

HOMBRES DE CUIDADO

Cartilla pedagógica para
explorar pautas de cuidado y
equidad desde las masculinidades.

Bogotá, Colombia 2023



HOMBRES DE CUIDADO

Primera edición

Directora:

Diana Salcedo López

Equipo pedagógico y redacción:

Alejandro Parra

Jaime Carrera

Tomás Serrano

Diego Quiroga

Oficial de comunicaciones:

Maria Camila García Rodríguez

Ilustraciones:

Leonardo Arias

Diseño y diagramación:

Aldán López

Bogotá, Colombia 2020

Segunda edición

Directora:

Diana Salcedo López

Equipo pedagógico y redacción:

Alejandro Parra

Verónica Recalde

Marcela Quiroga

Miguel Gómez Camargo

Oficial de comunicaciones:

Kamila Cruz Rondón

Ilustración:

Fluida Dentada - Huaira Paloma

Lizarralde Pinzón

Diseño y diagramación:

Laura Riveros Cuervo

Bogotá, Colombia 2023



Tabla de Contenidos

- 3 *Presentación*
- 4 *¿Qué es el género?*
- 5 *La construcción del género*
- 6 *¿Qué es la masculinidad?*
- 8 *Los mitos de la masculinidad*
- 9 *El equipaje de la masculinidad*
- 11 *¿Qué es el machismo?*
- 13 *¿Que es la economía del cuidado?*
- 15 *¿Qué son las violencias basadas en género?*
- 17 *Las violencias que habitan en nuestro hogar*
- 19 *Prácticas de cuidado*
- 21 *¿Quisieras asumir acciones de cuidado?*
- 24 *Pequeños cambios podrían transformar la violencia de género*
- 25 *Infografía: impactos de la violencia de género*
- 26 *La paz comunitaria se logra con cambios equitativos*
- 28 *Conclusiones y agradecimientos*

Presentación

Esta publicación busca darle continuidad al proceso de trabajo realizado por LIMPAL desde hace 22 años junto a mujeres y hombres de comunidades rurales, urbanas y educativas, que aborda elementos centrados en la equidad de género y la prevención de violencias, integrando el trabajo pedagógico sobre masculinidades, tomando en cuenta el rol que tienen los hombres en la reducción de la violencia y aumentar las prácticas de cuidado y equidad en comunidades, hogares y escuelas.

Esta cartilla ha sido elaborada junto al equipo formativo de la ACOOC, una organización que desde la noviolencia lleva 12 años generando alternativas a la militarización y acompañando jóvenes objetores de conciencia que se niegan a participar en la guerra; desde allí ha desarrollado herramientas pedagógicas para aprender y reflexionar sobre la construcción de masculinidades, el patriarcado y su profunda relación con el militarismo y las violencias basadas en género.

En este material encontrarán infografías e ilustraciones diseñadas para facilitar la comprensión de conceptos básicos como género, masculinidad, orientación sexual y economía del cuidado, entre otros, así como entretenidos ejercicios y retos sugeridos con el fin de que sean llevados a cabo de forma individual o con otras personas (pareja, amigos, familiares)

Esperamos entonces que puedan disfrutar, aprender y abrir diálogos con este material, así como también agradecemos hacer uso de los datos de contacto que encontrarán al final de la cartilla, para retroalimentar críticamente su contenido o compartirnos los resultados obtenidos con los ejercicios y pautas planteadas.

¿Qué es el género?

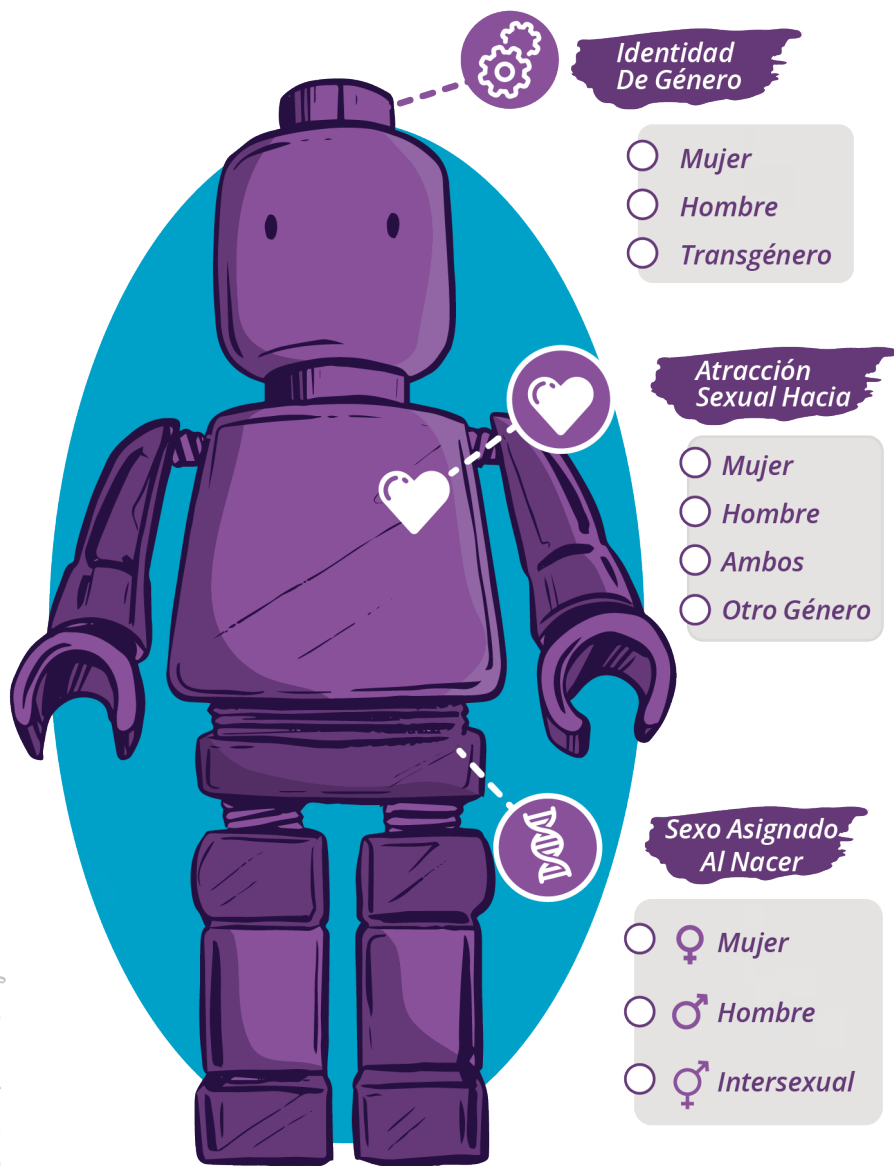
El género es una manera de mencionar la organización social y cultural entre distintos sexos. En palabras más sencillas quieres decir que cuando hablamos de género se hace referencia a la forma en cómo se relacionan hombres, mujeres y personas trans.

Esta construcción social de género afecta el actuar de las personas dependiendo de su sexo, ya sea que la persona se considere masculina o femenina. La identificación que tenga con su género cambiará sus formas de actuar según la sociedad en la que vive. Las sociedades replican estas ideas sobre qué es ser hombre y qué es ser mujer mediante la educación, esto quiere decir que nuestras formas de entender la hombría y la feminidad surgen de lo que aprendemos de nuestras familias y se profundiza con profesores y compañeros.

Valores y adjetivos que solemos asignarle a hombres y mujeres, como “hombre fuerte” y “mujer sensible” no son estáticos ni universales, por el contrario surgen de la forma en que nos relacionamos y la cultura en la que vivimos, lo que significa que los podemos cambiar.



La construcción del género



*Esta información está acorde con lo establecido por la Política Pública LGBTI Alcaldía de Bogotá 2020

¿Qué Es La Masculinidad?

Cuando hablamos de masculinidad nos referimos al conjunto de características, comportamientos, valores y creencias que pretenden definir lo que significa ser hombres en esta sociedad. Desde pequeños nos echan un cuento donde la masculinidad se ve reducida a una única manera de ser hombres, que tiene su base en ideas estáticas que no permiten ver múltiples posibilidades y puntos de fuga.

Estas historias sobre la masculinidad nos dicen que los hombres no lloran, que no demuestran sus emociones, que son agresivos y suelen mentir con tal de lograr sus objetivos. También nos dicen que son exitosos laboralmente y por eso son quienes llevan dinero a la casa, desconociendo que en Colombia hay 12 millones de mujeres que sostienen a sus familias, es decir, que son las proveedoras del hogar y que además generan un soporte de relaciones de cuidado que permiten que se mueva el mundo.



¿Qué Es La Masculinidad?

Estas ideas se refuerzan cuando decimos que “un hombre no actúa como una mujer”, asumiendo que sólo se es un hombre cuando se rechaza todo lo que esté relacionado con las mujeres; nos han enseñado a odiar lo femenino porque no cabe en nuestras construcciones de masculinidad. Estas historias se repiten tanto que se instalan en nuestra memoria y con el tiempo se vuelven “verdades” que asumimos sin cuestionar, hasta volverlas reglas que ponen en peligro nuestra integridad y la de personas cercanas a nosotros, en especial la de las mujeres.

Hombres Cuidadores

Hombres tiernos

Hombres soñadores

Hombres afectuosos

“
LA
MASCULINIDAD
NO ES
UNA SOLA
”

La masculinidad no es una sola, son muchas, y cada persona la va construyendo como un rompecabezas único en el que caben diversas piezas; por esa razón existen hombres que no temen desarrollar características o asumir roles que según el patriarcado, la sociedad y la cultura son propios de las mujeres: hombres cuidadores, tiernos, sensibles, soñadores, alegres, afectuosos, respetuosos con sus parejas, responsables y empáticos con sus familias, y que no por eso dejan de ser hombres ni se afecta su virilidad.

Los Mitos De La Masculinidad

¿Alguna vez te han dicho que si eres hombre debes pelear para demostrarlo? o ¿has escuchado esa famosa frase de “el hombre propone y la mujer dispone”? que hace alusión a que el hombre debe sugerir, iniciar y dominar los encuentros sexuales. Esos son solo algunos ejemplos de mitos contruidos culturalmente sobre la masculinidad y que buscan generar una falsa idea de la superioridad masculina sobre las mujeres. El problema con los mitos como lo aclaramos anteriormente, es que generan una idea errónea de la realidad lleván-

donos a pensar que lo que nos repiten desde niños es cierto, razón por la cual no podemos vivir nuestra propia experiencia, ni sentirnos tranquilos de explorar y expresar auténticamente nuestras emociones:

“La construcción patriarcal de la masculinidad es algo muy real, es algo que nos desguaza por dentro. Nos condiciona para rechazar las respuestas genuinas al dolor que experimentamos y al dolor que sufren las personas de nuestro entorno” (Kazandjian, 2018).

...esa visión
idealizada
del macho
que se
supone
deben ser...

El equipaje de la masculinidad

A partir de lo anterior, podríamos decir que los mitos sobre la masculinidad se vuelven una pesada carga. Las personas con las que nos vamos cruzando y las situaciones que vamos viviendo nos van sumando cargas, unas más pesadas que otras, que se acumulan en un equipaje que se espera que carguemos el resto de nuestras vidas.

Este equipaje³, el de ser hombres, lo vamos llenando desde la infancia, con familiares, hombres y mujeres que queremos. Lo hemos llenado imitando a otros hombres, cuando escuchamos, vemos, hacemos y somos lo que se supone que debemos ser.

Ser un macho supone un peso insostenible. ¿Cuánto pesa cargar con la idea de que no podemos llorar porque somos fuertes? ¿Cuánto pesa la “obligación” de usar la violencia para demostrar que tan macho se es o para proteger lo propio?

Te invitamos a pensar en tu propio equipaje. ¿Qué tan pesado está? ¿Qué es lo más pesado que vienes cargando? ¿Qué quieres dejar de cargar?, ¿Qué no debería ir en los equipajes de niños y jóvenes?

En la siguiente imagen escribe algunas de las respuestas a las preguntas anteriores.

En la siguiente ilustración ubica en cada espacio del equipaje una carga que has asumido o te pusieron desde la adolescencia, diciéndote que era “algo necesario para ser un hombre”

³Analogía retomada y adaptada de la metodología del Colectivo Hombres y Masculinidades Colombia, “Equipaje de Género”. (<http://colectivohombresymasculinidades.com/>).



Una vez hayas puesto los mitos en cada compartimento del equipaje, te invitamos

Una carga que has tratado de soltar desde hace tiempo pero te cuesta.

Una carga que no quieres asumir mas en tu vida.

Una carga que por más que lo piensas, no sabes cómo soltar.

Luego te invitamos a que pienses ¿Qué experiencias en tu vida habrían cambiado si no hubieses tenido que cargar con esas cajas desde tu infancia?

¿Cómo sería tu masculinidad sin esas cajas? ¿Qué puedes hacer para que otros hombres (tus hijos, tus hermanos y amigos) no lleven esas cargas?.

¿Qué es el machismo?

Es la idea de superioridad masculina, una idea generalizada, que hace que la sociedad ponga a los hombres como medida y referencia para todas las cosas, dándoles poder (Kaufman, 1995), para que dominen a:

Mujeres

Personas con identidades de género y orientaciones sexuales diversas.

Otros hombres. (Colina, 2009)

Esta idea de superioridad masculina invita a dominar, violentar y corregir a todo lo que no es masculino. La historiadora francesa Élisabeth Badinter (1992) explica que la masculinidad hegemónica se construye desde una triple negación: negación de la infancia, negación de lo femenino y negación de la homosexualidad. Se espera que los hombres intenten en todo momento ser ese macho superior, sin embargo, es imposible para cualquiera cumplir con todas las expectativas sociales asociadas a la masculinidad hegemónica, pues genera soledad, angustia, daños, violencia y muerte.

¿Cómo se relaciona el machismo con la guerra?

Teniendo en cuenta lo anterior, es posible afirmar que la guerra y el conflicto armado son la expresión máxima de la masculinidad hegemónica, instalada en la vida y el cuerpo de los hombres a través de imaginarios y prácticas afines a la violencia; un ejemplo es que los primeros juegos de los niños en nuestra cultura, suelen estar asociados a

la guerra o la violencia con juguetes como armas, espadas, disfraces de soldados, entre otros.

Sin embargo, pueden encontrarse experiencias que desafían la masculinidad hegemónica; especialmente en lo que se refiere al período de existencia armada de las extintas FARC-EP; en el que

también se pusieron en práctica varias medidas y dinámicas que buscaron equilibrar, al menos parcialmente, las asimetrías de poder entre hombres y mujeres, y sancionar algunas violencias basadas en género (Caicedo Bohórquez, 2019).

Las prácticas más mencionadas, son los trabajos de cuidado comunitario, que se desarrollaban sin estereotipos. Cuidar de otras personas, cargar, llevar, cocinar, comprar, gestionar y realizar trámites de salud, limpiar, organizar... son acciones que ahora en la reincorporación, nos interesa que se sigan desarrollando equitativamente.

De allí que surjan preguntas relevantes como: ¿quiénes deben asumir los cuidados de los integrantes de cada hogar?, ¿cómo se cuida a quienes cuidan?, si cuidar es un trabajo, ¿qué garantías existen para que quienes cuidan (con o sin remuneración económica) puedan hacer su labor de forma digna y justa?, y ¿cómo redistribuir de manera equitativa estos trabajos?

¿Por dónde empezamos?

Mujeres de diversas culturas y edades están proponiendo que quien no asume su responsabilidad de autocuidado, cuidado compartido y cuidado comunitario, es potencialmente una persona que ejerce violencias contra sí misma, contra otras personas y contra su comunidad. También están posicionando los cuidados como un derecho y una responsabilidad compartida que implica horas de vida, al punto de considerarlos como la base fundamental de todos los trabajos, del desarrollo comunitario y de la construcción de paz con justicia social.

Esta propuesta atraviesa la forma en la que ha sido comprendida históricamente la masculinidad. La paz, el cambio y la esperanza de transformación social, pasan por la voluntad política e institucional y se materializan en acciones comunitarias, cambios culturales, normas y protocolos; estos tres propósitos también deben materializarse en lo personal, en la manera en la que comprendemos y damos nuevos significados a los cuidados, a quienes cuidan, a nuestro lugar en esas responsabilidades, a la manera de construir una masculinidad-otra, dispuesta para la justicia y la paz.

¿Que es la Economía del Cuidado?

¿Te has preguntado por qué es tan común el término “ama de casa” mientras que pocas veces se habla de “amo de casa”? es probable que esto se deba a que desde niños-as en muchos hogares se enseña que las labores de la casa son para las mujeres; y con el pasar de los años esto ha generado hombres que crecen como adultos poco funcionales, es decir, incapaces de cuidar de sí mismos o de otras personas.

Muchos niños y adolescentes llegan a la adultez sin saber cocinar, lavar ropa, asear un baño, cuidar un recién nacido o asistir a sus hijos e hijas en el proceso de crianza. Esas actividades diarias de cuidado del hogar y quienes lo habitan, incluyendo el esfuerzo que hacen muchas mujeres para el cuidado de hombres adultos (sus parejas, sus padres, abuelos o hermanos) que demandan horas extras de trabajo en su mayoría no remunerado, es lo que se considera economía del cuidado.

“
DESDE
NIÑOS-AS EN MUCHOS
HOGARES
SE ENSEÑA QUE
LAS LABORES
DE LA CASA SON PARA
LAS MUJERES
”

Por supuesto, así como hay hombres que escapan a los mitos de la masculinidad, también hay hombres que participan de la economía del cuidado, asumiendo equitativamente tareas del hogar y de cuidado de las mujeres de su entorno (esposas, madres, hijas, abuelas), o demás integrantes de la familia. Lamentablemente, de acuerdo a las estadísticas, son muy pocos los hombres que toman parte en estas labores.

ECONOMÍA DEL CUIDADO

*Cifras en Colombia

Tiempo dedicado al trabajo de cuidado no remunerado:



7 Hrs. y 44 Min. al día



3 Hrs. y 06 Min. al día



En Colombia el **82,1%** de las personas que cuidan a la población con discapacidad dentro del hogar son mujeres.

El **96%** de las personas contratadas para el trabajo doméstico son mujeres

- 8 de cada 10 son contratadas de manera informal
- 88,6% de los contratos son verbales

- 77% recibe alimentos como pago en especie
- 61% gana menos de 1 SMMVL

43,1% de los hogares, reconocieron a una mujer como **CABEZA DE HOGAR**

El trabajo no remunerado de las mujeres corresponde al

19,6% Del PIB

contribuye más que el sector financiero o industrial



Las mujeres con **MENOS INGRESOS ECONÓMICOS** tienen cargas de cuidado **MÁS ALTAS**



543.000

Mujeres se dedican al Trabajo Doméstico Remunerado.

Fuentes:

DANE (2022). Boletín técnico. Cuenta Satélite de Economía del Cuidado

DANE. Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) 2022

ONU Mujeres, 2020

DANE. "Encuesta Nacional de uso del tiempo (ENUT) 2020-2021"

DANE. "Informe especial: Tiempo de cuidados: las cifras de la desigualdad"

pero solo el **17%** de ellas tiene acceso a Seguridad Social.

¿Qué Son Las Violencias Basadas En Género?

Si queremos saber qué es la violencia de género es importante entender las dos palabras que componen este término. Por un lado está la violencia y por otro el género, y luego están las prácticas o interacciones entre las dos que crean esta categoría de violencia que es muy alta en Colombia y que impacta de manera desproporcionada a las mujeres, ubicandolas en el primer lugar de las agredidas y violentadas; y a los varones en el primer lugar de los agresores y violentadores.

Recuerda que al hablar de género no nos referimos al sexo asignado al nacer, es decir, la violencia de género no surge por tener pene o vagina; es el resultado de los roles atribuidos al sexo en la sociedad, lo que quiere decir que es consecuencia de las características culturales que le damos a hombres, mujeres y personas transgénero. Estas atribuciones se normalizan en la sociedad y se pueden evidenciar en los roles que desarrollamos cotidianamente.

¿TE IMAGINAS
COMO SERÍA EL MUNDO
SI LA MITAD DE
LOS PAÍSES DEL PLANETA
ESTUVIERAN BAJO
EL LIDERAZGO
DE MUJERES?

¿Qué Son Las Violencias Basadas En Género?

El problema de esta normalización es que los roles de género no se construyen de manera equitativa, sino que por el contrario, son los responsables de crear la desigualdad entre hombres y mujeres.

Lo que esconde la distinción entre el azul (hombres) y el rosado (mujeres) es mucho más profundo que dos colores neutros que aparentemente tienen el mismo valor, no hay uno mejor que el otro. Pero la violencia inicia cuando las atribuciones adjudicadas a los hombres, lo que podríamos llamar “la hombría”, tiene características más valoradas que las de las mujeres en la sociedad. Un hombre que habla duro es un líder, mientras que una mujer que habla duro es mandona, un hombre que expresa abiertamente su rabia es alguien de carácter fuerte, mientras que una mujer que manifiesta su rabia es una histérica, un hombre es mejor para gobernar porque tiene carácter, mientras que una mujer no es una buena opción porque su sensibilidad la hace frágil, así

podríamos encontrar muchos más ejemplos de estas violencias que se relacionan entre sí construyendo mitos que se convierten en fuertes obstáculos para millones de mujeres en el mundo.

Las violencias basadas en género suelen ser sutiles y también invisibilizadas; el problema es que esta sutileza se convierte en normalidad y escala hasta afectar muchos escenarios de la vida, como el hogar, el trabajo, la educación, la cultura e incluso el poder para tomar decisiones a nivel global, por esa razón de 193 países en el mundo solo 10 están gobernados por mujeres. ¿Te imaginas como sería el mundo si la mitad de los países del planeta estuvieran bajo el liderazgo de mujeres?

Las violencias que habitan en nuestro hogar

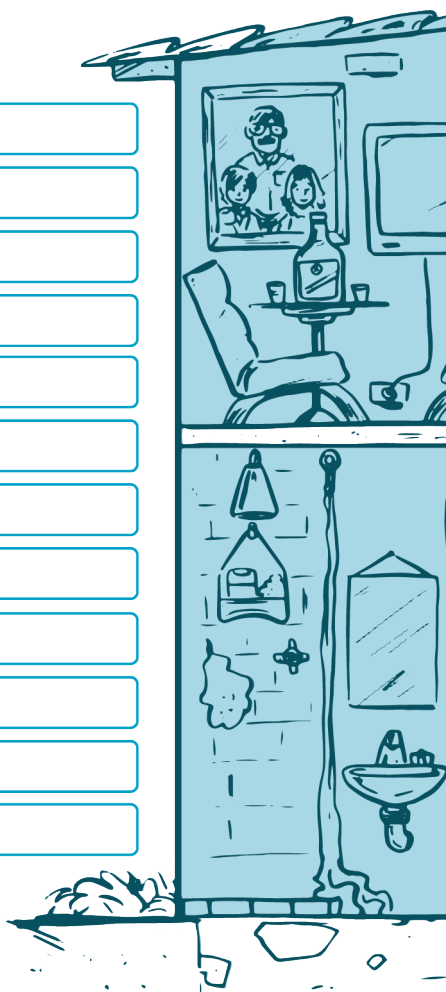
Hagamos un ejercicio

Observa la casa, trata de imaginar que es la tuya, piensa en cuántas personas comparten contigo ese hogar y cómo es el día a día con esas personas. Luego mira el listado de acciones numeradas y si reconoces que algunas han ocurrido en tu casa, ubica el número de la acción en el lugar de la casa en el que esta ocurrió. Si consideras que hay alguna acción que no está en la lista y quieres incluirla, solo escríbela en la tabla, asígnale un número y luego ubica ese número en la casa o afuera de la casa según corresponda.

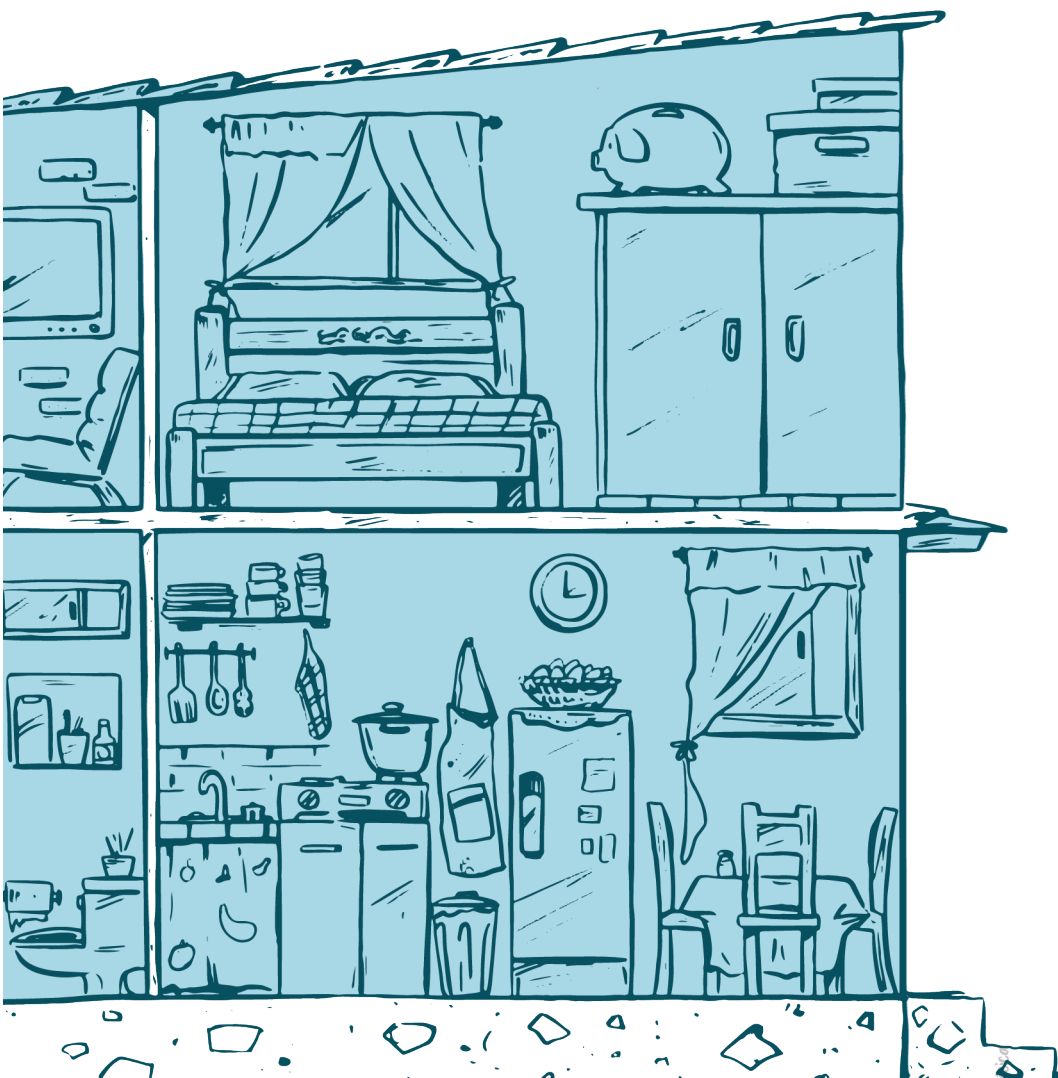
Si hay acciones que nunca han ocurrido en tu casa, entonces pon el número correspondiente a esas acciones en la parte exterior de la imagen.

Por último, recuerda los símbolos de género que explicamos en las primeras páginas

♀ *Mujer* ♂ *Hombre* ♀♂ *Intersexual*



1. Piropos
2. Bromas Hirientes
3. Mentir / Engañar
4. Celar
5. Gritar
6. Culpabilizar



7. Ridiculizar / Ofender

8. Humillar En Público

9. Intimidar

10. Consumo Frecuente De Pornografía

11. Abandono (Inasistencia Alimentaria)

12. Femicidio / Asesinar

13. Violar

14. Abuso Sexual

15. Amenazar De Muerte

16. Amenazar Con Objetos O Armas

17. Invadir La Privacidad

18. Manosear

19. Chantaje

20. Apodos Peyorativos

21. Retar A Pelear

22. Empujar / Jalonear

23. Divulgación De Fotos Íntimas

24. Extorsión

25. Encerrar O Aislar

Prácticas De Cuidado

La actitud de cuidado tiene que ver con las acciones que realizamos para procurar el bienestar propio y de las personas a nuestro alrededor, nos invita a sentir con las y los otros, a preocuparnos por lo que les sucede y las situaciones particulares que a cada quien le llevan a tomar decisiones. Implica el apoyo, la empatía y la comprensión de las personas. También está relacionada con las labores que realizamos para tener un espacio en el mejor estado posible, para lo cual es necesario el aseo y mantenimiento cotidiano de nuestro hogar, labores que comúnmente se le atribuyen a las mujeres.

Muchos hombres han estado históricamente ausentes en las labores del cuidado del hogar, de los hijos, hijas y personas con alguna enfermedad. Esta ausencia ha generado una de las más grandes desigualdades en términos del género, ya que las mujeres cargan casi exclusivamente con estas labores.

LOS HOMBRES TAMBIÉN DEBEN EJERCER LABORES DE CUIDADO

Lo cierto es que los hombres también deben, de manera corresponsable, ejercer labores de cuidado pues tienen familias, habitan hogares y viven en una sociedad interdependiente.

Para esto les proponemos pensar el cuidado en tres sentidos particulares. En cada uno de estos sentidos les proponemos algunas reflexiones para fortalecer las prácticas de cuidado en cada aspecto.

Prácticas De Cuidado

Hacia nosotros mismos.

Entendiendo que somos un conjunto de diferentes cualidades que pasan por el cuerpo, la mente, las prácticas espirituales y las emociones; todas estas nos hacen personas diferentes unos de otros y por lo tanto el cuidado que necesitamos debe apuntar a todos los aspectos mencionados.

Hacia los espacios y los objetos compartidos.

Los espacios y objetos que habitamos también requieren una serie de acciones de cuidado, de limpieza y mantenimiento para que no se deterioren y puedan funcionar de la mejor manera.



Hacia las personas

Igualmente, debemos comprender a las personas que nos rodean en su multiplicidad de cualidades y con sus necesidades diferentes, para realizar acciones encaminadas a que todos podamos ser la mejor versión de nosotros mismos. Podemos escuchar a las otras personas para ir descubriendo las necesidades y deseos particulares y ponerlas en diálogo con las propias.

¿Quisieras asumir acciones de cuidado?



Te proponemos las siguientes acciones individuales que permitirán que cuestiones y cambies las formas en las que participas en los trabajos de cuidado. Asumir la responsabilidad en estos trabajos va más allá de la ejecución de tareas, pues el cuidado implica planear con anticipación cada paso, gestionar lo necesario para garantizar el cuidado y ejecutarlo sin pendientes.

Te invitamos a permitirte reflexionar, escuchar, sentir, hacer, asumir y responder a lo que implica cuestionar esa forma de ser hombres (masculinidad) que ya hemos venido replanteando en esta cartilla. A continuación encontrarás unas acciones puntuales, unas motivaciones e intenciones para estas acciones y unas preguntas internas de seguimiento personal en tu propio proceso. ¡Ánimo, aquí vamos!

Acción #1

Te invitamos a evitar hacer comentarios sobre los cuerpos de otras personas, en especial sobre el de las mujeres; si en algún momento te lo solicitan, está bien, de lo contrario, puede ser una acción invasiva o violenta.

Motivo:

Los comentarios no pedidos sobre los cuerpos, especialmente cuando son personas que no conocemos, generan sensación de inseguridad.

Las personas somos más que un cuerpo, nos integran diversas características, habilidades y talentos. Generar espacios seguros es una acción de cuidado comunitario.

Preguntas de seguimiento:

¿Me ha costado dejar de ver los cuerpos de las mujeres como objetos?

¿Qué tan necesario es que las mujeres sepan lo que opino de sus cuerpos?

¿Cómo puedo construir espacios públicos y privados seguros para las mujeres?

Acción #2

Te invitamos a manejar cuidadosamente las emociones. En la siguiente reunión comunitaria permite que la palabra la tomen quienes normalmente no la tienen y en caso de alguna discusión fuerte, intenta buscar puntos comunes desde el respeto.

Motivo:

En espacios colectivos, las discusiones y la toma de decisiones suelen terminar en confrontaciones en las que los hombres no ceden e imponen sus ideas. Construir caminos de diálogo es un reto, pero lograrlo permite mayor participación colectiva, diversidad de ideas, menos conflictos y más avances.

Preguntas de seguimiento:

¿Te habías dado cuenta que la imposición de ideas es una acción violenta que limita la participación diversa?

¿Cómo responden generalmente otros hombres cuando sus ideas no son tomadas en cuenta?

Acción #3

Busca un tiempo de una hora para conversar sin interrupciones con tu pareja, tu mejor amiga, tu madre o alguna mujer con la que convivas o trabajes. Pregúntale si en los últimos meses se ha sentido apoyada por ti; si recuerda momentos en los que te has puesto a la defensiva cuando quería contarte algo importante o si tú has intentado justificar un comportamiento que le hizo daño.

Motivo:

La conciencia y la gestión emocional parecieran “no ser un asunto de hombres”, por tal razón se les dificulta cuidar emocionalmente de sí mismos y de otras personas. Las mujeres suelen asumir su propia carga emocional y la de otras personas, lo que genera poca equidad en el cuidado emocional.

Preguntas de seguimiento:

¿Cómo me sentí escuchando?

¿Me cuesta comprender y ponerme en los zapatos de las otras personas?

¿Qué debería cambiar?

¿Qué ayuda necesito para asumir y responsabilizarme de mis emociones?

Acción #4

Te invitamos a organizar espacios de aprendizaje y juego con niñas y niños. Conecta con tu niño interior y explora actividades lúdicas y artísticas (pintura, dibujo, baile, juegos de mesa, juegos tradicionales, entre otras).

Motivo:

Ser padres o cuidadores de niñas y niños es una experiencia con múltiples retos, preguntas y aprendizajes. Acompañar el crecimiento de una persona también es tener la oportunidad de participar en su forma de ver la vida, de reír y pensar su futuro, sus sueños, apuestas y expectativas.

Preguntas de seguimiento:

¿Es necesario que siempre esté presente alguna mujer para realizar este tipo de actividades?

¿Cómo puedo motivar a otros hombres de la comunidad para que compartan esas actividades?

Acción #5

Pregúntale a 5 hombres y 5 mujeres cercanas o con quienes tengas confianza ¿qué es lo que más les hace sentir miedo cuando van por la calle?

Motivo:

Descubrirás temores comunes y algunos que cambian entre hombres y mujeres. Reconocer esas diferencias te permitirá desarrollar mayor empatía frente a la realidad de otras personas.

Preguntas de seguimiento:

¿Qué acciones puedo desarrollar a nivel individual y comunitario para construir espacios seguros y de confianza para hombres y mujeres?

Acción #6

Regálale un tiempo para ti. Por lo menos un día a la semana (si te es posible) disfruta de un baño, siendo consciente del agua y de tu cuerpo. También es posible regalarte una caminata y conectar con la naturaleza disfrutando un momento en el río más cercano.

Motivo:

El autocuidado debe ser una práctica cotidiana de todas las personas, no es una tarea exclusiva para las mujeres. Los hombres también pueden tener gestos de cuidado y amor para sí mismos.

Preguntas de seguimiento:

¿Cómo me siento al dedicar más tiempo para tu cuidado personal?
¿Suelo asumir el cuidado personal por iniciativa propia o porque siento que debes responder a la expectativa de otras personas?

Acción #7

Para esta última acción, te invitamos a que cuándo alguien te haga ver que comiste un error en una acción de cuidado o no asumiste una tarea de cuidado en tu casa, trabajo o entorno, no te justifiques, mejor usa tu mente para pensar como reparar eso que hiciste o asumir eso que no estás haciendo.

Motivo:

Una práctica común de los hombres cuando se les hace un reclamo, una crítica o retroalimentación es intentar justificarse: “trabajo mucho”, “no he tenido tiempo”, “me gasté el dinero”, “no sabía que tenía que hacer eso”, “me lo podrías haber pedido”, etc. Justificarse dificulta reconocer errores y aprender de estos.

Preguntas de seguimiento:

¿Con qué frecuencia me justifico para no hacer los trabajos de cuidado?
¿Cómo me siento cuando reconozco un error o un descuido?
¿Cómo me fue escuchando y entendiendo lo que me dicen?

Pequeños Cambios Podrían Transformar La Violencia De Género

La violencia de género es pandémica. Se encuentra dentro de cada persona y puede reproducirse de acuerdo al tipo de aprendizaje que se da en la familia, la escuela y la cultura. Por más naturales e impulsivas que se sientan las acciones violentas, es importante tener en cuenta que así como se aprenden, se pueden desaprender.

Las líneas de atención de violencia contra la mujer tuvieron un aumento en su número de casos en un 230% en tan solo la primera semana de aislamiento por emergencia del Covid-19, del 20 al 27 de marzo de 2020. Esto demuestra que la pandemia de la violencia está en los hogares y es generada por las prácticas de convivencia.

Si se generan cambios en las acciones cotidianas se puede transformar el contexto de violencia, pues en la medida en

la que se dejen de asumir como normales o justificables las acciones inequitativas que ocurren en los hogares (por sutiles o pequeñas que sean) así mismo se empezará a considerar que todas las otras formas de violencia pueden y deben ser transformadas.

**ACCIONES
COTIDIANAS
PUEDEN
DESENCADENAR
UN CAMBIO
CULTURAL**

Acciones cotidianas pueden desencadenar un cambio cultural, otra forma de ver y comprender la masculinidad y las relaciones que se establecen desde allí, así entonces los hombres pueden solidarizarse con las luchas de muchas

mujeres que exigen el fin de las violencias machistas, y de paso romper el silencio cómplice que convierte a esta pandemia de violencia de género en un tema tabú, cuando debería ser un asunto urgente en hogares, colegios, trabajos y comunidades.

Impactos De La Violencia De Género

47.771

casos de violencia intrafamiliar en 2022

128 Mujeres al día, 3 Mujeres cada hora

Más del

80%

de las mujeres usuarias del transporte,
lo percibe como inseguro o muy inseguro
en Bogotá

75%

De los casos de violencias contra las mujeres
ocurrieron en sus viviendas.

1.334

Feminicidios en el 2021

8,4% fue el incremento en
comparación al 2020

Más del

70%

Ha sido víctima o ha visto acoso sexual
en los alrededores de Transmilenio
en Bogotá.

98%

de las personas que ejercieron
violencias contra las mujeres en
2021, fueron hombres.

42,8%

era su compañero
permanente.

36,3%

era su expareja.

91,5%

Del total de suicidios en
el 2022 fueron hombres.

Fuentes:

- Lesiones no fatales de causa externa en Colombia 2019-2021, citado en DANE, ONU Mujeres, CPEM (2022)
- INMLCF. Lesiones no fatales de causa externa en Colombia 2019-2021, citado en DANE, ONU Mujeres, CPEM (2022), pág. 151
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2022)
- INMLCF. Lesiones no fatales de causa externa en Colombia 2019-2021, citado en DANE, ONU Mujeres, CPEM (2022), pág. 151
- DANE; ONU Mujeres, (2022) "MUJERES Y HOMBRES: BRECHAS DE GÉNERO EN COLOMBIA"

La paz comunitaria se logra con trabajos equitativos

Hagamos un ejercicio

Te invitamos a realizar esta actividad individualmente o con más personas de tu comunidad.

En esta página encontrarás un código QR. Debes escanearlo con la cámara de tu celular cuando estés conectado a internet. El código te llevará a una página en la que encontrarás unos audios numerados y unas preguntas para cada audio.

La actividad consiste en escuchar cada audio en orden. Cada vez que finalices un audio, revisas las preguntas sugeridas. Estas preguntas están divididas en tal caso que hagas el ejercicio solo o con más personas.



Al finalizar la actividad, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

¿Cómo puedes tú con tu comunidad, potenciar la participación de las mujeres en los espacios colectivos, políticos y de decisión?

¿Cómo puedes tú con tu comunidad, cambiar el imaginario de que el cuidado es un trabajo menor y es exclusivo de las mujeres?

¿Cómo puedes tú con tu comunidad, promover que al interior de los hogares y familias los trabajos de cuidado sean distribuidos de manera equitativa?

Conclusiones Y Agradecimientos

...esperamos que los
ejercicios y reflexiones aquí
compartidas puedan
desencadenar prácticas
de transformación...

Nuestro propósito con esta cartilla, más allá de aportar información para mejorar la comprensión sobre temas relacionados con el género, la construcción de la masculinidad y la prevención de violencias, es abrir espacios de interacción que generen preguntas, intercambios, reflexiones e inquietudes que puedan ser exploradas tranquilamente, sin prevenciones o sentimientos de culpa.

Este material no fue diseñado como un recetario para “eliminar” la violencia de género y la violencia contra las mujeres, pues ésta responde a múltiples elementos culturales, económicos, sociales y estructurales presentes en nuestro contexto.

Sin embargo, esperamos que los ejercicios y reflexiones aquí compartidas puedan desencadenar

prácticas de transformación, que paso a paso, nos vayan acercando a experiencias de vida más equitativas, solidarias, diversas y justas, en las que no haya ninguna tolerancia frente a la violencia.

Por último, si al acercarte por primera vez a esta cartilla no te sientes motivado a leerla completamente o intentar realizar los ejercicios planteados, no la deseches, guárdala, espera un tiempo, tal vez luego con otro ánimo puedas darle una segunda oportunidad, pero si aún así sientes que aún no estás preparado para intentar abordar estas temáticas, entonces te invitamos a que puedas compartirla con otras personas que tal vez quieran intentarlo y aún no cuentan con información para hacerlo.

*Si tienes recomendaciones,
dudas o quieres más
información contáctanos:*

Celular: +57 3003824059

investigacion@limpalcolombia.org

meta@limpalcolombia.org

pedagogia@objetoresbogota.org

HOMBRES DE CUIDADO

Esta publicación busca darle continuidad al proceso de trabajo realizado por LIMPAL desde hace 22 años junto a mujeres y hombres de comunidades rurales, urbanas y educativas, que aborda elementos centrados en la equidad de género y la prevención de violencias, integrando el trabajo pedagógico sobre masculinidades, tomando en cuenta el rol que tienen los hombres en la reducción de la violencia y aumentar las prácticas de cuidado y equidad en comunidades, hogares y escuelas.