GUÍA

CONTRA LA VIOLENCIA SIMBÓLICA Y MICROMACHISMOS

SECRETARÍA DE LAS MUJERES

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

GUÍA

CONTRA LA VIOLENCIA SIMBÓLICA Y MICROMACHISMOS

Índice

Introducción 7
Justificación 9
Objetivos 11
Marco conceptual 13

1. ¿Qué es el machismo? 17

2. Micromachismos: la violencia escondida 19
Micromachismos 20

3. ¿Qué es la violencia simbólica? 25
3.1 Violencia simbólica en las redes sociales 27

4. ¿Cómo eliminar las prácticas violentas y machistas dentro de mi vida? 31

Bibliografía 37

Es innegable el hecho de que, por generaciones, los seres humanos han replicado prácticas relacionadas con roles y estereotipos de género, muchas de ellas naturalizadas y otras repudiadas, pues están ligadas a la violencia física y al feminicidio; sin embargo, aquellas prácticas naturalizadas, aun cuando visiblemente no son tan extremas, son manifestaciones igualmente dañinas para las sociedades, pues sustentan un sistema de desequilibrio y desigualdad en las relaciones entre mujeres y hombres, dichas prácticas denominadas violencias simbólicas se centran en una forma continua de pensarse y actuar, cuyo principal objetivo es la subordinación y el ejercicio de poder de unos sobre otros, pero en este sentido de los hombres sobre las mujeres.

Este ejercicio de poder que busca la dominación puede desarrollarse de manera normalizada a través de usos y costumbres que se establecen socialmente. Pero no solo a través de los usos y costumbres se establecen las dinámicas de poder, estas se establecen en lo cotidiano, en las relaciones entre las personas, en los pensamientos, actitudes, creencias, conductas, ideas, incluso formas de vernos y vivirnos como hombres y mujeres en determinado contexto social. Las relaciones basadas en dinámicas de poder establecen desequilibrios, desigualdades y violaciones a los derechos humanos de unas personas hacia otras, estas violaciones se desarrollan a través del control en la economía, la interacción social, la movilidad; reproduciéndose acciones como el menosprecio moral, estético y sexual; la descalificación intelectual, profesional, entre otras.

Es importante aclarar que al referir el término “micromachismo” no se hace referencia a machismos pequeños, menos graves o menos importantes para su prevención y atención, sino a aquellos machismos sutiles, casi invisibles o poco perceptibles para la sociedad, pero que de la misma manera contribuyen a mantener el sistema de desigualdad y violencia que viven las mujeres, las niñas y las adolescentes, y por ende es necesaria la focalización para su intervención y erradicación.

La presente guía tiene como objetivo identificar las prácticas de violencia simbólica que hacen uso del ejercicio de poder y que, de manera cotidiana o a través de actitudes, pensamientos, conductas, costumbres, se encuentran normalizadas o naturalizadas en las relaciones sociales, a fin de visibilizar estas prácticas y erradicarlas en la población del territorio mexiquense. En virtud de ello, la Secretaría de las Mujeres del Estado de México presenta el siguiente documento como parte del compromiso asumido con toda la población en la lucha por la erradicación de todas las formas de violencia contra las mexiquenses; convirtiéndose en una herramienta que desde la prevención permita a las mujeres mexiquenses el acceso a una vida libre de violencia y al pleno goce de sus derechos.

En México, desde nuestros inicios como seres socialmente activos, se nos encamina a un deber ser, lleno de expectativas, normas y códigos asignados por nuestro sexo y género, replicando y aceptando comentarios sexuales, críticas a nuestro físico, a nuestra capacidad intelectual, a la manifestación de emociones, a la vida sexual, amorosa, entre otros aspectos que obstaculizan nuestro ejercicio de libertad, con el fin de seguir las convicciones que se nos exige tener. Entre ellos, el papel de la sumisión por parte de la mujer y de la agresión por parte del hombre han generado violencia no solo física, sino emocional, económica, laboral, sexual, etcétera.

Por ello, con el fin de tener una mejor calidad de vida, un entorno seguro, interacciones respetuosas, un sano desarrollo y lograr una cultura de paz, se plantea crear una sociedad libre de violencias y machismo en nuestro país, a través de análisis e investigaciones que nos invitan a analizar el impacto negativo que tienen estas acciones en nuestra cotidianidad, en lo personal y en lo social.

Objetivo general

Dotar a la población mexiquense de herramientas didácticas y prácticas, que ayuden a identificar tanto las violencias simbólicas como los micromachismos en la sociedad, coadyuvar a su erradicación, a una vida libre de violencias y discriminación hacia las mujeres, adolescentes y niñas.

Objetivos particulares

Esta guía te permitirá:

Identificar la violencia simbólica y los micromachismos que suelen replicarse en nuestra cotidianidad para poder visibilizarlos, nombrarlos y cuestionarlos.

Analizar los efectos negativos que provocan las violencias simbólicas y micromachistas en la vida de las mujeres, adolescentes y niñas para empatizar y promover el cambio.

Promover la reflexión para el abandono de prácticas de violencias simbólicas y micromachistas que permitan lograr una sociedad más justa e igualitaria para las mujeres, adolescentes y niñas.

Orientarte al ejercicio de otras formas de ser y vivir la masculinidad, buscando el desarrollo pleno e igualitario de las masculinidades positivas, sin perjuicio de otras(os) y de sí mismos.

Deconstrucción. La investigación de la "partida de nacimiento", en busca de las experiencias originales en que se ganaron las primeras determinaciones del ser "[…] se propone descubrir los procesos sociales, culturales, históricos, políticos y/o económicos que están en la base de la formación del discurso dominante. Con ello sostiene que no hay naturalidades, esencias, sino más bien herencias y tradiciones originadas y perpetuadas en el curso de la historia" (Heidegger en Mardones, 2017, p. 19).

Discriminación. Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo. (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2021).

Género. Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas y económicas que las diferentes sociedades asignan a las personas de forma diferenciada como propias de varones o de mujeres. Son construcciones socioculturales que varían a través de la historia y se refieren

a los rasgos psicológicos y culturales y a las especificidades que la sociedad atribuye a lo que considera “masculino” o “femenino”. Esta atribución se concreta utilizando, como medios privilegiados, la educación, el uso del lenguaje, el “ideal” de la familia heterosexual, las instituciones y la religión. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2017).

Igualdad. Según la Unesco (2017), es “la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de mujeres y hombres, y niñas y niños. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, responsabilidades y oportunidades no dependen del sexo con el que nacieron. La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y de hombres”.

Machismo. “Consiste […] en el énfasis o exageración de las características masculinas y la creencia en la superioridad del hombre [y] otras características peculiares atribuidas al concepto de hombría” (Giraldo,1972, p. 295).

Macho. Se asocia con un ser “violento, grosero, irritable, peligroso, impulsivo, fanfarrón, superficial, desconfiado, inestable y falso” (Giraldo en Rodríguez, 2014, p. 255).

Masculinidades. Se define como el conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son característicos del hombre en una sociedad determinada (CNDH, 2018).

Masculinidad hegemónica. Sus integrantes se caracterizan por ser personas importantes, independientes, autónomas, activas, productivas, heterosexuales, y a nivel familiar, proveedoras y con un amplio control sobre sus emociones (CNDH, 2018).

Masculinidades positivas. De acuerdo con Botello Lonngi (2002), es el hecho de desprenderse de modelos estereotipados e integrar patrones positivos asociados a la masculinidad y establecer mecanismos que favorezcan las relaciones basadas en la igualdad.

Micromachismo. Se trata de las prácticas que llevamos a cabo en nuestras relaciones sociales, en nuestros espacios de militancia y nuestros espacios de ocio, y que no se ven, es decir, se encuentran en un plano de no-visibilidad, en un plano distinto del machismo de los Estados o del machismo en términos representacionales o globales (Artés y Rivera, 2018).

Misoginia. Se refiere al odio, rechazo, aversión y desprecio de los hombres hacia las mujeres y, en general, hacia todo lo relacionado con lo femenino (Pérez *et al*., 2000, p. 14).

Perspectiva de género. "Es una opción política para develar la posición de desigualdad y subordinación de las mujeres en relación con los varones. Pero también es una perspectiva que permite ver y denunciar los modos de construir y pensar las identidades sexuales desde una concepción de heterosexualidad normativa y obligatoria que excluye" (UNICEF, 2017, p. 18).

Violencia de género. Al conjunto de amenazas, agravios, maltrato, lesiones y daños asociados a la exclusión, la subordinación, la discriminación y la explotación de las mujeres y las niñas y que es consubstancial a la opresión de género en todas sus modalidades. La violencia de género contra las mujeres y las niñas involucra tanto a las personas como a la sociedad en sus distintas formas y organizaciones, comunidades, relaciones, prácticas e instituciones sociales y al Estado que la reproduce al no garantizar la igualdad, al perpetuar formas legales, jurídicas, judiciales, políticas androcéntricas y de jerarquía de género y al no dar garantías de seguridad a las mujeres (LAMVLVEM, 2020, p. 2).

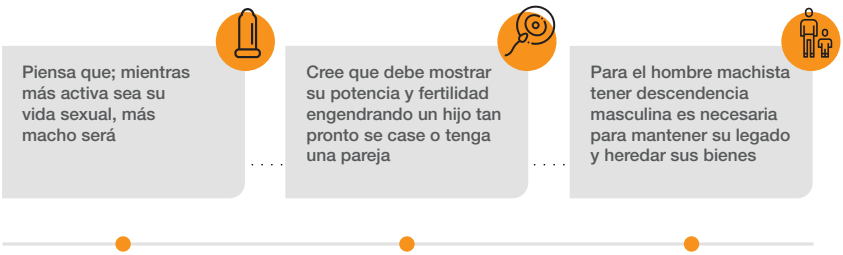
Violencia simbólica. No se produce en la lógica pura de las conciencias conocedoras, sino a través de los esquemas de percepción, de apreciación y de acción que constituyen los hábitos y que sustentan, antes que las decisiones de la conciencia y de los controles de la voluntad, una relación de conocimiento profundamente oscura para ella misma. Así pues, la lógica paradójica de la dominación masculina y de la sumisión femenina, de la que puede afirmarse a la vez, y sin contradecirse, que es espontánea e impetuosa, sólo se

entiende si se verifican unos efectos duraderos que el orden social ejerce sobre las mujeres (y los hombres), es decir, unas inclinaciones espontáneamente adaptadas al orden que ella les impone (Bourdieu, 2000).

De acuerdo con Octavio Giraldo, el machismo, “consiste […] en el énfasis o exageración de las características masculinas y la creencia en la superioridad del hombre [y] otras características peculiares atribuidas al concepto de hombría” (1972, p. 295).

Estas características, no discriminan clases sociales o culturales ya que suele ser una práctica muy interiorizada y aceptada tanto en hombres como en mujeres, tal es el caso de México, donde existe la creencia de ser una cuestión natural y no aprendida, sin embargo como veremos más adelante esta tiene un origen histórico, por lo que es posible modificar y eliminar conductas que con el fin de mantener los atributos de la hombría intactos y alejados de lo femenino, se vuelven agresivas y dañinas para quien las replica y quienes lo rodean.

Algunas características que podrían ejemplificar a un hombre machista, según Giraldo (1972), serían:



- Se asume como el principal sostén económico de la familia y evita que su pareja trabaje
- Es seductor, engañando y conquistando a todas las mujeres que pueda
- Quiere resolver las diferencias o problemas con violencia
- Presume de su capacidad de ingerir grandes cantidades de bebidas alcohólicas sin necesariamente emborracharse
- Hace uso de un lenguaje obsceno y agresivo
- Considera el machismo como un rasgo nacional mexicano y algo de lo cual se enorgullecen

Como se puede observar, varias de estas características refuerzan actividades de discriminación, humillación y exclusión, por ello es necesario reorientar las masculinidades a una práctica que permita un entorno de paz y bienestar, pero para eso debemos aprender a identificar no solo las manifestaciones misóginas fácilmente visibles, sino también las acciones violentas que son casi imperceptibles para muchos en nuestra sociedad actual.

Las manifestaciones misóginas refieren al odio, rechazo, aversión y desprecio de los hombres hacia las mujeres y, en general, hacia todo lo relacionado con lo femenino (Pérez *et al*., 2000, p. 14), tal como se indica en los siguientes puntos.

2. Micromachismos: la violencia escondida

Un micromachismo es una forma cotidiana de ejercer violencia hacia las mujeres, niñas y adolescentes, y además promueven la desigualdad entre hombres y mujeres, sin embargo, son casi imperceptibles para las personas y la sociedad, ya que se asumen como normales, tan es así que muchas formas de violencia o discriminación pueden ser desapercibidas, por ser invisibilizados en la normalidad de las relaciones.

Algunas formas de micromachismos son:

- Solo ceder la palabra a los hombres o interrumpir constantemente a las mujeres para explicar lo que ellas quieren decir.
- Explicar cosas a las mujeres de forma condescendiente como si ellas fueran incapaces de comprender de manera eficiente.
- Invadir los espacios de las mujeres en el trasporte, trabajo o casa.
- Apropiarse del trabajo de las mujeres y no reconocer su participación en las actividades.
- Invalidar los sentimientos o pensamientos de las mujeres negándolos o diciéndoles que son exageradas.
- Dudar de las capacidades o habilidades de las mujeres.
- Pensar que las mujeres son más aptas para brindar cuidados o servicios y menos aptas para liderear o dirigir.
- Definir a las mujeres como buenas o malas a partir del estilo de su crianza, del deseo de no ser madres, de su vida sexual o aspiraciones personales.
- Decir que respetas a una mujer solo porque es pareja de otro hombre, entre otras.

Las frases anteriores son ejemplos de micromachismos que comúnmente se ejercen en nuestra sociedad; también son formas de reproducción de conductas misóginas y machistas que poco a poco normalizan conductas violentas en el entorno social, por lo que es necesario identificarlas y así empezar a eliminarlas de nuestra normalidad.

Micromachismos

Luis Bonino (2004) clasifica a los micromachismos en cuatro categorías:

Ejemplos de micromachismos utilitarios:

Normalizar que el trabajo de casa y el cuidado es exclusivo de las mujeres o que ellas son más aptas para realizarlo es una de las prácticas machistas más comunes.
Justificar la nula o poca participación de los hombres en casa y la crianza asumiendo que las mujeres hacen estos trabajos por amor o porque gustan de hacerlo, es una práctica micromachista.
En el espacio laboral o académico, dejar a las mujeres tareas de servicio por asumir que lo hacen mejor: “Que lo escriban las compañeras porque ellas tienen la letra bonita”.

Participar en el cuidado y trabajo doméstico contribuirá a reducir la desigualdad en que viven las mujeres.

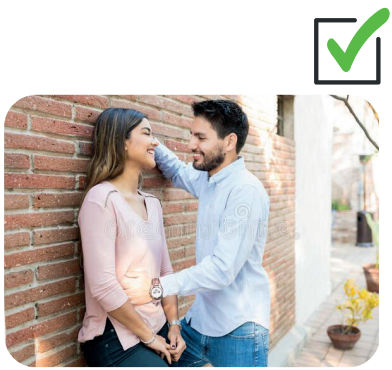
Ejemplos de micromachismos encubiertos:

Fingir estar enamorado o comprometido solo para tener relaciones sexuales.
Disfrazar de preocupación o cuidado prácticas de control y vigilancia hacia la pareja, como: constantes llamadas telefónicas para saber qué hace o dónde está.
Pretender no saber para lograr que alguien más haga alguna tarea: “haz la tarea con el niño, yo no sé en qué tema van”, “hazlo tú que eres más ordenada, yo soy un desastre”.
Infantilizar a las mujeres o tratarlas de una forma paternalista: “no bebas, entiéndeme, hazme caso”. Y frases afecto-agresivas: “no seas tontita”, “calladita te ves más bonita”.

Actuar con honestidad, responsabilidad y sin pretender tener el control sobre las mujeres con las que convives, te permitirá tener relaciones más libres y justas.

Ejemplos de micromachismos coercitivos:

Convencer a tu pareja o a cualquier mujer de que lo que siente o piensa no es cierto o es una exageración: “le exageras, estás loca”, “no grites, solo estás muy consentida”, “cálmate, deja de hacer berrinches”, “te entiendo, estás en tus días”, “déjala está menopáusica”.
Repentinamente dejar de guiar o liderar a las mujeres con la intención de que piensen que no pueden salir adelante sin los hombres.
Condicionar la participación en casa o actividades donde la responsabilidad es mutua: “sí te ayudo con los niños, pero…”
Victimizarse, hacer ver que son ellas quienes están en mi contra solo porque no hacen lo que quiero o digo.



Dejar de hacer o participar son formas de violencia cuando la intención es obstaculizar o entorpecer el proceso, también son formas pasivas de extorsionar o manipular. Dejar de tener esas prácticas permitirá construir relaciones menos violentas y más igualitarias.

Ejemplos de micromachismos en crisis:

Sentir nostalgia, frustración, enojo o pena por perder el poder: “un hombre enfermo que no deja ayudarse por no mostrar vulnerabilidad”.

Victimizarse con la intención de generar lástima y evitar que ellas tomen decisiones como alejarse o emprender proyectos: “si te vas a estudiar y/o trabajar te vamos a extrañar y ya no vamos a estar juntos”.

Perder el control emocional y sentir enojo, llanto, desesperación tristeza para retener a alguien: “¿me vas a abandonar?, si te vas ¿qué voy a hacer sin ti?

Dejar que la otra persona tome decisiones para evitar que recaiga en uno la responsabilidad: “pues tú eres la que quiere terminar, tú resuélvelo”.

Victimizarse es negarse una posibilidad real de erradicar las prácticas de violencia, lo mejor es promover cambios en la conducta hacia formas no violentas de relacionarte con tu entorno

ACTIVIDADES

Revisa los siguientes escenarios y frases para identificar el tipo de micromachismo que se está ejemplificando.

"Si ya sabía que además de bonita eras inteligente"

Aprender a servirle de comer a tu papá y hermanos por el simple hecho de ser mujer

"¿La ascendieron? ¿Pues con quién se acostó?"

"Hombres y mujeres no pueden ser amigos, tu único amigo es tu pareja"

¿Cómo se va a casar si ni sabe cocinar?

"Calladita te ves más bonita"

3. ¿Qué es la Violencia Simbólica?

La violencia simbólica es el origen de todo tipo de violencia, un ejemplo de ellos son los micromachismos, que, a través de relaciones y acciones cotidianas, se vuelve invisible su propósito de discriminación y humillación ante todo aquello que no se considera masculino o que niega la supremacía varonil, por lo que es entendida como:

> El efecto de la dominación simbólica (trátese de etnia, de sexo, de cultura, de lengua, etc.) no se produce en la lógica pura de las conciencias conocedoras, sino a través de los esquemas de percepción, de apreciación y de acción que constituyen los hábitos y que sustentan, antes que las decisiones de la conciencia y de los controles de la voluntad, una relación de conocimiento profundamente oscura para ella misma. Así pues, la lógica paradójica de la dominación masculina y de la sumisión femenina, de la que puede afirmarse a la vez, y sin contradecirse, que es espontánea e impetuosa, sólo se entiende si se verifican unos efectos duraderos que el orden social ejerce sobre las mujeres (y los hombres), es decir, unas inclinaciones espontáneamente adaptadas al orden que ella les impone (Bourdieu, 2000, p. 30).

Dentro de la perspectiva de género y del contexto de las conductas machistas, la violencia simbólica se refleja en los ejercicios y creencias de dominación masculina que como describe Mónica Calderone (2004), son ejercidos por todos los individuos sin distinción de género, pero especialmente por hombres contra las mujeres. Sin embargo, existen formas y fenómenos en diferentes atmósferas o escenarios sociales y culturales que no solo afectan nuestras interacciones, sino también nuestro lenguaje, educación (a nivel familiar y escolar), entre otros ámbitos.

Un ejemplo de lo anterior puede observarse en diferentes definiciones de la Real Academia de la Lengua Española evidenciado en el documento *El machismo que no pega*, de la Plataforma Andaluza de Apoyo al Lobby Europeo de Mujeres (2018, p. 8).

Definiciones de la Real Academia de la Lengua Española

Hombre público El que tiene presencia e influjo en la vida social.	**Mujer pública** Prostituta.
Asistente (en masculino) Persona titulada, cuya profesión es allanar o prevenir dificultades de orden social o personal en casos particulares o a grupos de individuos, por medio de consejo, gestiones, informes, ayuda financiera, moral, sanitaria.	**Asistente (en femenino)** Mujer que sirve como criada en una casa sin residir en ella y que cobra generalmente por horas.
Zorro Hombre muy taimado y astuto.	**Zorra** Prostituta.
Modisto Hombre que tiene por oficio hacer prendas de vestir.	**Modista** Mujer que posee una tienda de moda.
Gobernante (en masculino) Hombre que se mete a gobernar algo.	**Gobernante (en femenino)** 1. Mujer que en los grandes hoteles tiene a cargo el servicio de un piso en lo tocante a la limpieza de habitaciones conservación del mobiliario, alfombras y demás enseres. 2. Encargada de la administración de una casa o institución.
Verdulero Persona que vende verduras.	**Verdulera** 1. Persona que vende verduras. 2. Mujer descarada y ordinaria.

Con lo anterior, se demuestra la descalificación de la mujer y la desvaloración de su participación social, sin importar que intenten realizar las mismas actividades que su contraparte masculina realizaría.

3.1 Violencia simbólica en las redes sociales

Actualmente, las redes sociales son un medio muy importante de comunicación, mediante el cual nos informamos y relacionamos con las personas. No obstante, los espacios como Facebook o Twitter no solamente nos han acercado y puesto al alcance un medio rápido y fácil de expresión masiva, también han exacerbado las polarizaciones en nuestra sociedad.

Estos espacios permiten agredir y discriminar sin necesidad de la fuerza física o la interacción cara a cara. Las/los agresores, muchas veces se ocultan tras perfiles falsos y dan rienda suelta a la violencia con imágenes o palabras cargadas de significados negativos que menosprecian o restan valor a las personas, especialmente por temas de género o racismo.

Hay publicaciones y/o comentarios que muestran cuan arraigada está la violencia y la discriminación en nuestra sociedad. Si revisamos las redes podemos encontrar, varias páginas "especializadas" que reproducen los estereotipos sexistas. (Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar, 2021).

Considerando los discursos del deber ser del hombre y la mujer dentro de los estereotipos creados por estas prácticas e ideologías reproducidas en los medios de comunicación, en nuestra familia e incluso dentro de nuestras escuelas, que niegan la profesionalización de la mujer en *trabajos físicos o de mucha exigencia intelectual*, asimismo, se les enseña a ellas a querer ser mamás y a ellos a querer ser astronautas, pero es necesario cuestionarnos ¿Existe realmente alguna incapacidad física o intelectual de las mujeres para realizar actividades consideradas masculinas? ¿Qué daño crean los estereotipos, no solo a las mujeres sino también a los hombres quienes se adaptan a ellos? ¿Existe una forma de eliminarlos y por tanto erradicar a su vez las practicas violentas de nuestra cotidianidad?

ACTIVIDADES

¿CÓMO IDENTIFICAR LA VIOLENCIA SIMBÓLICA?

Podríamos partir de algunos ejemplos de la violencia simbólica patriarcal como ejercicio de reflexión.

ACTIVIDAD 1

Exhibiendo a las mujeres en situaciones de subalternancia y/o violencia

En la imagen se puede observar el spot publicitario de la película X Men: Apocalipsis. El póster, divulgado en junio de 2016 en Los Ángeles y Nueva York, circuló por las redes sociales y recibió diversas críticas feministas por promover la violencia contra la mujer. La campaña fue acusada de estar fuera de contexto al enseñar a Mística siendo estrangulada por su antagonista Apocalipsis. La frase del cartel reza: “Solo los fuertes sobrevivirán” haciendo referencia únicamente a los varones.

Observa y reflexiona la imagen.

ACTIVIDAD 2

Herencia multigeneracional: el orden de las cosas

Busca y ve el video **Así debe ser, es el orden de las cosas**, analiza e identifica la violencia simbólica a través de los elementos visuales (objetos) presentes a lo largo del cortometraje, de igual manera identifica las características machistas presentes tanto en el espacio familiar como en la relación.

4. ¿Cómo eliminar las prácticas violentas y machistas dentro de mi vida?

Al hablar de la erradicación de las prácticas violentas y machistas dentro de nuestro contexto social, es necesario hablar sobre las deconstrucciones.

Si bien es un tema muy tocado en redes sociales en el que se busca resignificar las masculinidades y apoyar la sororidad entre las mujeres, es necesario explicar su objetivo y significado.

> La deconstrucción es la investigación de la "partida de nacimiento", en busca de las experiencias originales en que se ganaron las primeras determinaciones del ser", [...] se propone descubrir los procesos sociales, culturales, históricos, políticos y/o económicos que están en la base de la formación del discurso dominante. Con ello sostiene que no hay naturalidades, esencias, sino más bien herencias y tradiciones originadas y perpetuadas en el curso de la historia (Heidegger en Mardones, 2017, p.19).

Es decir, que al hablar de deconstrucción hablamos de actividades y fenómenos de origen histórico y social que pueden ser analizados, criticados y por tanto modificados.

En este sentido, existen los diferentes tipos de masculinidad, entre ellos podemos resaltar los mencionados por la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2018).

> Masculinidad hegemónica: sus integrantes se caracterizan por ser personas importantes, independientes, autónomas, activas, productivas, heterosexuales, y a nivel familiar, proveedoras y con un amplio control sobre sus emociones. Masculinidad subordinada: en este caso, algún o algunos rasgos de la masculinidad dominante están ausentes; se trata de hombres que no son tan fuertes, cuya capacidad económica no es grande, no comparten rasgos como el autocontrol emocional, pertenecen a una minoría, y no se identifican con el estereotipo o prototipo masculino hegemónico. Masculinidades alternas: algunos hombres, al analizar las masculinidades antes señaladas, han llegado a la conclusión de que no desean ejercer ninguna de ellas; que, por el contrario, están

dispuestos a analizar y elegir otras conductas, características y actitudes nuevas. De ahí que actualmente haya hombres que toman lo bueno de una y otra forma, obteniendo la posibilidad de elegir cómo relacionarse con otros; reconociendo que la relación no debe ser necesariamente violenta ni implicar atracción sexual; respetar el derecho a definir la preferencia sexual; asumir que los hombres tienen derecho a experimentar los mismos sentimientos que las mujeres y de igual forma evaluar positivamente la amistad entre hombres.

La masculinidad ha sido un término variable y evolutivo, capaz de adaptarse a las nuevas formas de vida y cotidianidad, por lo que es posible reflexionar sobre las actividades que podríamos mejorar y erradicar para desdibujar las prácticas violentas y machistas de nuestro entorno.

Algunas acciones que podemos realizar con el fin de desactivarlas son ejemplificadas por el Consejo Nacional de Población:

Cuestionar la ideología predominante

Analizar los refranes y canciones populares para no seguir reproduciendo esos mensajes

Hacer visibles los micromachismos. **Deslegitimarlos y eliminarlos** de lo cotidiano

Reconocer que los derechos son de todas y todos

Utilizar un **lenguaje incluyente**, eliminando palabras que discriminen por cuestión de género, raza, orientación sexual, edad, etc. No repetir frases o chistes homofóbicos, raciales, misóginos

Reconocer que existen nuevas formas de relación en las que se privilegia el respeto y la equidad entre las personas

Generar conciencia en todas y todos de que la violencia simbólica no es natural, que es producto de la socialización y por lo tanto puede modificarse

ACTIVIDAD 1

Empecemos la reflexión

Revisa las siguientes frases célebres y marca, según tu percepción, si consideras las afirmaciones como mito o realidad.

“Quien no te cela, no te ama”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐
“La peor enemiga de una mujer es otra mujer”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐
“Mostrar tus sentimientos no te hace menos hombre, sino más humano”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐
“Todos necesitamos a nuestra media naranja”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐
“Todo hombre debe trabajar y mantener a su familia”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐
“Las mujeres no deberían hablar ni salir con sus amigos durante una relación”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐
“La solución a la violencia de género es asunto únicamente de mujeres”	.....	**Mito** ☐ **Realidad** ☐

“Con el verdadero amor cualquiera puede cambiar”	. . . . .	Mito ☐ Realidad ☐
“Los colores, el maquillaje y la ropa no pertenecen a ningún sexo en particular solo son objetos que cualquiera puede utilizar”	. . . . .	Mito ☐ Realidad ☐

Respuestas: Mito, Mito, Realidad, Mito, Mito, Mito, Mito, Mito, Realidad.

¡Compara y reflexiona tus respuestas!

ACTIVIDAD 2

Escuchemos y analicemos

Reproduce las siguientes canciones, si es necesario revisa la letra y escribe si consideras las siguientes canciones violentas o machistas y ¿por qué?

1. Carolina
M-clan

2. Por mí no te detengas
Banda MS

3. Urge
Martín Urieta

Artés, J. y Rivera, R. (2018, 11 de noviembre). *Adiós al macho: sobre micromachismos y deconstrucción. Blog.*
https://www.elsaltodiario.com/el-rumor-de-las-multitudes/adios-al-macho-sobre-micromachismos-y-deconstruccion

Bonino, L. (2004). Los Micromachismos. Revista La Cibeles, 1(5), 1-6
https://www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf.

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2021). *Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación.*
http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/262_200521.pdf

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2021). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.*
http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_280521.pdf

CNDH (2018). Respeto a las Diferentes Masculinidades: *Porque hay muchas formas de ser hombre.*
https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-respeto-dif-masculinidades.pdf

Conapo (s.f.). *Prevención de la violencia en la familia*.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/312858/Prevenci_n_de_la_violencia__Violencia_simb_lica.pdf

Ferrer, V. & Bosch, E. (2000). Violencia de género y misoginia: reflexiones psicosociales sobre un posible factor explicativo. *Papeles del Psicólogo,* (75),13-19.
https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77807503

Ferrer, V. & Bosch, E. (2000). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: una aproximación empírica. *Anales de psicología,* (343), 98-100.
https://www.redalyc.org/pdf/167/16711589018.pdf

Giraldo, O. (1972). El machismo como fenómeno psico cultural. *Revista Latinoamericana de Psicología,* 4(3), 295-309.
https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80540302

Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar (2021). *La violencia simbólica y mediática hacia las mujeres.* Perú.

Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno" (2020). *Ley de Acceso de las Mujeres a Una Vida Libre de Violencia del Estado de México.*
https://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig139.pdf

Pierre, B. (2000). *La dominación masculina.* Barcelona.
https://www.ocac.cl/wp-content/uploads/2015/01/Pierre-Bourdeu-La-dominaci%C3%B3n-masculina.pdf

Rodríguez, Z. (2014). Machillot, Didier. Machos y machistas. Historia de los estereotipos mexicanos. *Revista de Estudios de Género. La ventana,* V(39), 252-260. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88435814012

Unesco (2017). ¿Qué es la igualdad de género? RPP Noticias, publicado en:
https://rpp.pe/mundo/actualidad/que-es-la-igualdad-de-genero-esta-es-la-definicion-de-la-unesco-noticia-1034569#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Unesco,%20es%20%E2%80%9Cla,sexo%20con%20el%20que%20nacieron.#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Unesco%2C%20es%20%22la%20igualdad%20de%20derechos%2C,no%20dependen%20del%20sexo%20con%20el%20que%20nacieron.

UNICEF (2017). *Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas*. Perspectiva de género.
https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-1_PerspectivaGenero_WEB.pdf

EDOMÉX

DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

CE: CSSM/03/05/22