

# Hombres, corresponsabilidad y cuidados

GUÍA DIDÁCTICA DE CORRESPONSABILIDAD MASCULINA



CORRESPONSABLES



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



La Rioja

© Gobierno de La Rioja

© Edita: Consejería de Igualdad, Participación y Agenda 2030.

© Dirección General de Igualdad.

© Contenidos: Masculinidades Beta, Madrid.

Patricia Hernández del Rosal, Iñaki Lajud Alastrué y Miguel Lázaro

Ilustraciones adaptadas a partir de recursos de [Freepik.com](https://www.freepik.com), [Vecteezy.com](https://www.vecteezy.com) y [Pixabay.com](https://www.pixabay.com).

Primera edición: Diciembre de 2022



**CORRESPONSABLES**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



**La Rioja**

# Contenido

Igualdad y corresponsabilidad .....	5
Compartir en igualdad todos los espacios; un reto pendiente .....	7
Introducción .....	9
¿Por qué hablar de igualdad incomoda a los hombres? .....	12
Los cuidados y la construcción de la masculinidad .....	15
La división sexual del trabajo y el hombre proveedor .....	23

## **1 LA MASCULINIDAD Y EL AUTOCUIDADO ..... 27**

## **2 LA MASCULINIDAD Y EL CUIDADO EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y DE PAREJA ..... 33**

## **3 LA MASCULINIDAD Y EL CUIDADO EN LAS RELACIONES SEXUALES..... 39**

## **4 LA MASCULINIDAD Y LOS CUIDADOS DOMÉSTICOS Y EN LA FAMILIA .... 45**

## **5 MASCULINIDAD Y CUIDADOS COMUNITARIOS ..... 55**

Los costes de los cuidados.....	57
Cómo apoyar a quienes cuidan .....	59
Estrategias para aumentar la corresponsabilidad masculina .....	61
Primeros pasos para implicarte en los cuidados .....	62
Decálogo de corresponsabilidad para los hombres europeos.....	65
Mi compromiso como hombre corresponsable .....	67
Glosario .....	68
Referencias .....	71
Recursos de la Dirección General de Igualdad del Gobierno de La Rioja.....	74





# Igualdad y corresponsabilidad

La igualdad es un reto compartido por toda la sociedad. La igualdad real, además, es una responsabilidad social compartida por mujeres y hombres. De igual forma, la responsabilidad compartida o corresponsabilidad es una cuestión de igualdad social. Compartir la responsabilidad significa comprometerse con un proyecto común y con una idea de sociedad: más justa, más igualitaria y más solidaria.

No conseguiremos alcanzar la igualdad real hasta que no compartamos la necesidad social de una verdadera corresponsabilidad: no conseguiremos una verdadera igualdad entre mujeres y hombres, en todos los niveles de participación social, hasta que no exista una corresponsabilidad efectiva en las tareas más cotidianas, en las grandes y en las pequeñas decisiones de la vida diaria. La igualdad necesita de la corresponsabilidad porque la igualdad necesita el compromiso práctico con una idea.

La corresponsabilidad es *una batalla por la igualdad real para la vida real*. La igualdad siempre se conquista a dos niveles: formal y real. No hay igualdad real sin derechos formalmente reconocidos, y de nada sirve la igualdad formal que no se traduce en igualdad real. Por tanto, la corresponsabilidad formal no crea igualdad si no se traduce en responsabilidad compartida: en corresponsabilidad real y efectiva.

Y compartir la responsabilidad, a todos los niveles, requiere de un fuerte compromiso con la igualdad real entre mujeres y hombres. El trabajo de cuidados, el trabajo doméstico, la implicación en las relaciones familiares, etc., son una responsabilidad compartida que, casi siempre, recaen exclusivamente sobre las mujeres. La doble carga laboral: trabajar fuera y dentro del hogar, así como la división sexual del trabajo, es una constante fuente de discriminación y desigualdad. Acabar con esta discriminación, acabar con esa desigualdad, ese es el objetivo de la corresponsabilidad. Hacer de la corresponsabilidad una forma de vida es construir igualdad real entre todos y todas: es comprometerse de verdad, en la práctica, con la igualdad real.

Porque *no se trata de repartir, sino de compartir*. El reparto compartido e igualitario de tareas entre mujeres y hombres, dentro y fuera del hogar, dentro y fuera del ámbito laboral, en todas y cada una de las esferas de las relaciones sociales, es una cuestión de justicia. Por eso siempre decimos que la igualdad es libertad: porque no hay libertad sin igualdad.

Raquel Romero Alonso

Consejera de Igualdad, Participación y Agenda 2030





# Compartir en igualdad todos los espacios; un reto pendiente

**C**uando buscamos el significado del concepto “corresponsabilidad” en el contexto de políticas de igualdad entre mujeres y hombres, las definiciones plantean este término como “el reparto equilibrado de las tareas domésticas y responsabilidades familiares con el fin de distribuir de manera justa y equitativa los tiempos de vida de mujeres y hombres”.

Si bien los avances en materia de igualdad en las últimas décadas son una realidad, los datos plantean que las mujeres se van abriendo camino, no sin obstáculos, en el ámbito público, pero el camino en el otro sentido, el de la incorporación de los hombres al espacio privado, es todavía un reto pendiente.

Los estereotipos de género, aquellos que adjudican espacios y responsabilidades a hombres y mujeres en una sociedad, asignan a los primeros el espacio público, mientras que a las mujeres se las posiciona en el terreno de los cuidados, en la economía invisible. Las legislaciones en materia de igualdad han otorgado nuevos derechos y ventajas a los hombres en este sentido, como son los permisos de paternidad. Pero si analizamos los datos, aparte de las cuatro semanas obligatorias para hombres, el resto de semanas son asumidas mayoritariamente por mujeres. Si tras esas 16 semanas nos referimos a excedencias por cuidado de hijos e hijas, éstas son asumidas principalmente por las mujeres. El informe “Mujeres y hombres en La Rioja. Año 2021” del Instituto de Estadística de La Rioja señala que de las 355 excedencias por cuidado de hijos, solo el 7,3% fue solicitada por hombres. Los datos son similares en las excedencias por cuidado de familiares, solicitadas en un 15,6% por hombres.

La corresponsabilidad va más allá del cuidado de nuestros seres queridos, hablamos de autocuidado, de reparto de tareas domésticas y de cuidar a los demás. Trabajos que pertenecen a una economía invisible que recae principalmente en las mujeres, lo que impide que ellas puedan desarrollar su vida personal y laboral. Según cifras de ONU Mujeres, el trabajo no remunerado de las mujeres es 3,5 veces mayor que el de los hombres y representa el 20% del Producto Interno Bruto de los países, riqueza que dejan de percibir la sociedad en su conjunto.

Por estas razones, dotar de herramientas y referentes en nuevas masculinidades es necesario. No solo por justicia, sino por inteligencia y eficacia, debemos compartir en igualdad todos los espacios.

**Emilia Fernández Núñez**

Directora General de Igualdad del Gobierno de La Rioja

LOS HOMBRES  
NO SABEN  
CUIDAR

Mi  
marido no  
presta atención,  
no se fija

SIEMPRE TIENEN OTRAS COSAS QUE HACER, SIEMPRE  
HAY ALGO MÁS IMPORTANTE

Hola hijo,  
¿cómo estás? **NUNCA** me llamas  
Hay muchos padres que no pasan **tiempo a solas con  
sus hijos o hijas** hasta que cumplen 3 o 4 años

 A mi familia **QUE NO LE FALTE** de nada

De esas cosas  
se ocupa mi mujer

EN ESPAÑA **60** HOMBRES  
ASESINAN A SUS PAREJAS AL AÑO

HAY ABUELOS QUE  
PASAN **MÁS TIEMPO**  
CON SUS NIETAS  
O NIETOS DEL QUE  
**NUNCA PASARON** CON  
SUS HIJOS O HIJAS

• A ti lo que  
te hace falta es  
echarte una novia •

Esos hombres que limpian  
con más esmero su **coche**  
que su **COCINA**.

ACEPTAMOS MEJOR QUE UN  
HOMBRE LLORE POR UN PARTIDO  
DE FÚTBOL QUE POR PROBLEMAS  
PERSONALES O FAMILIARES

Es habitual que un hombre recuerde  
la fecha de la ITV pero no la próxima  
tutoría de su hija o hijo

CUIDAR  
DE  
UNO  
ES  
LOS  
HOMBRES

# Introducción

¿Has escuchado alguna vez que “cuidar no es de hombres”? ¿Qué piensas sobre ello, crees que es verdad? **¿Te has planteado alguna vez cómo cuidas**, o qué espacio ocupan los cuidados en tu vida? ¿Cuidas diferente a las mujeres que a los hombres que te rodean? ¿Crees que los seres que amas o aprecias se sienten bien cuidados por ti?

Cuidar ha sido históricamente una actividad y una responsabilidad “femenina” o propia de las mujeres, de la misma manera que, hasta hace apenas unas décadas, conducir o trabajar fuera de casa era “masculino” y estaba reservado a los hombres. Sin embargo, en solo una generación se ha producido un cambio social enorme y hoy en día lo raro son las mujeres que no conducen o que no trabajan fuera del ámbito familiar y/o doméstico. Solo hace falta que pensemos en el cambio que hay entre las vidas que tuvieron nuestras abuelas y las que tienen las mujeres o las niñas de hoy.

Este cambio ha sido posible gracias a que millones de mujeres en todo el mundo han luchado durante décadas por ser algo más que madres y esposas que se encargan de cuidar a sus parejas, a sus hijos e hijas, y al resto de sus familiares. Pero durante cientos y miles de años, la vida de las mujeres estaba determinada desde su nacimiento, y su papel fundamental era cuidar.

Hoy en día nuestra realidad es muy distinta. Cualquier chica puede aspirar no solo a conducir un coche, un camión, un barco o un avión, sino a abrir un negocio, a ser policía, conductora de ambulancias o a cualquier otra cosa. Las mujeres han cambiado el mundo y estas conquistas sociales han beneficiado no solo a las mujeres, sino también a los hombres. Pero **¿hasta qué punto han cambiado los hombres para adaptarse a los nuevos tiempos?**

Pensemos ahora en nuestros abuelos, ¿cuánto han cambiado las vidas de los hombres de hoy respecto a generaciones anteriores? ¿han cambiado tanto como las de las mujeres? Es obvio que no, aunque es cierto que hoy un gran porcentaje de hombres realizan tareas del hogar, cocinan, dedican tiempo a cuidar a sus hijos o hijas, y a visitar o cuidar a familiares mayores o dependientes. ¿Pero es suficiente? No, no lo es: **la mayoría de los hombres no dedican el mismo tiempo a los cuidados que las mujeres. Y mientras no lo hagan, no será posible la igualdad.**

Las Encuestas de Usos del Tiempo (INE) muestran que en España, **entre 1993 y 2001, los hombres aumentaron su dedicación al trabajo doméstico en un 35% y las mujeres la redujeron en casi un 5%. Entre 2002 y 2010 las horas empleadas por los hombres aumentaron un 27% y las mujeres las redujeron un 9%, pero aun así ellas seguían dedicando más del doble de horas al trabajo no remunerado. La brecha de cuidados disminuye tan lentamente que algunos organismos calculan que se tardarán cientos de años en eliminarla. Además, hay algunas teorías que afirman que la reducción del tiempo que dedican las mujeres al trabajo doméstico se debe a que hacen menos, y no porque los hombres hagan más.**



## SOBRE LA GUÍA QUE TIENES ENTRE MANOS

La finalidad de esta guía es contribuir a un cambio sostenido y progresivo entre los hombres para que se responsabilicen de los cuidados en igualdad con las mujeres.

El punto de partida es que **no hay razones físicas, biológicas o fisiológicas que impidan a los hombres cuidar a otras personas, cuidarse a sí mismos o cuidar los espacios que habitan.** Y sin embargo las estadísticas nos muestran que los hombres dedican mucho menos tiempo y energía que las mujeres a los cuidados en todas sus dimensiones: cuidados propios, familiares, relacionales, del hogar e incluso del medio ambiente.

Las estadísticas también muestran que crece lento pero sostenidamente el tiempo que dedican los hombres a cuidar, que se promueve y facilita a través de medidas como la ampliación a 16 semanas del permiso de paternidad (en 2007 era de solo 4 días), o del Plan Corresponsables, nueva política pública impulsada y financiada por el Ministerio de Igualdad, que tiene por objeto iniciar el camino hacia la garantía del cuidado como un derecho en España desde la óptica de la igualdad entre mujeres y hombres, al amparo del artículo 44 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, y desde un enfoque de garantía de derechos universales al margen de la condición laboral de las personas beneficiarias.

Promover la corresponsabilidad masculina desde las instituciones y desde la sociedad es fundamental, también porque permite socializar el esfuerzo que realizan tantísimas mujeres en sus entornos inmediatos (domésticos, familiares, profesionales), para que los hombres que las rodean asuman su parte en los cuidados. De ahí que en 2022 dentro del citado Plan Corresponsables se haya configurado una línea de acción específica para la puesta en marcha de planes de formación de corresponsabilidad y cuidados destinados a hombres, en la que se enmarca la presente guía didáctica.

Tal y como se identificó en el **Diagnóstico de Masculinidades Igualitarias (La Rioja, 2020)**, uno de los factores para alcanzar la igualdad de oportunidades y trato entre hombres y mujeres es la promoción de hábitos saludables en hombres, lo que conlleva liberarse de dependencias en cuanto a los cuidados, saber cuidar y cuidarse a sí mismo.

**El cambio es posible y las posibilidades de transformación social, enormes.** Sin embargo, con frecuencia, al analizar la corresponsabilidad y los cuidados desde un marco general, nos damos cuenta de que apenas se pone el foco en los hombres y en su responsabilidad directa para lograr un reparto igualitario de las tareas y acciones cotidianas que sostienen la vida. Esta invisibilización supone un **privilegio masculino**, pues los hombres en su conjunto tienen más facilidad para interpretar que esta problemática no les afecta, y que son las mujeres las que han de encargarse de luchar contra las desigualdades.



Que sean mayoritariamente las mujeres las que asuman las responsabilidades de cuidados no remunerados (los del hogar y la familia) se traduce además en otros privilegios para los hombres, que disponen de más tiempo para dedicarse a actividades remuneradas, al descanso, al ocio o la formación. **No es posible una igualdad real mientras no haya igualdad en el hogar y los cuidados, mientras estas responsabilidades no sean compartidas equitativamente.** Por ello los hombres son agentes clave para alcanzar la igualdad, pues su participación responsable es imprescindible.

Como veremos, la desigualdad existente en el ámbito de los cuidados no es casual porque a la mayoría de los niños y de los hombres no se les enseña a cuidar, sino que en realidad aprenden que lo masculino es no cuidar ni cuidarse, que cada cual debe solucionar sus propios problemas, que mostrarse vulnerable o pedir ayuda es símbolo de debilidad, o que asumir riesgos, aunque sean innecesarios, es un rasgo de hombría.

Estos aprendizajes de lo que significa ser un hombre constituyen algunos de los ejes principales de lo que conocemos como “masculinidad”, y aunque pervive una visión muy romantizada de lo masculino, esa mirada es incompleta y oculta múltiples consecuencias y problemas que afectan a los propios hombres y a las mujeres, aunque de diferentes maneras.

Este documento incluye contenidos teóricos que abordan de forma sencilla y clara los ejes que configuran la identidad masculina, y que explican la complicada relación que tienen muchos hombres con los cuidados. Además, incluye herramientas prácticas, referencias, lecturas y material audiovisual para facilitar, en diferentes contextos y ámbitos, el cambio de los hombres hacia la corresponsabilidad.

“Nuestros cuerpos, vulnerables y finitos, solo pueden sobrevivir dentro de un espacio de relaciones que garanticen cuidados y atenciones a lo largo de toda la vida. Por ello decimos que los seres humanos somos interdependientes. La vida de cada uno de nosotros en solitario es inviable.”

Yayo Herrero.

Conviene aclarar, por último, que cuando se habla de corresponsabilidad en los cuidados se tiende a reducir el término al ámbito de la familia y las tareas domésticas. Sin embargo, los cuidados son esenciales en cualquier relación que se establece entre personas, y también en nuestra relación con el planeta y el medio ambiente natural (porque **somos seres interdependientes y ecodependientes**). Por ello en esta guía abordamos cómo los aprendizajes de la masculinidad condicionan el comportamiento de los hombres, pero no solo en el hogar y en el entorno familiar, sino también para sí mismos, con sus parejas y otras relaciones.

Esta guía está dirigida a cualquier hombre que quiera entender cómo los mensajes, mandatos y educación que reciben solo por el hecho de ser hombres, afecta desde la infancia en su desarrollo vital y sobre todo, a las relaciones consigo mismo y con las demás personas, donde el cuidado debiera tener un papel fundamental pero que a los hombres se les enseña a rechazar.



# ¿Por qué hablar de igualdad incomoda a los hombres?



Antes de adentrarnos en contenidos más específicos, es necesario que nos hagamos la siguiente pregunta: ¿Por qué los hombres muestran tantas resistencias cuando escuchan mensajes que les interpelan para asumir su responsabilidad en el cambio hacia una igualdad real?

Para dar respuesta a esta pregunta debemos tener en cuenta que para que los derechos, deberes, oportunidades y condiciones de vida de la mitad de la población mundial se equiparen a los de la otra mitad, no basta con que solo se movilice una de las partes. Al contrario, es necesario que ambas luchen por conseguir estos derechos. De hecho, más aún, si los privilegios de una parte de la población (los hombres) se mantienen a costa de la opresión de la otra parte (mujeres), sería la primera la principal responsable de su propio cambio, ya que sin él, se hace imposible alcanzar estas metas.

El movimiento feminista y las mujeres llevan siglos luchando por sus derechos y su empoderamiento individual y colectivo y, de hecho, han conseguido muchos de ellos como, por ejemplo, el derecho al voto o el acceso al mercado laboral, entre otros. Sin embargo, nos damos cuenta de que si los hombres no participan de este proceso, la consecución de la igualdad real se queda a medio camino.

## ¿Qué pueden hacer entonces los hombres para comprometerse con la igualdad y dejar a un lado las resistencias que les alejan de ella?

Aunque a nivel histórico se puede considerar reciente, el trabajo con hombres y masculinidades acumula una trayectoria suficiente como para que podamos realizar un diagnóstico acertado de las estrategias más eficaces que podemos implementar para que este sea útil.

En este sentido, existen 3 líneas de actuación básicas para vencer resistencias y obstáculos que han sido útiles a la hora de llevar a cabo este trabajo:

**Abordar los costes, privilegios y violencias inherentes a la masculinidad tradicional.**

**Aprovechar las etapas o situaciones de crisis vitales de los hombres en relación a los mandatos de la masculinidad.**

**Visibilizar y problematizar los mandatos de la masculinidad hegemónica, generar autoconciencia y promover la responsabilidad de los hombres para el cambio.**

Privilegio masculino  
no significa que tu vida  
no haya sido difícil.  
Significa que ser hombre  
no ha sido un obstáculo  
en tu vida.

- Abordar los **costes, privilegios y violencias** inherentes a la masculinidad tradicional. Supone reflexionar, en primer lugar, sobre los perjuicios y malestares de los hombres, que son consecuencia del aprendizaje y la puesta en práctica de los valores de la masculinidad tradicional. Las estadísticas muestran que cumplir con estos mandatos supone que los hombres lideren las cifras en datos como la población penitenciaria, muertes en accidentes de tráfico, consumo de drogas, etc. Partiendo de esta premisa, es más sencillo entender que los privilegios funcionan, en parte, como moneda de cambio para asumir los costes de la masculinidad.

A continuación, podemos preguntarnos cómo los hombres ejercen violencia como forma de evitar los costes y de mantener sus privilegios.

- Aprovechar las etapas o **situaciones de crisis vitales** de los hombres con relación a los mandatos de la masculinidad. En algunos momentos vitales concretos, los mandatos masculinos entran en un estado de mayor conflicto, ya que se pierden o debilitan las características que los hombres han de reunir para ser considerados "hombres de verdad". Estos momentos pueden ser aprovechados para cuestionar y problematizar los imperativos de la masculinidad, con mayor probabilidad de eficacia. Algunas de estas situaciones son:

### Desempleo o jubilación



Estos momentos conllevan la imposibilidad de cumplir con el rol proveedor o con ser el "cabeza de familia", lo cual es uno de los ejes principales de la identidad masculina. Por ello, en muchas ocasiones, la ausencia de empleo supone en los hombres un fracaso en el desempeño de la masculinidad.

### Vejez



Durante esta etapa, se debilita el rol protector junto con otras características consideradas viriles como la fortaleza, la autonomía, la seducción o la toma de decisiones y control del entorno.

### Ruptura de relación de pareja



Se pierde el rol procreador y se pone de manifiesto la dependencia emocional que choca frontalmente con el mandato de autosuficiencia.



A su vez, hay **otros momentos críticos** en los que los hombres se ven más forzados a desempeñar su rol tradicional y donde toda la presión social por cumplir con él, puede generar grietas que faciliten cierta receptividad a cuestionarse esos mandatos y estar abiertos a recibir mensajes igualitarios. Algunas de estas situaciones son:

- Paternidad
- Adolescencia
- Disfunciones sexuales
- Viudedad
- Enfermedad grave

■ Por último, para contribuir al cambio social de los hombres hacia la igualdad, resulta útil implementar un **enfoque aplicado de hombres y masculinidades** que se divide en tres etapas:

1. **Visibilizar y problematizar la construcción masculina.** Para hacer explícitos y visibles los condicionantes, roles, mandatos, privilegios y violencias de la construcción de género de los hombres y las consecuencias que tiene para ellos, para las mujeres y para la sociedad en general. En este punto hay que hacer hincapié además en que, al igual que los problemas derivados de las desigualdades pareciera que solo competen a las mujeres, la sociedad y la cultura traslada con frecuencia la idea de que algunas problemáticas mayoritariamente masculinas son un problema social que afecta por igual a hombres y mujeres, por ejemplo: Las muertes en accidentes laborales, las personas internas en centros penitenciarios, el juego en las casas de apuestas, etc.
2. **Generar autoconciencia de la propia masculinidad.** No se puede cuestionar ni transformar aquello que no se conoce, por lo que es necesario buscar estrategias que permitan a los hombres conocer la profundidad y complejidad de su construcción de género, y sus repercusiones sobre sus propias vidas y las de mujeres y niñas y otros hombres.
3. **(Co)Responsabilizarse.** Para generar el compromiso de acometer las transformaciones necesarias para superar los marcos de la masculinidad hegemónica en las vidas y relaciones de los hombres.



# Los cuidados y la construcción de la masculinidad

## LOS CUIDADOS

Los cuidados son “el conjunto de actividades que permiten regenerar, cada día, el bienestar físico y emocional de las personas”, dice la economista feminista Amaia Pérez Orozco. Lo cierto es que **todas las personas necesitamos cuidados a lo largo de nuestras vidas**, no solo cuando nacemos o nos hacemos mayores, sino también cuando pasamos dificultades, enfermamos, tenemos un accidente o, sencillamente, vivimos. Los cuidados permiten sostener la vida en condiciones para que merezca la pena ser vivida.

Los cuidados son imprescindibles para la vida y alguien tiene que ocuparse de ellos, de modo que si los hombres no asumen la parte que les toca, tienen que encargarse las mujeres. **La corresponsabilidad es “el reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares**, tales como su organización, el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de vida de mujeres y hombres” (Guía de Corresponsabilidad, Instituto de las Mujeres, 2013).

Cada vez hay más hombres que se involucran en las tareas reproductivas y de cuidados, pero la corresponsabilización es aún insuficiente para ser igualitaria, y los datos estadísticos muestran que los hombres no se encargan ni de la mitad del trabajo doméstico y de cuidados. Por ejemplo, según EIGE (Instituto Europeo de la Igualdad de Género) el 84,5% de las mujeres hacen algún tipo de trabajo doméstico a diario, frente a solo el 41,9% de los hombres (2016). Que los hombres dediquen menos tiempo a cuidar significa que disponen de un tiempo y energía que pueden utilizar en otras actividades de descanso, ocio, estudio o trabajo, lo que supone un privilegio para ellos.

Algunos ejemplos de cuidados son: criar, educar, hacer la compra, cocinar, sanar, gestionar el presupuesto del hogar, limpiar, acompañar en la vejez, escuchar, consolar, empatizar, asistir a personas enfermas, gestar, parir, etc.

“Por cada mujer que no ha tenido acceso a un empleo o salario satisfactorio, hay un hombre que se aprovecha del trabajo gratuito hecho en casa y que no mueve un dedo para reivindicar la igualdad de derechos laborales de la mujer”



*Aferrarse o Soltar Privilegios de Género. Gabriela Bard*

Aunque se producen lentos avances, una gran mayoría de hombres no sienten que las tareas reproductivas y de cuidados sean su responsabilidad, y muchos intentan evitarlas. Además, raramente los hombres entienden **el cuidado como un derecho**, y quienes pelean por unas condiciones dignas para cuidar siguen siendo casi exclusivamente las mujeres. De hecho, si hoy en España los padres disponen de un permiso de paternidad de 16 semanas (hasta 2007 era de solo de 4 días), no ha sido porque ellos se hayan unido para reivindicar y manifestarse, sino que ha sido un logro del movimiento feminista y de entidades mayoritariamente de mujeres como la PPIINA (Plataforma por Permisos Igualitarios de Nacimiento y Adopción).

Los estudios sobre paternidad establecen tres razones principales por las que los hombres no cuidan:

- Porque no saben.
- Porque no pueden.
- Porque no quieren.

Para ahondar en estas 3 razones, conviene hacer mención a 5 factores que hacen que la relación entre hombres, cuidados y responsabilidad sea un tanto complicada.

1. **ESTEREOTIPOS.** Los hombres crecen en una sociedad con estereotipos que marcan que los hombres “de verdad” deben ser fuertes, productivos y no mostrar sus sentimientos, lo cual dificulta estar emocionalmente disponibles para otras personas.

Actitudes basadas en el cariño, la ternura, la empatía, la conexión emocional e incluso la dependencia están aceptadas y normalizadas tanto en niñas como en niños hasta cierta edad, y por supuesto en las mujeres. Pero lo esperable para los hombres es desarrollar la independencia emocional y la autosuficiencia.

Algunas de las frases que promueven la **desconexión emocional** son: “Los niños no lloran”; “No tendrás miedo, ¿verdad?”; “No seas nenaza”; etc. O juegos bruscos entre chicos como aguantar golpes en el cuerpo y retarse a conductas arriesgadas.

Algunas frases que promueven la **autosuficiencia** en los niños son: “Vamos, tú puedes solo”; “Tienes que ganar, crack, y ser el número 1”; etc. Así como los juguetes con los que típicamente juegan los chicos (por elección o resignación) como figuras de acción, coches o construcciones, con las que desarrollan otras habilidades pero no las del cuidado.

2. **ANALFABETISMO EMOCIONAL.** Autores como William Pollack observan que este hecho forma parte de una manera de educar emocionalmente a chicos que se van definiendo poco a poco como hombres fríos, aunque tal vez sería más acertado definirlo como una “educación emocional”. Así que viene bien preguntarse y reflexionar:

**¿CÓMO APRENDIMOS/NOS ENSEÑARON LO QUE SIGNIFICA SER UN HOMBRE?**

**¿TIENE QUE VER CON DIFERENCIARSE DE LAS MUJERES? ¿O CON DEJAR DE SER UN NIÑO?**

Cualquiera de las dos opciones implica desligarse del mundo emocional, tradicionalmente asociado a las mujeres y a la infancia. Los juguetes atribuidos a las niñas están centrados en torno al cuidado, la empatía, prestar ayuda, la colaboración y sensibilizarse frente a las necesidades de otras personas. Son cualidades que encajan con los estereotipos de género femenino, y muchos hombres aprenden que cuanto más se alejen de cualidades típicamente consideradas femeninas, más reforzarán su identidad masculina.

**Rechazar en uno mismo cualidades consideradas “femeninas” conlleva necesariamente no fomentar habilidades de cuidado**, por un lado porque no se asocian a características masculinas, sino además porque es fácil observar que la mayoría de las veces estas tareas las realizan mujeres, eximiendo a niños y a hombres de responsabilizarse en igualdad de condiciones de muchas actividades básicas que permiten y mantienen la vida. Si llegamos a considerar además que “lo femenino” es peor que “lo masculino”, o tiene menos valor, las tareas que realicen las mujeres (especialmente las que típicamente se asocian a su sexo), carecerán de importancia, incluso podrán llegar a ser invisibles ante los ojos de los hombres.

“La identidad masculina son una serie de normas y expectativas de género muy antiguas y altamente disfuncionales: la idea de que los chicos (y hombres) deben mantener sus emociones a raya, bajo control; que la violencia es un modo aceptable de responder ante el desbordamiento emocional; que su autoestima se basa en el poder; y que deben negar y rechazar cualquier señal de cualidades *femeninas*”.

William Pollack

**3. PRODUCIR, PROTEGER Y PROVEER.** El mandato de género masculino establece que principalmente corresponde al hombre ser el proveedor, es decir, proveer material y económicamente a su familia. Las investigaciones siguen confirmando una y otra vez que mientras los hombres se encargan principalmente de las actividades consideradas “productivas”, las mujeres realizan las tareas llamadas “reproductivas”, ligadas a la creación y mantenimiento de la vida.

Muchos hombres piensan que ser el proveedor de su hogar es su derecho, incluso su obligación, por ello algunos de ellos atraviesan situaciones de graves crisis con respecto a su masculinidad en determinados momentos de la vida, como son el desempleo o la jubilación.

Por otro lado, **proteger no es lo mismo que cuidar**, puesto que proteger está orientado a evitar riesgos, peligros o, en definitiva, situaciones negativas a otro ser más vulnerable. Por el contrario, cuidar, como decíamos, tiene que ver con permitir, regenerar, mantener y sostener el bienestar cotidiano de las personas.

**4. VIDA EN LO PÚBLICO.** Aunque parezca que el espacio urbano es igual de accesible para todo el mundo, hombres y mujeres no lo utilizan por igual. El espacio público es donde se realizan más las tareas productivas, y en lo privado donde se realizan más tareas reproductivas.

De hecho, la socióloga Amparo Tomé lleva décadas enfocando su trabajo en el sexismo del patio escolar, un tema del que la mayoría de los centros no son conscientes ni ven como un problema. Sin embargo, el uso del espacio y segregado por sexos señala las limitaciones y posibilidades que tienen niñas y niños, lo cual condicionará la distinta tipología de juegos que desempeñan, y moldeará un desarrollo específico de capacidades psicomotrices según la disposición de materiales de juego facilitada por la escuela.

Los hombres tienen más presencia en el ámbito público: en la política, el deporte, los libros de texto, las celebraciones de eventos, exposiciones de arte y museos así como en puestos de poder, responsabilidad y toma de decisiones. ¡Incluso se ha estudiado esta diferencia en los patios de colegio durante los recreos!

Para profundizar sobre esta temática, consulta la página web de la Dirección General de Igualdad del Gobierno de La Rioja:



5. **FALTA DE MODELOS.** Frecuentemente se dice que hacen falta modelos y referentes masculinos para que los hombres se involucren más en la igualdad y en especial en la responsabilidad. Pero ¿realmente es así? ¿No hay ya suficientes cuidadoras a nuestro alrededor? **Normalmente, si nos paramos a pensar en quién nos hacía las camas, quién nos daba de comer, nos vestía, ponía lavadoras, se involucraba en los temas del colegio, nos cuidaba cuando enfermábamos, solemos caer en la cuenta que era una mujer quien realizaba estas tareas de cuidado.** Multitud de estudios corroboran la idea de que los niños tienden a imitar más las conductas de los adultos hombres de su familia que las mujeres, lo mismo pasa con las niñas. En este sentido, los padres y las madres son los principales responsables de coeducar y de ofrecer un modelo igualitario a sus hijos e hijas.

Y además de hacer falta más modelos masculinos en tareas de cuidado, hay que otorgar valor a esas figuras que ya existen, y tomar como referentes a las mujeres que han cuidado y cuidan para que los hombres se corresponsabilicen. De esta forma, habrá referentes para otros hombres, niñas y niños, para tejer una sociedad más justa e igualitaria que ponga en valor las tareas que sostienen la vida.



## LOS HOMBRES BLANDENGUES:

Es famoso un fragmento de una entrevista a El Fary en la que el cantante se burla de los “hombres blandengues” que van por la calle con el carrito de la compra o del bebé. Y es cierto que hasta no hace mucho tiempo, los hombres que realizaban tareas del hogar lo hacían a escondidas por miedo a que se rieran de ellos, algunos colgaban o recogían la ropa por la noche, otros se quitaban el delantal para abrir la puerta, y casi ninguno admitiría en público que fregaba la cocina o limpiaba el baño, si lo hacía.

Que un hombre se dedicara a los cuidados ha sido tradicionalmente un deshonor, motivo de burlas y de risas (lo que hoy llamamos *bullying*), y se le llamaba calzonazos, planchabragas, blandengue, o nenaza o mujer. Cuidar, para los hombres, significaba dejar de serlo. Y hoy... ¿han cambiado mucho las cosas?

## La caja de la masculinidad

¿Alguna vez has escuchado la frase “sé un hombre de verdad”? ¿Has oído o dicho en alguna ocasión “compórtate como un hombre”? En esta actividad vamos a reflexionar sobre qué significa “ser un hombre” y cuál es el comportamiento que esperamos de un “hombre hecho y derecho”.

**Paso 1**

Toma un papel y en la parte de arriba, en el centro, escribe “un hombre de verdad es ...”. Debajo escribe cómo es ese hombre al que nos referimos con esa expresión. Piensa 10, 15 o 20 adjetivos o comportamientos típicos de los verdaderos hombres.

**Paso 2**

Enmarca ahora eso que has escrito en un recuadro, en una caja.

**Paso 3**

A continuación, ponte en la piel de un chico adolescente, de 10, 12 o 14 años, y posteriormente de cualquier hombre adulto, e imagina qué pasa si no se adapta a lo que has escrito dentro de la caja. Escribe a un lado qué le pueden llamar o decir por no reproducir el estereotipo del “hombre de verdad”. ¿Qué se les dice a los chicos y hombres sensibles, expresivos, miedosos, tímidos, cuidadores, empáticos?

**Paso 4**

Ahora piensa qué les puede pasar a los chicos que no se ajustan a lo que dice la caja. ¿Se convierten en populares o son objeto de burla, agresiones y otros comportamientos violentos? Escribe en el otro lado de la caja cómo se relacionan otros chicos con los que no cumplen los mandatos masculinos.

Una representación de este ejercicio puede ser como esta:



En esta caja se muestran algunos de los valores asociados a “ser un hombre de verdad” y es lo que se conoce como **“La Caja de la Masculinidad”**. Este modelo teórico sirve para explicar cómo se construye y reproduce la identidad de género de los hombres, y ha dado pie a diversos estudios y modelos metodológicos para trabajar con varones.

Además de lo perjudicial que resulta para cualquier persona tener que aparentar vivir siempre acorde a unos mandatos determinados y rígidos, el contenido de esta caja **conlleva costes específicos para los hombres**. Algunos de ellos son el alto porcentaje de suicidios derivados de socialización emocional masculina, el número de muertes en accidentes de tráfico o de trabajo derivados de normalización de las conductas de riesgo, o de hombres internos en centros penitenciarios en comparación con las mujeres.

Para profundizar sobre esta temática, consultar **La Caja de los Chicos** elaborada desde la Dirección General de Igualdad del Gobierno de La Rioja:



## ¿Cómo aprenden los hombres a “no salirse de la caja”?

Desde muy pequeños los hombres aprenden que si no cumplen con los mandatos de género masculinos, recibirán un castigo social. Mostrarse vulnerables, sensibles, dependientes, inseguros, cuidadores o prudentes supone no cumplir con los mandatos de la caja masculina, y exponerse a recibir violencia, que llega mayoritariamente de otros hombres.

Las burlas están mayormente relacionadas con ser mujer, ser niño o ser homosexual, lo que enseña a los niños desde edades muy tempranas a rechazar y **despreciar a las mujeres y a los hombres homosexuales**. Esto sienta las bases del machismo y la homofobia. Las muestras de afecto o cuidado entre hombres se consideran signo de homosexualidad, y por tanto no son típicas de los hombres de verdad. Es decir, la identidad masculina tradicional se construye sobre el machismo y la homofobia, y sobre la negación de la propia vulnerabilidad e interdependencia, pues ser niño o mujer es sinónimo de dependencia de otras personas.

Para protegerse de estas violencias, los chicos aprenden que tienen que mantenerse “dentro de la caja” y demostrar siempre y en todo momento que se comportan según los dictados la masculinidad. Así se construye el género masculino. La presión por cumplir con todas estas normas sociales es enorme y ha dado lugar a conceptos como el de **“masculinidad frágil”**, que alude precisamente al miedo e inseguridad de no de cumplir con todas estas normas sociales. El problema es que los mecanismos de la Caja de la Masculinidad hacen que sea legítimo (esperable y deseable) responder con más violencia a las burlas y agresiones, normalizándola y asumiéndola como la forma de resolver conflictos. Es decir, **cuando la masculinidad está en entredicho se reivindica expresando más violencia, misoginia u homofobia**.

### REFLEXIONA:

¿En cuántas películas dirigidas a hombres no resuelven los problemas con violencia?



## LA CAJA DE LAS MUJERES



Las mujeres sufren la socialización de género a través de mandatos opuestos a los de los hombres, basados en los cuidados, en agrandar, en la no violencia, etc. Una de las diferencias entre ambas es que a las mujeres no se les exige “ser una mujer”, como sucede con los hombres, sino ser una “buena” mujer o que se “comporten como señoritas”, es decir, ser mujer no basta.

Además el peor insulto que se le puede decir a mujer que se sale de la caja, tiene que ver con su forma de vivir su sexualidad o con su **rol de cuidadora**.



Por último, la principal desigualdad entre las dos cajas es que si los hombres aparentan estar dentro de la suya, actuando y comportándose como se espera de ellos, su caja les protege de sufrir violencias, mientras que **para las mujeres ajustarse a los estereotipos no es garantía de seguridad**, y estén o no dentro de la caja, corren igualmente el riesgo de sufrir violencias machistas, agresiones o acoso sexual, discriminaciones, desigualdades, etc.

# La división sexual del trabajo y el hombre proveedor

La división sexual del trabajo es el modelo de **organización social que atribuye funciones distintas a los individuos según su sexo**, y que establece que el papel fundamental de las mujeres es reproductivo, gestar la vida y cuidarla, mientras el de los hombres es productivo, proveer los medios materiales para la supervivencia del grupo o familia.

Esta división habría surgido durante el proceso de sedentarización de las sociedades humanas en el neolítico y se aceleró por la competencia por los recursos. Hombres y mujeres realizaban tareas colaborativas diferenciadas en base a sus distintas capacidades biológicas. Por su capacidad de gestación el papel de las mujeres era ser madres, cuidadoras, cocineras o artesanas que desempeñaban su actividad en el ámbito privado, mientras que por su fuerza física los hombres serían cazadores, guerreros o comerciantes, y los dueños de los espacios públicos. De este modo, los roles diferentes se convirtieron en desiguales cuando los hombres empezaron a acumular riqueza y poder por su trabajo, pero las mujeres no recibían nada por el suyo.

“El hecho de que las mujeres tengan hijos responde al sexo; que las mujeres los críen se debe al género, una construcción cultural. El género ha sido el principal responsable de que se asignara un lugar determinado a las mujeres en la sociedad”.

Gerda Lerner,  
*La creación del Patriarcado*



Cada vez más investigaciones demuestran que las mujeres no se limitaron al rol estereotipado de madres recolectoras y que, además de reinas, hubo guerreras, artistas, revolucionarias o comerciantes. Tenemos muchos menos testimonios históricos de hombres que se dedicaran a los cuidados, pero no hay razones para pensar que no los haya habido; quizá dispondríamos de evidencias si las tareas de cuidados no estuvieran históricamente invisibilizadas.

Este sistema se ha adaptado a las diversas formas de producción y se ha dado en la mayor parte del mundo desde hace miles de años. Es uno de los pilares de la civilización patriarcal y uno de los grandes ámbitos de reivindicación del movimiento feminista, que reclama romper esta división y que las mujeres accedan en igualdad al trabajo productivo remunerado, para lo que es imprescindible que los hombres asuman en igualdad sus responsabilidades de trabajos de cuidados no remunerados.

La lucha de las mujeres por alterar este orden de cosas ha logrado grandes avances, pero el intercambio de tareas productivas y reproductivas está siendo muy descompensado. Los hombres se niegan mayoritariamente a asumir su parte no remunerada de las tareas reproductivas. Y mientras no lo hagan, no será posible la igualdad.

## LA REMUNERACIÓN DE LOS TRABAJOS DE CUIDADOS

Cuidar supone un enorme esfuerzo en tiempo, trabajo y dedicación, pero sin ellos las personas no podemos sobrevivir. Pese a ser una actividad humana esencial está muy poco reconocida y valorada, hasta el punto de que la mayor parte de **los trabajos de cuidados no se pagan, son realizados de forma gratuita por las mujeres** para las personas de su círculo familiar o social.

La gratuidad de este trabajo de cuidados es un pilar económico de nuestro modo de vida. Los cálculos que ponen precio a los millones de horas dedicados gratuitamente a los cuidados dan cantidades astronómicas. Nuestro modelo económico no podría soportar que las mujeres dejaran de prestar gratuitamente sus trabajos de cuidados, como nos recordó el movimiento feminista en el llamamiento a la Huelga del 8 de marzo de 2018: **“Si nosotras paramos, se para el mundo”**.

**Cuidar es un trabajo al que mujeres y niñas de todo el mundo dedican 12.500 millones de horas cada día.**



**Si recibieran un salario por su labor, supondría casi 10 billones de euros al año (más de 8 veces el PIB España).**

**Intermón OXFAM, 2020**

**425.000 millones de euros se calcula que es en España el valor económico anual de las actividades reproductivas no pagadas (como cuidados del hogar, de las personas, la alimentación, etc), y un 67% de ese valor lo aportan las mujeres.**



**INE, 2015 (Datos para el año 2010)**

Sin embargo, los cuidados son imprescindibles para la vida y alguien debe proporcionarlos. Por ello durante las últimas décadas, la incorporación al mercado de trabajo de millones de mujeres ha creado la necesidad de mano de obra barata para realizar los cuidados domésticos en esos hogares de los que ya no se ocupan las “amas de casa”. Esto ha dado lugar a fenómenos como las **cadena globales de cuidados**, que suponen la contratación de mujeres de países empobrecidos para trabajar como empleadas domésticas en los hogares de los países ricos. También genera abusos y explotación de las trabajadoras del hogar, un problema que la ratificación del Convenio 189 de la Organización Internacional del Trabajo intenta resolver.

El hecho de que tradicionalmente los cuidados hayan sido prestados de forma gratuita por mujeres devalúa el valor de este trabajo. Además, la división sexual del trabajo entre actividades productivas (tradicionalmente realizadas por hombres) y reproductivas (realizadas por mujeres) se expresa en nuestro sistema económico en otorgar mayor valor a aquellas profesiones desempeñadas mayoritariamente por hombres que a las que tienen mayor presencia femenina, como si un trabajo que pueda ser desempeñado por mujeres fuera menos importante o valioso para la economía de mercado. Todo esto se traduce en fenómenos como **la brecha salarial o la feminización de la pobreza**.

PARTICIPACIÓN DE HOMBRES Y MUJERES EN DISTINTOS ÁMBITOS DE LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO		HOMBRES	MUJERES
Totales sobre la población activa (EPA julio 2022, INE)		52,7 %	47,8%
👉	Realizan diariamente tareas domésticas (Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, 2015)	32,9%	77,5%
👉	Fuerzas y cuerpos de seguridad (julio 2021, statista)	86,2%	13,8%
👉	Fallecimientos accidentes laborales (Año 2021, Min. Trabajo y Economía Social)	92%	8%
👉	Profesorado de educación infantil (Curso 2019-2020, INE)	2,4%	97,6%
Educación primaria y especial (ídem)		19%	81%
Enseñanza universitaria (ídem)		57,1%	42,9%
Enseñanzas deportivas (ídem)		82,9%	17,1%
👉	Profesionales de enfermería (2021, INE)	15,8%	84,2%
👉	Salario más frecuente (Año 2019, INE)	18.500€	13.500€
👉	Participación voluntariado (Año 2020, Plataforma Voluntariado)	44%	56%

Entre paréntesis se recoge la fecha y la fuente a la que se refiere cada dato.



1

# LA MASCULINIDAD Y EL AUTOCUIDADO



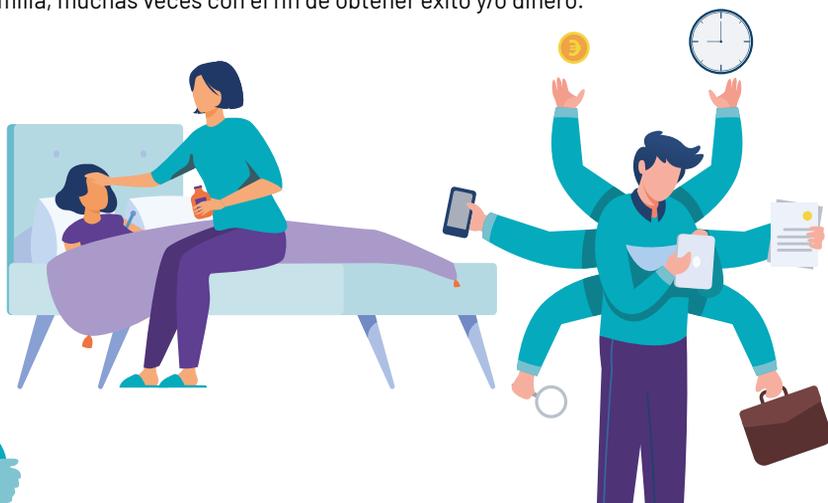
Encontrarse bien con uno mismo y tener cubiertas las propias necesidades repercute en el buen trato hacia las demás personas y facilita las relaciones. Además, permite recuperar energía para ordenar pensamientos y ser capaces de cubrir las necesidades de otras personas. Existen tres dimensiones del cuidado: cuidar, dejarse cuidar y cuidarse (autocuidado).

Estos aspectos también tienen un componente de género, puesto que la **socialización femenina** tiende a promover en las mujeres un comportamiento más conciliador y de atención a las otras personas en detrimento de las propias necesidades, facilitando la capacidad de cuidar, a la vez que es común que sientan culpa por dejarse cuidar.

Por otro lado, los **mandatos de género masculinos** fomentan que a los hombres les resulte más fácil dejarse cuidar, especialmente en el ámbito doméstico y especialmente por mujeres, mientras que no favorecen tanto las capacidades relacionadas con el cuidar, la empatía y adelantarse a las necesidades de las otras personas sino en desempeñar un trabajo remunerado y actividades fuera de casa.

No vivimos en una sociedad que fomente y valore el autocuidado ni entre los hombres ni entre las mujeres, si bien las razones por las que no se realiza en uno y otro caso son distintas, así como sus consecuencias y los ámbitos en donde faltan. Desde hace siglos, la imagen de una buena mujer se asocia con el sacrificio y la negación de las propias necesidades en beneficio de las demás personas. Puesto que **la socialización de las mujeres lleva a considerar el cuidado de los demás como su obligación primordial**, es común que aprendan a ignorar sus propias necesidades.

Por contra, la imagen del hombre entregado a su familia se asocia con infinitas horas extra en el trabajo alejado de la vida familiar, el sacrificio de sus propias emociones y necesidades para aguantar la presión y exigencias de un sistema laboral desgastante, encontrando en casa "el descanso del guerrero" tras cumplir con su rol de cabeza de familia, muchas veces con el fin de obtener éxito y/o dinero.



Todo ello conlleva unos costes especialmente dramáticos en la vida de los hombres, puesto que la gran mayoría de víctimas mortales en el trabajo son hombres: Según datos del Ministerio de Trabajo y Economía Social, en 2021 supusieron el 92% (648 hombres) de las 705 personas fallecidas. Esto tiene que ver con el tipo de trabajos más arriesgados que tradicionalmente asumen los hombres, pero también con no cumplir con los sistemas de prevención y minimizar la percepción de riesgo.

Lo contrario del autocuidado sería el autoabuso, que podríamos definir como un daño que nos realizamos con acciones o negligencias, pasando por encima del propio bienestar físico y emocional. En los hombres, los mandatos de género llevan con frecuencia a una autoexigencia laboral para alcanzar logros y cumplir con lo socialmente esperado.



En los años 90 una experiencia pionera con trabajadores de una plataforma petrolífera cuestionó la exigencia masculina de mostrarse autosuficientes y ejercitó con ellos la aceptación y expresión de la vulnerabilidad. Aquel experimento fue un éxito y permitió a la compañía Shell cambiar el entorno laboral para que los trabajadores pudieran reconocer que alguna actividad les daba miedo, o pedir ayuda sin que se les considerara blandos. El resultado fue sorprendente: los accidentes laborales se redujeron un 84%.

Ely y Meyerson,  
*Unmasking Manly Men*, Stanford 

### ALGUNOS EJEMPLOS DE AUTOABUSO EN LOS HOMBRES SON:

- No respetar las necesidades de descanso, comida o baño en el horario laboral.
- Negar las propias emociones y necesidades.
- Consumir sustancias tóxicas que dañan el cuerpo o la mente.
- Comer en exceso.
- Realizar conductas arriesgadas, como por ejemplo con el coche.
- No permitirse ser vulnerable ni pedir ayuda.

## ¿CÓMO ME CUIDO?

Para reflexionar más sobre esta cuestión, te proponemos que realices la siguiente actividad.

En la columna 1 aparecen algunas de las conductas que tienen que ver con el desprecio por el autocuidado y, que según las estadísticas, las llevan a cabo los hombres con mucha más frecuencia que las mujeres. En la columna 2, aparecen algunos mandatos de la masculinidad tradicional con los que están relacionadas estas conductas.

Une con una flecha cada conducta con sus mandatos correspondientes, teniendo en cuenta que puede estar relacionada con más de uno.

Columna 1	Columna 2
Correr con el coche	Asumir conductas de riesgo
No hacerse revisiones médicas	No mostrar miedo
Consumir drogas y o alcohol en grandes cantidades	Autosuficiencia
No ir a terapia	Rol proveedor
No expresar emociones	Desconexión emocional
Aguantar dolencia física	Demstrar valentía y fortaleza
Presumir de cicatrices	Ser racional
No pedir ayuda en situaciones difíciles	Ser independiente
No cuidar la alimentación	

A continuación, piensa en si tú llevas a cabo algunos de estos comportamientos. Puedes anotar en un folio cuáles de ellos has hecho y añadir otros que no aparezcan aquí. Piensa qué crees que te lleva a realizarlos.

A continuación se muestran algunos datos que revelan cómo los mandatos de la masculinidad tradicional están relacionados con las causas del desprecio al autocuidado y sus consecuencias

PROBLEMÁTICA	MANDATO ASOCIADO	HOMBRES	MUJERES
Población penitenciaria (INE 2018)	Normalización de la violencia Conductas de riesgo	92,5%	7,5%
Consumo frecuente de drogas ilegales (excepto hipnosedantes) (Plan Nacional Antidroga 2017)	Conductas de riesgo Castración emocional Desprecio del autocuidado	3,3%	1,6%
Muertes por sobredosis o reacción a psicoactivos (INE 2018)	Conductas de riesgo Castración emocional Desprecio del autocuidado	83%	17%
Accidentes de tráfico (muertes) (Mapfre 2018)	Conductas de riesgo No mostrar miedo y demostrar valentía	76,5%	23,5%
Homicidios cometidos (Sec. Estado Seguridad 2018)	Normalización de la violencia	90%	10%
Siniestrabilidad laboral (muertes) (Min. de Trabajo 2020)	Conductas de riesgo Autosuficiencia No mostrar miedo o "cobardía"	93%	7%
Suicidios (INE 2019)	Castración emocional No pedir ayuda Autosuficiencia	75%	25%
Personas sin hogar (Eustat 2015)	No pedir ayuda Debilidad redes de apoyo Rol proveedor	75%	25%
Pacientes que acuden a terapia psicológica (APEC 2022)	Castración emocional No pedir ayuda (psicológica) Autosuficiencia	11,2%	88,8%
Esperanza de vida (INE 2019)	Desprecio del autocuidado Conductas de riesgo	80 años	86 años



Por último, te animamos a poner en marcha un compromiso de autocuidado físico y emocional dejando a un lado los mandatos de la masculinidad. Reflexiona sobre aquellos aspectos en los que no te cuidas y qué podrías hacer para mejorarlos.



Estas son solo algunas cuestiones a considerar sobre los autocuidados, ¿se te ocurren más?

Puedes apuntar aquellos aspectos en los que te gustaría mejorar tu autocuidado en el siguiente cuadro, a modo de autocompromiso. Y revisarlo periódicamente para ver cómo vas. Quizá necesites pedir ayuda para cumplir tus compromisos, y eso no está mal.

### MI COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Yo, .....,  
 con ..... años de edad, me comprometo conmigo mismo a mejorar mi autocuidado de la siguiente manera:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

En ..... el día ..... / ..... / 20 .....

Firmado: .....

2

# LA MASCULINIDAD Y EL CUIDADO EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y DE PAREJA



## ¿Cómo se practican los cuidados en las relaciones de pareja desde los mandatos de la masculinidad tradicional?

Con frecuencia, al centrarnos en las desigualdades existentes en las relaciones de pareja heterosexuales, se suele poner el foco en las violencias machistas más explícitas. Sin embargo, la desigualdad en los cuidados en las relaciones de pareja también existe. Recientemente, algunas autoras han denominado a este concepto **desigualdad emocional**. Esta sería el resultado del **trabajo emocional** que asumen mayoritariamente las mujeres en sus relaciones de pareja.



### TRABAJO EMOCIONAL:

Por trabajo emocional en la relación de pareja nos referimos a ese conjunto de actitudes y prácticas que se llevan a cabo para que la otra persona se sienta más feliz, segura y apoyada. También es trabajo emocional ocuparse de la salud del vínculo, tener una actitud que facilite la resolución de los conflictos o hacer cosas para refrescar y fortalecer la intimidad en la pareja.

(Ana Vicente Olmo)

Para entender estos términos y sus causas, es necesario ahondar en los elementos más básicos de la socialización emocional masculina, es decir, las herramientas de gestión emocional que aprenden los hombres desde su infancia, asociadas a la masculinidad tradicional. Y es que una de las condiciones para cuidar afectiva y emocionalmente de otras personas, es tener herramientas sanas de regulación emocional propia.

Los niños desde muy pequeños reciben rechazo y castigos sociales cuando expresan sus emociones. Estos suelen ser en forma de mofas, discriminaciones, humillaciones o insultos como: “nenaza”, “blandengue”, “marica”, o comentarios como “los chicos no lloran”, “los hombres son valientes” etc. Todo esto hace que los hombres entiendan que expresar las emociones es lo mismo que ser vulnerable, y que ser vulnerable es malo, por lo que poco a poco se entrenan en **reprimir** lo que sienten.

Y, ¿cuál es la mejor manera de reprimir las emociones, de no expresarlas? Dejando de sentir: si no siento, no expreso. De esta forma los hombres, desde niños aprenden a **negar** las emociones, y con ello, a no identificarlas, a no poner nombre a lo que sienten.

Paralelamente, los niños aprenden que hay una emoción que sí es aceptada socialmente: **la ira**. Cuando expresan enfado o rabia no reciben tantas respuestas negativas por parte



del entorno, y ello trae como consecuencia que muchos hombres canalicen toda su expresión emocional (tristeza, frustración, miedo, a veces incluso alegría) en forma de ira.

La **autosuficiencia** es otro de los mandatos por excelencia de la masculinidad tradicional, y en cuanto a las emociones, esto implica no pedir ayuda, “poder con todo”, “tirar para delante”.

Por último, los hombres aprenden un **individualismo emocional**, que consiste en no preocuparse de las emociones ajenas. Esto es una consecuencia lógica de todo lo anterior ya que si no sé gestionar ni reconocer ni expresar mis propias emociones, ¿cómo puedo saber gestionar las de las otras personas, o reconocerlas, o sostenerlas? Además, a esto se le suma que a los hombres se les ha enseñado a ser los receptores de la atención, cuidados, afectos, cariño... pero no a practicarlos.

Todo esto tiene una serie de consecuencias a la hora de establecer relaciones con otras personas y, principalmente, en las relaciones de pareja, donde se dan mayores niveles de cercanía e intimidad. Además, hay que añadir que las mujeres aprenden a manejar sus emociones de una forma antagónica a la de los hombres, ya que a ellas, desde niñas, sí que se les permite, por ejemplo, expresar lo que sienten (el miedo es una emoción que incluso es reforzada socialmente), pedir ayuda, y se les entrena desde muy pequeñas a través del juego y otros agentes socializadores a mostrar empatía y cuidar de las emociones de las demás personas.

Cuando ambas formas de socialización emocional convergen en una relación de pareja heterosexual, aparece la desigualdad emocional, que traducida a lo cotidiano implica que **las mujeres se conviertan en el sostén emocional de sus parejas**, reproduzcan el rol de cuidadoras y se vean obligadas a ayudarles en sus problemas emocionales, esforzándose por facilitar la expresión y la gestión de los mismos.

Al mismo tiempo, esto conlleva que muchos hombres solamente se sientan seguros expresándose emocionalmente y siendo vulnerables con sus parejas mujeres, lo que genera inevitablemente una dependencia emocional que aumenta mucho las probabilidades de tener una visión tóxica de las relaciones de pareja.

“Gestionar las emociones, las tuyas y las del otro. Sacar las conversaciones importantes. Poner sobre la mesa los temas de los que hay que hablar, también los incómodos. Tomar decisiones, a veces pequeñas, otras grandes, sobre qué hacer para estar mejor, en pareja pero también para mejorar el ambiente familiar o en el grupo de amigos. Decir en voz alta que algo va mal. Recordarle a tu pareja, incluso, la fecha del cumpleaños de su madre y quizá encargarte del regalo. Pensar el plan para el fin de semana y sacar tiempo para los dos. Todas estas tareas, invisibles y escurridizas pero cansadas hasta el punto de agotar, son el trabajo emocional con el que mayoritariamente cargan las mujeres y que engordan su mochila de carga mental.”

Ana Requena, *eldiario.es*



## ¿CÓMO CUIDO A MI PAREJA?

El objetivo de este ejercicio es que generes un espacio en el que hablar sobre tus emociones y sentimientos así como los de tu pareja. Es una actividad que permite hacer un chequeo sobre diferentes aspectos de la relación, o expresar malestares y buscar formas de solucionarlos. A menudo son las mujeres quienes hacen estos trabajos de cuidar la relación, pero es importante que los hombres también tomen la iniciativa de hablar de temas incómodos.



Busca un rato con tu pareja en el que podáis estar sin interrupciones durante 30 o 45 minutos. La dinámica consiste en rondas de tres o cuatro minutos (puedes usar un cronómetro) en los que una parte expresa y la otra escucha con atención.

Quien se expresa debe hacerlo desde los **propios pensamientos y sentimientos**, evitando críticas y recriminaciones. Es decir, las frases empezarán con “Yo pienso que...”; “A mí me parece que...”; “Siento que...”; “Como yo lo veo es...”; “Me faltaría más...”. Las frases del tipo “tú haces esto”, “no me escuchas” o cualquier otra variación, tienen un componente culpabilizador, lo cual corta la comunicación. Céntrate en expresar tu sentir frente a lo que observas en la relación.

Para practicar la escucha activa, escucha **sin interrumpir**, pero mirando a los ojos, asintiendo con la cabeza, y si acaso expresando palabras del estilo “sí”, “entiendo”, “mmm-hmm”... para transmitir que estás escuchando con atención y entendiendo sus mensajes aunque no estés necesariamente de acuerdo. Al terminar los tres minutos, le toca a la otra persona expresarse de manera honesta y vulnerable durante otros tres minutos.

Más allá de contestar a las típicas preguntas “qué tal” o “cómo estás” para saber cómo se encuentra últimamente, te proponemos que además de los malestares que cada persona quiera expresar, te asegures que se habla de los temas que tienen que ver con problemas en pareja a los que los hombres suelen prestar menos atención.

La persona que escucha puede empezar las rondas con las siguientes preguntas, tomando como ejemplo que el último encuentro fue hace un mes:

¿En este último mes te has sentido apoyada/o cuando te expresas emocionalmente? ¿Has sentido que me he bloqueado emocionalmente cuando necesitabas conectar?

¿En este último mes ha habido temas a los que crees que no he dado suficiente importancia?

¿Qué momentos recuerdas últimamente que me he puesto a la defensiva cuando querías expresarme algo importante? ¿Recuerdas que haya intentado justificar un comportamiento que te hizo daño?

¿En qué situaciones te gustaría que yo lleve más la iniciativa en temas importantes? ¿Qué emociones tienes cuando sabes que debemos hablar de un tema importante?

¿En este mes has sentido que has cargado tú principalmente con mi malestar emocional?

La persona que escucha puede tener muchas ideas o respuestas que dar ante lo dicho, pero en lugar de pensar lo que va a contestar, es conveniente seguir escuchando con atención para después hablar desde el yo.

También es importante tener en cuenta las **estrategias defensivas** y evitarlas, puesto que implican falta de cuidado e incluso maltrato. La "Telaraña del abuso", de Trinidad N. Soria (2009), recoge las siguientes:

- **Minimizar:** restar importancia o gravedad a los hechos argumentando que no han sido tan graves.
- **Fundamentar:** argumentar para que parezca que es correcto lo que hiciste.
- **Racionalizar:** explicar coherentemente y desde la lógica tus motivaciones, conductas y hechos.
- **Desviar el problema:** achacar tu conducta a circunstancias externas y ajenas a ti mismo.
- **Negar** el daño producido como defensa para restar credibilidad al relato de tu pareja.
- **Olvidar:** asegurar no recordar lo ocurrido.
- **Chantaje emocional** (estrategia de arrepentimiento): Intentar dar lástima, pena en lugar de responsabilizarte de tus actos.

Realizar este tipo de conversaciones son una forma de cuidado emocional de la pareja y de la relación. Pueden suponer también bastante intensidad. Un abrazo al terminar ayuda a cerrar el momento.





3

# LA MASCULINIDAD Y EL CUIDADO EN LAS RELACIONES SEXUALES



Los cuidados en las relaciones sexuales son tan importantes como lo son en cualquier otra relación íntima o de afectividad que se establece entre personas.

Como sabemos, actualmente la principal fuente de información sexual que reciben los niños y niñas es la **pornografía**, a pesar de que desde el 2021 el Parlamento Europeo recoge en su resolución 2020/2215(INI) que ofrecer "educación sexual integral, acorde con la edad sin ningún tipo de discriminación y en consonancia con las normas de la OMS, es fundamental para desarrollar las capacidades de los y las menores y jóvenes para entablar relaciones sanas, equitativas y seguras, en particular abordando las normas de género, la igualdad de género, las dinámicas de poder en las relaciones, el consentimiento y el respeto por los límites, además de contribuir a lograr la igualdad de género."

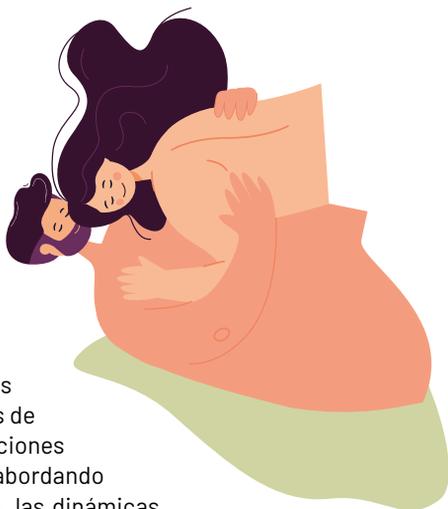
Sin embargo, los niños, desde muy pequeños, normalizan prácticas sexuales basadas en la dominación y la violencia, y apenas disponen de fuentes donde contrastar o contrarrestar esta información. El porno hace que los chicos asuman determinados roles en sus prácticas sexuales, y esto se ve reforzado por la cultura prostitucional que ayuda a construir una subjetividad masculina que obvia el consentimiento e interpreta las relaciones sexuales como un derecho masculino.

Además, la construcción sociocultural del género masculino contribuye a crear hombres sin capacidad empática lo cual, entre otras cosas, ayuda a normalizar la violencia y legitimarla ya que la dificultad de conectar emocionalmente con la otra persona facilita su cosificación.

Por ello, es de vital importancia que tengamos en cuenta algunas pautas a la hora de educar en sexualidad sana e igualitaria a los chicos y en cuidar y respetar los deseos de la otra persona.

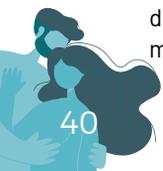
Con esta finalidad, vamos a recordar algunos de los **requisitos que tiene que reunir el consentimiento sexual** para poder considerarlo válido.

- El consentimiento **debe ser libre**. Aunque suene muy obvio, el consentimiento puede estar viciado por infinidad de factores. Por ejemplo, en las relaciones de pareja, se da con frecuencia el chantaje emocional, la manipulación, la insistencia o el enfado de los hombres ante la negativa de las mujeres a mantener una relación sexual.



“Mientras el género femenino consiste en un “ser para otros”, en un poner las necesidades y deseos de otros por encima de los propios, el género masculino consiste en un “ser para sí mismo”, en un sentirse el centro y preocuparse, en primer lugar, por uno mismo.”

Simone de Beauvoir



- El consentimiento **debe ser específico**, es decir, el consentimiento que se da para una determinada práctica sexual no se da para otra, por lo tanto, nunca se puede extrapolar ni generalizar a más de una situación o momento en el tiempo.
- El consentimiento **debe ser consensuado** entre personas en pleno uso de sus facultades mentales, y también consensuado en cuanto a las formas, es decir, qué prácticas sexuales se desean mantener y cuáles no.
- El consentimiento **debe ser afirmativo**. Una vez más, aunque suene muy evidente, la realidad es que muchos hombres aprenden que el consentimiento es la ausencia del no y entre otras cosas, este aspecto pasa por alto la proactividad o la posibilidad de que ellas sean quienes lleven la iniciativa.
- El consentimiento **debe ser reversible**. En cualquier momento durante la relación sexual, se puede cambiar de opinión y decidir que no se quiere continuar, sin tener que dar por ello explicaciones o justificarse de ninguna manera, y mucho menos tener que recibir el enfado o los reproches de la otra persona.

**Checklist del consentimiento válido:**

- ✓ libre
- ✓ específico
- ✓ consensuado
- ✓ afirmativo
- ✓ reversible



**Asegurar un clima de confianza entre las personas de la relación también asegura que cada persona se sienta cómoda expresando “no”, y segura de expresar “sí”.**





## ¿CÓMO CUIDO EN LAS RELACIONES SEXUALES?

Te proponemos que contestes sinceramente a las siguientes preguntas para chequear hasta qué punto tus relaciones sexuales son sanas e igualitarias, y si practicas el cuidado de la otra persona:

1. ¿Qué es para ti el consentimiento sexual? ¿Cómo lo definirías?

.....  
.....

2. ¿Te parece importante buscar de forma activa el consentimiento de la otra persona de alguna manera? Si tu respuesta es afirmativa, pon algunos ejemplos.

.....  
.....

3. ¿Alguna vez has insistido para mantener relaciones sexuales cuando la otra persona te ha dicho que no? ¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Alguna vez te has enfadado porque la otra persona no ha querido mantener relaciones sexuales contigo cuando a ti sí te apetecía? Si tu respuesta es afirmativa, ¿Qué crees que te ha llevado a sentir esa emoción?

.....  
.....

5. ¿Alguna vez has mantenido relaciones sexuales sin tener ganas realmente? ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿Buscas de la misma forma el consentimiento sexual con tu pareja que con una persona con la que no tienes un vínculo afectivo previo? ¿Qué diferencias crees que hay?

.....  
.....

7. Cuando tienes dudas del consentimiento de otra persona, ¿vuelves a intentarlo más tarde? ¿Por qué?

.....

.....

8. ¿Cómo debería expresar una persona durante una relación sexual que algo no va bien o no le agrada, o que quiere parar? ¿Es responsabilidad de esa persona expresarlo? ¿O de la otra darse cuenta?

.....

.....

9. ¿Crees que es importante la comunicación durante las relaciones sexuales o prefieres el silencio?

.....

.....

10. ¿Crees que la ausencia del no implica el consentimiento?

.....

.....

### ¡COMPRUEBA TUS RESPUESTAS!

Ahora, compara tus respuestas con estas explicaciones, cuanto más se parezcan entre ellas, querrá decir que intentas tener en cuenta los deseos, el bienestar, las necesidades y el consentimiento de la otra persona. Si tus respuestas son completamente distintas, te animamos a que sigas buscando información sobre sexualidad sana, masculinidad y feminismo.

1. El consentimiento es una respuesta afirmativa por parte de las personas que van a participar en una relación sexual, donde se expresa de forma explícita el deseo de mantenerla, siendo ésta reversible en cualquier momento.
2. Preguntar de forma clara si la otra persona desea mantener relaciones sexuales es un requisito imprescindible para mantener una relación sana y consentida. Es importante preguntar y no dar por hecho que la otra persona consiente todas las prácticas o que consiente todo el tiempo. Las personas pueden desear ciertas prácticas pero no otras, y también tienen derecho a cambiar de opinión. Tenerlo en cuenta es uno de los pilares de los cuidados en las relaciones sexuales.
3. Si insistimos tras la negativa de la otra persona, ésta se puede ver forzada a mantener relaciones sexuales sin desearlo realmente por múltiples razones, además, no tenemos derecho a presionar a nadie después de que nos haya

dicho que no. Lo ideal sería que, cuando una persona dice que no, a la otra también se le quitaran las ganas porque, sin consentimiento o sin reciprocidad, no puede haber relación plena, ni sana, ni satisfactoria.

4. Cuando nos enfadamos, generamos miedo e inseguridad en la otra persona, incluso sensación de rechazo. Es normal sentir cierta frustración cuando no se cumplen nuestras expectativas, pero expresarlo o que la intensidad de la emoción sea muy elevada, nos debe hacer reflexionar. La otra persona puede sentirse obligada a mantener relaciones en un futuro por evitar el rechazo o el enfado. En una relación sana basada en los cuidados, se positiviza el hecho de que la otra persona se sienta cómoda y a gusto para decir lo que le apetece y lo que no.
5. Las personas pueden sentirse presionadas u obligadas a mantener relaciones incluso cuando no las desean. Es nuestra responsabilidad asegurarnos de que el consentimiento de la otra persona no está viciado.
6. Dar por hecho que nuestra pareja quiere mantener relaciones sexuales sólo por serlo, implica no respetar el consentimiento. No es un deber ni una obligación mantener relaciones sexuales en pareja, donde el deseo es igual de importante.
7. Ideas como “cuando una chica dice que no en realidad quiere decir sí” o “las chicas tienen que hacerse las difíciles” o “quien la sigue la consigue” van en contra de los cuidados en las relaciones sexuales y del respeto al consentimiento. Si sospechas que una persona no está siendo clara contigo, mejor no arriesgarse y asegurarse de mantener una relación basada en la comunicación y la sinceridad.
8. Es nuestra responsabilidad asegurarnos de que todas las partes que participan en una relación sexual se sienten cómodas. Si intentamos ignorar su incomodidad, no estamos buscando una relación sana, sino satisfacer nuestro propio deseo a costa del malestar de la otra persona. También es responsabilidad de todas las personas decir cuándo no se sienten a gusto, pero hay veces que es difícil expresarlo o influye el miedo al rechazo.
9. La erotización del silencio está representada en toda nuestra cultura, por ejemplo, en series, películas, anuncios, libros, y sobre todo, en la pornografía. Las frases como “hablar corta el rollo” o “preguntando se va la magia” sólo contribuyen a la normalización de las violencias sexuales donde se obvia la comunicación y la expresión emocional. La comunicación en sexualidad es tan importante como en cualquier otra relación, y debemos empezar a erotizarla.
10. El paradigma actual sobre el consentimiento es tóxico porque con frecuencia tenemos la idea de que hasta que la otra persona no diga que no, es que sí quiere. Debemos transformar esta concepción hasta tener claro que ninguna persona desea mantener relaciones sexuales hasta que diga sí.

Puedes complementar el desarrollo de esta actividad con estos vídeos:



**Consentir no es permitir**

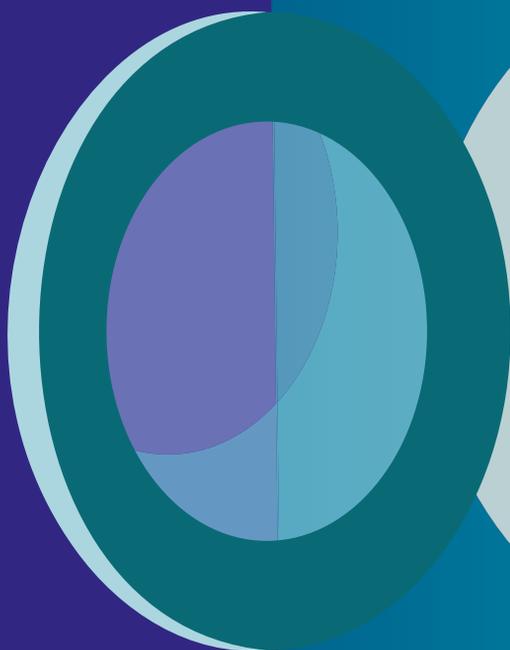


**La taza de té**



4

# LA MASCULINIDAD Y LOS CUIDADOS DOMÉSTICOS Y EN LA FAMILIA



La incorporación masiva de las mujeres al mundo del empleo remunerado no ha venido acompañada por la equivalente incorporación de los hombres a los trabajos de cuidados no remunerados, y esta falta de responsabilidad de los hombres es uno de los principales obstáculos a la igualdad real y efectiva. **Los hombres siguen priorizando mayoritariamente sus carreras profesionales sobre las responsabilidades de cuidados** en la familia, asumiendo que los costes de esta estrategia son bajos porque al final las mujeres se acabarán encargando de los cuidados. El gran problema es que tienen razón, porque los cuidados son ineludibles y si los hombres no se responsabilizan de ellos, alguien tendrá que hacerlo, siendo ese "alguien" las mujeres.

Esta es justamente la situación que denunció la **Huelga Feminista del 8 de marzo de 2018**, cuyo objetivo era demostrar que "sin las mujeres se para el mundo", y que nuestra civilización descansa sobre las tareas reproductivas desempeñadas de forma gratuita por las mujeres. Las mujeres cuidan para que los hombres puedan hacer, en la práctica, cualquier otra cosa, desde la seguridad de que tienen cubiertas las necesidades de cuidados.



## EL PADRE AUSENTE



La falta de corresponsabilidad masculina en el cuidado de descendientes es muy habitual y está tolerada socialmente. **"Que a mi familia no le falte de nada"** es uno de los principales mandatos de la masculinidad tradicional que sirve de justificación a muchos hombres para anteponer el rol productivo sobre el reproductivo, el del padre proveedor frente al padre cuidador. El resultado es paradójico pues a muchos niños y niñas puede que no les falte de nada, salvo su padre que se pasa el día fuera de casa.

El discurso social dominante sigue legitimando estos comportamientos y considerando a estos hombres como padres abnegados que se sacrifican por sus familias, pese a las múltiples consecuencias negativas: se perpetúan los roles diferenciados de la división sexual del trabajo, las mujeres siguen ejerciendo la mayor parte de los trabajos de cuidados no remunerados, e hijos e hijas no disfrutan de la presencia y cuidados de sus padres.

Además, la educación y socialización diferenciada de niñas y niños, que sigue considerando las habilidades de cuidados como "femeninas" y penaliza a los varones que se interesan por ellas (considerándoles nenazas, niñas, poco hombres o "maricones"), hace que muchos hombres en su vida adulta no se sientan cómodos y seguros ejerciendo estas responsabilidades. La presión social del grupo de iguales sigue favoreciendo que una mayoría de hombres, en lugar de esforzarse por adquirir destrezas cuidadoras, centre sus estrategias en justificar su escaqueo, ya sea a través del presentismo laboral, de la necesidad de mayores ingresos o invocando el derecho al ocio y a la desconexión.



## ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LA DESIGUALDAD EN LOS CUIDADOS:

**Desigualdad laboral y salarial:** Que las mujeres sigan asumiendo mayoritariamente las cargas de trabajo implica su menor disponibilidad para la actividad productiva (reducciones de jornada, mayores dificultades para formarse, viajar, investigar o publicar). El mercado laboral sigue discriminando a las mujeres, asumiendo que los hombres van a dedicar menos tiempo y energías a sus responsabilidades de cuidados.

**Doble jornada:** Hace referencia a que las mujeres dedican el doble de tiempo que los hombres a las tareas del hogar no remuneradas, hasta 26,5 horas semanales (frente a las 14 horas que dedican los hombres)

**Triple jornada:** Este concepto se ha creado para visibilizar que hacerse cargo de los cuidados emocionales también consumen grandes cantidades de tiempo y energía a las mujeres.

**Carga mental de los cuidados:** Es la sobrecarga de responsabilidades cotidianas de las mujeres, que viven el 71% de ellas, y aumenta hasta el 91% entre las que son madres (pero que solo reportan sufrir un 12% de los hombres en España, según el INE). La conforman tareas del día a día como la logística del hogar, resolver las necesidades de hijos/as (el 70% de las mujeres dicen que solo acuden ellas), y el 78% de las mujeres sienten que solo ellas se acuerdan de los cumpleaños, festivales, disfraces o deberes.

**Suelo pegajoso:** Hace referencia a las dificultades que tienen las mujeres para aspirar a mejoras en sus carreras profesionales.

**Techo de cristal:** Es el fenómeno de discriminación y sesgos hacia las mujeres que impide que alcancen puestos de poder y responsabilidad en las empresas y organizaciones.

**Segregación laboral horizontal:** La población asalariada femenina se concentra en determinadas profesiones y sectores relacionadas con la educación, la salud y los cuidados, que son profesiones peor remuneradas.

**Feminización de la pobreza:** Expresa que el porcentaje de mujeres pobres o en riesgo de pobreza es mucho mayor al de los hombres (la OMS calcula que el 70% de las personas pobres en el mundo son mujeres y niñas). Algunas de las causas son la precariedad de los empleos feminizados, la falta de corresponsabilidad masculina (que provoca más reducciones de jornada o inactividad en las mujeres), las mayores dificultades para acceder a la educación en algunos países, etc.

**Cadenas globales de cuidados:** Es la contratación de mujeres de países pobres para realizar tareas de cuidados en los países ricos, a muy bajo precio y a menudo en condiciones abusivas.

**Pérdida del talento femenino:** Muchas mujeres no pueden desarrollar sus talentos (profesionales, artísticos o de cualquier otro tipo) porque tienen menos tiempo y menos posibilidades para hacerlo. Desaprovechar este talento supone una pérdida para toda la sociedad.

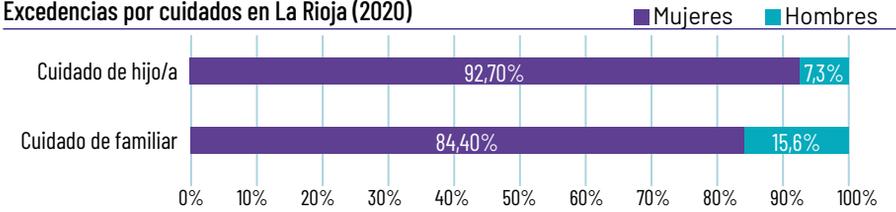
**Pérdidas económicas:** Las empresas más paritarias producen mayores beneficios y son más eficientes. El Banco Mundial calcula que la igualdad aumentaría la riqueza mundial un 20%.



## LAS AUSENCIAS DE HIJOS, HERMANOS, NIETOS O SOBRINOS

Es importante no olvidar que la corresponsabilidad masculina en los cuidados debe ejercerse también hacia personas adultas. Familia no es solo la nuclear, ni las necesidades de cuidados se limitan a las de hijas e hijos menores de edad; también las personas adultas requieren atención y cuidados, especialmente si son dependientes. Y en este ámbito los hombres también suspenden a la hora de ejercer sus responsabilidades: la mayor parte de los cuidados informales son desempeñados por mujeres (hasta el 76% de las horas dedicadas a cuidados informales las proporcionan las mujeres).

### Excedencias por cuidados en La Rioja (2020)



Mujeres y Hombres en La Rioja 2021. Instituto de Estadística de La Rioja.

Si los hombres no se ocupan ni se preocupan del bienestar y cuidados de sus familiares, implica que son las mujeres quienes deben hacerlo, puesto que si no estas personas quedan desatendidas. Esto tiene consecuencias directas sobre las mujeres: hasta un 29% de las mujeres que trabajan a tiempo parcial en la UE lo hacen por responsabilidades de cuidados, frente a solo un 6% de los hombres (EIGE, 2020). Tiene también consecuencias sobre las personas necesitadas de cuidados, y si los hombres se involucraran disminuiría, por ejemplo, la soledad no deseada que viven hasta 4 millones de personas mayores en España.

### **EL HOMBRE QUE COCINA, LAVA LOS PLATOS Y HACE EL ASEO DE SU HOGAR ES UN ADULTO FUNCIONAL, NO UN SER ESPECIAL.**

A menudo los hombres que cuidan, especialmente de sus hijas/os, reciben elogios y un reconocimiento social que no obtienen las mujeres, de las que se espera que realicen estas tareas de forma "natural". Los hombres tienden a asumir responsabilidades de cuidados relacionadas con el ocio, como bajar al parque o realizar deporte, es decir, cuidados que se desempeñan en el espacio público, lo que aumenta su visibilidad.

Aunque este desigual reconocimiento sea injusto, una mayor deseabilidad y prestigio social de los hombres cuidadores es imprescindible para erradicar estereotipos y fomentar la implicación masculina en los cuidados.





## ¿Compartes la carga mental?

Para realizar cualquier tarea es necesario primero organizar ese trabajo que se va a llevar a cabo. Puesto que las tareas domésticas son muchas y no tienen fin mientras estés viviendo en un hogar, la carga que supone tener en cuenta todos los distintos elementos de manera previsible puede ser titánica.

Acuérdate de que la carga mental es ese trabajo invisible y a veces automático que se realiza en las cabezas de quienes se encargan más de las tareas del hogar. Ocupa un tiempo y una energía que no se ve y por supuesto tampoco se valora. Pasa desapercibida, y muchas veces hasta que no se realiza una tarea por primera vez no es evidente que también conllevan una logística de cuándo y cómo ejecutarlas.

Para poner todo esto en valor, te proponemos que respondas de manera individual a las siguientes preguntas y luego compartas con las personas con las que convives de qué te has dado cuenta y qué peso tiene la carga mental en tu vida.

### ¿Hasta ahora, quién en tu familia se ha encargado más de llevar a cabo las siguientes tareas y de saber cuándo hay que realizarlas?

- Visitas al pediatra: .....
- Reuniones escolares de tutoría: .....
- Vacunas de menores: .....
- Cambio de sábanas: .....
- Lavar alfombras y cortinas: .....
- Pensar en el menú diario familiar: .....
- Darse cuenta de que hay ropa demasiado pequeña para usarse: .....
- Lista de la compra: .....
- Hora del baño de menores: .....
- Administración de medicamentos a personas enfermas de la familia: .....
- Apoyo en las tareas escolares: .....
- Recordar las fechas de cumpleaños familiares: .....
- Seguimiento e interés por personas enfermas del entorno cercano: .....
- Darse cuenta de la falta de productos de higiene o limpieza: .....
- Conciliar conflictos familiares: .....
- Organizar viajes y eventos familiares: .....
- Organizar el cambio de armarios invierno-verano: .....
- Cambiar o mejorar la decoración de la casa: .....
- Organizar la logística de las tareas extraescolares: .....
- Estar pendiente de los seguros de hogar, vencimientos, facturas, gestiones bancarias: .....
- Organizar la visita a casa para arreglar un desperfecto (fontanería, WiFi, peritaje, electricista...): .....
- Visitar a personas enfermas, y estar pendiente de sus citas médicas y tratamiento: .....

Intenta añadir también otras acciones que sean relevantes y específicas a tu situación.

Lo más importante es analizar si en la mayoría de estas situaciones la carga mental recae más sobre hombres o mujeres. Tradicionalmente en los hogares siempre ha habido un reparto desigual entre ambos, y puesto que ellas se han encargado más de las tareas domésticas, la carga mental también ha recaído mayoritariamente en ellas. Además, recuerda que las responsabilidades de la vida cotidiana no están valoradas social ni económicamente, y dentro del propio ámbito familiar tampoco se les suele dar demasiada importancia.

### REFLEXIONA:

En las generaciones anteriores de tu familia, ¿quiénes se encargaban más de los elementos de la lista? ¿Qué tipos de trabajos han desarrollado nuestras madres, abuelas y bisabuelas en sus vidas? ¿Han sido más productivos (fuera del hogar) o reproductivos (de cuidados)? ¿Tal vez ambos?



¿Te ha sorprendido alguna tarea en la lista de la que antes no te habías dado cuenta?

¿Por qué son importantes estas tareas? ¿A quién crees que beneficia?

Se puede acompañar la realización de esta actividad con el visionado de este [experimento social](#).





## ¿De dónde vienes, a dónde vas?

Seguro que sabes que existen infinidad de tareas necesarias para que en un hogar todas las personas viviendo en él tengan cubiertas sus necesidades físicas y afectivas. Son muchas actividades diarias a realizar dentro y fuera de la casa que frecuentemente están normalizadas incluso por quienes se benefician de ellas, se dan por hecho, o no se valora el esfuerzo que conlleva hacerlas. No es casual además, que la mayoría de estas tareas, en todos los países, las lleven a cabo mujeres. Es muy importante otorgar a estas tareas el valor que le corresponden, que sostienen la vida y que han permitido que las personas hayamos sobrevivido y llegado al lugar en el que nos encontramos ahora.

Por eso, queremos que reflexiones sobre cómo se repartía el trabajo en la casa en la que creciste.

Paso  
1

¿Cómo cuidaba diariamente cada miembro de la familia? Escribe primero las actividades que realizaban por la mañana, por la tarde y por la noche, referentes al cuidado directo de otras personas. Después, qué hacía cada persona con su tiempo libre, es decir, cómo era su ocio y su tiempo de descanso. Puedes usar el siguiente cuadro como referencia:

Actividades de cuidados	Madre	Padre	Hermana	Hermano	Yo
Mañana					
Tarde					
Noche					
Ocio y descanso					

Paso  
2

Después de describir las actividades de cuidados, analiza qué actividades de las que has escrito cumplen o incumplen con estereotipos de género. Rodea con un círculo las que están acorde a los roles de género, y encierra en un recuadro o con otro color las que rompen con los mandatos.

Paso  
3

Analiza si había un desequilibrio en el reparto de tareas teniendo en cuenta también el tiempo que cada persona dedicaba al trabajo remunerado y al descanso. Reflexiona sobre si en la familia en la que creciste se cumplían los estereotipos de género, o más bien se rompían.

### REFLEXIONA:

¿Cómo es la familia en la que estás ahora?



## ¿Cómo se reparten las tareas en mi casa?

Paso  
1

**Ahora te toca pensar en tu entorno familiar actual.** Realiza un esquema del horario que tienen los miembros de tu familia en un día laborable. Teniendo en cuenta en qué ocupan su tiempo dentro y fuera de la casa.

Paso  
2

**Fíjate si al hacer los horarios has incluido las tareas de cuidados en los horarios,** o por el contrario hay tareas (comida, lavadora, llevar en coche a actividades...) que ocurren aparentemente por sí mismas.

Ahora, contesta a las siguientes preguntas teniendo en cuenta sus horarios:

- ¿Cuáles son las tareas de trabajo remunerado y no remunerado?
- ¿Cuáles de todas esas tareas se pueden considerar de cuidado o que sostienen la vida?
- ¿En dónde se realizan esas tareas de cuidados?
- ¿Quiénes son las personas de la familia que más cuidados reciben? ¿Se dejan cuidar?
- ¿Cuánto tiempo dedica cada persona a tareas de cuidado? ¿Por qué?
- ¿Quiénes disfrutan más de tiempo de ocio? ¿Cómo es ese ocio?

Paso  
3

**Redistribuye las tareas.** El hogar es un espacio que comparten quienes viven en él, por lo tanto es responsabilidad de todas esas personas mantenerlo para que funcione realmente como un hogar. Para que la corresponsabilidad sea equitativa, se deben repartir el peso de las tareas entre los distintos miembros teniendo en cuenta diferentes factores:

**Edad:** No es lo mismo repartir tareas para un niño de 9 años o para una persona de 70 años, por lo que se debe tener en cuenta el rango de edad de los miembros de la familia. A veces por tener poca edad les liberamos de responsabilidades que sí son capaces de asumir. ¿Las personas más jóvenes podrían colaborar más de alguna manera?

**Salud:** Cada persona podría tener diferentes limitaciones físicas, no solamente por la edad, sino también por enfermedades, lesiones, altura, peso, etc. por lo que tendrían que adaptarse las responsabilidades a tales circunstancias

**Tiempo disponible:** Si en la misma casa una mujer y un hombre tienen una edad parecida y gozan de buena salud, pero ambos están el mismo tiempo fuera de casa por empleo remunerado, entonces el reparto de la carga de trabajo en el interior de la casa tendría que hacerse de manera equilibrada. Las responsabilidades familiares y tareas de la vida doméstica se deberían realizar de manera proporcional al tiempo libre del que se disponga, sin que afecte el tiempo personal de descanso ni en el funcionamiento de las tareas cotidianas del hogar. Por eso la duración de la jornada laboral y el tiempo que se tarda en ir y volver del trabajo también deben tenerse en cuenta.

**Gustos:** Las diferentes tareas resultan más apetecibles a unas personas y menos apetecibles otras, por lo que los miembros se pueden poner de acuerdo según lo que les guste más hacer. Si tuvieran los mismos gustos o hubiera tareas que a ninguno les gusta, se pueden organizar alternándose cada semana.

Ahora vuelve al horario que has realizado. ¿Qué diferencias ves en cada persona? ¿El reparto de tareas domésticas está repartido de manera igualitaria teniendo en cuenta edad, salud y tiempo de los miembros de tu familia?

Por último, hay dos elementos clave para asegurar una buena corresponsabilidad: Por un lado, evita acaparar la responsabilidad de otro miembro de la familia asumiendo sus tareas, corrigiéndolas o criticando con frases del estilo “déjalo que ya lo hago yo, tú no sabes...”. ¿Has escuchado o dicho estas frases?

Por otro lado, en palabras del psicólogo Alberto Soler, se debe “homogeneizar el descanso”, es decir, que además de saber que todos los miembros de una familia tienen derecho a descansar según sus necesidades, no debería permitirse que una persona esté trabajando en tareas domésticas mientras que otra está sentada descansando.

### ¿Quién hace qué?

Re llena el siguiente cuadro y analiza la división sexuada de estas tareas. Plantéate también qué actividades hay que realizar con frecuencia y cuáles son puntuales.

Actividades	Tú	Tu pareja	Hijo(s)	Hija(s)	Otras personas
Preparar el desayuno					
Despertar a hijos e hijas					
Realizar la lista de la compra					
Ir a comprar					
Preparar la comida					
Poner lavadoras					
Tender la ropa					
Planchar					
Poner la mesa					
Lavar los platos					
Limpiar los baños					
Limpiar el resto de la casa					
Cambiar el rollo del papel higiénico					
Levantarse si el niño o la niña llora					

Actividades	Tú	Tu pareja	Hijo(s)	Hija(s)	Otras personas
Atender a los animales de la casa					
Cuidar las plantas					
Comprar ropa para hijos e hijas					
Hacer los deberes con hijos e hijas					
Reuniones con el profesorado					
Visitar a familiares mayores					
Atender a personas mayores					
Poner límites a niños y niñas					
Hacer las camas					
Fregar el suelo					
Ordenar los armarios					
Elegir el color de la habitación					
Comprar sábanas o ropa de cama					
Preparar la cena					
Acostar a niños y niñas					
Cambiar bombillas					
Arreglar enchufes					
Arreglar desperfectos					
Colgar cuadros					
Realizar trámites bancarios					
Limpiar el coche					
Llevar el coche al taller					
Hacer arreglos de fontanería					

5

# MASCULINIDAD Y CUIDADOS COMUNITARIOS





Cuidar a otras personas más allá del ámbito familiar es una función social que desempeñan mayoritariamente las mujeres, tanto formal como informalmente. La Plataforma del Voluntariado de España (PVE, 2021),  calcula que en 2020 el 53% del voluntariado formal lo realizan mujeres, con grandes diferencias entre regiones: En **La Rioja** la proporción es de un 70% de mujeres por un 30% de hombres. Esta escasa participación de los hombres está además muy influida por los roles de género, y ellos participan más en actividades de deporte, protección civil, cultura o medio ambiente, mientras que las mujeres se involucran mayormente en programas de acompañamiento, atención o cuidado, como por ejemplo con personas mayores o en hospitales.

Es llamativo que en la franja de edad 35-54 años hay más hombres que mujeres dedicados al voluntariado, lo que se explica por la mayor carga de trabajos de cuidados relacionados con la maternidad que tienen las mujeres en esas edades. Entre la población joven y entre quienes están en desempleo, es decir, que disponen de tiempo, las mujeres se involucran más que los hombres en actividades voluntarias.

El voluntariado corporativo, el que se promueve a través de empresas y anima a sus plantillas a la acción solidaria, reproduce los roles de género y también implica a más del doble de mujeres que de hombres. Las actividades educativas o con colectivos desfavorecidos son mayormente desempeñadas por mujeres, mientras que los hombres prefieren realizar voluntariado que tenga que ver con su actividad profesional, como mentorías, talleres financieros o actividades medioambientales o de empleo. Además, en las empresas, las personas responsables del voluntariado corporativo son mayoritariamente mujeres, así como en los departamentos de responsabilidad social corporativa (RSC).

Por otro lado, la brecha de género en el tercer sector se manifiesta a todos los niveles. Hay el doble de mujeres que de hombres tanto realizando tareas voluntarias como trabajando en ONGs y entidades de acción social, pero los hombres ocupan los puestos de liderazgo de las organizaciones: por ejemplo, más del 60% de las ONGs de cooperación internacional tienen hombres como máximos responsables, y casi el 70% de ellas están presididas por varones, pese a que  el 67% de su personal contratado y el 70% del voluntariado son mujeres (**El País**).

Aumentar la participación de los hombres en el voluntariado y los cuidados a la comunidad tiene múltiples efectos positivos. Cuantitativamente, lograr una equiparación en el número de hombres y de mujeres supondría un 30% más de personas voluntarias. Cualitativamente, contribuye a erradicar estereotipos de género y también a mejorar la calidad de la atención prestada a las personas atendidas. No debemos olvidar que hay hombres, especialmente mayores, que pueden sentirse incómodos recibiendo atención por mujeres, por lo que su acceso a recursos de acompañamiento o atención sociosanitaria puede mejorar con una mayor presencia de profesionales varones.



# Los costes de los cuidados

Las personas que cuidan afrontan una serie de dificultades y problemas derivados directamente de su dedicación a los cuidados, y que podemos sintetizar en los siguientes aspectos:

- Costes emocionales:** Los cuidados no remunerados suponen una sobrecarga de tareas que se traduce en estrés, agobio y ansiedad. Además, puede producir angustia ante el contacto con la enfermedad, la dependencia o el envejecimiento, y la sensación de que la persona cuidadora puede encontrarse en el futuro en esa misma situación. Según **un estudio** realizado por el personal investigador de la Universidad de Melbourne en 2022, y que ha sido publicado en la revista 'The Lancet Public Health', "la doble carga laboral y familiar empeora la salud mental de las mujeres".



- Costes de salud:** El esfuerzo físico que conllevan las tareas de cuidados, especialmente las relacionadas con el cuidado de personas dependientes o con movilidad reducida, puede tener efectos sobre la salud de las personas cuidadoras. El cansancio contribuye además a aumentar el estrés y la carga psicológica de los cuidados. Según **el estudio CUIDAR-SE** realizado en Gipuzkoa, "en relación con la salud, se apreciaron peores resultados en salud mental y en las dimensiones de dolor/malestar y ansiedad/depresión de la CVRS (calidad de vida relacionada con la salud) entre las mujeres".

- Tiempo:** Además del tiempo efectivo dedicado a las tareas de cuidados, cuidar implica disponibilidad, es decir, estar cerca de las personas cuidadas aunque no haya que "hacer nada", lo que condiciona profundamente la vida de las personas que cuidan. En este sentido, el INE realiza en 2016 una Encuesta de los Usos del TIEMPO cuyos resultados se pueden ver **aquí**.

INE  
Instituto Nacional de Estadística

Mujeres y hombres en España

Mujeres y hombres  
5. Empleo del tiempo, conciliación trabajo y familia  
Horas semanales dedicadas a actividades de cuidados y tareas del hogar. España y UE-28, 2016.  
Fuente: Encuesta de los Usos del Tiempo

Tabla	España		UE-28	
	mujeres	hombres	mujeres	hombres
Cuidado o asistencia de larga duración a educación de tercer ciclo de grado superior	20	10	27	10
Cuidado o asistencia de larga duración a educación de primer ciclo de grado superior	42	20	47	20
Cuidado o asistencia de larga duración a educación de primer ciclo de grado medio	16	10	17	10
Cuidado o asistencia de larga duración a educación de primer ciclo de grado inferior	16	10	17	10
Cuidado de familiares, vecinos o amigos enfermos o con discapacidad superior de 75 años	14	7	15	7
Cuidado de familiares, vecinos o amigos enfermos o con discapacidad inferior de 75 años	14	7	15	7

■ **Vida afectiva y relacional:** Las personas que cuidan ven afectadas sus relaciones de pareja, con la familia, amistades o las relaciones informales. La menor disponibilidad de tiempo para el ocio y la socialización conlleva por tanto una pérdida de la calidad de vida y del bienestar de las personas que cuidan. De hecho, **un estudio** realizado en 2019 por ClosinGap denominado 'Coste de oportunidad de la brecha de género en ocio', las mujeres tienen 1 hora y 37 minutos menos de tiempo libre al día que los hombres.

■ **Costes personales:** Las personas que cuidan sienten que se abandonan a sí mismas, se cuidan menos, y renuncian a proyectos o ambiciones personales o profesionales por la imposibilidad de conciliarlos con sus responsabilidades de cuidados.

■ **Costes económicos y laborales:** Cuidar genera gastos económicos, que pueden ser muy elevados si hay que comprar mobiliario o adaptar la vivienda. Pero además supone una reducción de los ingresos laborales, tanto por reducciones de jornada o excedencia, como por la menor disponibilidad para la promoción profesional. En este sentido, los **datos del Ministerio de Trabajo** apuntan a que entre marzo de 2020 y abril de 2022, las mujeres asumieron el 77% de las reducciones de jornada para realizar tareas de cuidados, en muchos casos derivadas de la pandemia.

Estos costes de los cuidados son soportados mayoritariamente por las mujeres, que consideran el cuidado como una obligación sacrificada y poco gratificante, pero que se realiza por obligación moral y desde el cariño a la persona atendida. Estas consideraciones deben ser tenidas en cuenta a la hora de incentivar la corresponsabilidad de los hombres, no solo porque su participación en las tareas de cuidados reduce estos costes para las mujeres, sino para atenuar también los costes que suponen para los propios hombres.



# Cómo apoyar a quienes cuidan

Las recomendaciones que se hacen para apoyar a las mujeres cuidadoras son igualmente válidas para apoyar específicamente a los hombres, aunque deban adaptarse con perspectiva de género para superar las reticencias específicas derivadas de los estereotipos y mandatos masculinos. Estos apoyos son básicamente de dos tipos:

- **Informales:** La red social es clave tanto para las personas atendidas como las personas cuidadoras. El apoyo informal que valoran las mujeres es el emocional (la comprensión, escucha, empatía) y el funcional, de contar con personas que apoyen y proporcionen tiempo para descansar de los cuidados. No contar con estos apoyos, o la necesidad de solicitarlos porque no se les ofrecen de manera proactiva, genera sensación de soledad, frustración, agotamiento, y de fracaso del proyecto de vida. En el caso de los hombres, el apoyo informal plantea además el reto de desafiar los estereotipos de la masculinidad patriarcal, y de sentirse apoyados y validados no solo por las mujeres sino por otros hombres.
- **Formales:** Los apoyos formales, dependientes mayormente de la acción pública, son insuficientes y, además, muchas mujeres cuidadoras alegan desconfianza ante personas extrañas que proporcionen los cuidados, o consideran que en la intimidad del hogar la persona va a estar mejor atendida. Sin embargo, también muchas mujeres que han vencido estas resistencias se sienten luego satisfechas tras haber probado diversos recursos de apoyo formal. En el caso de los hombres, por su menor implicación personal en los cuidados pueden estar más dispuestos a acudir a los apoyos formales, pero es necesario involucrarlos para que asuman sus responsabilidades de cuidados y que no se limiten a tomar decisiones sobre cómo “externalizarlas”.

Las personas que cuidan necesitan apoyo a tres niveles: económico, social e institucional, y estos pueden proporcionarse a través de tres ejes:

**Formación, apoyo psicológico, información y orientación.** Ofrecer estos apoyos de forma específica para hombres supone disminuir las barreras para su responsabilización.

**Ayuda domiciliaria y de respiro:** Como una forma de aliviar la carga de cuidados y proporcionar tiempo de descanso y desconexión.

**Centros e infraestructuras:** Suficientes, de fácil acceso para la mayor parte de la población, y que se adapten a los diversos grados de dependencia de las personas cuidadas y a las necesidades de las personas cuidadoras.

## ¿Y QUÉ HAY PARA UN HOMBRE CUIDADOR?

Es importante aceptar que puedes no saberlo todo a la hora de cuidar e interiorizar que **no hay nada malo en pedir ayuda o en buscar apoyos**.

También es importante tener en cuenta a quién pides ayuda. Las mujeres a tu alrededor pueden ser un buen apoyo, pero pueden no querer prestártelo por el motivo que sea. Y no pasa nada, en ocasiones están ya demasiado sobrecargadas con los cuidados como para enseñar a cuidar a hombres adultos. Por ello, es muy positivo que los hombres busquen recursos de cuidados por su cuenta y que se responsabilicen de dotarse de habilidades y herramientas de cuidados.

Es muy frecuente que los grupos de apoyo a los cuidados estén compuestos mayoritariamente de mujeres, pero esto no te debería echar para atrás, animate a superar la timidez (si es el caso).

Si vas a ser padre o ya lo eres, participa en los grupos de preparación a la paternidad y grupos de crianza que ofrecen los centros de salud.

También puede haber grupos de crianza mixtos o solo de hombres en asociaciones vecinales o escuelas infantiles.

Si cuidas a una persona dependiente, infórmate de si hay grupos de apoyo en tu localidad o contacta con asociaciones especializadas.

Busca grupos de reflexión y apoyo para hombres. Y si no existen en tu ciudad, ¡puedes crear uno tú mismo!

### GUÍA PARA CREAR Y DINAMIZAR GRUPOS DE HOMBRES AUTOGESTIONADOS:

En este documento tienes pistas sobre cómo formar un grupo de hombres así como sugerencias de actividades para la reflexión y el cambio.

Los grupos de apoyo no mixtos son una gran herramienta para la transformación. Consulta la guía y adapta sus contenidos a las necesidades o prioridades que establezca el grupo.

Descárgala **aquí**.



# Estrategias para aumentar la corresponsabilidad masculina



Para aumentar la corresponsabilidad de los hombres en los cuidados informales se pueden seguir varias estrategias, tanto relacionadas con la paternidad como con el cuidado de otras personas. Igual que las mujeres, los hombres que cuidan también necesitan apoyo, y este puede ser brindado de forma específica e indicada a través de diversas estrategias:

- Campañas que pongan en valor los cuidados y de forma visible a los hombres que los asumen en igualdad, no limitándose a la paternidad sino abarcando las diversas dimensiones del cuidado.
- Realizar campañas o actos de sensibilización utilizando momentos específicos, más allá de las fechas señaladas del Día del Padre. Por ejemplo, durante los festivos escolares para que sean los hombres los que concilien, o recordando la corresponsabilidad de los varones durante el inicio del año escolar, ante los festivos navideños o períodos vacacionales.
- Formar a los hombres en cuidados, con acciones específicas para la participación de futuros padres en grupos prenatales o promoviendo la participación de hombres en cursos para el cuidado de personas dependientes.
- Formación específica para hombres en tareas relacionadas con el cuidado de las personas, del hogar y del medio ambiente natural. Cursos y talleres sobre el cuidado de la pareja y relaciones románticas y sexuales de buenos tratos, formaciones sobre el hogar, bebés, personas dependientes o sobre habilidades de cuidados (incluyendo comunicación no violenta, asertividad, expresión emocional, buenos tratos, prevención de la violencia, etc.)

- Formar al personal público en perspectiva de género aplicada a los hombres y las masculinidades, para que desde su acción profesional contribuyan a la erradicación de los roles y estereotipos patriarcales desde los servicios sociales, la salud y la educación.
- Promover la participación de los hombres en estudios y profesiones feminizadas y de cuidados, incluyendo acciones de discriminación positiva para su contratación.
- Apoyo psicológico específico para hombres, para apoyar en la fase de duelo ante el cambio de vida y pérdida de privilegios patriarcales, así como atender las necesidades emocionales y carga psicológica derivadas de las tareas de cuidados, que para muchos hombres pueden tener características distintas a las mujeres.
- Grupos de hombres para el apoyo mutuo en el proceso de cambio hacia los cuidados, como una forma de atenuar la “traición de género” que supone que los hombres prioricen las responsabilidades de cuidados sobre las de otros ámbitos tradicionalmente masculinos, como el trabajo o el ocio.
- Sensibilizar a los hombres en los cuidados también como un derecho, que pese a los costes genera múltiples beneficios para las personas cuidadas pero también para quienes cuidan.
- Facilitar el acceso de los hombres a los recursos formales de cuidados y corresponsabilidad, estableciendo horarios que faciliten la conciliación con la jornada laboral.
- Generando recursos, campañas y acciones específicas para grupos de población masculina concretos, y sus relaciones de cuidados.

## Primeros pasos para implicarte en los cuidados

Corregir desigualdades sociales ha sido siempre posible gracias al esfuerzo conjunto de todas las partes implicadas, las personas discriminadas y aquellas con privilegios. Tanto si se desea eliminar el racismo como la homofobia, la xenofobia, el capacitismo, etc., es necesario contar con la implicación también de aquellas personas que no están afectadas directamente. Por eso es necesario poner el foco en la transformación de los hombres para reducir los privilegios que mantienen a las mujeres en un lugar de discriminación y opresión, y con más dificultades para alcanzar las mismas oportunidades que su contraparte masculina.

Implicar a los hombres en el cuidado y la corresponsabilidad requiere primero que alcance un nivel de entendimiento acerca del problema y sus consecuencias. Es por ello que de forma transversal a todas las dinámicas aquí propuestas, consideramos esencial **que cada hombre fomente tres actitudes básicas** que facilitarán el cambio hacia relaciones más colaborativas y de cuidado.

### 1. Empatizar:

Implica ponerse en el papel de las mujeres de nuestro entorno y entender el equilibrio que mantienen entre la vida familiar, laboral y personal (ocio) sin que tengan porqué expresarlo explícitamente. Algunas pautas para lograrlo:

- Mostrar interés, y si hace falta preguntar por las experiencias de vida de las mujeres de tu entorno, sus expectativas y las presiones sociales que enfrentan.
- Escuchar de forma activa, con atención, sin interrumpir, sin juzgar y opinando solo después de haber escuchado y comprendido.
- Comprender lo aparentemente natural que resulta para las mujeres encargarse de las tareas de cuidado, ya sea por roles asignados o por hombres que no asumen su parte.
- Recordar que las tareas no remuneradas están muy invisibilizadas y poco valoradas en nuestra sociedad.

### 2. Poner en valor:

En un sistema capitalista el trabajo no remunerado no cuenta con el mismo valor que el remunerado. Sin embargo esas labores, ocultas a simple vista, sostienen la vida y permiten que el resto de trabajos puedan producirse. Para cuidar en igualdad y vivir de forma corresponsable es importante ir nombrando la infinidad de tareas y esfuerzos silenciosos que realizan las mujeres y facilitan la vida las demás personas.

### 3. Responsabilizarse:

Implica darse cuenta del papel asignado a los hombres en la sociedad y lo fácil que resulta no asumir tareas de cuidado y corresponsabilidad. A pesar de que el entorno fomente o incluso anime a dejar las tareas de cuidados a las mujeres, asumir la propia responsabilidad en el reparto equitativo de tareas es una cuestión no sólo de autonomía y madurez sino de justicia social.



## Referentes de cuidados

Los seres humanos aprendemos por imitación de lo que vemos a nuestro alrededor, y desde que nacemos los modelos de comportamiento y las personas referentes juegan un papel importantísimo para nuestro desarrollo. Estas personas clave nos aportan modelos de conducta, de estilos de vida u objetivos vitales que condicionan nuestra existencia.

- ¿A cuántos hombres famosos conoces que hayan antepuesto los cuidados sobre su carrera profesional?
- ¿Puedes pensar en varones que hayan renunciado al espacio público por estar más cerca de sus seres queridos?
- ¿Hay algún referente de cuidados que sea un hombre?

En nuestra sociedad sexista se nos enseña que los hombres debemos ser de una manera muy determinada y se nos anima a imitar referentes de nuestro mismo sexo, hombres que consideramos exitosos o modélicos por reproducir de forma ejemplar los comportamientos o actitudes que se esperan de nosotros “como hombres”.

Y precisamente por ello, porque tradicionalmente cuidar se ha considerado que no es “de hombres”, es muy difícil poner ejemplos o referentes de hombres cuidadores y corresponsables. Sin duda los hay, pero estos comportamientos casi nunca son públicos porque la mayor carga de cuidados se encuentra en el espacio privado del hogar.

Así que te invitamos a que respondas a estas preguntas:

- ¿Quiénes son tus referentes de cuidados? .....
- ¿Qué valores de estas personas? .....
- ¿Qué haces para ser como ellas? .....

Lo más importante es que **tú puedes ser referente para otros hombres**. Tú puedes romper los estereotipos de género y mostrar que los hombres también pueden y deben cuidar a otras personas. Tú puedes contribuir a cambiar la sociedad para que los cuidados no sigan recayendo de forma desproporcionada sobre los hombros de las mujeres, y aportar tu ejemplo personal a otros hombres y, especialmente, a los niños y a los jóvenes.

### REFERENTES DE HOMBRES IGUALITARIOS

Siempre ha habido hombres que han defendido los derechos humanos de las mujeres y apoyado sus reivindicaciones. Ya Benito Feijóo en el s. XVIII o John Stuart Mill en el s. XIX defendieron que las mujeres debían tener derechos similares a los hombres. Otros han usado sus posiciones de poder para defender esos derechos. En el recurso del Gobierno de La Rioja **“La Caja de los Chicos”** tienes varios ejemplos de hombres que han contribuido a la igualdad.



# Decálogo de corresponsabilidad para los hombres europeos

En este Decálogo Europeo en materia de corresponsabilidad dirigido a los hombres se enumeran los beneficios que como hombre se obtiene con la corresponsabilidad. Porque en los temas de igualdad, nos beneficiamos todas y todos. Y porque la tradicional visión de roles entre hombres y mujeres ya no es relevante en una sociedad moderna que busca más igualdad y justicia.

## **MÁS TIEMPO PARA COMPARTIR CON TU PAREJA:**

1. Disfrutarás de una vida en pareja de mayor calidad, teniendo más tiempo para compartir en común.

## **AUMENTARÁ TU BIENESTAR PERSONAL Y SOCIAL:**

2. ¿Estás preparado para compartir más tiempo en casa y colaborar con quienes quieres? Siendo un hombre igualitario serás más feliz y tu pareja dispondrá del legítimo tiempo para dedicarlo a las actividades que desee.

## **MEJORARÁ TU COMPLICIDAD CON TU PAREJA:**

3. Tendrás más libertad y autonomía para la comprensión mutua y relaciones más satisfactorias y placenteras. Tendrás una mejor vida emocional.

## **DISFRUTARÁS Y CONOCERÁS MEJOR A TUS HIJOS/AS:**

4. No te pierdas una de las cosas más importantes en la vida: Participar en la crianza de tus hijos/as y verlos crecer. Aumenta tu bienestar y autoestima y el de tus hijos/as compartiendo más tiempo en común.

## **APRENDE NUEVAS COMPETENCIAS Y HABILIDADES:**

5. ¿Alguna vez te has preguntado por qué es habitual que las mujeres se organicen y compaginen mejor su vida familiar, personal y laboral? ¿Y tú? Todo cambio nos brinda una oportunidad de aprender cosas útiles y mejorar nuestras condiciones de vida.

### **COMPARTE LA CARGA DE SER EL SOSTENEDOR DE LA FAMILIA:**

6.

Un hogar que cuente con dos fuentes de ingresos será más confortable y menos estresante que aquel en el que sólo el hombre es el soporte económico de la familia: Comparte las responsabilidades económicas.

### **SÉ INDEPENDIENTE CONOCIENDO POR TI MISMO CÓMO COMPAGINAR EL CUIDADO DE LOS/AS NIÑOS/AS Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS:**

7.

Tu autonomía no sólo ha de ser económica y profesional, sino además doméstica. Asegúrate de que estás viviendo con tu pareja por decisión propia y no sólo porque necesitas a alguien que te realice las tareas domésticas que tú deberías hacer.

### **APRENDE CÓMO CUIDARTE MEJOR A TI MISMO APRENDIENDO A CUIDAR A TU FAMILIA:**

8.

Si aprendes a cuidar de ti mismo y de tus seres queridos, vivirás mejor y más tiempo, aumentando tus hábitos saludables.

### **ASUME TUS RESPONSABILIDADES Y SÉ COHERENTE CON TUS VALORES DE IGUALDAD:**

9.

¿Crees en la libertad y la justicia? Pon en práctica estos valores en casa.

### **CONVIÉRTETE EN UN BUEN EJEMPLO:**

10.

Pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa: Conviértete en un modelo para tus hijos/as. Ayuda a que la siguiente generación se libere de estereotipos pasados de moda. Con tu ejemplo, sentarás las bases de una ciudadanía responsable.



**Cada persona tiene un papel fundamental en este proceso imparable de alcanzar la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, y tú eres fundamental para conseguirlo. Aplica principios igualitarios en tu propia familia: tu bienestar y el de toda ella mejorará. ¡No te olvides!**

# Mi compromiso como hombre corresponsable

Soy un hombre consciente de que en nuestra sociedad existen desigualdades entre mujeres y hombres, y afirmo que los hombres tenemos unas responsabilidades específicas para avanzar hacia la igualdad y hacia la erradicación de las discriminaciones y violencias de género.

Reconozco que a hombres y mujeres se nos educa de formas diferenciadas para ocupar papeles distintos en la sociedad, y que ello genera un desigual reparto del poder que me beneficia, porque como hombre no se me exige que asuma las mismas responsabilidades de cuidados.

Admito que se nos ha educado en el machismo, y que siento la presión por desempeñar unos roles masculinos que limitan mi desarrollo humano y que generan malestares y violencias sobre las mujeres, sobre otros hombres y sobre mí mismo.

Muestro mi rechazo a esta forma de organización social y me comprometo a contribuir de forma activa a un cambio hacia la igualdad. Y para ello voy a:

- Asumir mis responsabilidades en el cuidado de las personas y el entorno que me rodea.
- Informarme sobre las múltiples dimensiones de los cuidados, y esforzarme para detectar y corregir aquellos aspectos en los que puedo mejorar.
- Escuchar lo que me dicen otras personas, especialmente las mujeres, sobre mi forma de cuidar y sobre sus necesidades de cuidados.
- Dejar de reproducir los estereotipos sexistas sobre los que se construye la división sexual del trabajo, especialmente los que hacen referencia a la masculinidad.
- Interpelar a los hombres de mi entorno para que asuman sus responsabilidades de cuidados, y para que no reproduzcan comportamientos o actitudes machistas.
- Declarar en público y demostrar en privado que los hombres podemos y debemos cuidar de nosotros mismos, a nuestras familias, a nuestras parejas, a las personas mayores, menores y dependientes de nuestro entorno, así como cuidar las comunidades y espacios en los que vivimos.

Y con voluntad firme de contribuir al cambio social hacia la igualdad,

En ..... el día ..... / ..... /20 .....

Firmado: .....



# Glosario

■ **SEXO:** El sexo es el conjunto de diferencias biológicas (anatómicas y fisiológicas) que existen entre mujeres y hombres. Son universales y comunes a todas las culturas a lo largo del tiempo.

■ **GÉNERO:** El género es el conjunto de características, actitudes y roles diferenciales que a nivel sociocultural se atribuyen a hombres y mujeres. Como dependen de la cultura, varía en el tiempo y en el espacio. Por ejemplo, en nuestra cultura occidental las mujeres llevan falda y los hombres no, aunque en otras sociedades es una prenda aceptada para cualquier sexo.

■ **ESTEREOTIPOS:** Son opiniones y percepciones subjetivas que se construyen a partir de prejuicios o ideas preconcebidas. Los estereotipos de género prescriben cuál es el comportamiento adecuado y esperado de hombres y mujeres, y nuestro sistema social y cultural penaliza a quienes se salen de la norma, mientras que recompensa a quienes se adaptan. Un ejemplo de estereotipos femeninos y masculinos sería la falsa idea de que las mujeres son más dependientes y sumisas y los hombres más fuertes e independientes. Son creencias limitantes que restan libertad a las personas para decidir cómo quieren ser y comportarse.

■ **PATRIARCADO:** Es el orden social, político, económico y religioso donde los hombres son quienes ostentan la mayoría de posiciones de liderazgo y autoridad, dominan los ámbitos de poder, riqueza, gobierno, cultura, pensamiento, etc. Esta presencia deja a las mujeres en un segundo plano que se normaliza, se intenta hacer pasar como “natural” y se mantiene a través de mitos, creencias y violencias, pero también de leyes y sistemas socioculturales.

■ **TRABAJO:** Incluye todas las tareas y actividades que engloban tanto las tareas productivas como las reproductivas.

■ **EMPLEO:** Solo incluye las actividades remuneradas del trabajo productivo.

■ **CARGA MENTAL:** Es un término acuñado por la socióloga Susan Walzer, en 1996, en su estudio “Thinking about the baby”. Implica multitud de tareas relacionadas con los cuidados y el espacio doméstico, que ocupan un gran espacio mental y recaen sobre los hombros de las mujeres como por ejemplo: anticiparse, administrar, planificar, organizar, etc. Es una tarea invisible, agotadora y constante.

■ **TRABAJO PRODUCTIVO:** Son las actividades que producen bienes o servicios y que tienen un valor de mercado, por lo que la persona que las realiza recibe a cambio unos ingresos en forma de salario o beneficios económicos. El trabajo productivo (llamado también empleo) permite adquirir otros bienes y servicios, y de esta manera el sostenimiento de personas y familias.

■ **TRABAJO REPRODUCTIVO:** Incluye todas las tareas derivadas de la reproducción humana (gestación, parto y lactancia), y las actividades y trabajo de cuidados que permiten la supervivencia y el sostenimiento de la vida. Como tal, incluye la alimentación, la higiene, la salud física, mental y emocional de las personas, así como el mantenimiento de los espacios que habitamos (hogar, lugares de trabajo, ámbitos comunitarios, ciudades o espacios naturales).

■ **CADENAS GLOBALES DE CUIDADOS:** Es la contratación de mujeres de países pobres para realizar tareas de cuidados en los países ricos, a muy bajo precio y a menudo en condiciones abusivas. Se denominan

cadena porque las mujeres de los países pobres dejan a su vez a su familia a cargo de otras mujeres, generalmente las abuelas, que son quienes realizan las tareas de cuidados.

■ **TECHO DE CRISTAL:** Es la limitación que existe en el mercado laboral a la carrera profesional de las mujeres. El término "cristal" hace referencia a que es sutil, invisible y al tener múltiples causas, es difícil de demostrar o percibir. Está muy relacionado con diversas brechas salariales y con la segregación vertical.

■ **SUELO PEGAJOSO:** Hace referencia a las dificultades que tienen las mujeres para hacer despegar su carrera profesional o salirse de los roles tradicionales que las encasillan en las actividades de cuidados (remuneradas o no), lo que las mantiene en la base de la pirámide económica, con los salarios más bajos. Está muy relacionado con las cargas de cuidados y trabajo doméstico que deben desempeñar, y que reduce el tiempo que pueden dedicar a formarse o progresar en sus actividades económicas, un tiempo del que sí disponen los hombres que no se corresponsabilizan.

■ **DISCRIMINACIÓN DIRECTA:** Se considera discriminación directa por razón de sexo la situación en que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable. Por ejemplo, despedir a una mujer cuando se queda embarazada.

■ **DISCRIMINACIÓN INDIRECTA:** Se considera discriminación indirecta por razón de sexo cuando un criterio o práctica aparentemente neutra acaba poniendo en desventaja a las personas de un sexo respecto a las del otro. Por ejemplo, dar prioridad en los ascensos a las personas que tienen mayor flexibilidad horaria.

■ **SEGREGACIÓN HORIZONTAL:** Es la separación de hombres y mujeres por sectores de actividad o profesiones. Implica que existen dificultades para que mujeres u hombres se dediquen a actividades

desempeñadas mayoritariamente por el otro sexo. Sectores masculinizados son los del taxi, la fontanería, las fuerzas y cuerpos de seguridad o las profesiones **STEM**, mientras que sectores ocupados mayoritariamente por mujeres son la administración, cuidados, enseñanza infantil y primaria, o limpieza.

■ **DOBLE Y TRIPLE JORNADA LABORAL:** Se trata de la combinación que han de realizar las mujeres del trabajo productivo, doméstico y de cuidados, como consecuencia de la falta de corresponsabilidad de los hombres.

■ **BRECHA SALARIAL:** Hace referencia a la diferencia retributiva entre hombres y mujeres. El último estudio del INE la sitúa en España en un 21,4%, es decir, las mujeres ingresan un 21,4% menos de salario de media que los hombres. Las principales causas de la brecha salarial son los empleos a tiempo parcial (ocupados mayoritariamente por mujeres por tener que cargar con las tareas de cuidados) y los empleos peor remunerados y precarizados realizados por mujeres.

■ **ACCIONES POSITIVAS:** Son medidas concretas adoptadas por las diferentes administraciones y organismos públicos que tienen la finalidad de conseguir la igualdad de oportunidades y derechos, corrigiendo las diversas brechas de género existentes en nuestra sociedad. Son acciones temporales porque solo se implementan hasta conseguir la igualdad en el ámbito en el que se llevan a cabo.

■ **TRANSVERSALIDAD O MAINSTREAMING DE GÉNERO:** Consiste en incorporar la perspectiva de la igualdad entre mujeres y hombres en las políticas públicas. Para ello, estas políticas deben de tener en cuenta, como punto de partida, las situaciones y necesidades desiguales existentes entre hombres y mujeres en todos los ámbitos de acción, y el impacto diferencial que cada medida puede generar. En castellano se utilizan los términos perspectiva de género, enfoque basado en el género o transversalidad de género.

■ **CORRESPONSABILIDAD:** Es el reparto equilibrado de las tareas domésticas, de cuidados y de las responsabilidades familiares entre hombres y mujeres. Por su propia definición, todas las medidas y acciones que se pongan en marcha para lograr la corresponsabilidad real, deberían ir dirigidas a los hombres, ya que son las mujeres las que asumen mayoritariamente las tareas domésticas y de cuidados.

■ **CONCILIACIÓN:** Es el derecho de las personas empleadas a compaginar la carrera profesional con el cuidado de su familia, el desarrollo de su personalidad, su formación o el disfrute de su ocio y tiempo libre.

■ **MASCULINIDAD:** Es la construcción de género asignada a los hombres, compuesta por un entramado de estereotipos, expectativas, roles y mandatos que estipulan cómo se deben comportar los varones y cuál es su función en la vida. La masculinidad se define por oposición a la femineidad (aquello que se considera propio y esperado de las mujeres) y configura la identidad y subjetividad de los varones.

■ **MASCULINIDAD PATRIARCAL:** Es el resultado de la construcción social de los hombres en el patriarcado, y aunque sus rasgos varían según el momento y el lugar, se caracteriza por construirse en oposición y superioridad a lo “femenino”.

■ **MASCULINIDAD HEGEMÓNICA:** Concepto de R. W. Connell que hace referencia a los modelos de hombre que se erigen como más deseables o dominantes. Michael Kimmel (1997) considera que una de las características más importantes de la masculinidad hegemónica es la necesidad de ejercer poder y control sobre otros/as. Los hombres que no actúan bajo el paraguas de los mandatos de la masculinidad hegemónicas, conforman las masculinidades “subordinadas”.

■ **MASCULINIDAD CÓMPlice:** Es el comportamiento de los hombres que, aunque no representan a la masculinidad hegemónica, no cuestionan su existencia ni su preeminencia porque aspiran a ingresar en ella, y porque se benefician de las ventajas que el sistema les otorga sobre las mujeres o sobre otras masculinidades subordinadas.

■ **MASCULINIDAD FRÁGIL:** Hace referencia a la exigencia de encarnar todos los estereotipos asociados a ser hombre y a la necesidad constante de demostrar que se es un “hombre de verdad”. Siguiendo el modelo de la “Caja de la masculinidad”, cualquier rasgo, actitud, aptitud o comportamiento que pueda acercar a un hombre a lo femenino pone en cuestión su hombría.

■ **MASCULINIDADES IGUALITARIAS:** Son un conjunto variado de propuestas que reciben diversos nombres (“nuevas masculinidades”, masculinidades disidentes, anti patriarcales o profeministas) y que en mayor o menor grado contrarrestan los rasgos hegemónicos de la masculinidad tradicional. También buscan acabar con las desigualdades y discriminaciones que sufren las mujeres o las “masculinidades subordinadas”.

■ **PRIVILEGIOS:** Son las ventajas exclusivas o especiales de las que gozan algunas personas o grupos de personas por una determinada característica o circunstancia. Los hombres tienen privilegios a los que las mujeres no acceden, como por ejemplo: cotas de poder económico, político, social, o laboral, no sentir miedo de ser agredidos sexualmente, etc.

■ **COSTES DE LA MASCULINIDAD:** Son los perjuicios que ocasiona a los hombres cumplir con los mandatos de la masculinidad hegemónica, como por ejemplo: escasa o nula capacidad de gestión emocional, porcentaje de suicidios entre los varones, porcentaje de muertes en accidentes de tráfico, etc.

# Referencias



## LIBROS:

CORAL HERRERA  
**Hombres que ya no hacen sufrir por amor**  
Transformando las masculinidades



**Hombres que ya no hacen sufrir por amor: Transformando las masculinidades**, de Coral Herrera (ed. Catarata 2019). De forma sencilla y didáctica como pocos, este libro explica los puntos básicos de la construcción masculina y cómo evitar que se convierta en comportamientos tóxicos o de maltrato.

**La caída del hombre**, de Grayson Perry (ed. Malpaso 2018). Un libro ameno que mezcla las experiencias personales del autor con el análisis social y cultural de la construcción masculina.

**El hombre que no deberíamos ser**, de Octavio Salazar (ed. Planeta 2018) es un libro breve que reflexiona sobre las transformaciones que el feminismo demanda a los hombres.



**La vida en común. Los hombres que deberíamos ser después del coronavirus**, de Octavio Salazar (ed. Galaxia Gutenberg 2021) se centra en las desigualdades en torno a los cuidados que ha puesto de manifiesto el confinamiento y la crisis de la COVID-19.

**Desarmar la masculinidad**, de Beatriz Ranea (ed. Catarata 2021) es un análisis sociológico de la construcción de género de los hombres por una de las mayores especialistas en la materia.

**El deseo de cambiar, hombres, masculinidad y amor**, de bell hooks (ed. Bellaterra 2021). Una de las divulgadoras feministas más importantes aborda la transformación de los varones.

**Masculinidad Humanizada**, de Germán Sancho. Un libro de introducción en los temas de masculinidades, repleto de ejercicios prácticos destinados a hombres que empiezan a introducir cambios hacia la igualdad en sus vidas.

## CÓMICS:



**La carga mental**, de Emma Clit (ed. Lumen, 2018). A través de situaciones de lo más habituales este librito explica de forma clara qué es la carga mental.

**Homomachus**, y **Laborachismo** de Javierroyo (ed. Lumen, 2020 y 2021) retratan el machismo de los hombres y la desigualdad con las mujeres, tanto en el ámbito familiar y social como en el laboral.

**Hombres feministas**, de Alicia Palmer (Fundación CEPAM, 2018), muestra a hombres de diversos lugares y momentos históricos que se posicionaron a favor de la igualdad de derechos de las mujeres. **Disponible online.** 

## ESTUDIOS E INFORMES:



**Diagnóstico sobre masculinidades igualitarias en La Rioja**, Erick Pescador y CEGMI (Gobierno de La Rioja 2020). Pone énfasis en las relaciones de cuidados, la sexualidad en igualdad y la prevención de las violencias machistas. **PDF.**

**Cartografiando las masculinidades disidentes en La Rioja**, de Elena Alfaro Ruiz-Clavijo (TFM Hegoa - UPV, 2021), es un diagnóstico participativo sobre el reparto del trabajo de hogar y de cuidados según género. **PDF.**

**Estado de la paternidad en el mundo 2021**, de Promundo / Equimundo y Mencare, analiza las barreras estructurales a la distribución equitativa de las cargas de cuidados entre hombres y mujeres, y propone 7 soluciones desde el nivel individual al estructural. **PDF.**



**Trabajo de cuidados no remunerado y economías del cuidado**, de Nikki van der Gaag, Alianza Global MenEngage 2022. Este documento recoge las discusiones sobre las masculinidades y el cuidado de Ubuntu, el Simposio Global de MenEngage celebrado entre 2021 y 2020, y ofrece recomendaciones a quienes trabajan en lo social, activistas y responsables de políticas públicas. **PDF.**

**El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente**, Organización Internacional del Trabajo 2018. Analiza cómo las desigualdades de género en el hogar y en el trabajo están ligadas al trabajo de cuidados. **PDF.**

## MANUALES Y GUÍAS DE INTERVENCIÓN:



**Programa Buenos Tratos** del Gobierno de La Rioja, incluye todo tipo de recursos y materiales para profesorado, familias y menores de todas las edades. **Web.**

**La Caja de los chicos, herramientas para formar en igualdad y buenos tratos**, de Ritxar Bacete y Paula Mejía (Gobierno de La Rioja, 2020). Indicada para trabajar en educación secundaria, incluye dinámicas sobre la construcción de las identidades, las emociones, la salud y los cuidados y la prevención de la violencia. **PDF.**

**Los cuidados en el centro**, ISCOD La Rioja, 2021. Una guía para comprender la importancia de los cuidados en la sociedad y los efectos de su infravaloración. **Web.**

**A Fuego Lento. Guía para el trabajo con hombres desde una perspectiva de género.** Fundación Cepaim, 2015. Una de las primeras guías editadas en nuestro país, contiene pautas y dinámicas para la intervención con hombres. **PDF.**

**Guía de introspección personal para hombres. Cómo gestionar la incomodidad**, de Santiago Fernández Guillamón (Fundación Secretariado Gitano, 2020). A través de explicaciones sencillas y dinámicas se promueve la toma de conciencia sobre la propia identidad y se promueven las relaciones de buen trato. **PDF.**





**Hombres y adicciones**, de Patricia Martínez Redondo y Fabián Luján Acevedo (UNAD, 2020). Esta guía de intervención aplica la perspectiva de género al trabajo con hombres adictos. **PDF.** 🖱️

**Solos. Guía para espacios de acogida y trabajo en masculinidades con niños y adolescentes migrantes solos.** Lluç Pagés y Alejandro Sicilia (Homes Igualitaris – AHIGE Catalunya 2022). Para facilitar la acogida de menores migrantes se proponen dinámicas sobre violencias, cuidados, paternidad o sexualidad. **PDF.** 🖱️

**Guía de recursos para profesionales que trabajan con adolescentes varones las masculinidades no violentas**, de Coral Herrera Gómez (Gobierno de Canarias, 2020). A través de lecturas y dinámicas se dota a los jóvenes de herramientas para la transformación hacia la igualdad y buenos tratos. **PDF.** 🖱️

**Guía para empresas: Cómo fomentar la conciliación responsable en los hombres (PDF)** 🖱️ es un documento del proyecto *Men in Care* que ha elaborado también unas **Recomendaciones políticas para incorporar a los hombres a los cuidados PDF.** 🖱️

## VÍDEOS Y DOCUMENTALES:

**Clonar a un hombre** (Iván Roiz y Masculinidades Beta, 2021, 40') es un retrato construido a partir de las reflexiones de hombres de diversas edades y contextos. Se acompaña de una guía de apoyo al visionado y de un coloquio con especialistas. **Video.** 🖱️ **Web.** 🖱️

**La máscara en la que vives** (2015, 55') es un documental de Jennifer Siebel Newsom que relata cómo se construye la masculinidad y cómo los hombres reproducen sus mandatos desde la infancia. Ilustra de forma muy clara las consecuencias que tiene para los hombres, las mujeres y la sociedad en general. **Video.** 🖱️

**Cuidado, Resbala** (2013, 62'). Documental que aborda la importancia de los cuidados, quién los realiza, en qué condiciones y cómo el sistema socioeconómico actual se ocupa de invisibilizarlos. **Video.** 🖱️

**Actúa con Cuidados** (InteRed, 2013, 19') es un pequeño documental que aborda la necesidad de los cuidados de las vidas humanas y del planeta. Aporta algunas pautas para transitar hacia un sistema basado en el bien común. **Video.** 🖱️

**'Ayudar en casa' no es suficiente, hay que compartir la carga mental.** (BBVA, 2019, 6') Fragmento de la entrevista al psicólogo Alberto Soler donde se explican los conceptos de carga mental, corresponsabilidad y coeducación. **Video.** 🖱️ **Entrevista completa.** 🖱️

## OTROS RECURSOS DE INTERÉS:

**Voces de Hombres por la Igualdad** es un proyecto compuesto por 17 capítulos en forma de lecturas donde se relacionan diferentes temáticas con la masculinidad. **Web.** 🖱️

**Masculinidades Ayuntamiento de Barcelona.** Página web donde podemos encontrar recursos pedagógicos para trabajar con hombres y masculinidades desde diferentes ámbitos, formado por cinco bloques temáticos. **Web.** 🖱️

**Instituto De Machos a Hombres.** Proyecto dirigido a hombres hispanohablantes para erradicar el machismo con el fin de mejorar la vida de hombres y mujeres en todas las áreas de la vida. **Web.** 🖱️

**Asociación Conexus.** Asociación con equipo multidisciplinar afincada en Cataluña que desarrolla diversos programas de intervención con colectivos especialmente vulnerables. Cuenta con un grupo de reflexión sobre la paternidad. **Web.** 🖱️

# Recursos de la Dirección General de Igualdad del Gobierno de La Rioja



**larioja.org** IGUALDAD



<https://larioja.org/igualdad/es/>

## MUJERES REFERENTES

### "HISTORIAS MÁGICAS DE MUJERES REALES"

## Historias Mágicas de Mujeres Reales



Carmen Najera



Luisa Marín Lacalle



Pilar Gutiérrez Arizuri



María de la O Lejarraga



Micaela Pérez

### EXPOSICIONES DE MUJERES DE LA RIOJA



### MALETA VIAJERA PARA LA IGUALDAD Nº 2



### ESCAPE ROOM "ESCAPA DEL MUSEO"





# larioja.org

IGUALDAD

 <https://larioja.org/igualdad/es/>

## BUENOS TRATOS, COEDUCACIÓN Y MASCULINIDADES IGUALITARIAS

### PROGRAMA "BUENOS TRATOS"



### MALETA VIAJERA PARA LA IGUALDAD Nº 1



### MALETA VIAJERA PARA LA IGUALDAD Nº 6





# larioja.org

IGUALDAD



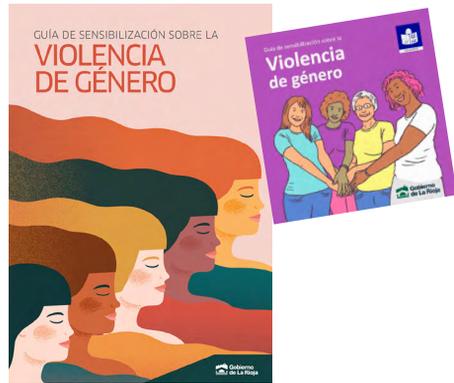
<https://larioja.org/igualdad/es/>

## VIOLENCIA DE GÉNERO

### MALETA VIAJERA PARA LA IGUALDAD Nº 5



### GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



### TRÍPTICOS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO (Castellano, urdú, rumano, árabe)



### GUÍA PARA LA SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIRIGIDA A FAMILIAS





IGUALDAD

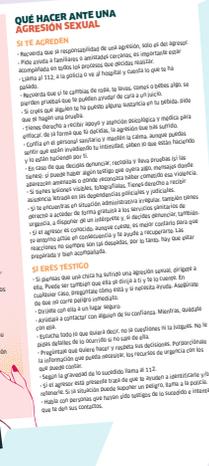
<https://larioja.org/igualdad/es/>

## GUÍA PARA LA REPARACIÓN DE MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL PASADO

## GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL EN LA JUVENTUD



## TRÍPTICOS SOBRE VIOLENCIA SEXUAL EN LA JUVENTUD (Castellano, urdú, rumano, árabe)





notas

notas

notas

notas

notas

notas

A large rectangular area with a solid orange border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

A large rectangular area with a yellow border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.





**CORRESPONSABLES**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



**La Rioja**