombres que no tenían miedo a la igualdad

De las resistencias masculinas a los hombres presuntamente igualitarios

por Miguel Ángel Arconada



AUTODIAGNÓSTICO

N°	PREMISA	☒
1	Revisa tu masculinidad ¿Es positiva?	
2	Respetar las diferentes masculinidades apartadas de las imposiciones tradicionales	
3	Practicar la empatía y la afectividad con las personas de tu entorno, incluidos los hombres	
4	Reconocer la masculinidad tradicional que hay en ti e intentar cambiarla	
5	Practicar el autocuidado y no te pongas en peligro	
6	Libera tu "Yo sin mandatos patriarcales"	
7	Pide ayuda y aprende a trabajar en equipo	
8	Ejerce la paternidad con tiempo de calidad y de manera corresponsable	
9	Piénsate sexualmente, reflexiona y reinventate sin mandatos patriarcales	
10	Rechaza reflexivamente la violencia de género y machista de manera pública	

DINÁMICAS

Mi emocionario

Igual que creas una playlist para escuchar tus canciones preferidas, te proponemos crear una lista de las emociones que experimentas en tu vida diaria.

Mi padre

Intenta reflexionar y entender cómo afecta el patriarcado a los hombres y a su paternidad, reflexionando sobre tu figura paterna.

24h al día

¿Realmente practicas corresponsabilidad equitativa? ¡Datos, piensa en los datos!

DINÁMICAS

Mi emocionario

Crea una lista de las emociones que experimentas en tu vida diaria y clasifícalas según la importancia que tú les das para poder tener una vida plena.

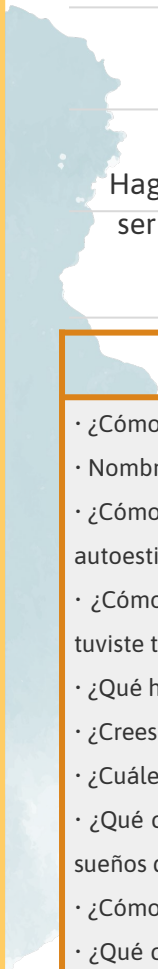
	EMOCIONES	
1		
2		
3		
4		
5		

Analiza tu sistema de gestión de esas emociones. Reconocer las emociones, aceptarlas y gestionarlas forma parte de nuestra inteligencia emocional. Practica y cambia lo que no te haga sentirte bien y feliz.

	SITUACIÓN	EVITO O GESTIONO	EFFECTO A CORTO PLAZO	EFFECTO A LARGO PLAZO
1				
2				
3				
4				



DINÁMICAS



Mi padre

Hagamos una reflexión sobre **masculinidad y paternidad**, qué es ser buen padre, identificando lo que debemos trabajar para no perpetuar los roles y estereotipos.

PREGUNTAS

- ¿Cómo es o cómo era tu padre? ¿Puedes describir su aspecto?
- Nombra algunas cualidades y algunos defectos de tu padre
- ¿Cómo crees que se relaciona/ba consigo mismo? ¿Cómo crees que es su nivel de autoestima?
- ¿Cómo es o cómo era su relación con tu abuelo? ¿Se parece a la que tienes o tuviste tú con él?
- ¿Qué has aprendido de tu padre? ¿Cuáles son sus principios y enseñanzas?
- ¿Crees que tu padre es o era feliz? ¿Cómo crees que expresa su estado de ánimo?
- ¿Cuáles crees que son o eran sus principales miedos y cómo los gestiona?
- ¿Qué crees que le hubiese gustado ser a tu padre? ¿Sabes cuáles son o eran sus sueños de juventud?
- ¿Cómo es o era tu padre cuando se enfada, se estresa o está triste?
- ¿Qué cualidades y qué defectos crees que has heredado de tu padre? ¿Haces un trabajo personal para tener esas cualidades y para no repetir los defectos?
- ¿Cuáles son tus miedos? ¿Se parecen a los de tu padre?
- ¿Crees que tienes más o menos herramientas que tu padre para afrontar la vida?
- ¿Qué te gustaría decirle a tu padre?
- ¿Qué tipo de padre te gustaría ser con un hijo varón? ¿Qué querrías transmitir y qué no?

DINÁMICAS

24h al día

Rellena cada quesito del círculo con un color diferente, asignándolo a cada tarea, y pide a tu mujer, compañera o novia, que lo realice también. Ahora comparadlos ¿Realmente practicaís corresponsabilidad equitativa?

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| • Limpieza de la casa | • Arreglos y reparaciones |
| • Compra y cocina | • Tareas de cuidados |
| • Trabajo remunerado | • Ocio/Tiempo libre |
| • Formación | • Relaciones sociales |



Hombre



Mujer



“Los hombres debemos
de dar tres pasos:
un paso al frente hacia el
feminismo, un paso atrás de
nuestros privilegios
y un paso al lado para
acompañar a las mujeres
feministas en el camino
hacia la Igualdad”

MIGUEL LORENTE





RECURSOS MUNICIPALES Y MÁS

Igualdad

964 56 00 01 - Ext. 2028/2029

igualtat@almassora.es

Servicios Sociales

964 550 090

Av. Jose Ortiz, 130. Almassora.

Escuela

Servicios de escuela matinal y vespertina

CEIP Cardenal Cisneros
CEIP Millars
CEIP Boqueres
CEIP Germans Ochando
CEIP Regina Violant
CEIP Santa Quitèria
Escola Infantil Sant Josep





RECURSOS MUNICIPALES Y MÁS

Caixa de colors Almassora

Espacio Familiar de convivencia, de
juego, de encuentros y de escucha

C. L'Estret, - 651647774

Ateneu jove

c/ Santa Bàrbera, 9. Telf. 964561884

IVAJ



C/ dels Orfegres Santalineu, 2, Castelló de la Plana.

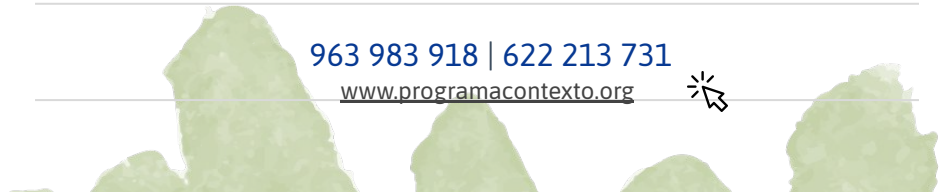
964 55 88 50

Contexto

Av. Blasco Ibáñez, 21
46010 Valencia

963 983 918 | 622 213 731

www.programacontexto.org



RECURSOS MUNICIPALES Y MÁS



Medidas autonómicas
de corresponsabilidad y
conciliación



Guía de conciliación de
la vida personal, familiar
y laboral en la
Administración General
del Estado



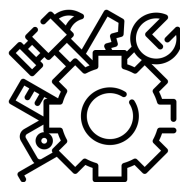
Asociación pro permisos
igualitarios de
nacimiento y adopción

GRUPOS DE HOMBRES EN CONSTRUCCIÓN



¡Haz click para saber más!

- ★ AHIGE – Red AHIGE
- ★ Homes Valencians per la igualtat
- ★ Red de hombres por la igualdad de Granada
- ★ Homes Igualitaris Catalunya
- ★ Asociación Círculos de Hombres
- ★ Hombres en Diálogo
- ★ Grup tagore d'Homes en diàleg
- ★ Aliats del feminisme
- ★ Berdintasunaren Aldeko Ermuko Gizon talde
- ★ Piper Txuriak
- ★ Hombres por la Igualdad
- ★ Nou Homes de Sabadell
- ★ Papás blogueros
- ★ Homes Transitant
- ★ Masculinidades Beta
- ★ Espai d'Homes

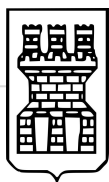




¡GRACIAS!



CORRESPONSABLES



**AJUNTAMENT
D'ALMASSORA**