



*Masculinidades
corresponsables*

3.0

CUADERNILLO DIDÁCTICO PARA LA
corresponsabilidad



CUADERNILLO DIDÁCTICO PARA LA corresponsabilidad

1. Introducción	p 04
2. Identidades masculinas y autocuidado emocional	p 06
3. Hacia masculinidades saludables	p 08
4. Corresponsabilidad y paternidades presentes	p 10
5. Propuestas de cambio en nuestro contexto	p 12
6. Buenas prácticas y compromisos extraídos del proceso formativo	p 14
7. Conclusión	p 15
8. Glosario	p 15
9. Referencias	p 17

Una publicación de Farmamundi

Redacción de contenidos: Manuel López Callejo (Farmamundi), Eduardo García del Rey (Asociación La Mandrágora), Luis Manuel Hernández Rodríguez, Francisco Herrero Azorín (Asociación La Dinamo), Javier de Domingo Retuerce (Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal) y Miguel Lázaro (Masculinidades Beta)

Revisión y aportes a los contenidos: Vanessa Sánchez Maldonado (Farmamundi)

Diseño y revisión de estilo: Andrea Luque Martín (Farmamundi)

Ilustraciones y maquetación de contenidos: William Sánchez Decicco

Línea gráfica: Sandra Sánchez Maldonado

Esta publicación ha sido posible gracias a la financiación de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía en su programa Corresponsables

Masculinidades 3.0

© 2024 by Farmamundi is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



1 Introducción



Te damos la bienvenida a este cuadernillo didáctico para la corresponsabilidad del proyecto **Masculinidades 3.0** de Farmamundi. Este proyecto tiene como objetivo principal concienciar y formar a la población masculina sobre la importancia de la corresponsabilidad en los cuidados y la atención a la vida para generar espacios de discusión y transformación de la masculinidad hegemónica que promueven la construcción de una sociedad más equitativa y justa.

Farmamundi, ¿quiénes somos?

Farmamundi es una ONG de cooperación al desarrollo, acción humanitaria, emergencias y educación que trabaja desde hace más de 30 años en la promoción de la salud integral y ayuda farmacéutica a comunidades vulnerabilizadas. En la actualidad es la única organización no lucrativa de España especializada en el suministro y ayuda farmacéutica a organizaciones humanitarias y países en desarrollo.

En el territorio español se diseñan e implementan acciones de Educación para el Desarrollo orientadas a fomentar la conformación de una ciudadanía crítica con la realidad y comprometida con la transformación social desde un enfoque global-local.

Más información en: www.farmamundi.org

¿Qué encontrarás en este cuadernillo?

Este cuadernillo didáctico es una herramienta que cuenta con recursos sobre las masculinidades, los cuidados, la equidad de género y la corresponsabilidad. En él encontrarás:

Extractos de los módulos formativos que componen el curso online masivo y abierto de Masculinidades 3.0

Buenas prácticas y compromisos adquiridos por parte del grupo de hombres participantes del encuentro formativo presencial

Glosario de términos relacionados con las masculinidades, los cuidados, la equidad de género y la corresponsabilidad

Referencias y recursos relevantes

QR con enlace al aula virtual de Farmamundi donde podrá encontrar el curso:
<https://aulavirtual.farmamundi.org/>



¿Para qué nos servirá esta guía?

Esta guía servirá como un recurso valioso para:

Profesionales del ámbito social y de la educación: ofreciendo contenidos relevantes en el trabajo con hombres sobre masculinidades que fomenten relaciones corresponsables y cuidadosas.

Hombres que quieran comenzar o continuar su camino en la deconstrucción de su masculinidad.

Organizaciones comunitarias: compartiendo la experiencia de Farmamundi para que pueda servir de ejemplo para otros procesos similares en los mismos o en otros territorios.

Esperamos que este cuadernillo didáctico sea de gran ayuda para todas aquellas personas que trabajan en el desarrollo de procesos de transformación social hacia un mundo equitativo entre mujeres y hombres, especialmente en la creación y cultivo de relaciones interpersonales. Juntas podemos construir una comunidad más equitativa, cuidadosa y corresponsable.

Contextualización del proyecto

El proyecto Masculinidades corresponsables 3.0 tiene el objetivo de sensibilizar y formar a hombres andaluces mayores de 18 años acerca de la importancia de los cuidados y de la corresponsabilidad a través de un curso en abierto y online de acceso masivo y de un encuentro presencial, gracias a la financiación de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía dentro de su programa Corresponsables.

El curso online de 30 horas consta de 5 bloques diseñados por profesionales expertos en los que se facilitan los contenidos formativos y otros recursos importantes y relevantes para enriquecer cada uno de los bloques.

Por último, se realizó un encuentro formativo y experiencial en el que se generó un espacio seguro para que los hombres profundizaran en las temáticas del curso e identificaran buenas prácticas o compromisos que pudieran llevarse para aplicarlos en su día a día.

Así, a continuación, encontrarás un resumen del contenido del curso y las buenas prácticas que se identificaron en el encuentro.

Gracias por ser parte de esta importante iniciativa!



2 Identidades masculinas y autocuidado emocional



Este apartado tiene como objetivo analizar y deconstruir las masculinidades tradicionales, promoviendo alternativas más inclusivas, igualitarias y respetuosas. Así, en primer lugar, es necesario contextualizar para poder profundizar, por lo que hay que diferenciar qué es sexo biológico y qué es género.

El sistema sexo género

El sexo y el género son conceptos distintos pero interrelacionados. Por una lado, el sexo se define por las características biológicas y físicas de todas las personas (y seres vivos en general), como los genitales, las hormonas y los órganos reproductivos y que identifican a las personas al nacer como hombres, mujeres o, en caso de poseer características sexuales de ambos sexos, intersexuales. Aunque comúnmente se asocia el sexo biológico a algo fijo y binario, se reconoce que estas categorías pueden variar cultural e históricamente, lo que sugiere que incluso el sexo tiene elementos de construcción social.

Por otro lado, el género se describe como una construcción social que asigna roles, expectativas y comportamientos basados en las percepciones de lo que significa ser hombre o mujer en una determinada cultura. A diferencia del sexo, que se basa en aspectos biológicos, el género refleja normas y valores culturales que varían según el tiempo y el lugar. Estas normas influyen en cómo las personas se comportan, se expresan y son percibidas en sociedad, definiendo qué es aceptable o esperado según su sexo asignado al nacer.

La comprensión de esta distinción permite cuestionar estereotipos y construir masculinidades más inclusivas y equitativas, ya que estas dos categorías forman lo que se conoce como el sistema sexo-género. Este sistema no solo refuerza desigualdades entre hombres y mujeres, sino que también excluye o marginaliza a quienes no encajan en sus categorías binarias, como las personas trans, no binarias o intersexuales. A través de este sistema se perpetúan dinámicas de poder, discriminación y control social, basadas en una visión rígida y dicotómica de los géneros.

La masculinidad hegemónica como un modelo dominante de masculinidad que se sustenta en el patriarcado y que establece normas rígidas sobre lo que significa "ser hombre". Este modelo se caracteriza por atributos como la fuerza, el control, la racionalidad, la competitividad y la ausencia de vulnerabilidad emocional. Además, legitima la subordinación de las mujeres y de otras masculinidades que no se ajustan a este ideal, como las masculinidades trans, no normativas o racializadas.

La masculinidad hegemónica

La masculinidad hegemónica es un modelo cultural dominante que define lo que se considera "ser hombre" en términos de poder, control y dominación. Se caracteriza por atributos como la fortaleza, la racionalidad, la competitividad y la represión emocional, al mismo tiempo que legitima la subordinación de las mujeres y la exclusión de otras masculinidades que no se ajustan a este ideal. Este modelo, sostenido por el sistema patriarcal, perpetúa desigualdades de género y relaciones de violencia, marginando a quienes no encajan en sus parámetros normativos.

La masculinidad hegemónica no solo privilegia a quienes encajan en este patrón, sino que también utiliza mecanismos de control y violencia para perpetuarse. Estos mecanismos incluyen la homofobia, la misoginia y la exclusión de hombres que no cumplen con sus estándares. Es un modelo que no admite diversidad y que está intrínsecamente vinculado al poder y al dominio, afectando tanto a quienes lo reproducen como a quienes lo sufren.

Esta representación cultural de la masculinidad no es estática, como ya se ha mencionado anteriormente, sino que es una construcción cultural que puede y debe ser cuestionada para fomentar formas alternativas de masculinidad basadas en la igualdad, el respeto y la no violencia. Estas nuevas masculinidades buscan dismantlar los privilegios y los daños asociados a la hegemonía masculina, permitiendo relaciones más sanas y equitativas.

Otras masculinidades

Existen varias masculinidades que contrastan con la masculinidad hegemónica, destacando la diversidad y las formas alternativas de ser y expresarse como hombre. Estas son las principales:

Masculinidades alternativas o disidentes: promueven valores de igualdad, respeto, cuidado emocional y no violencia. Buscan romper con los mandatos tradicionales, fomentando la expresión de emociones, la colaboración y relaciones equitativas.

Masculinidades trans: incluyen a los hombres trans, quienes desafían la rigidez del sistema sexo-género y las normas que vinculan el género exclusivamente al sexo asignado al nacer. Estas masculinidades son diversas y abarcan tanto identidades binarias como no binarias.

Cuerpos masculinizados: este término incluye expresiones de masculinidad que no necesariamente corresponden a cuerpos masculinos cisgénero. Por ejemplo, las masculinidades femeninas en mujeres lesbianas (butch) o en personas no binarias. Estas formas cuestionan la conexión exclusiva entre masculinidad y cuerpo masculino.

Masculinidades con orientaciones sexuales no normativas: abarcan a hombres homosexuales, bisexuales y otros que desafían la heteronormatividad. En este grupo se reflexiona sobre cómo la feminización de ciertos comportamientos o características dentro de estas masculinidades contrasta con el ideal hegemónico.

Habilidades socioemocionales y autocuidado

Las habilidades socioemocionales son un conjunto de capacidades que permiten a las personas reconocer, comprender, gestionar y expresar sus emociones, así como establecer relaciones interpersonales saludables. Estas habilidades incluyen la capacidad de empatizar con otras personas y realidades, manejar el estrés, resolver conflictos de manera pacífica y tomar decisiones responsables en situaciones emocionales.

Estas son fundamentales para el desarrollo personal y colectivo, ya que facilitan la adaptación a diversas situaciones y el crecimiento emocional. Sin embargo, estas habilidades están profundamente influidas por el género, ya que las normas culturales y sociales dictan qué emociones pueden expresarse según se trate de hombres o mujeres.

En el caso de los hombres, la masculinidad hegemónica reprime emociones como el miedo, la tristeza o la vulnerabilidad, lo que limita el desarrollo pleno de sus habilidades socioemocionales. Esto afecta a su salud mental, llevándolos a experimentar frustración, vergüenza y sentimientos de inutilidad cuando no cumplen con los estándares imposibles de la masculinidad hegemónica; además, en casos extremos, esta presión puede conducir al aislamiento, a problemas de salud mental graves e incluso al suicidio, cuyas tasas son significativamente más altas entre hombres.

Esta falta de habilidades socioemocionales no solo es un problema para los mismos hombres sino que también perpetúa dinámicas de violencia y desigualdad en sus relaciones. Por ello, es importante trabajar en la autogestión emocional para romper con estos patrones y construir.

3 Hacia masculinidades saludables



Para poder transformar la sociedad y la representación cultural de la masculinidad hacia formas más equitativas y respetuosas, es necesario centrarse en la comunicación no violenta, la responsabilidad afectiva y el desarrollo de relaciones saludables.

La importancia del lenguaje

El impacto del lenguaje y la forma en que los hombres se comunican, mostrando cómo las normas de género fomentan patrones de comunicación dominantes y emocionalmente reprimidos. Se promueve la comunicación no violenta como una herramienta para mejorar las relaciones interpersonales, basada en la empatía, la escucha activa y la expresión respetuosa de emociones.

El lenguaje y la comunicación son herramientas fundamentales para construir relaciones. No obstante, este código refleja cómo las normas de género han moldeado históricamente la manera en que los hombres se expresan. Estas normas, asociadas a la masculinidad tradicional, promueven la racionalidad y la objetividad como rasgos principales, lo que lleva a muchos hombres a reprimir emociones como la tristeza, el miedo o la vulnerabilidad. Este patrón comunicativo también incluye la evitación de conflictos emocionales, la falta de habilidades interpersonales y el uso del lenguaje para reafirmar estatus o poder, elementos que dificultan la construcción de vínculos basados en la empatía y el respeto mutuo.

En este contexto, la comunicación no violenta (CNV) se presenta como una herramienta esencial para romper con estas dinámicas. Inspirada en los principios de Marshall Rosenberg, la CNV busca fomentar relaciones más auténticas y compasivas mediante un modelo que prioriza la observación objetiva, el reconocimiento de emociones, la identificación de necesidades y la formulación de solicitudes claras. Este enfoque no solo promueve una mayor conexión emocional, sino que también permite resolver conflictos sin recurrir a dinámicas de dominación o agresión.

Es de vital importancia que los hombres aprendan a identificar sus emociones y a expresarlas de forma honesta y respetuosa, rompiendo así con el condicionamiento que los lleva a reprimir sus sentimientos o a utilizar el lenguaje como una herramienta de intimidación. De hecho, es considerada una forma de violencia más, no solo el qué se dice (violencia verbal) sino el cómo se dice (violencia ambiental). Esta última es una forma de violencia que no necesariamente se manifiesta físicamente, pero que impregna el entorno a través del tono, las palabras y las actitudes dominantes en la comunicación masculina tradicional.

Adoptar la comunicación no violenta no solo permite a los hombres establecer relaciones más saludables y satisfactorias, sino que también contribuye a un cambio cultural necesario. Este proceso implica desaprender patrones dañinos de socialización y desarrollar habilidades como la empatía, la escucha activa y la autorregulación emocional. En última instancia, transformar el lenguaje y la manera de comunicarse se plantea como un paso esencial para construir masculinidades más conscientes y responsables, capaces de contribuir a una sociedad menos violenta y más inclusiva.

La responsabilidad afectiva

La responsabilidad afectiva es el compromiso consciente de cuidar tanto las emociones propias como las del resto de personas en cualquier tipo de relación. Este concepto se fundamenta en la idea de que nuestras acciones, palabras e incluso omisiones tienen un impacto significativo en el bienestar emocional de quienes nos rodean, y que es nuestra responsabilidad actuar de manera respetuosa, empática y reflexiva para minimizar posibles daños. La responsabilidad afectiva implica no solo reconocer nuestras emociones, sino también ser conscientes de cómo estas influyen en nuestras interacciones y de cómo podemos manejarlas de manera saludable para fortalecer las relaciones.

Para incorporar este compromiso existen algunas premisas que son interesantes conocer. En primer lugar, destaca la autoconciencia emocional, que consiste en identificar y comprender nuestras propias emociones. Este es un paso crucial, ya que permite reconocer qué nos afecta y cómo impacta en nuestras interacciones con los demás. Ligado a esto está la autorregulación emocional, que implica gestionar estas emociones de forma constructiva, evitando reacciones impulsivas que puedan generar conflictos o dañar las relaciones. La empatía es otro pilar fundamental de la responsabilidad afectiva, ya que se trata de ponerse en el lugar de la otra persona, comprender sus sentimientos y perspectivas, y actuar en consecuencia para crear un entorno emocional seguro y de apoyo. La empatía no solo fomenta la conexión emocional, sino que también ayuda a evitar malentendidos y conflictos innecesarios. Por último, es de vital importancia una comunicación efectiva y honesta. Esto significa expresar nuestras emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, al tiempo que se practica la escucha activa. La validación emocional también desempeña un papel central: aceptar y valorar los sentimientos de otras personas sin juzgarlas o minimizarlas, lo cual fortalece la confianza y el respeto mutuo.

La responsabilidad afectiva no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también promueve el crecimiento personal. Al practicarla, se desarrollan habilidades como la paciencia, la tolerancia y la capacidad de resolver conflictos de manera colaborativa. Además, fomenta un ambiente en el que todas las partes involucradas pueden sentirse valoradas y seguras. En esencia, la responsabilidad afectiva se plantea como un elemento clave para transformar las masculinidades tradicionales y construir vínculos más sanos, equitativos y satisfactorios. Es un compromiso ético y emocional que invita a reflexionar sobre cómo nos relacionamos con los demás y cómo podemos contribuir a una sociedad más compasiva, empática y consciente.

4 Corresponsabilidad y paternidades presentes



Dentro de la responsabilidad afectiva, es necesario destacar el papel que muchos hombres tienen en esta sociedad al tener personas a su cargo, tanto ascendientes como descendientes. Por eso, hay que darle un enfoque crítico sobre los modelos sociopolíticos, culturales y emocionales que afectan a los hombres y su implicación en los cuidados familiares.

Los cuidados a nivel cultural

Este análisis parte de una reflexión sobre cómo las estructuras sociales capitalistas y patriarcales han influido históricamente en la organización de los cuidados, relegándolos al ámbito privado y desvalorizado, a la vez que refuerzan una visión del individuo desvinculada de los lazos emocionales y sociales. Esta usurpación de los cuidados, tanto en su vertiente capitalista como patriarcal, fomenta un sistema en el que las necesidades humanas, como la educación, la salud y los cuidados, se tratan como mercancías dentro de un sistema productivo que deslocaliza los beneficios y refuerza la desigualdad. La corresponsabilidad, o el reparto equitativo de cualquier tarea entre las personas de una unidad familiar o del grupo, en la crianza y el cuidado de los demás es entonces vista como una necesidad urgente de revisión, ya que el avance hacia una igualdad formal muchas veces acaba por diluir el sentido de comunidad y de solidaridad que realmente es necesario para transformar las dinámicas familiares y sociales.

Históricamente, los hombres han sido socializados para rechazar la vulnerabilidad y la interdependencia, priorizando los valores de poder, autosuficiencia y dominio. Esta socialización hace que los hombres no estén en la mejor disposición para cuidar de forma entrañable o afectiva, lo que se refleja en el ejercicio de la paternidad, donde se puede ser un padre funcional sin implicarse emocionalmente en los cuidados. Esta visión de la paternidad, definida en muchos casos como un ejercicio de poder dentro del marco patriarcal, ha sido responsable de perpetuar una estructura familiar desigual en la que el cuidado y la afectividad son delegados en las mujeres, mientras que los hombres se desentienden de la responsabilidad afectiva en la crianza de los hijos.

Tipos de paternidades

Se pueden distinguir tres tipos de paternidad:

- 1 **La paternidad ausente** se caracteriza por la falta de presencia tanto física como emocional del padre, lo que deja un vacío afectivo que puede tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo emocional de la descendencia.
- 2 **La paternidad emergente** se refiere a aquellos hombres que, deseando no repetir los errores de su propio padre, intentan involucrarse más en la crianza, pero lo hacen aún desde un lugar de desconocimiento y carencia de herramientas para asumir completamente su rol. Aunque el padre emergente tiene buenas intenciones y está dispuesto a cambiar, suele caer en la trampa de compararse con modelos de paternidad más ausentes, lo que no le permite una integración plena de la corresponsabilidad.

3

La paternidad presente es aquella en la que el padre ha alcanzado un nivel de implicación, tanto emocional como físico, en los cuidados y las responsabilidades de crianza, demostrando un equilibrio entre la empatía, la responsabilidad y la solidaridad dentro de la pareja y la familia.

Además de estos tres tipos o modelos, es curioso señalar un cuarto tipo que es la paternidad troyana. Este describe a aquellos hombres que se implican en la paternidad de forma superficial, delegando la responsabilidad de los cuidados en objetos o servicios externos, lo que es visto como una manifestación de la crianza low cost. Este modelo de paternidad se alinea con una lógica capitalista que busca externalizar los cuidados, despojándolos de su valor emocional y transformándolos en productos de consumo.

Frente a este modelo, se propone un enfoque ecosistémico centrado en el bebé y la madre, que reconoce a la diada (la relación madre-bebé) como el núcleo fundamental para el desarrollo de los cuidados y el bienestar familiar. Este enfoque toma en cuenta no solo las necesidades biológicas y emocionales de la madre y el bebé, sino también los factores socioculturales y psicológicos que influyen en la crianza.

Por último, el módulo sugiere que el camino hacia una paternidad responsable y sana pasa por un proceso de autoanálisis y transformación personal. Los hombres deben ser conscientes de sus propias heridas emocionales, que a menudo tienen su origen en su infancia y adolescencia, para poder ejercer un rol paternal saludable. La propuesta es que los padres, al igual que las madres, necesitan pasar por un proceso de reconciliación consigo mismos, aceptando su vulnerabilidad y su necesidad de apoyo, para poder construir una paternidad verdaderamente corresponsable y afectiva. Esto implica, además, la necesidad de dismantlar los ideales de autosuficiencia y autonomía promovidos por la cultura patriarcal, para conectar con una visión de la paternidad basada en la cooperación, la empatía y el cuidado mutuo.

5 Propuestas de cambio en nuestro contexto



La posibilidad de cambio está al alcance de todos los hombres, sin embargo hay resistencias. Estas surgen de la construcción patriarcal de la masculinidad, que promueve roles y estereotipos profundamente arraigados. Este sistema no solo otorga privilegios a los hombres, sino que también dificulta que muchos de ellos cuestionen sus comportamientos o asuman responsabilidades en los cuidados y la igualdad de género. Aunque no todos los hombres reaccionan de la misma forma, el cambio suele generar miedo, incomodidad o rechazo. El modelo de Rus Funk sobre el continuum de la implicación masculina describe cómo los hombres se posicionan ante el cambio, desde una hostilidad abierta y activa hasta la plena participación en iniciativas igualitarias.

Es inútil dedicar esfuerzos en intentar transformar a quienes están en las posturas más hostiles, pues resulta más efectivo trabajar con los hombres que muestran cierta apertura o disposición a cambiar. Estrategias como sensibilizar, formar y apoyar a estos hombres son clave para que progresivamente puedan avanzar en su corresponsabilización y cuestionamiento de los roles tradicionales. Sin embargo, muchas veces, el privilegio que otorga el patriarcado, combinado con la falta de conciencia de las desigualdades o violencias de género, hace que los hombres no consideren estas problemáticas como algo que les incumbe directamente.

La resistencia, entonces, no solo está vinculada a una negativa a cambiar, sino también a los beneficios implícitos que los hombres obtienen al perpetuar el statu quo. El miedo a perder esos privilegios, junto con el condicionamiento cultural que dicta cómo «deben ser» los hombres, contribuye a que el cambio sea percibido como una amenaza personal. Para superar estas barreras es necesario fomentar espacios que cuestionen los estereotipos de género y que permitan a los hombres explorar nuevas formas de entenderse a sí mismos y su rol en una sociedad más equitativa.

Así, es posible establecer estrategias para fomentar el cambio en los hombres desde una perspectiva integral, abordando tanto lo personal como lo colectivo, y conectando las transformaciones internas con las externas. Siguiendo el modelo de los **cuatro cuadrantes del cambio** de Ken Wilber, que relaciona la deconstrucción individual con la transformación grupal y social.

El cambio propuesto se divide en cuatro áreas principales:

1. Cambio individual – interno

Este cambio se centra en el proceso de "deconstrucción" de la masculinidad, que implica un cuestionamiento profundo de la identidad personal y la subjetividad masculina. La masculinidad tradicional enseña a los hombres a reprimir emociones y a cumplir roles productivos, dejando de lado responsabilidades relacionadas con los cuidados. Para contrarrestarlo, se proponen diversas acciones:

Aprender sobre feminismo, perspectiva de género y masculinidades.

Practicar la escucha activa hacia mujeres y otros colectivos marginados para entender mejor sus realidades.

Participar en terapia psicológica, preferentemente con enfoque de género, para trabajar el autoconocimiento y desarrollar habilidades emocionales.

Unirse a grupos de hombres por la igualdad o redes de apoyo que permitan compartir dudas y retos durante el proceso de cambio.

Mejorar el autocuidado y romper con el estigma de que cuidarse es "poco masculino".

2. Cambio individual – externo

En este ámbito, el enfoque está en modificar comportamientos y prácticas cotidianas. El objetivo es que los hombres asuman tareas de cuidados y contribuyan de manera activa en la corresponsabilidad. Esto requiere superar el privilegio de "no cuidar" y ser proactivos en las responsabilidades familiares, domésticas y emocionales. Algunas propuestas incluyen:

Asumir tareas domésticas y de cuidados como cocinar, limpiar o cuidar bebés.

Renunciar a tiempo personal o profesional para priorizar las necesidades de los cuidados.

Desarrollar habilidades específicas relacionadas con la gestión emocional, la comunicación asertiva y la organización del hogar.

3. Cambio colectivo – interno

Este nivel aborda la necesidad de transformar la dinámica de los grupos masculinos. La socialización patriarcal refuerza valores y comportamientos machistas entre los hombres, por lo que es crucial cuestionar estas normas dentro de los círculos de amistad o trabajo. Algunas ideas clave incluyen:

Promover una cultura de cuidado mutuo entre hombres, rompiendo con la homofobia y los estigmas sobre la vulnerabilidad masculina.

Verbalizar los esfuerzos por ser corresponsables y visibilizar acciones positivas en espacios masculinos.

Romper el silencio cómplice frente a comentarios o actitudes machistas, utilizando herramientas de comunicación asertiva para fomentar el cambio.

Apoyar a otros hombres en sus procesos de cambio, creando redes solidarias y ofreciendo acompañamiento.

4. Cambio colectivo – externo

Aquí se trata de implicar a los hombres en la transformación social hacia la igualdad. El cambio masculino no solo tiene un impacto personal y grupal, sino que también es crucial para redefinir las normas sociales y culturales que perpetúan el patriarcado. Algunas propuestas en este ámbito son:

Apoyar activamente movimientos feministas y antipatriarcales.

Participar en espacios de diálogo con mujeres y colectivos discriminados.

Hacer uso de derechos de conciliación laboral, como permisos parentales, para normalizar la corresponsabilidad.

Aplicar la perspectiva de género a los hombres y las masculinidades en el trabajo y la vida cotidiana.

6 Buenas prácticas y compromisos extraídos del proceso formativo



Tras haber pasado por los distintos módulos formativos del curso online de Masculinidades 3.0, resumidos en los puntos anteriores, un grupo de hombres que realizó el curso online se reunió en el Aula de la Naturaleza de Huerto Alegre en Dílar para seguir reflexionando de manera conjunta acerca de estas temáticas.

Así, en un programa de dos días, dinamizado por la asociación Masculinidades Beta, compartieron desde los cuidados y la vulnerabilidad sus contextos, temores y aprendizajes con el resto. Y el último día se extrajeron estos compromisos o buenas prácticas que cada uno se llevó a casa para poder implementarlas en su día a día.

1	Entender que mis acciones tienen consecuencias y tengo que responsabilizarme de ellas
2	Dejar que otras personas expresen sus emociones conmigo y de sostenerlas
3	Parar el silencio cómplice con actitudes y actuaciones machistas
4	Seguir formándose, revisándose y seguir deconstruyendo la propia masculinidad poco cuidadosa e irresponsable
5	Autocuidarnos para poder cuidar mejor
6	Entender que los códigos de afecto y cariño del resto no se tienen que corresponder con los propios
7	No utilizar el humor u otros comportamientos hostiles como escudo en conversaciones con otras personas sobre todo si son de nuestro círculo más próximo
8	Entender que la descendencia y su cuidado también es de los hombres
9	Corresponsabilizarse de las tareas domésticas y aquellas relacionadas con la salud
10	Practicar la escucha activa, no solo escuchar con la respuesta ya pensada
11	Escuchar a otros hombres y otras realidades diferentes a la mía puede enriquecerme

7 Conclusión

La equidad de género, los cuidados y la corresponsabilidad son valores fundamentales para la misión y la visión de Farmamundi. Todos sus proyectos cuentan con estos valores y buscan conformar procesos participativos con diferentes grupos de personas para trabajarlos y, así, seguir trabajando para conseguir una sociedad más justa y equitativa, consciente de los retos de la actualidad. Este proyecto apuesta por la sensibilización y formación de hombres en los cuidados y la corresponsabilidad para que puedan empoderarse en su propio cambio y en el de su entorno para conseguir un cambio real y equitativo.

Desde Farmamundi queremos agradecer a la Asociación La Mandrágora, a Luis Manuel Hernández Rodríguez, a la Asociación La Dinamo, al Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal, a Masculinidades Beta y a todas las personas el trabajo que han realizado en la elaboración de este cuadernillo didáctico.

8 Glosario

- Androcentrismo:** visión que sitúa al hombre en el centro de todas las cosas. Es una visión discriminatoria hacia las mujeres y personas trans porque las relega a un segundo orden, siempre supeditadas.
- Cisgénero:** persona cuyo sexo de nacimiento encaja exactamente con su identidad sexual.
- Estereotipos de género:** son las ideas, cualidades y expectativas que la sociedad atribuye a mujeres y hombres; son representaciones simbólicas de lo que mujeres y hombres deberían ser y sentir; son ideas excluyentes entre sí que al asignarnos una u otra reafirman un modelo de feminidad y otro de masculinidad.
- Equidad de género:** para una sociedad más justa hacen falta leyes que potencien la efectividad de la igualdad. Reconociendo y abordando las diferentes necesidades y experiencias.
- Espacio público:** es el lugar donde ocurren interacciones sociales y actividades que tradicionalmente han sido dominadas por hombres. Esto incluye áreas como la política, la economía y la vida laboral fuera del hogar.
- Espacio privado:** es el ámbito doméstico y familiar, donde las actividades y responsabilidades tradicionalmente asignadas a las mujeres tienen lugar, como el cuidado de los hijos, el trabajo doméstico y el mantenimiento del hogar.
- Expresión de género:** forma y manera de expresarse, gustos y comportamientos que se esperan de un determinado género, que vienen impuestos. Hay la expresión de género masculino, la expresión de género femenino y, en las personas andróginas, la expresión de género es una mezcla, que puede ser variable, de las dos.
- Feminismo:** un movimiento social y político que buscan la igualdad de derechos y oportunidades para las mujeres y la eliminación de la discriminación basada en el género.

Género: conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas y económicas construidas socioculturalmente y que la sociedad asigna a las personas de manera diferenciada, como propias de hombres y mujeres.

Identidad de género: experiencia interna e individual de cada persona, que podría corresponder o no con el sexo biológico. El derecho a la vivencia personal del género incluye la libertad para escoger el sentido del cuerpo, lo cual puede implicar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios médicos, quirúrgicos o de otra índole, así como otras expresiones tales como el vestido, el modo de hablar y la expresión corporal.

Interseccionalidad: el enfoque intersectorial hace mención a que existen más procesos de desigualdad que nos atraviesan; es por ello, que existe diferentes formas de discriminación (por género, raza, clase, etc.) que se intersecan y afectan a las personas.

Lenguaje inclusivo: lenguaje que evita el sesgo hacia un sexo o género social determinado. El lenguaje no sexista pretende evitar un uso del lenguaje que tiende a invisibilizar o esconder la presencia o actuación de las mujeres.

Machismo: Ideas, actitudes y prácticas basadas en una atribución cultural aprendida de superioridad del hombre, como macho, sobre la mujer.

Masculinidades: atributos, valores, comportamientos y conductas que los hombres construyen para sí y en sus relaciones, en una determinada sociedad y cultura.

Masculinidad hegemónica: un concepto que describe la forma dominante de masculinidad en una sociedad, que sostiene y legitima la posición de los hombres en el poder y la subordinación de las mujeres. La masculinidad hegemónica hace referencia a los estereotipos y los roles asociados de los hombres que son socialmente compartidos.

Masculinidades plurales: la idea de que existen múltiples formas de ser hombre o que la masculinidad no es un hecho reservado exclusivamente por los varones varían según el contexto cultural, social e individual.

Masculinidad tóxica: se define como la masculinidad tradicional que pueden ser dañinos y perjudiciales tanto para los hombres como para las personas que lo rodean y la sociedad como la agresión, la supresión de emociones y la dominación.

Normas de masculinidad: reglas sociales compartidos por la comunidad o sociedad, que dictan cómo deben comportarse los hombres para ser considerados masculinos. Estas reglas van acompañadas de sanciones públicas para castigar a los hombres que no asuman estas reglas.

Patriarcado: forma de organización social, política y económica donde las mujeres son confinadas al espacio privado y a la función reproductora, mientras que los hombres se reservan el espacio público.

Roles de Género: Conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres. Establecen socialmente las tareas y responsabilidades asignadas a los sexos

Roles de género: conjunto de normas y expectativas sociales sobre el comportamiento y las responsabilidades apropiadas para hombres y mujeres.

Sexo: conjunto de características físicas, biológicas y anatómicas de las personas que nacen como hombres o mujeres. Hasta la séptima semana de gestación no existe una diferenciación de sexo. En la mayoría de los casos se produce un desarrollo de vagina-útero o de pene-testículos. Pero algunas personas desarrollan características de los dos sexos biológicos.

Trans: Término menos restrictivo y más neutro que el de transexualidad y que aspira a ofrecer un campo más amplio y despatologizante que la palabra transexual, e incluye otras identidades no polarizadas entre hombre y mujer.

9 Referencias

- ▶ ACNUDH. (s.f.). Los estereotipos de género y su utilización. Obtenido de <https://www.ohchr.org/sp/issues/women/wrgs/pages/genderstereotypes.aspx>
- ▶ Adichie, C. (2009). El peligro de una sola historia. Obtenido de Ted: Ideas worth spreading: https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=es
- ▶ Brannon, R. (1976). The male sex role: Our culture's blueprint of manhood and what it's done for us lately. In D.S. David & R. Brannon (Eds.), The 49 percent majority: The male sex role (pp.1-45). Reading, MA.: Addison-Wesley.
- ▶ Brugere F. (2022) La ética del cuidado, Ediciones Metales Pesados, Santiago de Chile.
- ▶ Butler J. (1990) El género en disputa, edición de Paidós, Barcelona 2007.
- ▶ Connell, R (2015), El género en serio. Cambio global, vida personal, luchas sociales. Centro de Investigaciones y Estudios de Género: <https://zlibrary.to/filedownload/el-genero-en-serio-cambio-global-vida-personal-luchas-sociales>
- ▶ R. W. Connell y W. Messerschmidt (2005): "Hegemonic masculinity. Rethinking the Concept", Gender & Society, 19(6), 829-859
- ▶ Council of Europe. (s.f.). Human Rights Channel. Obtenido de <https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism>
- ▶ Federici, S. (2016). Calibán y la bruja: mujeres, cuerpo y acumulación originaria. Editorial Abya-Yala.
- ▶ Federici, S. (2022) Ir más allá de la piel, Traficantes de sueños, Madrid.
- ▶ Gavaldón, B. G. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. Comunicar, (12).
- ▶ Glosario de vocabulario feminista | Mujeres y feminismos | Ayuntamiento de Barcelona. Recuperado de: <https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/recursos/glosario>
- ▶ Hooks, b. (2021) El deseo de cambiar: hombres, masculinidad y amor, Bellaterra Edicions, Barcelona. (INMUJERES- INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES, s.f.) Recuperado de: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/>
- ▶ i Pairet, M. C. (2013). Sexo y género en medicina: una introducción a los estudios de las mujeres y de género en ciencias de la salud (Vol. 1). Ed. Universidad de Cantabria
- ▶ Lonzi, C. (1970) Escupamos sobre Hegel y otros escritos, edición de Traficantes de sueños, Madrid 2018.
- ▶ Maturana, H (2007). Habitar lo humano, edición de Paidós, Buenos Aires 2021.

- ▶ Merino, P. (2017) Maternidad, Igualdad y fraternidad, Clave intelectual, Madrid.
- ▶ Miller, A. (1980), Por tu propio bien, Barcelona, Tusquets.
- ▶ Morin, E. (2000) La mente bien ordenada, Seix Barral, Barcelona.
- ▶ Olza I. (2017) Parir. El poder del parto. Ediciones B.
- ▶ ONU Mujeres. (2016). Profundicemos en términos: Guía para periodistas. Guatemala: ONU Mujeres Guatemala.
- ▶ Peña, M. (2023) Paternidad aquí y ahora, Arpa, Barcelona. Planned Parenthood. (s.f.). ¿Qué son los estereotipos de rol de género? Obtenido de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/orientacion-sexual-y-genero/genero-e-identidad-de-genero/que-son-los-estereotipos-de-rol-de-genero>
- ▶ PNUD. (2015). Igualdad de Género ¿Por qué es importante? Obtenido de Objetivos de Desarrollo Sostenible: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/5_Spanish_Why_it_Matters.pdf
- ▶ PNUD & INAMU. (2020). Situación de las Mujeres Afropanameñas. Panamá: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- ▶ Ramírez Martos, E. (2020) Psicología del posparto, Editorial Síntesis, Madrid.
- ▶ Rich, A. (1976) Nacemos de mujer, edición en castellano de Traficantes de sueños, Madrid, 2019.
- ▶ Rodríguez Bustos, C. y Cachafeiro, A. (1995) La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente, última edición, Cuac/Crimentales, Murcia, 2021.
- ▶ Skliar, C. (2017) Pedagogías de las diferencias, editorial Grao, Barcelona.
- ▶ Lerner, Gerda (1990), "La creación del patriarcado", ed. Crítica: https://www.solidaridadobrera.org/ateneo_nacho/libros/Gerda%20Lerner%20-%20La%20creacion%20del%20patriarcado.pdf
- ▶ Rosenberg, M. (2013), "Comunicación no violenta, un lenguaje de vida": <https://c15208330.ssl.cf2.rackcdn.com/uploads/public/3f3a23b05a0dcb7e26f24fb69a9d899b.pdf>
- ▶ UNICEF. (2017). Comunicación, infancia y adolescencia: Guías para periodistas. Buenos Aires: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



CUADERNILLO DIDÁCTICO PARA LA
corresponsabilidad