



HOMES, CORRESPONSABILITAT I ALTRES MASCULINITATS

La cultura del bon tracte



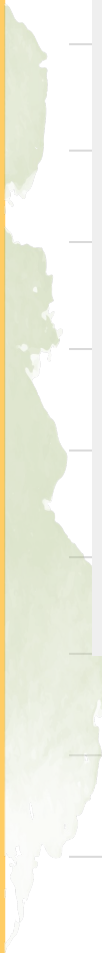
AJUNTAMENT
D'ALMASSORA



CORRESPONSABLES



LA CULTURA DEL BON TRACTE



Presentem una guia per a reflexionar entorn a la masculinitat construïda sobre els mandats patriarcals i sobre la possibilitat de ser homes desobedients a eixos mandats.

La **cultura del bon tracte** intenta fomentar l'equitat de gènere i previndre la violència en qualsevol de les seues manifestacions.

Proposem la cultura de bon tracte com a alternativa enfront de la cultura de la violència.

El bon tracte és una expressió d'amor, respecte, d'autoconeixement i autocura cap a un mateix i a les altres persones.



COMENCEM?



SOBRE QUÈ REFLEXIONAREM?

01

Homes obedients

Com ens diu la societat que hem de ser

02

Homes lliures

Com ens agradaria ser, sense masclisme

03

Homes que cuiden

Exploradors de la cura i responsables emocionalment

04

Homes en construcció

Mites i metes

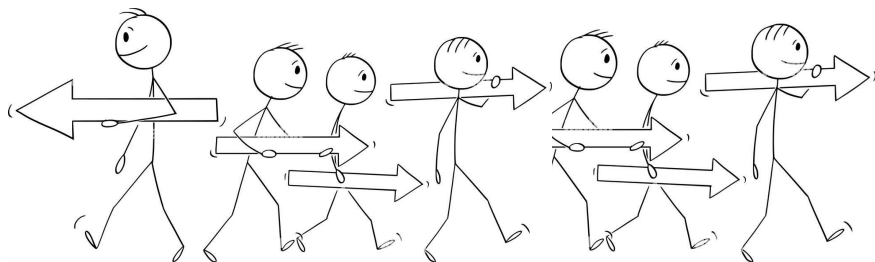
Homes obedients

Com ens diu la societat que hem de ser

Les persones vivim en una societat que ens divideix en **homes i dones**, però a més ens imposa una sèrie de comportaments, actituds i funcions, ens categoritza, això vol dir que ens posa en **plànols diferents**, un públic i un altre privat, un visible i important i un altre invisible i menys important públicament, creant desigualtats entre els sexes i promovent una relació de superioritat-inferioritat.

I totes estes idees imposades socialment, creen un imaginari col·lectiu de com han de ser i com han de comportar-se les persones, segons si són dones o homes, i per tant, construeixen la **feminitat** de les dones però també la **masculinitat** dels homes.

No crea persones exactament iguals, però sí que crea **comportaments majoritaris i hegemònics diferenciats** per sexe, on l'home es suposa socialment superior a la dona.



CONCEPTES PER ENTENDRE

SEXE

Categoria associada a les característiques biològiques de les persones, que estableix una diferència entre homes i dones.

GÈNERE

Categoria construïda social i culturalment que imposa els comportaments, actituds, valors i funcions de les persones segons són homes o dones en cada societat.

Estereotips de gènere

Idees col·lectives simplifiades i diferenciades, que dicten com han de ser els comportaments i actituds de les persones segons el seu sexe.

Rols de gènere

Idees col·lectives simplifiades i diferenciades per sexe, que dicten quines funcions hem de complir en la societat i, per tant, els rols que hem d'ocupar.

Socialització de gènere

Procés social mitjançant el qual les persones aprenen i assimilen quins han de ser els seus comportaments, actituds i funcions per a ser acceptats socialment.

Sistema sexe-gènere

Sistema que separa a les persones de manera binària en homes-dones, creant desigualtats entre els sexes.

SER HOME

Idees preconcebudes

- És el sexe **fort**, té menys debilitats.
- Té baix grau d'emotivitat i poques necessitats afectives.
- És autònom i **independent** per naturalesa, no necessita a ningú.
- **Mai falla**. Sempre compleix els seus objectius.
- Per a imposar la raó, pot i deu utilitzar la força, la imposició i fins i tot la **violència** per a resoldre conflictes.
- És **protagonista**, ha de liderar, aconseguir èxit i reconeixement públic.
- La **sexualitat** és una demostració d'homenia. Com més dones consumisca, més home és.

Educació que perpetua

- **No demostrar** els seus sentiments (no plores, no sigues afectuós, no abraces...).
- **No parlar** de sentiments, ha de reprimir sentiments que mostren debilitat.
- Ha de **protegir-se** solament ell. Sense por.
- Ha de **poder** amb tot.
- Ha de resoldre conflictes mitjançant la violència, com a opció per a guanyar-se el respecte i la raó.
- **Ocupar** espai, ocupar la paraula.
- **No implicar-se** sentimentalment ni amb responsabilitat afectiva amb les seues parelles

QUIN CANSAMENT!



Complir els mandats de la masculinitat patriarcal requereix uns nivells **d'autoexigència** i **autosuficiència** molt elevats, i es converteix en una de les causes de la baixa autoestima dels homes que assumeixen eixe model. Per tant, el fet de fallar, de no arribar al model d'home imposat socialment com a tradicional, fa que l'autoestima dels homes es deteriore constantment i tinga conseqüències que pateixen en silenci:

- depressions
- conductes addictives com a drogues , jocs i alcohol
- conductes de risc (esport, velocitat, entorn laboral)
- violència
- suïcidis

CANVIEM, XICS?

02

Homes lliures

Com ens agradaria ser, sense masclisme

Ja hem comprovat que la **masculinitat tradicional** limita als homes i als xics perquè els diu que només hi ha una manera de ser home, que, a més, és **inassolible**: sempre fort, segur, valent, decidit, d'èxit, líder, sense mostrar sentiments... Cap home és així.

Spoiler: Eixa masculinitat tradicional és **intrínsecament tòxica** perquè és irreal, construeix homes insatsfets i frustrats, i això no és el que ens agradaria ser.

Si els homes destinen tots els seus esforços a intentar arribar a ser eixe **home "ideal" i irreal** que es suposa que cal ser, s'obliden de tota la resta:

- De cuidar a les persones que volen.
- De no posar-se en risc i autocuidar-se.
- De practicar l'amabilitat i la tendresa, i construir relacions profundes i còmplices.
- De fer equip en el treball, a la casa, en el llit...
- De parlar i expressar sentiments.
- De ser qui són, no qui s'espera que siguin.



ENS AGRADEM EN MIRAR-NOS ALS ULLS?

Som la nostra essència?

HOMES EN DECONSTRUCCIÓ



És cert que no tots els homes obeeixen als mandats patriarcals. Cada vegada més xics emprenen una **desconstrucció** d'allò après per a poder buscar una nova **masculinitat** més **igualitària**, més sana, més **companya**, menys agressiva, menys perillosa per a vosaltres mateixos i, sobretot, una masculinitat que vos faça més feliços.

Per sort, la masculinitat és **cultural**, així que és una cosa que **s'aprén** i també que es **desaprén**, si bé requereix molta reflexió i molta faena.

HOMES EN NOVA CONSTRUCCIÓ

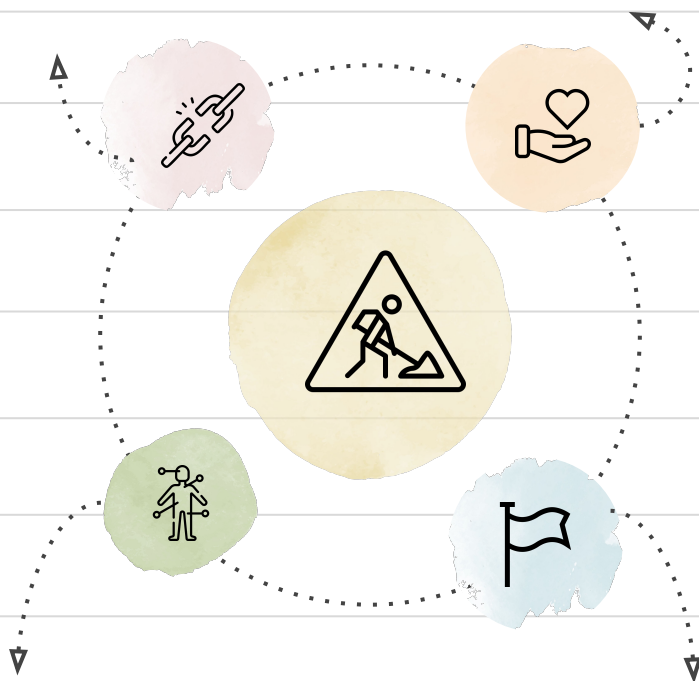
Sense obediència als mandats de gènere

Llibertat

Aprén a sentir i a ser sense límits del que es pot i el que no es pot segons els cànons socials.

Salut

Es responsabilitza de la salut física, emocional i mental, s'autocuida i cuida a la resta.



Sexualitat

Explora el plaer propi i el del company/a, sense possessions, objectius prefixats ni estereotips.

Violència

Gaudeix de l'amor sense dominació ni control. Sense agressions per a demostrar vàlua, valentia, honor...

03

Homes que cuiden

Exploradors de la cura i responsables emocionalment

Què significa ser explorador de les cures?

Un dels mandats patriarcals de la masculinitat és **no cuidar**; els homes només es deixen cuidar, no cuiden. Així que, per ací, és on comença tot: comença per un mateix, per **cuidar-se i aprendre a cuidar**, i també per compartir eixes cures i les temibles faenes de casa i de la família.

Parlem, llavors, de conciliació, corresponsabilitat i responsabilitat emocional. Anem a per totes!

La vida de les persones, en general, es divideix en tres grans parts:

- La vida **professional** o d'estudis. Ens ocupa moltes hores diàries i l'assumim quasi sempre de manera obligatòria.
- La vida **familiar**. La que fem amb les persones que solem viure: les tasques de la casa, les cures interpersonals de familiars, les nostres relacions...
- La vida **personal** o individual. Sol ser a la qual menys hores li dediquem (a més, depèn del gènere, les dones solen dedicar menys temps encara). Pot ser la que més ens agrada i diverteix, perquè és temps que ens dediquem.

CULTURA DE LES CURES

Conciliació

- Quan parlem de conciliació familiar, laboral i personal, estem parlant de **l'organització** entre aquestes tres parts de les nostres vides, perquè totes tinguen una atenció i dedicació **equilibrada** i plena.
- Per a fer possible la conciliació, ha hagut d'aprovar-se una **normativa legal** perquè en els llocs de treball existisquen mesures com:
 - Reducció de la jornada laboral per cures.
 - Baixes per maternitat i paternitat.
 - Incentius econòmics.
 - Creació de ludoteques i aules matinals.

Corresponsabilitat

- ★ La corresponsabilitat és el **repartiment equitatiu** de les tasques de **cures** entre dones i homes, entenent les cures com:
 - Les tasques domèstiques.
 - Les cures de menors, així com de familiars dependents i/o amb diversitat funcional.
 - Responsabilitats econòmiques i de gestió de la llar.
 - La càrrega mental.



BENEFICIS DE LA CORRESPONSABILITAT

Responsabilitat

Ens convertim en persones responsables de la **nostra vida** i autònomes. És a dir, si fem tasques de cures i domèstiques, aprendrem a fer-les i no dependrem del fet que algú les faça per nosaltres.

Valoració

Començarem a **visibilitzar estes tasques de cures** i a valorar-les, perquè sabrem el que costa posar-les en marxa. I començarem a valorar a les persones de la nostra família que les han fetes històricament.

Equip referent

Si les fem **en família** de manera equitativa, aprendrem a treballar en equip i podrem tindre més temps per a l'oci i la diversió. Ens convertirem en un **referent** responsable i igualitari per als nostres fills i filles.

Realitat

Farem realitat l'**autocura**, la cura a les persones que volem i la cura al nostre espai físic de vida.

REPARTIM TASQUES?

Tasca	Mamà	Papà	Menor 1	Menor 2	—
Fer la compra					
Cuinar					
Posar i recollir taula					
Rentar plats					
Rentar/estendre /guardar roba					
Netejar casa					
Ajudar amb els deures					
Tutories col·legi					
Revisions mèdiques					
Extraescolars					
Economia					

Fa més de 200 anys, la sufragista i activista **Mary Wollstonecraft** ens deia: *“Em declare en contra de tot poder consolidat en prejudicis encara que siguem antics”*

I en aquestes seguim, intentant SER, sense la imposició de qui ens diu com ser-ho.



SOM-HI!

Mites	Metes
<i>Els homes no ploren</i>	Treballar la intel·ligència emocional, aprendre a identificar i a manejar les emocions, validar-nos en l'empatia, la dolçor, la por, la tristesa i l'afecte.
<i>Els homes són valents i forts</i>	Reflexionar sobre la força, l'atreviment, el risc de demostrar contínuament ser el millor. És un valor efímer. Ser responsables de la salut física, mental i emocional. Practicar l'autocura.
<i>Els homes són experts en sexe i necessiten tindre sexe més que les dones</i>	Aprendre a gaudir de la sexualitat sense tabús, sense sotmetre a les parelles, sense obligació d'estar sempre a punt, capaçs de tindre una sexualitat no coitcentrista ni orgasmecentrista, tindre una sexualitat pròxima al plaer i el desig mutu.
<i>Els homes es valoren pel seu èxit i per quant guanyen</i>	Repensar el poder i el control, que siguem capaçs de crear, dirigir i viure en equip, de manera cooperativa i solidària.

Mites	Metes
<i>Els homes resolen els seus problemes amb violència</i>	Reflexionar sobre la resolució dels conflictes d'una manera pacífica i dialogant. No construir l'homenia, la dignitat, o la raó humiliant a una altra persona.
<i>Els homes són independents i resolen els seus problemes sols</i>	Aprendre que tindre una xarxa de suport no és una cosa de la qual avergonyir-se. És molt important tindre bones amistats per a compartir, cooperar i reflexionar-se. Aprendre a aprofitar l'experiència de l'altra persona i incorporar les seues habilitats al teu propi conjunt d'habilitats per al futur.
<i>Els homes saben de tot</i>	Repensar la raó i la informació. Es pot no tindre raó i reconèixer-la en una altra persona i aprendre d'ella. Saber dir “no ho sé”, i buscar la resposta conjuntament.

REFLEXIONANT-ME



Foto: Gerd Altmann

“Ser home igualitari ha de comportar el compromís de fer possible ser home d'una altra/es manera/es però, sobretot, d'implicar els homes en la millora de les condicions de vida de les dones del seu temps i de les noves generacions. Reivindicar homes autònoms i respectuosos que puguin compartir la seua vida amb una dona tan lliure i important com ells. Que no sols volen evolucionar per a millorar la seua qualitat de vida, sinó que entenen que el seu temps compromés ho està amb el treball i amb la unitat familiar; que el seu temps compartit el construeixen des de la igualtat, i que el seu temps personal els permet identificar les seues maneres de veure el món, de millorar-lo i de gaudir-lo”

Els homes que no tenien por a la igualtat

De les resistències masculines als homes presumptament igualitaris

per Miguel Ángel Arconada



AUTODIAGNÒSTIC

Nº	PREMISSA	☒
1	Revisa la teua masculinitat. És positiva?	
2	Respecta les diferents masculinitats apartades de les imposicions tradicionals	
3	Practica l'empatia i l'afectivitat amb les persones del teu entorn, inclosos els homes	
4	Reconeix la masculinitat tradicional que hi ha en tu i intenta canviar-la	
5	Practica l'autocura i no et poses en perill	
6	Allibera el teu "Jo sense mandats patriarcals"	
7	Demana ajuda i aprén a treballar en equip	
8	Exerceix la paternitat amb temps de qualitat i de manera corresponsable	
9	Pensa't sexualment, reflexiona i reinventa't sense mandats patriarcals	
10	Rebutja reflexivament la violència de gènere i masclista de manera pública	

DINÀMIQUES

El meu emocionari

Igual que crees una playlist per a escoltar les teues cançons preferides, et proposem crear una llista de les emocions que experimentes en la teua vida diària.

El meu pare

Intenta reflexionar i entendre com afecta el patriarcat als homes i a la seua paternitat, reflexionant sobre la teua figura paterna.

24h al dia

Realment practiques corresponsabilitat equitativa? Dades, pensa en les dades!

DINÀMIQUES

El meu emocionari

Crea una llista de les emocions que experimentes en la teua vida diària i classifica-les segons la importància que tu els dones per a poder tindre una vida plena.

	EMOCIONS	
1		
2		
3		
4		
5		

Analitza el teu sistema de gestió d'eixes emocions. Reconéixer les emocions, acceptar-les i gestionar-les forma part de la nostra intel·ligència emocional. Practica i canvia el que no et faça sentir-te bé i feliç.

	SITUACIÓ	EVITE O GESTIONE	EFFECTE A CURT TERMINI	EFFECTE A LLARG TERMINI
1				
2				
3				
4				

DINÀMIQUES

El meu pare

Fem una reflexió sobre **masculinitat i paternitat**, què és ser bon pare, identificant el que hem de treballar per a no perpetuar els rols i estereotips.

PREGUNTES

- Com és o com era el teu pare? Pots descriure el seu aspecte?
- Nomena algunes qualitats i alguns defectes del teu pare
- Com creus que es relaciona/va amb si mateix? Com creus que és el seu nivell d'autoestima?
- Com és o com era la seua relació amb el teu avi? S'assembla a la que tens o vas tindre tu amb ell?
- Què has après del teu pare? Quins són els seus principis i ensenyaments?
- Creus que el teu pare és o era feliç? Com creus que expressa el seu estat d'ànim?
- Quins creus que són o eren les seues principals pors i com les gestiona?
- Què creus que li haguera agradat ser al teu pare? Saps quins són o eren els seus somnis de joventut?
- Com és o era el teu pare quan s'enfada, s'estressa o està trist?
- Quines qualitats i quins defectes creus que has heretat del teu pare? Fas un treball personal per a tindre eixes qualitats i per a no repetir els defectes?
- Quines són les teues pors? S'assemblen a les del teu pare?
- Creus que tens més o menys eines que el teu pare per a afrontar la vida?
- Què t'agradaria dir-li al teu pare?
- Quin tipus de pare t'agradaria ser amb un fill home? Què voldries transmetre i què no?

DINÀMIQUES

24h al dia

Emplena cada "quesito" del cercle amb un color diferent, assignant-lo a cada tasca, i demana a la teua dona, companya o parella, que el realitze també. Ara compareu-los. Realment practiqueu corresponsabilitat equitativa?

- | | |
|---------------------|---------------------|
| • Neteja de la casa | • Reparacions |
| • Compra i cuina | • Tasques de cures |
| • Treball remunerat | • Oci/Temps lliure |
| • Formació | • Relacions socials |



Home



Dona



“Els homes hem de
fer tres passos:
un pas al capdavant cap al
feminisme, un pas cap a darrere
dels nostres privilegis
i un pas al costat per a
acompanyar a les dones
feministes en el camí
cap a la Igualtat”

MIGUEL LORENTE





RECURSOS MUNICIPALS I MÉS

Igualtat

964 56 00 01 - Ext. 2028/2029

igualtat@almassora.es

Serveis Socials

964 550 090

Av. Jose Ortiz, 130. Almassora.

Escola

Serveis d'escola matinal i vespertina

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





RECURSOS MUNICIPALS I MÉS

Caixa de colors Almassora

Espai Familiar de convivència, de joc, de
trobades i d'escolta

C. L'Estret, - 651647774

Ateneu jove

c/ Santa Bàrbera, 9. Telf. 964561884

IVAJ



C/ dels Orfèvres Santalineia, 2, Castelló de la Plana.

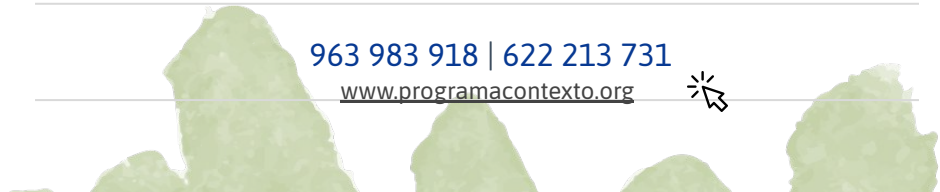
964 55 88 50

Contexto

Av. Blasco Ibáñez, 21
46010 Valencia

963 983 918 | 622 213 731

www.programacontexto.org



RECURSOS MUNICIPALS I MÉS



Mesures autonòmiques
de corresponsabilitat i
conciliació



Guia de conciliació de la
vida personal, familiar i
laboral en l'Administració
General de l'Estat



PPiINA

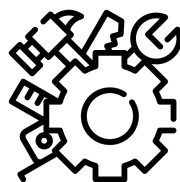
Associació pro permisos
igualitaris de naixement i
adopció

GRUPS D'HOMES EN CONSTRUCCIÓ



Fes clic per a saber més!

- ★ 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

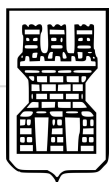




GRÀCIES!



CORRESPONSABLES



**AJUNTAMENT
D'ALMASSORA**