

2ª edición

guía express
del **hombre**
igualitario

Rubén
Castro
Torres



con
igualdad
.ORG

Autor:

Rubén Castro Torres

Edita:

Conigualdad.org “El portal web de recursos para la igualdad de género”

2ª edición, octubre de 2013



Licencia Creative Commons

Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas
Permitida su reproducción con fines no comerciales ni lucrativos, citando la autoría y sin alterar/transformar ni generar obras derivadas.

Para más información u otros usos puede contactar con:
publicaciones@conigualdad.org

sobre la guía...

Hoy en día las cosas han cambiado respecto a hace un siglo, cuando eran muy pocas las mujeres que tenían un empleo remunerado, las leyes monopolizaban todo el poder en manos masculinas o incluso se toleraban los maltratos legalmente.

Pero que las leyes establezcan una igualdad legal no significa que sea real y efectiva:

Por ello cuando hoy en día se pregunta si un hombre se comporta de una forma igualitaria suele contestarse algo así como “Yo ayudo a mi pareja o a mi mujer en las tareas de la casa”

Pero aunque eso es un comienzo y hay que valorarlo, es ridículo pensar que solo con colaborar en unas pocas tareas ya hemos solucionado el problema, sabiendo que el 70% de las tareas del hogar las siguen haciendo las mujeres.

Además, creer en la igualdad y actuar en consecuencia va mucho más allá de compartir las tareas domésticas. También se necesita compartir los cuidados, y el tiempo libre, pero ante todo alejarse de los arquetipos que otorgando unos papeles diferenciados a ellos y ellas limitan el futuro de hombres y mujeres. ¿Que ocurre, por ejemplo, con las 600.000 mujeres que sufren violencia machista en España?(Macroencuesta 2011)

Ante esa situación, esta guía es una pequeña oda a otras masculinidades que desde los valores de igualdad, libertad y solidaridad nos ayudarán a tod@s a vivir mejor.

sobre la segunda edición...



Esta segunda edición nace tras las más de 190.000 visualizaciones de la primera edición de la Guía y referencias en medios como el blog del Instituto Vasco de la Mujer, la Escuela Virtual de Igualdad, el portal del Instituto de la Mujer para la Sociedad de la Información, el boletín de la Federación Estatal de Asociaciones Profesionales de Agentes de Igualdad de Oportunidades (FEPAIO), foros universitarios y espacios municipales de información a las mujeres, entre muchos otros.

Todo ello junto a una amplia difusión en redes sociales y muchas ideas y aportaciones de personas expertas en género como Nuria Varela (con un artículo de análisis) que han servido para ampliar esta pequeña obra con más contenido.

Entre las novedades, se hace especial énfasis en herramientas para poner fin a la violencia contra las mujeres desde la implicación colectiva y el cambio de actitudes.

test

¿eres igualitario?

Marca según estés de acuerdo o no con estas afirmaciones.

	De acuerdo	En desacuerdo
Los hombres tienen que tener un empleo de mayor rango (en sueldo, categoría,...) para mantener a su familia		
Está justificado agredir a quién te ha quitado algo tuyo o te ofende		
Las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quieren.		
Los celos son una expresión de amor		
Está bien que los chicos salgan con muchas chicas, pero no al revés		
Los hombres no deben llorar		
Controlar todo lo que hace mi pareja no es maltrato		
Es correcto vigilar con quien puede o no puede hablar, o a donde puede o no puede ir mi pareja		
Las tareas domésticas son más idóneas para las mujeres, por naturaleza		
Para mostrarse atractivo es bueno ser agresivo		

Y ahora, analiza tus resultados...



* El test se basa en afirmaciones que permiten detectar si se asumen algunos roles y/o estereotipos machistas y violentos.

Analiza tus resultados...



Si has contestado **afirmativamente** a la **mayoría** de las frases te recomendamos re-pensar tus ideas. La igualdad implica dejar de lado la violencia y estereotipos: esta guía te puede ser de ayuda.

Si estás de acuerdo con **alguna de las afirmaciones** tal vez estaría bien revisar algún aspecto para que te relaciones con más igualdad: ¡merece la pena!

Si estás en **desacuerdo** con todas las frases es posible que te relaciones de una manera igualitaria. ¡Enhorabuena!

¿Sabías que...



El machismo...

Es una actitud que impone la **opinión y poder de los hombres por encima de las mujeres**, que ven menoscabadas sus oportunidades y derechos. Impone unos papeles rígidos a mujeres y hombres.

Público	Privado
Trabajo pagado	Trabajo no pagado, en el hogar
Valorado públicamente	Minusvalorado
Poder y liderazgo sobre familiares	Cuidado de familiares
Libertad de ocio	Ocio limitado a lo familiar
HOMBRES	MUJERES

La violencia de género...

Es aquella violencia que se ejerce sobre las mujeres por el propio hecho de serlo. **Se fundamenta en el machismo** y provoca un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, etc. Mediante ésta, el maltratador pretende imponer su estatus de poder frente a las mujeres. No hay edades, ni condiciones sociales en las que no exista la violencia hacia las mujeres, por lo que no se puede considerar un hecho aislado.



violencia de género... ...una lacra colectiva

La violencia de género va mucho más allá de las agresiones y el maltrato físico, y empieza por actitudes que la cultura patriarcal ha normalizado.

Así, **se considera normal**, e incluso deseable, que los hombres se muestren violentos hacia las mujeres (u otros hombres). Con ello se demostraría su supuesto poder y valor. De esta manera el maltrato también incluye actitudes como el control, el sometimiento o los celos constantes.

Todos los hombres tenemos la oportunidad y responsabilidad de rechazar la violencia y no ejercerla.

Los agresores lo son por sus convicciones e ideas, no por tener alguna enfermedad o situación personal concreta.

Pero como veremos, la violencia y las actitudes machistas solo generan temor, dolor y sufrimiento a las mujeres y a su entorno, especialmente sus hijos e hijas (si los tuviera)

ante
todo

+igualdad
por...

“Hombre, ¿eres capaz de ser justo? Una mujer te hace esta pregunta; al menos no le quitarás ese derecho. Dime: ¿quién te ha dado el soberano poder de oprimir a mi sexo?, ¿tu fuerza?, ¿tus talentos?”

Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana. Olimpia de Gouges. 1791

Por mucho que las leyes proclamen la libertad de mujeres y hombres, si luego no se va más allá y permite ejercer estos derechos, no podemos hablar de una situación de igualdad efectiva.

¡Por justicia
¡Por dignidad
¡Por que lo merecen!

Dejar relegadas a las mujeres en un ámbito concreto, ejercer violencia sobre ellas y limitar su vida es una grave vulneración de la libertad y la dignidad. Por ello, **los hombres debemos ser abanderados de la causa de la igualdad**: la implicación masculina asegura que la sociedad avance y deje atrás la desigualdad.

La sola liberación de la vida de las mujeres es motivo más que suficiente para comprometerse con el cambio, pero como veremos, los hombres también son grandes beneficiarios junto a ellas.

¿qué ganamos? siendo igualitarios?

Hay un mito muy extendido que sostiene que la igualdad es perjudicial para los hombres.

Algo totalmente falso, pues lo único que desaparecerían son las ventajas obtenidas injustamente a costa de una desventaja para las mujeres.

Por el contrario, **avanzar a una situación de igualdad permite un beneficio también para los hombres, pero justamente compartido con las mujeres.** ¡Aquí te exponemos algunos de esos avances!

Compartir el sustento económico

Recordemos que hasta el momento los hombres siempre han sido socializados para asumir el trabajo productivo (igual que las mujeres el reproductivo y de cuidados) como algo ineludible que ejercer en exclusiva.

Al tener las mujeres menos acceso al mercado laboral (y en su defecto en puestos y condiciones más precarias), se crea la sensación de que los hombres son los más capacitados para hacerlo. Además se ha considerado que deben dedicar toda su jornada, aún a costa de su salud y de su vida personal y familiar.

Anulando entre tod@s esos estereotipos y haciendo uso de los derechos conquistados por el feminismo, podemos dirigirnos hacia un empleo digno tanto para mujeres como hombres que permita conciliar la vida personal, laboral y familiar.

Aumentar la complicidad con tu pareja y l@s demás

Compartir proyectos y vivencias es vital en una relación de pareja, como también puede serlo con los amigos y amigas. Si además, ante esas relaciones, nos comportamos sin atender a los estereotipos sexistas, comprenderemos mejor a las personas, nos sentiremos más unidos y más libres.

Aprender nuevas habilidades y competencias

Limpiar el hogar, comprar, cocinar o gestionar la economía familiar son cuestiones que todas y todos deberíamos asumir, no solo por necesidad, sino para ampliar nuestras expectativas y conocimientos.

Sabiendo cocinar sabremos cuidarnos y ofrecer una comida sana y apreciable a quienes más queremos.

Sabiendo educar a los hijos e hijas sabremos compartir experiencias y valores...

Y así con todas las tareas que hasta ahora eran consideradas como femeninas (pero que a todas y todos nos conviene ejercer) tendrás una mejor relación con l@s demás: ¡una oportunidad que no podemos dejar pasar!

Mejorar la autoestima

Rompiendo con los estereotipos que impiden desarrollar libremente la personalidad y la vida de los hombres conseguiremos acabar con muchas de las desigualdades existentes.

Así, podremos asumir nuevos roles, apoyar a más a quienes queremos (y que nos apoyen) y pasar más tiempo con ell@s.

mitos...

“los hombres no lloran”

“los hombres son unas máquinas sexuales”

“los hombres no necesitan cuidarse”

“los hombres no deben ser sensibles ante los demás”

Y seguro que has oído muchos más...

Mejorar el estado de salud personal y familiar

Aprender a cuidarse a sí mismo y cuidar a los demás permite conocer todas las necesidades y trabajarlas en equipo.

Además hay que reconocer que ante todo está la salud y que para poder vivir bien y aportar algo a los demás, los hombres también necesitan cuidarse.

Disfrutar más de los hij@s

Disponiendo de más tiempo para la familia será posible disfrutar más con la pareja y con los hijos e hijas, en caso de tenerlos. Con ello también conoceremos mejor sus inquietudes, diversiones y problemas.



Valorar a todas las personas y especialmente a las mujeres por lo que son

Una nueva masculinidad pasa por romper con el machismo y por lo tanto requiere valorar con más empatía a las personas. Hacerlo por lo que son, sin que su sexo ni su condición impliquen discriminación alguna.

De esta manera ampliamos nuestra mirada más allá de lo que los estereotipos habían dejado ver hasta ahora.

paso a paso

1. Rompe estereotipos. Rechaza estupideces.

¿Quién dice que los hombres no saben cuidar a niños pequeños, o que no saben gestionar un hogar? En realidad mucha gente lo asume como una verdad incuestionable, ¿Pero acaso los varones que gestionan o trabajan en empresas no pueden aprender a hacer lo propio con su propia casa?

No se es menos hombre por cuidarte a ti mismo y los tuyos, como tampoco se es menos mujer por estar empleada y dedicarse a lo público. Recuerda que por mucho que algo se haya repetido durante años, no por ello es lo normal: en este caso lo tradicional ha sido el machismo que limita la vida especialmente la vida de las mujeres, pero también de los hombres.

Solo replanteando todo lo aprendido podrás dejar atrás el prototipo de hombre “macho”, ajeno a los sentimientos y los cuidados. Así podrás seguir siendo muy hombre, pero con otra masculinidad, que ya no tiene que sostenerse en la violencia, ni en dar miedo a nadie, ni mostrarse ajeno de lo que te rodea.



2. Cuídate y cuídalos: una responsabilidad personal y colectiva

El sostenimiento económico es importante pero no lo es todo: Cuidamos a nosotros mismos y a quienes nos rodean es una necesidad social, y va más allá de lo que podría mostrarse como una medida de cortesía. Cuidar incluye tantas cosas como la alimentación, el apoyo emocional, la aportación de seguridad, apoyar a personas en situación de dependencia, etc. Aprendiendo a cuidar a los demás te sentirás mejor y te relacionaras de una nueva forma con los demás.

3. Aprovecha todas las oportunidades para conciliar tu vida familiar, laboral y personal.

En España, gracias a legislaciones como la Ley 3/2007 los hombres tienen derecho a un **permiso de paternidad de 13 días**, y aunque esos días no se equiparan todavía a los del permiso de maternidad es un paso importante en la manera de entender la paternidad: no se trata de ofrecer unas “vacaciones” sino de **permitir que los hombres puedan hacerse cargo de sus obligaciones en el ámbito doméstico y familiar con el nacimiento de un hij@**. En otras palabras, ser **corresponsable**

Pero tener hij@s va más allá de los primeros días y de la etapa infantil, por ello hay la posibilidad de solicitar **excedencias o reducciones de jornada** por cuidado de menores, opciones que pueden compartirse por los padres y madres.

pasoa paso

El trabajo a tiempo completo como modelo puede ser una dificultad para la conciliación, sobretodo si los horarios no son compatibles con los horarios de recoger los niños en la escuela, preparar la comida, etc. Además de **exigir flexibilidad** a las empresas, hay nuevos métodos como el trabajo a distancia o la reducciones de jornada que pueden permitir “cuadrar los horarios” en favor de tod@s.

Precisamente, los **Planes de igualdad** aprobados por muchas empresas (por ley las empresas de más de 250 trabajadores/as deben hacerlo) incluyen medidas destinadas a promover esa conciliación para hombres y mujeres. En el mismo sentido muchos **convenios colectivos** incluyen otras prestaciones y herramientas para que **los hombres puedan ocuparse también de esas tareas** que les ha sido ajenas durante muchos años.

Infórmate de las medidas a las que acogerte, ¡no dejes pasar ninguna oportunidad! **¿Acaso hay mayor satisfacción que ser parte activa del desarrollo de una persona?**

nuevos mandos
nuevas responsabilidades



4. Implicate de las tareas domésticas

Si convives en un espacio doméstico, compartirás momentos, espacios y vivencias...pero porqué no hacemos lo mismo con las tareas de casa?

De hecho las tareas domésticas son un trabajo: no está remunerado, nadie cobra por ello en su propio hogar, pero es indudable que exige un trabajo, un esfuerzo en múltiples acciones para mantener un espacio digno y habitable. Si quien está empleado fuera de casa tiene vacaciones y un horario limitado, ¿porqué quien trabaja en casa (generalmente las mujeres) debería hacerlo al 100%, las 24 horas?

La mejor manera de sobrellevar la limpieza, la cocina, la ordenación y todas esas gestiones domésticas, es repartiéndolas de forma equitativa: y los hombres no podemos estar ausentes!

Actividad recomendada

Una buena manera de ser corresponsables es establecer un horario con el que repartiros todas las tareas. Así tendréis una guía que seguir cada semana y evitar malentendidos, por lo que es importante que pactéis ese reparto para que sea acorde a las capacidades de cada persona.

Corresponsabilidad

Es el reparto de responsabilidades y tareas de una forma equilibrada entre todos los miembros de una unidad familiar. Entre estas tareas se incluyen las domésticas (como la limpieza, cocina, gestión económica) y familiares (cuidados, educación, etc.)

paso a paso



Ante todo tened en cuenta que el género no implica ningún problema, por lo que tanto mujeres como hombres pueden y deben hacer de todo. Además, cabe destacar la importancia del factor tiempo, pues no es igual quien trabaja o estudia una jornada de 8 horas de quien lo hace 4, por ejemplo. (De todas formas, ni siquiera quien dispone de más tiempo debe ocuparse de todo)

Recuerda que es imprescindible que los más pequeños de la casa se impliquen desde la infancia, que tengan obligaciones, que podéis incluir en el horario de tareas.

Otra recomendación es alternar las tareas periódicamente para que tod@s aprendáis nuevas labores y no os encasilleis en un mismo trabajo.



Trabajo remunerado
Trabajo doméstico y de cuidados
Tiempo libre

Diagnóstico



¿Cómo os repartís las tareas?

Rellena la tabla con los nombres de quienes componéis la unidad familiar. Después marca con una cruz quienes realizan habitualmente cada acción.

	Yo				
Fregar platos o poner el lavavajillas					
Hacer la comida, cena, desayuno, etc.					
Poner/recoger la mesa					
Ayudar a hacer los deberes a l@s niñ@s					
Jugar o compartir actividades con l@s niñ@s					
Hacer las camas					
Limpiar la casa, barrer, etc.					
Hacer la compra					
Tirar la basura					
Hacer las cuentas y controlar gastos					
Cuidar a familiares que enfermen					
Hacer tareas de bricolaje o arreglos domésticos					
Hacer la colada (lavadora, tender, planchar)					

Analizad los datos

¿Quién hace más tareas?

¿Quién hace menos?

Mirad la manera de repartiros las tareas de una forma equilibrada: tod@s ganáis algo!

5. Comparte tu tiempo libre con los tuyos

Más allá de los cuidados y tareas fundamentales en un hogar, cada persona tiene un tiempo libre (o así debe ser) que puede dedicar a lo que más le guste. **¿Por qué no aprovecharlo también para disfrutar con la familia?** Pregunta a tu pareja, a tus hij@s u otros que es lo que les gusta, que quisieran hacer. Probar nuevas experiencias en ese sentido será muy gratificante para tod@s, sobretodo si cada vez elige una persona diferente qué hacer. Con todo ello **os integrareis en papeles que antes podrías considerar propios de las mujeres o viceversa**, pero que pueden ser igual de divertidos!

6. Da ejemplo: educa en igualdad

Si ya estás sensibilizado en la necesidad de un modo de vida más justo y acorde con una sociedad con igualdad, **¿por qué no lo transmites a l@s demás?**

No hay mejor manera de concienciar a toda la ciudadanía que el ejemplo de personas que promueven y se comportan de forma igualitaria. Enseña a quienes te rodean, y especialmente l@s más pequeñ@s en la corresponsabilidad, el respeto y la no-violencia.

nuevos mandos
nuevas responsabilidades



Calendario semanal para familias corresponsables



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Preparar desayuno/recogerlo							
Hacer las camas							
Poner lavadora							
Tender ropa, guardar							
Limpiar la casa, barrer							
Hacer compra							
Preparar la comida							
Poner la mesa/ recogerla							
Fregar platos o poner el lavavajillas							

Ayudar a hacer los deberes a l@s niñ@s										
Jugar o compartir actividades con l@s niñ@s										
Preparar merienda/recogerla										
Hacer la cena										
Poner la mesa/ recogerla										
Sacar la basura										
.....										
.....										
.....										
.....										
Rellena con los nombres de quienes os haréis cargo de las tareas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			

5. Comparte tu tiempo libre con los tuyos

Más allá de los cuidados y tareas fundamentales en un hogar, cada persona tiene un tiempo libre (o así debe ser) que puede dedicar a lo que más le guste. **¿Por qué no aprovecharlo también para disfrutar con la familia?** Pregunta a tu pareja, a tus hij@s u otros que es lo que les gusta, que quisieran hacer. Probar nuevas experiencias en ese sentido será muy gratificante para tod@s, sobretodo si cada vez elige una persona diferente qué hacer. Con todo ello **os integrareis en papeles que antes podrías considerar propios de las mujeres o viceversa**, pero que pueden ser igual de divertidos!

6. Da ejemplo: educa en igualdad

Si ya estás sensibilizado en la necesidad de un modo de vida más justo y acorde con una sociedad con igualdad, **¿por qué no lo transmites a l@s demás?**

No hay mejor manera de concienciar a toda la ciudadanía que el ejemplo de personas que promueven y se comportan de forma igualitaria. Enseña a quienes te rodean, y especialmente l@s más pequeñ@s en la corresponsabilidad, el respeto y la no-violencia.

nuevos mandos
nuevas responsabilidades



Diagnóstico



¿Qué os gusta a cada un@?

Rellena la tabla con actividades que os guste hacer a cada miembro de la unidad familiar (o a ti y tu pareja). Seguramente tendrás que pensar un rato, preguntarles, etc. De hecho... ¡lo divertido es hacerlo en familia!

	Yo				
<i>Ejemplo: pasear</i>					

Analizad los datos

¿Hacéis cosas muy diferentes?

¿Coincidís en algunas? ¿Son muy diferentes las actividades de los chicos de las de las chicas?

¡Para poner en práctica!

En las actividades que hacéis diferentes, probad a hacerlas junt@s en familia. Aunque sea una vez por semana, para empezar. Poned atención en romper roles sin considerar si es algo femenino o masculino. ¡Recordad que eso puede cambiarse!

Transmitir la igualdad desde pequeñ@s...



Cuentos con perspectiva de género

Si nos fijamos en los cuentos, películas y juegos infantiles, tradicionalmente, estos otorgan diferentes papeles a mujeres y hombres, como que las chicas son sumisas y desvalidas y los chicos valientes y luchadores.

Así, adoptar una **lectura crítica** de los cuentos es importante para que desde pequeñ@s sepan que no hay porque comportarse de esa forma. Además podemos **buscar otras obras que no desarrollen los clásicos roles sexistas.**

- Portal de Recursos educativos por la igualdad y contra la violencia de género:

<http://www.educarenigualdad.org/>
Fundación Mujeres (subvencionado por el Instituto de la Mujer)

- Portal Educando en igualdad

<http://www.educandoenigualdad.com/>
UGT (subvencionado por el Instituto de la Mujer)

el amor NO es dolor

7. Deja la violencia en la ficción

Compartir vivencias y experiencias con otra persona es algo reconfortable, pero puede convertirse en una farsa si no se sostiene en la **igualdad y libertad** de ambos.

Solo si os relacionáis como **“iguales”** podréis compartir todo, dejando de lado los estereotipos que como hemos visto, limitan la vida de tod@s.

La violencia, ya sea verbal, física, sexual o de cualquier tipo es un hecho inaceptable, que nada tiene que ver con el amor. **No se es más hombre por mostrarse agresivo, pues lo único que se consigue es aislamiento y dolor.**

Por ello, hombres y mujeres debemos unirnos para **rechazar la violencia machista**, y apoyar a aquellas mujeres que pasen por una relación abusiva para que puedan salir.



¡Ojo! Estas actitudes son violencia...



- *Mostrarse agresivo para hacer constar nuestras ideas.*
- *Romper objetos o pertenencias suyas.*
- *Obligarle a mantener relaciones sexuales.*
- *Impedir que vista de una manera u otra.*
- *Mostrarse celoso*
- *Comunicarse (enviar sms, whatsapp, llamar..) constantemente para ver lo que hace.*
- *Enfadarse porque dedique más tiempo a estudiar, trabajar o estar con amistades, familia, etc.*

¡Así es! Más allá de las agresiones físicas, aún consideramos normales muchas **actitudes sexistas** que también son parte de la violencia hacia las mujeres, pero que **confundimos con el amor**. Así que, ante tu pareja, ante tus amistades, ante todo el mundo, deja a un lado el machismo!

el control, dominación y posesión ...
TAMBIÉN SON VIOLENCIA
NO TIENEN NADA QUE VER CON EL AMOR

Contactos de interés



Teléfono contra la violencia de género en España

(gratuito, confidencial, no deja rastro)



Teléfono 016

Servicio de Asesoramiento para la igualdad en la empresa

<http://www.igualdadenlaempresa.es/>



Instituto de la Mujer

<http://www.inmujer.es>

Teléfono 900191010

Información a la mujer (Gratuito de 9 a 23 h de lunes a viernes, salvo festivos nacionales)

Campaña de concienciación por la corresponsabilidad

<http://www.tecorrespondenoscorresponde.org>

Escuela Virtual de Igualdad

<http://escuelavirtualigualdad.es/>

Portal de recursos para la igualdad de mujeres y hombres

<http://www.conigualdad.org>



guía express del **hombre** igualitario

¿Por qué hay que implicarse por la igualdad? ¿Qué ganamos los hombres siendo igualitarios? ¿Qué puedo hacer contra la violencia machista?

Esta guía pretende ofrecer algunos consejos y herramientas para empezar a ejercer otras masculinidades con las que, seguro, conseguiremos una sociedad más justa.

Y tu, ¿Te implicas por la igualdad?



con
igualdad
.ORG



Rubén Castro Torres 2013
Algunos derechos reservados

www.conigualdad.org

¡MÁS DE 190.000 VISUALIZACIONES!

