

# GUÍA

¿AYUDAS O TE  
CORRESPONSABILIZAS?

➤ más allá del 50-50 ➤



**Esta guía ha sido posible gracias a la financiación y el apoyo de:**



**Ajuntament d'Altea**  
**Regidoria d'Igualtat**

igualtat@altea.es  
Centre Social Altea, C/Marina Baixa, 2  
965841300. Ext.1372

Área de Igualdad – Ayuntamiento de Altea



# GUÍA

---

## ¿AYUDAS O TE CORRESPONSABILIZAS?

más allá del 50-50

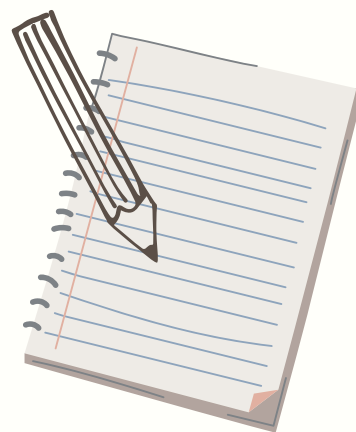
Guía elaborada por Alejandro Luz de Haro y Aina Penyarroja Donet

2023

En esta guía, cuando hablamos de la categoría "género" nos referimos a la construcción sociocultural de las identidades "masculina" y "femenina" y al refuerzo de éstas a través de los agentes socializadores .

Somos conscientes de que la identidad de género puede abarcar un abanico mucho más amplio y diverso en el que las personas pueden verse identificadas.

# CONTENIDOS



- ¿De dónde partimos?
  - ¿De qué estamos hablando?
  - Estereotipos de género.
  - La masculinidad hegemónica.
  - Conciliación y corresponsabilidad.
  - Recursos en el municipio de Altea.
  - Tips para promover la corresponsabilidad en tu hogar.
  - Para seguir profundizando.
-


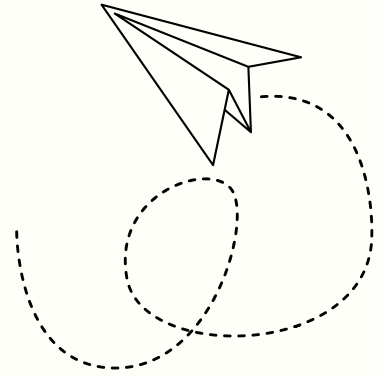
A pesar de que es evidente el avance de la igualdad entre mujeres y hombres en las últimas décadas, lo cierto es que siguen habiendo espacios ocupados mayoritariamente por las mujeres y otros ocupados por los hombres. Todavía son las mujeres quienes principalmente realizan las labores domésticas y de cuidados.

Según datos actuales, las mujeres invierten casi el doble de tiempo a los cuidados de sus hijos e hijas que sus parejas y casi una hora más al día a las tareas del hogar. La corresponsabilidad se nos presenta aún como un reto en el horizonte de la construcción de sociedades igualitarias, puesto que es evidente la incorporación de la mujer al ámbito del trabajo remunerado pero aún es escasa la implicación de los hombres en el ámbito de los cuidados.

Esta guía se plantea con la intención de ofrecer una aclaración de conceptos básicos y herramientas que inviten a la reflexión para generar los cambios necesarios que nos permitan avanzar hacia una distribución más equitativa de las responsabilidades domésticas y de cuidados, promoviendo la corresponsabilidad entre ambas partes implicadas.


# ¿DE DÓNDE PARTIMOS?

Algunas premisas fundamentales para ubicarnos...




La igualdad de género sigue siendo vista como "algo exclusivamente de las mujeres"

(aunque son el sujeto oprimido del machismo)




Escasos referentes de hombres que representen modelos de masculinidad proigualitaria



Desconocimiento del significado del "feminismo", de su historia y de su finalidad

Según el CIS, el 44% de los hombres creen que las políticas de igualdad "han ido demasiado lejos". Sin embargo, el 96% de los hombres creen que la igualdad "hace una sociedad más justa".  
¿Qué no se está entendiendo?



Discursos aprendidos y polarizados

Pero... en España tenemos vigente una Ley que dice que hombres y mujeres somos iguales...

### IGUALDAD FORMAL:

aquella que aparece reflejada en la legislación y normativa de un país, los derechos que se reconocen a hombres y a mujeres

(por ejemplo en España: L.O.3/2007 para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres).

VS

### IGUALDAD REAL:

hace referencia a la realidad que vive la ciudadanía que actualmente sigue siendo discriminatoria para la mujer

(brecha salarial, conciliación, violencia de género...)

y... ¿qué pasa con las cuotas y las demás acciones positivas?

Las cuotas no son discriminatorias para los hombres puesto que corrigen la desigualdad a la que están sometidas las mujeres.

IGUALDAD  
dar a tod@s  
las mismas  
cosas

EQUIDAD  
igualar las  
situaciones  
de partida

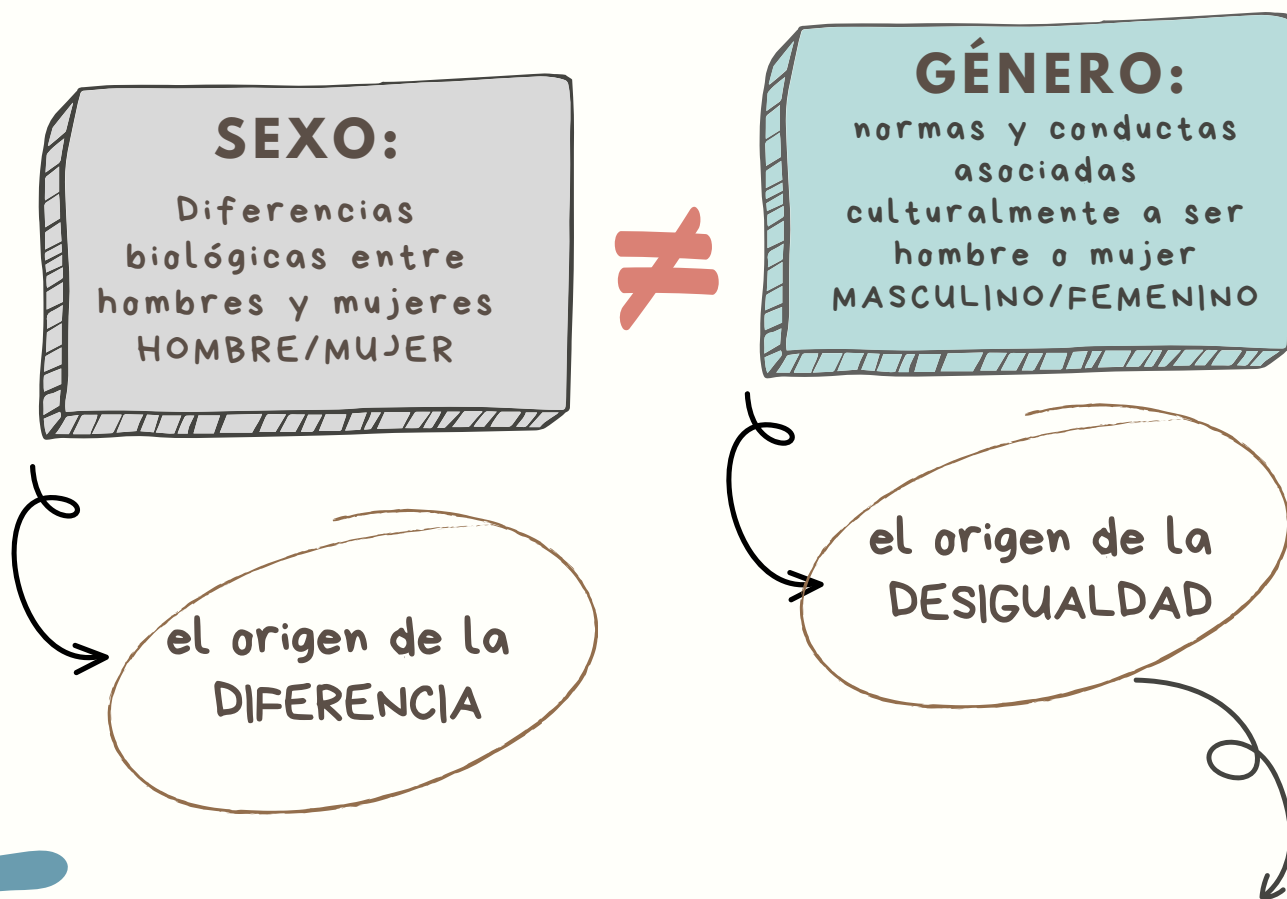




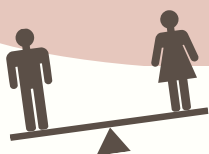
# ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



Para hablar de corresponsabilidad,  
primero vamos a aclarar algunos  
conceptos básicos:

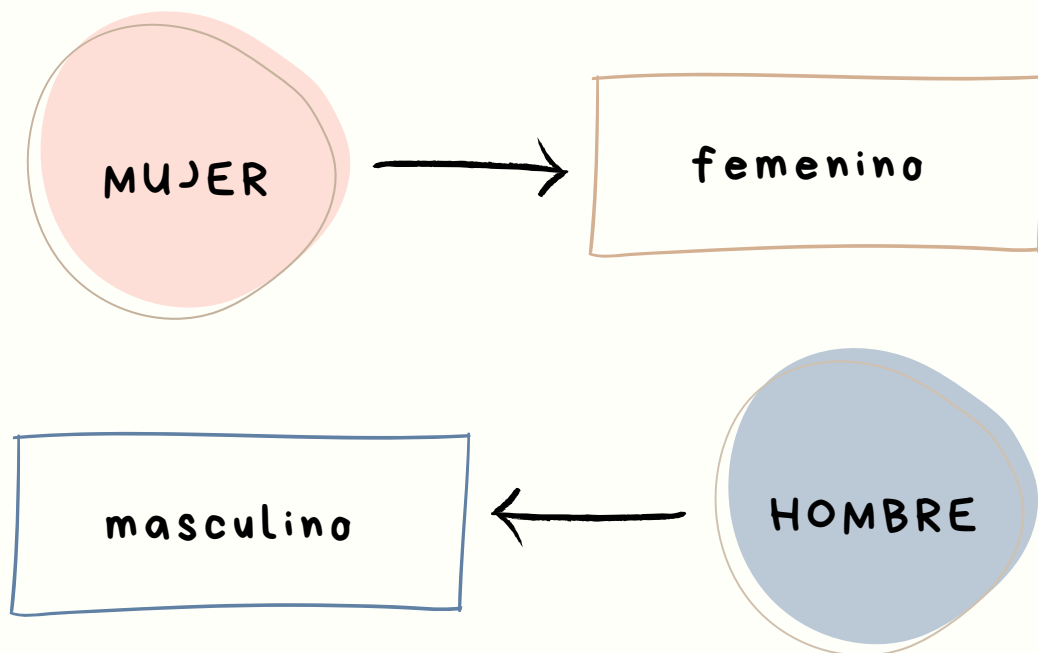


ES EN EL GÉNERO DONDE ESTÁ EL ORIGEN DE LAS DESIGUALDADES ENTRE  
HOMBRES Y MUJERES YA QUE SE ATRIBUYE MAYOR VALORACIÓN SOCIAL A LO  
MASCULINO QUE A LO FEMENINO.



Aprendemos cómo ser "hombre" o "mujer", a través del proceso de **SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL DE GÉNERO\*** integrando las formas y conductas asignadas y reforzadas culturalmente a cada uno de los sexos

\*Para saber qué es la socialización diferencial puedes visitar este video:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8wCXbYwKAU>



**ESTEREOTIPOS DE GÉNERO**

# ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

¿Qué son?

Actitudes, comportamientos, habilidades, gustos, etc. asignados culturalmente al ser “hombre” o “mujer”

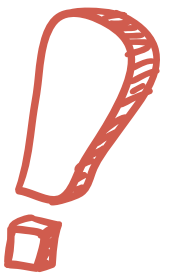
Razón, violencia, inteligencia, objetividad, fuerza física, espíritu activo, poder, independencia, autoridad, liderazgo, seguridad...

MASCULINIDAD  
(ESPACIO PÚBLICO)

Intuición, solidaridad, curiosidad, subjetividad, debilidad física, sensibilidad, sumisión, dependencia, comprensión, empatía, cuidado...

FEMINIDAD  
(ESPACIO PRIVADO)

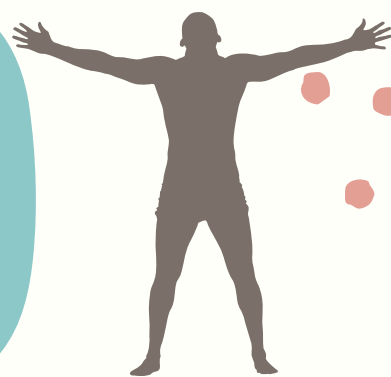
Probablemente te identificas con rasgos tanto masculinos como femeninos. Pero a través de los estereotipos, a las mujeres se nos refuerzan más los rasgos femeninos en nuestro proceso de socialización y a los hombres los masculinos.



# ¿QUÉ ES LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA?

Es el modelo de masculinidad que promueve y refuerza el sistema patriarcal, por tanto perpetúa las desigualdades entre mujeres y hombres

La masculinidad hegemónica tiene una idea de “ser hombre” basada en los estereotipos de género. Además, conlleva el cumplimiento de unos mandatos: **rol proveedor, rol protector, rol procreador y rol autosuficiente.**



Este modelo de masculinidad sitúa al hombre alejado del ámbito privado, es decir, distanciado de los cuidados, de las tareas de hogar y de la crianza.

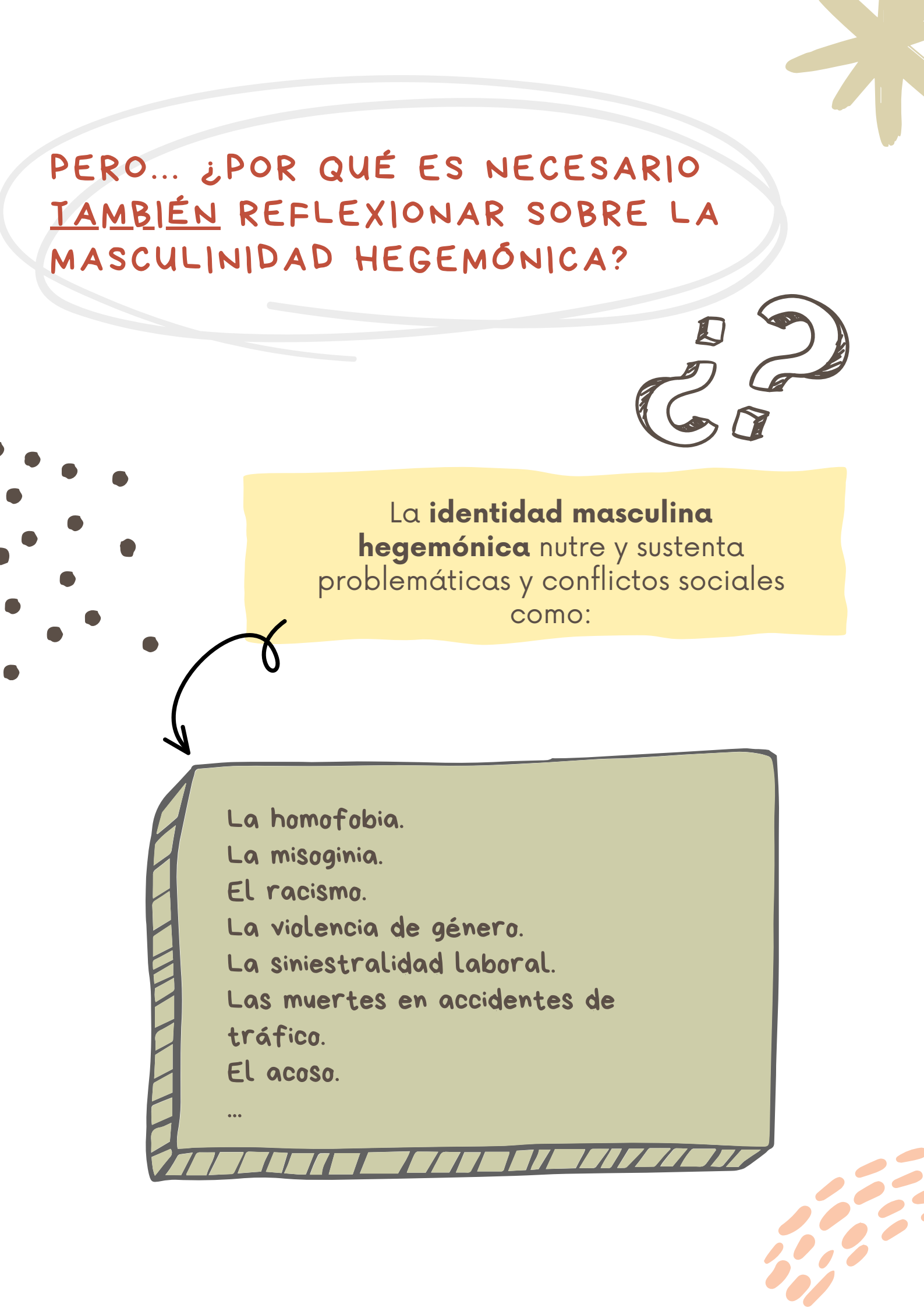
La construcción de la masculinidad hegemónica se forja en contraposición a la “mujer”, por tanto la idea de “ser hombre” será, también, antagónica a los estereotipos de género de la feminidad.

## *Sabías que...*

de media las mujeres emplean casi 3h diarias a labores relacionadas con el cuidado del hogar frente a los hombres que dedican 2h diarias (estas cifras se duplican cuando hay hijos/as en la pareja).

En 2022, 64.000 mujeres dejaron su trabajo para cuidar y sólo lo hicieron 5.600 hombres.





PERO... ¿POR QUÉ ES NECESARIO  
TAMBIÉN REFLEXIONAR SOBRE LA  
MASCULINIDAD HEGEMÓNICA?

La **identidad masculina  
hegemónica** nutre y sustenta  
problemáticas y conflictos sociales  
como:

La homofobia.  
La misoginia.  
El racismo.  
La violencia de género.  
La siniestralidad laboral.  
Las muertes en accidentes de  
tráfico.  
El acoso.

...

# CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD

Exceptuando las diferencias fisiológicas (como la capacidad para el embarazo o la lactancia) no existen datos que apoyen una predisposición exclusivamente femenina para el cuidado y la crianza infantil.

De hecho, cuando los hombres han sido los cuidadores principales de sus hijos/as han mostrado ser igual de capaces de desempeñar esas tareas de cuidado de forma competente y eficaz.

## CONCILIACIÓN

equilibrio entre trabajo y  
vida personal



## CORRESPONSABILIDAD

Asunción equitativa de las  
responsabilidades  
asociadas al ámbito de lo  
doméstico



# LA ¿CORRESPONSABILIDAD? EN CIFRAS

A pesar de los cambios y de que ha aumentado la implicación de los hombres en el ámbito de los cuidados, los datos nos muestran que siguen siendo las mujeres las que generalmente desempeñan estas tareas.


El cuidado de niñ@s, mayores, personas enfermas o con discapacidad es la primera causa de inactividad de las mujeres.

De las 3.437.400 personas calificadas como inactivas debido a que realizan labores del hogar un 87,4% son mujeres.

Sin el impacto de los cuidados, la brecha en la tasa de actividad laboral entre hombres y mujeres prácticamente desaparecería.

El 20,1% de las mujeres inactivas no buscan empleo porque están cuidando, mientras que solo el 4,9% de los hombres inactivos aduce esta causa.

La maternidad penaliza. El reparto desigual de las tareas de cuidados de hijos e hijas perjudica la carrera profesional de las mujeres. La brecha entre hombres y mujeres se ensancha en estas edades.



De media las mujeres emplean casi 3h diarias a labores como limpiar, cocinar o hacer la compra. Los hombres 2h al día.

En 2022, 64.000 mujeres dejaron su trabajo para cuidar. Sólo lo hicieron 5.600 hombres.

Un 9,6% de hombres y un 13,2% de mujeres cuidan a personas dependientes.

Las actividades de cocinar y tareas domésticas las realizan un 77,5% de las mujeres y un 32,9% de los hombres trabajadores.

El porcentaje de mujeres que dedica al menos varios días de la semana al cuidado de menores y de personas dependientes y a las labores domésticas es superior en todos los casos al porcentaje de hombres



# ¿AYUDAS O TE CORRESPONSABILIZAS?

*veamos algunos ejemplos...*

## AYUDAR

- Hacer la cena.
- Llevar al/la pediatra.
- Hacer la compra.
- Llevar al cole.
- Llevar las cosas a la fiesta de cumpleaños.
- Vestir a los/as hijos/as.

## CORRESPONSABILIZARSE

- Pensar en qué cenar.
- Estar pendiente de las citas médicas.
- Saber qué falta en la despensa.
- Estar en contacto con el cole.
- Organizar el cumpleaños.
- Hacer cambio de armario.

*¿qué diferencia percibes entre una columna y otra?*

# EL VERDADERO RETO para alcanzar la CORRESPONSABILIDAD

Compartir la  
**CARGA  
MENTAL**

LA CARGA MENTAL  
SIGUE RECAYENDO  
PRINCIPALMENTE  
SOBRE LAS MUJERES

La corresponsabilidad  
no es limitarse a dividir  
las tareas de cuidados  
del hogar y de la crianza  
al 50-50



es decir, toda esa tarea de  
encargarse de planificar,  
coordinar, supervisar y  
tomar decisiones en relación  
con las labores del hogar y  
de cuidados y que van  
mucho más allá que la  
ejecución de tareas  
concretas.

Si sientes curiosidad por conocer  
una aproximación de cómo se  
reparte la carga mental en tu hogar  
te invitamos a realizar el siguiente  
test:

<https://cargamental.cl/#test-cargamental>

# ¿QUÉ DERECHOS TENGO PARA FACILITAR LA CONCILIACIÓN?

REDUCIR LA JORNADA  
LABORAL POR  
MOTIVOS DE  
CUIDADOS

(con la consiguiente  
reducción del salario)

EXCEDENCIA POR  
CUIDADOS  
(manteniendo la reserva  
del puesto de trabajo)

ADAPTACIÓN DE LA  
JORNADA

(plantear la solicitud a  
la empresa).

PERMISOS  
RETRIBUIDOS  
(en situaciones puntuales  
como el matrimonio o el  
registro como pareja de  
hecho y por accidente o  
enfermedad grave).

SUSPENSIONES DE  
CONTRATO CON  
PRESTACIÓN ECONÓMICA  
de la Seguridad Social  
(ante el nacimiento, adopción,  
guarda o acogimiento o  
cuidado de menores).

PERMISO POR  
CUIDADO DE  
LACTANTE O  
LACTANCIA

# RECURSOS EN EL MUNICIPIO DE ALTEA



<https://www.altea.es/wp-content/uploads/2022/06/Recursos-para-la-Conciliacion-corregido.pdf>

## CENTROS Y SERVICIOS MUNICIPALES

CENTRO INTEGRAL  
DE MAYORES (CIM)



SERVICIO MUNICIPAL DE  
AYUDA A DOMICILIO  
(S.A.D)



TALLER PRELABORAL  
DE INSERCIÓN  
SOCIO LABORAL (TAPIS)



CENTRO SOCIAL



CENTRO DE  
INFORMACIÓN JUVENIL



ESCUELA DE MÚSICA Y  
DANZA DE ALTEA

## ESCUELAS INFANTILES

### PÚBLICAS

MINI-MON

### PRIVADAS

ESCUELA INFANTIL  
ALTEA



CASA WALDORF



GUARDERÍA ARCO IRIS



ESCUELA INFANTIL  
FINA

EN ALTEA TAMBIEN DISPONEMOS DE OTROS TIPOS DE SERVICIOS MUNICIPALES Y DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS COMO SON TALLERES, ESCUELAS Y CAMPUS DEPORTIVOS, LUDOTECA... PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDES CONSULTAR EL DOCUMENTO "RECURSOS PARA LA CONCILIACIÓN"

# TIPS PARA PROMOVER LA CORRESPONSABILIDAD EN TU HOGAR

La corresponsabilidad requiere un proceso de transformación y reflexión personal que nos lleve a la revisión de privilegios (principalmente masculinos)

1

REAJUSTE DE TIEMPOS: individual, trabajo, casa, cuidados

2

SENTIR LAS TAREAS DEL HOGAR Y CRIANZA COMO PROPIAS

3

SOLTAR/COGER CARGA MENTAL

4

REVISIÓN DE LOS MODELOS DE MASCULINIDAD

5

HACER LISTADO DE LAS TAREAS DE LA CASA PARA VISIBILIZAR QUIÉN SE OCUPA EN MAYOR MEDIDA DE QUÉ

6

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA PAREJA

7

SÉ EL APOYO QUE TU PAREJA NECESITA (Y VICEVERSA)

8

HABLA DE EMOCIONES. CÓMO TE SIENTES RESPECTO AL REPARTO DE LAS TAREAS Y DE LA CARGA MENTAL.

9

COMPARTIR UN CALENDARIO FAMILIAR EN EL QUE APUNTAR LAS TAREAS SEMANALES

# PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

## SOBRE CORRESPONSABILIDAD

- Paso a paso. Corresponsabilidad en los hogares.  
<https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2020/11/GUIA-CORRESPONSABILIDAD.pdf>
- Educando en igualdad: Blog de recursos para trabajar a igualdad en centros educativos.  
<https://educandoenigualdade.wordpress.com/tag/masculinidades/>
- Recurso pedagógico – Masculinid(es) Bloque temático 4: El cuidado de otras personas.  
<https://ajuntament.barcelona.cat/recursospedagogics/es/masculinidades/bloque-tematico-4-cuidado-de-otras-personas>
- Manual didáctico de corresponsabilidad familiar. Tanto Monta ¿Monta Tanto? Siempre Isabel y a veces Fernando.  
<https://www.dipucadiz.es/export/sites/default/igualdad/.galerias-ficheros/recursos/Manual-didactico-sobre-la-corresponsabilidad-familiar-para-personas-mayores.pdf>
- Vístete despacio ¡que tenemos prisa! Claves para el trabajo con hombres y masculinidades como estrategia para el logro de la igualdad.  
<https://cepaim.org/wp-content/uploads/2021/06/Gui%CC%81a-Vi%CC%81stete-Despacio-que-tenemos-prisa-web.pdf>
- Carga mental y emocional de los cuidados. ¿La última frontera?  
<https://www.cepaim.org/wp-content/uploads/2021/12/Carga-Mental-y-Emocional-de-los-Cuidados-Resumen-ejecutivo.pdf>



## LIBROS

- Beatriz Raena Triviño (2021). "Desarmar la masculinidad. Los hombres ante la era del feminismo". Editorial Cátedra.
- Octavio Salazar Benítez (2018). "El hombre que (no) deberíamos ser". Editorial Planeta.
- Ritxar Bacete (2020). "Nuevos hombres buenos: La masculinidad en la era del feminismo". Editorial Península
- Miguel Lorente Acosta (2018). "Tú haz la comida que yo cuelgo los cuadros: Trampas y tramposos en la cultura de la desigualdad". Ed. Ares y Mares.

## AUDIOVISUAL

- Podcast Educar en la sensibilidad - <https://www.rtve.es/play/audios/tolerancia-cero/educar-sensibilidad/6999314/>
- Spot campaña "Los ayudadores" - <https://www.youtube.com/watch?v=N4IW0GT0txU>
- Sitio Web sobre Carga Mental: <https://cargamental.cl/>
- Proyecto audiovisual ¿Qué hombre quieres ser? <https://associacioperlacoeducacio.org/que-hombre-quieres-ser/>



MINISTERIO  
DE IGUALDAD