

Diario HeForShe

Tu diario
de cuatro semanas sobre privilegios, estereotipos e igualdad

El documento puede consultarse en: heforshe.de

Diseño: Luiza Quintanilha

Escrito por: Nora Teuma, Maike Exner, Simon Spendler, Viktoria Szczypior
para ONU Mujeres Alemania

Traducción: Aitana Ackermann

Versión revisada: Carolina Ipince Grimm

© UN Women Deutschland e.V. 2023, todos los derechos reservados

Diario HeForShe

¿De qué trata este diario?

¡Qué bueno que hayas decidido completar el Diario HeForShe! Es un gran paso. Esperamos que la experiencia te resulte enriquecedora.

El Diario HeForShe ha sido diseñado para ayudarte a reflexionar sobre los estereotipos de género, el sexismo en la vida cotidiana, además de tu propio comportamiento, la igualdad de género y masculinidades. Al final encontrarás algunas definiciones de estos términos.

Durante un mes puedes responder a varias preguntas sobre estos temas, tres veces por semana. Responde siempre que puedas encontrar un espacio tranquilo para hacerlo. Las preguntas son para tu autorreflexión, no tienes que mostrarle las respuestas a nadie.

Si durante el proceso te das cuenta de que necesitas hablar con alguien, busca servicios de asesoramiento o apoyo para niños y hombres en tu país.

Si quieres seguir participando, visita www.heforshe.org/es.

¿Qué tres características crees que te atribuyen las personas que no te conocen (en función de tu aspecto/género)?

¿Qué te gustaría probar, pero no estás seguro de cómo reaccionaría tu entorno?

¿Cuándo fue la última vez que tuviste una conversación con un hombre sobre el sexismo? ¿Cómo fue la conversación?

Diario HeForShe

¿Qué entiendes bajo trabajo de asistencia y cuidados?

¿Cómo se repartió el trabajo de cuidados (tareas del hogar) en tu niñez y cómo es hoy en día en tu vida?

¿Cómo contribuyes para que la gente se sienta cómoda a tu alrededor?

¿Qué libros escritos por mujeres has leído últimamente?

¿Qué películas o series has visto recientemente en las cuales las mujeres desempeñan un papel activo? ¿Cómo fueron retratadas?

¿Qué tan diversas son las perspectivas respecto al tema en cuestión con las que te enfrentas? ¿Por ejemplo en las redes sociales?



No te sientes culpable si te resulta difícil responder a estas preguntas. Tómallo como una ocasión para hacer tu propia investigación o para ver esta noche una película dirigida por una mujer. [Aquí](#) encontrarás una lista que te podría inspirar.

Diario HeForShe

Semana 2

Día 1/3

¿En qué situación has tomado especial conciencia de la discriminación contra las mujeres?

¿Dónde has encontrado el tema de la igualdad de género recientemente y en qué te ha hecho pensar?

¿Dónde has observado recientemente sesgos de género?
¿Qué te ha molestado de ellos?

La masculinidad para mí es ... (3 palabras)

¿Qué persona ha marcado el rol de hombre masculino para ti? ¿Cómo describirías a esta persona?

¿Qué representación positiva de la masculinidad has encontrado recientemente?

Diario HeForShe

Semana 2

Día 3/3

¿Cuándo fue la última vez que hablaste con alguien sobre tus sentimientos? ¿Te resulta fácil?

¿Eres una persona de confianza para alguien? ¿Es recíproco?

¿Qué tipo de trabajo o tarea asistencial has asumido hoy sin que alguien te lo pidiera?

¿Qué es bueno para ti pero lo haces pocas veces?

¿Qué has hecho hoy por tu bienestar?

¿Tienes un estilo de vida balanceado?

Diario HeForShe

Semana 3

Día 2/3

Describe en tres palabras tu comportamiento en la última disputa con otra persona.

Mirando hacia atrás, ¿qué te gustaría haber hecho de forma diferente?

¿En qué situaciones sueles perder el control?
¿Conoces las causas?



No te preocupes si te resulta difícil reflexionar sobre la cuestión de la igualdad de género. El hecho de que lo intentes con este diario ya es un primer paso importante.

¿Cuándo fue la última vez que has dado las gracias a alguien por su trabajo?

¿Haces cumplidos que no están relacionados con la apariencia?
¿Qué sueles notar de manera especialmente positiva en los demás?

¿Cómo reaccionas a las críticas sobre tu comportamiento?

Diario HeForShe

Semana 4

Día 1/3

¿De qué roles de género te has librado?

¿Hay situaciones en las que sientes la necesidad de demostrar que eres "un hombre"? Si es así, ¿cuáles son?

¿Qué papel desempeña el alcohol en tu entorno personal?

¿Cuándo fue la última vez que te has hecho un chequeo médico preventivo?

¿Cuándo fue la última vez que lloraste y por qué?
¿Cómo te sentiste después?

¿A quién te gustaría contactar hoy?

¿Qué has aprendido de ti mismo en las últimas semanas?

¿Qué preguntas y temas te resultaron más difíciles de responder?

¿Qué medidas piensas adoptar?

Explicación de los términos

Trabajo asistencial y carga mental

El trabajo asistencial se refiere a las actividades remuneradas y no remuneradas de cuidado y la atención a otros. Esto incluye actividades relacionadas con el bienestar - por ejemplo, cuidado y crianza de los niños o miembros de la familia, además de tareas del hogar (como cocinar, limpiar y reparaciones) o también en el entorno social (conseguir regalos, organizar reuniones, ser una persona de confianza, etc.). La responsabilidad y la carga asociada a organizar y delegar estas tareas se llama carga mental (en inglés: *mental load*). Estos conceptos son útiles para ilustrar cuán desigual es la distribución de trabajo asistencial no remunerado entre hombres y mujeres.

Esta distribución desigual influye el uso del tiempo disponible, por ejemplo, para voluntariado, formación continua y trabajo remunerado; y, por consecuencia, afecta negativamente la situación económica de las mujeres.

[Este cómic](#) de la ilustradora Emma muestra que hay detrás de estos términos. Y si estás interesado en cuanto trabajo asistencial asumes en tu hogar, puedes evaluarlo [aquí](#).

Estereotipos y masculinidades

Los estereotipos son imágenes e ideas simplistas sobre determinados grupos de personas. Se basan en suposiciones que no se cuestionan en el día a día.

El término masculinidad describe ideales típicos de masculinidad que dependen del entorno social, la cultura, la época y el lugar. Esto forma expectativas sociales, con las cuales los individuos que se identifican como hombres o son vistos como ello por otros, tienen que lidiar.

Esta presión puede conducir a un comportamiento poco saludable también llamado masculinidad tóxica.

Si te interesa este tema, te recomendamos la obra de Raewyn Connell.

Lenguaje con perspectiva de género

El lenguaje con perspectiva de género es el uso de términos personales que expresen la igualdad de trato de todos los géneros en el lenguaje hablado y escrito. El uso de lenguaje sensible al género también se denomina como "*gendering*".

Hay buenas razones para utilizar un lenguaje equitativo en cuanto al género, ya que ayuda a combatir los roles estereotipados. Así lo demuestra un estudio de la Freie Universität Berlin (universidad libre Berlín): las mujeres ven ciertas profesiones que suelen ser ejercidas por hombres como más alcanzables si se menciona también la forma femenina.

La lengua española, como todas las lenguas, siempre ha estado en evolución y continúa estándolo. Te invitamos a participar en un debate para saber cómo se debería hablar para que nadie quede fuera. Probablemente en tu país ya se ha iniciado un camino en este sentido.

Puede resultar difícil cambiar la manera de hablar que hemos conocido todas nuestras vidas, pero hay muchas posibilidades y todo se puede ir desarrollando, por ejemplo se puede mencionar el sexo femenino y masculino: amigas y amigos. La terminación -e (niñes) o la forma escrita con -x (niñxs) es más corta y también se incluyen en el lenguaje las personas no binarias ¿Qué utilizas tú?

Diario HeForShe

¡Genial!

El diario HeForShe es un buen punto de partida para cuestionar las propias pautas de comportamiento y pensamiento. Por supuesto, el cambio no se hace de un día para otro. Es un proceso contínuo de aprendizaje y reflexión en el que también habrá contratiempos. Esto hace que sea aún más importante que estés siempre atento.

Deberías estar orgulloso de ti mismo por haber dado este paso. Por eso, te sugerimos que hoy disfrutes y te tomes tiempo para el autocuidado. Fíjate en tu respuesta a la pregunta "¿Qué es bueno para ti, pero lo haces demasiado poco?", y mira si puedes incluir algo de eso en tu día.

Esperamos que haya sido una experiencia enriquecedora para ti. Si tienes algún comentario, no dudes en ponerte en contacto con HeForShe@unwomen.org