

## 3 RETOS

para empezar el 2023 de una  
masculinidad **nociva** lejos

### DEJA EN EL AÑO VIEJO...

El sistema de privilegios masculinos en el hogar

La borrachera como el único espacio de vulnerabilidad masculina

La masculinidad hegemónica que debes demostrar constantemente

### PARA EL AÑO NUEVO, TE RETAMOS A...

Ocupar tu lugar en las labores del cuidado, sobre todo en estas fiestas decembrinas

Expresarle cariño a tus seres queridos sin que medie consumir alcohol

Identificar cómo ha sido construida tu identidad masculina y transformarla

*\*Basado en una entrevista con Santiago González Álvarez, antropólogo social y psicoterapeuta gestalt, integrante del Colectivo de Masculinidades Manes a la Obra y Otra Escuela.*

#HABLEMOSDEFINDEAÑO

Disponible en [mutante.org](http://mutante.org)



# 1

## TACLEAR LOS PRIVILEGIOS Y COMENZAR A OCUPAR TU LUGAR EN LAS LABORES DE CUIDADO

Las cenas y las decoraciones de fin de año suelen ser labores de las que se ocupan mujeres. Un estudio del Dane publicado en 2020, señala que el **78% de las horas dedicadas a labores de cuidado no remunerado las realizan las mujeres.\***



**POR ESO, TE RETAMOS A  
OCUPAR TU LUGAR Y A  
TOMARLO COMO UN ESPACIO  
DE REFLEXIÓN.**

*\*Fuente: DANE y ONU Mujeres. Cuidado no remunerado en Colombia: brechas de género. Mayo de 2020.*

#HABLEMOSDEFINDEAÑO

**MUTANTE** 

# 2

## PERMITIRSE LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL SIN ALCOHOL

Culturalmente, los hombres solo se permiten **ser vulnerables** y comunicar su amor por amigos, parejas y familia al beber alcohol.

Algunas científicas sociales, dedicadas al estudio de las emociones, señalan que lo que más se permiten sentir los hombres dentro de la masculinidad hegemónica es la rabia. **En algunos casos el alcohol la potencia.**

**POR ESO, TE RETAMOS A  
ABRAZAR Y EXPRESARLE CARIÑO  
A AQUELLOS SERES QUERIDOS QUE  
QUIERAS, ANTES DE QUE COMIENCES  
A BEBER EN TUS FIESTAS.**

#HABLEMOSDEFINDEAÑO

**MUTANTE** 

# 3

## PON ATENCIÓN A LO QUE HAS DEFINIDO COMO TU MASCULINIDAD

Según la filósofa Elisabeth Badinter, la identidad masculina hegemónica se construye principalmente a partir de **lo que las demás personas dicen de los hombres y lo que NO deberían ser** (mujer, niño, homosexual, etc.).”

### POR ELLO, TE RETAMOS A PRESTARLE MÁS ATENCIÓN A AQUELLO QUE ESPERAS DE TI MISMO Y A IDENTIFICAR:

- \* El momento de tu vida en donde te diste cuenta que te habías **reconocido como hombre**, ¿Por qué fue así?
- \* Un momento donde te hayas **decepcionado de ti mismo** por ser una persona que se identifica como hombre.
- \* Un momento donde te **sentiste orgulloso** de ser una persona que se identifica como hombre.

# MUTANTE

**Y tú... ¿qué otros propósitos de año nuevo tienes para reforzar masculinidades desde el cuidado?**

**#HABLEMOSDEFINDEAÑO**



**ACTUAR**