



**MANUAL PARA PREVENIR EL**

***MANSPLAINING,  
MANTERRUPTING,  
GASLIGHTING Y  
BROPIATING***

SECRETARÍA DE LAS MUJERES  
DEL ESTADO DE MÉXICO



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**

DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

## **DIRECTORIO**

### **Alfredo Del Mazo Maza**

Gobernador Constitucional del Estado de México

### **Aurora Denisse Ugalde Alegría**

Secretaria de las Mujeres del Estado de México

### **Coordinación de Estudios y Proyectos Especiales**

Ana Luisa Rojas Chaix

Gabriela Alejandra López Miranda

Efraín Díaz García

Estrella de los Ángeles Ramírez Morales

### **Corrección de estilo**

Patricia Ortiz Castro

Verónica Serrano Valenzuela

### **Diseño**

Monica Laurent Vargas

**MANUAL PARA PREVENIR EL**

***MANSPLAINING,  
MANTERRUPTING,  
GASLIGHTING Y  
BROPIATING***

**SECRETARÍA DE LAS MUJERES  
DEL ESTADO DE MÉXICO**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

## EDITOR

Gobierno del Estado de México  
Secretaría de las Mujeres

Manual para prevenir el mansplaining, manterrupting,  
gaslighting y bropiating

© Primera edición 2023

D.R. © 2023 Secretaría de las Mujeres  
Av. Miguel Hidalgo núm. 1031 poniente,  
Barrio San Bernardino, C. P. 50080,  
Toluca, Estado de México.  
Tel.: 722 934 27 00.  
<https://semujeres.edomex.gob.mx/>

CE:CSSM/02/02/23

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra,  
por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización  
previa del Gobierno del Estado de México a través de la  
Secretaría de las Mujeres.



# CONTENIDO

La relevancia del tema	8
¿Por qué hablar de machismos cotidianos en vez de micromachismos?	13
Ejemplos de machismos cotidianos	15
Mansplaining	15
Maninterrupting	17
Bropriating	18
Gaslighting (manipulación)	20
¿Cómo evitar esas conductas?	21
Recomendaciones para enfrentar los machismos cotidianos	24
Bibliografía	27

## La relevancia del tema

Al hablar de machismo se hace referencia a una ideología sumamente arraigada en la sociedad, que se manifiesta de diversas formas, pues “abarca prácticas, discursos y comportamientos que niegan a las mujeres como personas autónomas e independientes” (De la Garza y Derbez, 2021, p. 11). Las expresiones del machismo son múltiples, pero se sintetizan en la idea de que las mujeres son seres inferiores a quienes se puede menospreciar, golpear y, en los peores casos, privar de la vida.

En México, desde los años setenta, el reconocimiento del problema de la violencia contra las mujeres y las estrategias para lograr la equidad de género han ido en ascenso. Tal y como señala Ana María Tepichin Valle, en el artículo “Política pública, mujeres y género” (2010), desde hace décadas estos dos temas se han asumido como componentes fundamentales en el diseño de estrategias de desarrollo.

No obstante, la relevancia del trabajo realizado hasta hoy en las políticas públicas se ha centrado en atender problemas específicos como la propiedad de terrenos y los créditos, la incorporación de las mujeres al mercado laboral, el acceso de las mujeres a la salud pública, el combate a la violencia, las garantías políticas, etcétera (Tepichin, 2010). Si bien estos son temas fundamentales para el acceso a una vida libre y sin violencia, hay manifestaciones de la violencia y la desigualdad más ‘sutiles’ que la agresión física o la exclusión del mercado laboral, las cuales han quedado al margen de las políticas públicas. Mientras que el propio movimiento feminista ha identificado el peso real de dichas manifestaciones, solo en las últimas décadas.

El feminismo se remonta hasta el siglo XV, cuando Christine De Pizan escribió *La ciudad de las damas* en 1405 para dejar constancia de los abusos de poder de los hombres sobre las mujeres, ya sea a través de la autoridad paterna, marital o a través del despojo de sus bienes. A Christine de Pizan le siguieron otras autoras que señalaron la exclusión de las mujeres de la educación y del espacio público.

Dos de los nombres que, posterior a De Pizan, lograron gran resonancia en el feminismo son Olympe de Gouges, quien en 1791 escribe la *Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana*, y Mary Wollstonecraft quien escribe la *Vindicación de los derechos de la mujer* en 1792 para sellar lo que se ha considerado como la primera ola del feminismo (Varela, 2018, p. 23).

El **feminismo de la primera ola**<sup>1</sup> se concentró en la lucha por los derechos y bienes liberales, las mujeres demandaron la entrada a las instituciones de educación superior y sobre todo, el voto, a eso responde que esta primera etapa se denominara sufragista (Valcárcel, 2001, p. 14).

<sup>1</sup> Siglo XVIII a XIX.



El llamado **feminismo de la segunda ola**<sup>2</sup> continúa demandando derechos civiles y políticos; sin embargo, en contraste con la primera etapa, las feministas recogen frutos de la histórica lucha sufragista. A este periodo corresponde la obra de un autor cuyas aportaciones son reconocidas por el movimiento, se trata de John Stuart Mill, que en 1861 publicó *La sujeción de la mujer* y empieza a sustituir la palabra hombre por persona (De Miguel, 1994).

Con el tiempo, más naciones reconocen los derechos civiles y políticos de las mujeres; en esta etapa, surge Flora Tristán para subrayar que la desgracia del mundo tiene su raíz en la negación de los derechos naturales e imprescriptibles de todas las mujeres (Varela, 2018). Por tanto, en las primeras dos décadas del siglo XX aumentó significativamente el número de mujeres que tenían derecho al voto, y en los años posteriores se incrementó su presencia en las universidades y espacios públicos.

En la **tercera ola**<sup>3</sup> destaca la presencia de una pensadora que hoy sigue siendo un referente importante, la francesa Simone de Beauvoir quien, con *El segundo sexo*, escrito en 1949, revolucionó el pensamiento y las demandas feministas de su época, y empezó a cuestionar la construcción social de la feminidad, en este sentido, asumió una postura muy crítica frente a los roles históricamente asignados a las mujeres, como la maternidad.

Otro de los textos clásicos de la tercera ola es *La mística de la feminidad* que Betty Friedan publica en 1963, donde se elabora un análisis de casos concretos de mujeres con roles impuestos en función de su género y se proponen conceptos fundamentales como "la mística femenina", que hace referencia al conjunto de discursos que enaltecen y refuerzan los roles tradicionalmente asignados a las mujeres: de madres, de esposas, de santas.

---

2 Segunda mitad del siglo XIX y principios del siglo XX.

3 Segunda mitad del siglo XX y principios del siglo XXI.





Durante los años 70 se cristaliza un cambio en el movimiento feminista que se anunciaba desde la publicación de *El segundo sexo*. Si bien tanto la primera como la segunda ola del feminismo se concentraron en los derechos civiles y políticos de las mujeres, en el acceso al espacio público y a las universidades, es en la tercera ola que se empieza a pensar en una dimensión más micro, es decir, el foco deja de estar en la arena política o de la educación superior y empieza a trasladarse a los espacios más cotidianos, el lema "lo personal es político" explica con claridad este viraje.

Existen dos obras fundantes del feminismo de los 70, a saber, *La política sexual* de Kate Millett, escrita en 1969 y *La dialéctica del sexo* de Shulamith Firestone, de 1970. Esta última rompe con el marxismo, movimiento con el que se había identificado anteriormente, debido a que dicho enfoque relativizaba las desigualdades entre hombres y mujeres, argumentando que no era más que una contradicción secundaria del capitalismo, que no podía compararse en importancia con la contradicción principal entre capital y trabajo asalariado (Firestone, 1976). En esta época se definen conceptos tan importantes como patriarcado como el sistema de dominación masculina que oprime a las mujeres.



Hay quienes afirman que existe incluso una **cuarta ola** caracterizada por la lucha contra la violencia sexual y la prostitución. Lo cierto es que el desarrollo del feminismo ha implicado también una gran diversificación del movimiento, lo cual dificulta identificar demandas tan generalizadas como en los siglos anteriores. Actualmente las luchas por la participación política y el acceso igualitario al espacio público continúan, sin embargo, se le han sumado muchas otras.

No obstante, la visibilización de violencias 'sutiles' como los llamados micromachismos o, más recientemente, machismos cotidianos, son un fenómeno que se inserta en este contexto de complejidad del movimiento feminista, que no fueron señalados con tanta claridad en las etapas anteriores del feminismo. Esto puede estar relacionado con muchos factores, vamos a señalar dos. El primero es que resulta ilógico que se pudiera hablar de micromachismos (o de cualquier otra violencia) cuando las mujeres no tenían voz en el espacio público, es decir, la lucha por la visibilidad y el eco en la esfera pública era, casi por lógica, una prioridad, ganando ese derecho se abría entonces la posibilidad de luchar por muchos otros.

En segundo lugar, los llamados micromachismos son violencias que se visibilizan en un momento donde se creía superado el machismo férreo de las etapas previas de la sociedad, es decir, solo es posible hablar de estas agresiones 'sutiles' en una sociedad donde ya se ha asentado el tema de la violencia hacia las mujeres y la necesidad de erradicarla.

Por ello, es relevante pensar, hablar y escribir sobre el tema. Como se mencionó al principio del presente apartado, tanto las políticas públicas como las demandas del movimiento feminista se han concentrado históricamente en las 'violencias visibles', por decirlo de alguna forma, y no es que los micromachismos, hoy llamados machismos cotidianos, no puedan verse, lo que sucede es que su 'sutileza' hace más difícil identificarlos.

## ¿Por qué hablar de machismos cotidianos en vez de micromachismos?

En la definición de micromachismos de Luis Bonino (2008) se evidencia la dificultad de identificarlos en una sociedad que se asume como progresista:

Los micromachismos son comportamientos que realizan varones que han abandonado ya el machismo puro y duro de la generación que los precedía, que se sienten igualitarios y que lo son en muchos aspectos de su vida, que no son dominantes, pero que, como parte de lo que aún no han podido o querido cambiar, logran que la mujer con quien están se someta a las propuestas que él, por activa o por pasiva, impone a la relación. Las mujeres podrán aceptar, soportar o rechazar dichas actitudes, evaluarlas como injustas o ignorarlas, pero no por ello están libres de ser afectadas, física o mentalmente, aunque no se den cuenta en el momento. (Bonino, 2008, p. 90)

Lo que pone de manifiesto la definición de Bonino es que los hombres del siglo XXI han crecido en una sociedad que no solo no legitima la violencia hacia la mujer, sino que la señala y la reprueba, por tanto, ellos se sienten llamados a 'abandonar el machismo'. El problema es que el concepto de machismo se reduce a conductas explícitamente agresivas, como la humillación, los golpes o violencias más radicales y muchos hombres consideran que no son machistas justamente porque no ejercen este tipo de violencias contra las mujeres.

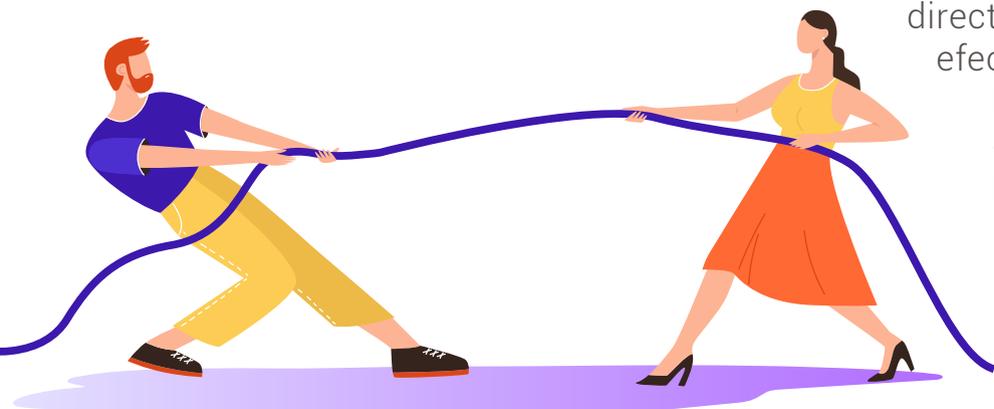


Sin embargo, como puede observarse en la definición de Bonino, el espectro del machismo es muy amplio, en este sentido, cualquier conducta que implique dominio, sometimiento u imposición, lo delicado es que “las pequeñas tiranías o violencias de baja intensidad” (De la Garza y Derbez, 2021, p. 12) suelen pasar desapercibidas.

Por ello, Claudia De la Garza y Eréndira Derbez (2021) prefieren referirse a ellas como machismos cotidianos en vez de micromachismos, las autoras enfatizan que:

Durante los últimos años, la palabra micromachismo ha adquirido mucha popularidad, su significado se ha expandido más allá del ámbito de las relaciones de pareja y se usa para referirse a todos los comportamientos que refuerzan la posición de dominio de los hombres sobre las mujeres [...] el problema de este término es que se piensa que, por ser micro, prefijo que significa pequeño, se trata de conductas pequeñas, poco importantes o que “son poca cosa”. Es inevitable la asociación, sin embargo, aquí el tamaño no es la cuestión, sino su cotidianidad y su persistencia. (De la Garza y Derbez, 2021, p. 13)

Las investigadoras subrayan una característica muy importante de estas conductas: la persistencia y en eso radica la gravedad. Si bien los machismos cotidianos no implican la privación de la vida o un daño directamente en el cuerpo, pueden tener efectos muy nocivos y profundos en las mujeres, pues se presentan de forma reiterada y sistemática. Revisemos algunos ejemplos.



## Ejemplos de machismos cotidianos.

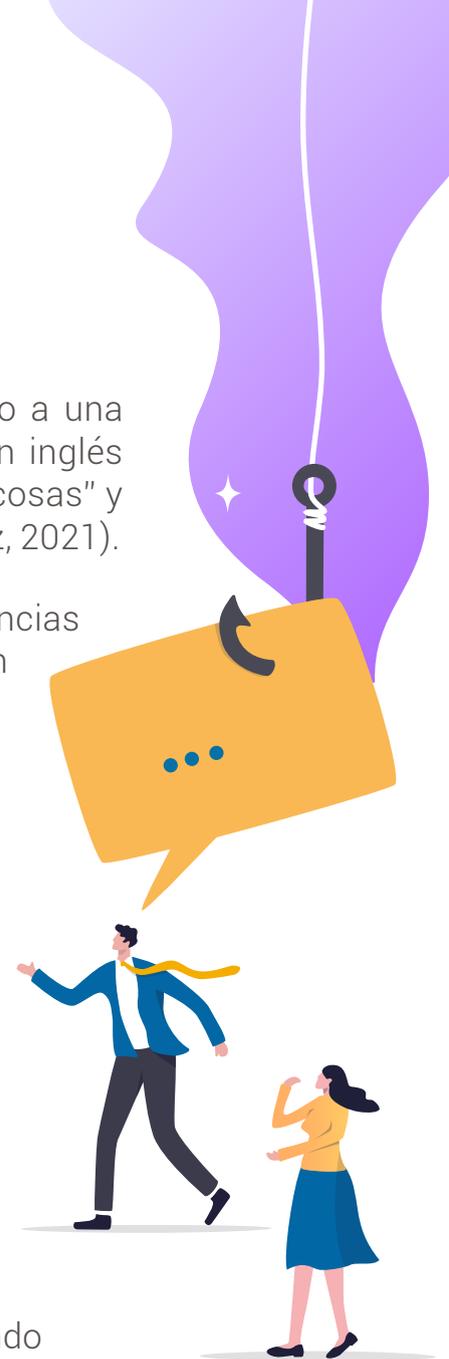
### Mansplaining

Se presenta cuando un hombre siente la necesidad de explicar algo a una mujer sin que ella se lo pida. El neologismo comenzó a utilizarse en inglés inspirado por el ensayo de Rebeca Solnit "Los hombres me explican cosas" y su traducción al español sería machoexplicación (De la Garza y Derbez, 2021).

Rebecca Solnit sostiene que el mansplaining es un ejemplo de las violencias que parecen menores, pero que causan trastornos en la confianza y en la vida de las mujeres. La autora escribe:

Los hombres me explican cosas, a mí y a otras mujeres, independientemente de que sepan o no de qué están hablando. Algunos hombres [...]. Es la arrogancia lo que lo hace difícil, en ocasiones, para cualquier mujer en cualquier campo; es la que mantiene a las mujeres alejadas de expresar lo que piensan y de ser escuchadas cuando se atreven a hacerlo; la que sumerge en el silencio a las mujeres jóvenes indicándoles, de la misma manera que lo hace el acoso callejero, que este no es su mundo. Es la que nos educa en la inseguridad y en la autolimitación de la misma manera que ejercita el infundado exceso de confianza de los hombres. (Solnit, 2014, p. 10)

Solnit subraya varias cosas fundamentales en esta cita, no está hablando únicamente de que los hombres expliquen cosas, ni siquiera de que expliquen cosas a mujeres, sino que describe esta **situación específica en que los hombres aún sin conocer del tema, aun cuando la mujer es experta en el campo, asumen que lo que ellos dicen es más importante o adecuado, sólo por el hecho de ser hombres.**



Otra de las cosas que señala Solnit es “algunos hombres”, la precisión es importante por varias razones, en primer lugar, porque no es posible afirmar que absolutamente todos los hombres practiquen esta conducta violenta, pero, en segundo lugar, porque permite apuntar que, si bien no son todos, son ellos los que ejercen el mansplaining y otras conductas agresivas<sup>4</sup>. La escritora afirma que “ser hombre ha sido identificado [...] como un factor de riesgo para el comportamiento criminal violento” (Solnit, 2014, p. 13), y no se trata de satanizar a los varones, sino de reflexionar sobre el hecho de que las mujeres son, en conjunto, radicalmente menos violentas y a teorizar en torno a la procedencia de la violencia, así como a plantear estrategias para disminuirla y eventualmente erradicarla.

Cuando hablamos de violencia contemplamos desde las manifestaciones que parecen de baja intensidad hasta las expresiones más radicales, porque las dos se encuentran estrechamente relacionadas. Hay un hilo conductor “que liga las pequeñas miserias sociales con el silenciamiento violento y las muertes violentas” (Solnit, 2014, p. 16). En una sociedad como la nuestra, es común la separación de la violencia doméstica o el acoso en las calles y la violación o el asesinato, pero tratarlas en conjunto nos permite observar un patrón: la misoginia.

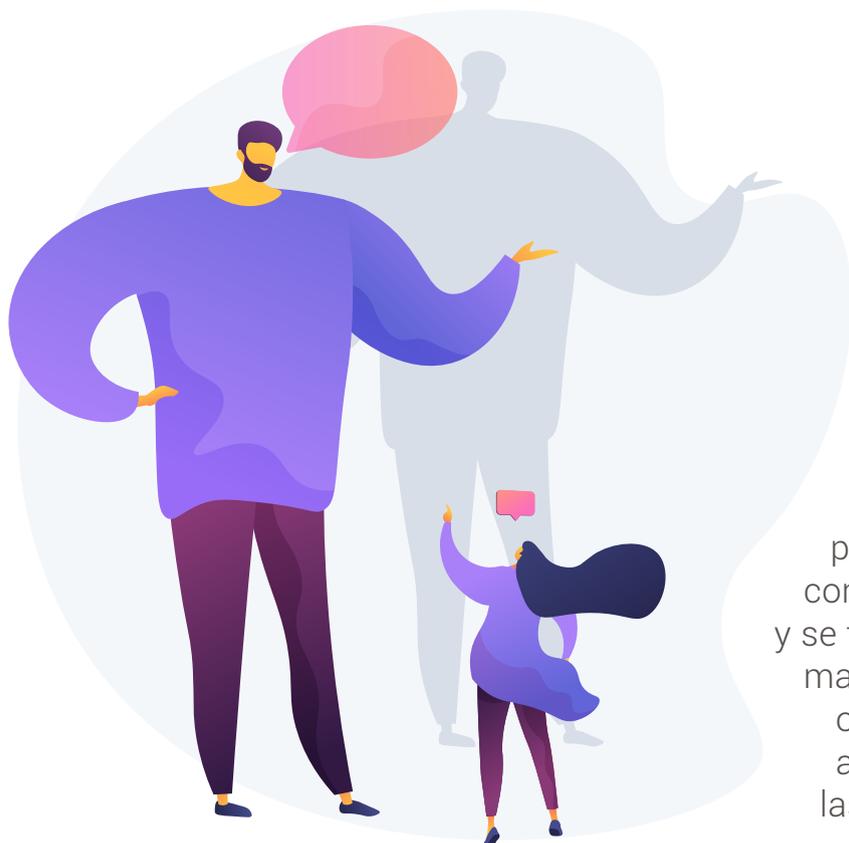
Para ofrecer un concepto simple de misoginia, señalaremos que viene del griego *miso* (odio) y *gyne* (mujer), es decir, “se entiende como el odio o la aversión hacia las mujeres [...] sin embargo, durante las últimas décadas [...] denomina prácticas y prejuicios contra las mujeres” (De la Garza y Derbez, 2021, p. 189).

Resulta fundamental observar en su justa dimensión la gravedad del desprecio hacia la mujer, incluso en las interacciones que parecen más inocuas. El hecho de que la voz de las mujeres no sea escuchada o sea menospreciada es una clara manifestación de violencia por todo lo que ya se ha señalado, pero, además, es la raíz de otras prácticas más radicales, en este sentido, el feminicidio y el *mansplaining* no son hechos tan distantes, comparten el mismo origen: la misoginia.

---

<sup>4</sup> Incluso, como señala Rebecca Solnit hay “mujeres han explicado las cosas de manera paternalista a algunos hombres. Pero esto no es indicativo de la masiva diferenciación de poder que adquiere formas mucho más siniestras, así como tampoco del amplio patrón de cómo funciona el género en nuestra sociedad” (2014, p. 14)

# Maninterrupting



Este otro ejemplo de machismo está muy ligado al expuesto previamente, pues **“sucede cuando una mujer habla y un hombre la interrumpe bruscamente, sin esperar a que ella termine, de modo que la conversación gira en torno a él, en donde él es quien explica las cosas”** (De la Garza y Derbez, 2021, p. 63). Hay quien asegura que en casos como este no se debe hablar de machismo y se trata únicamente de una demostración de mala educación, sin embargo, es importante observar que los hombres no interrumpen a otros hombres de la misma forma que a las mujeres.

La arrogancia de algunos hombres y el menosprecio que muestran por algunas mujeres es lo que las mantiene alejadas de expresar lo que piensan, lo que las sumerge en el silencio y las confina a la inseguridad o a la autolimitación (Solnit, 2014, p. 62), pues se nos ha socializado para asumir que el conocimiento lo tienen los hombres y que su voz es la única autorizada para comunicar información relevante; uno de los efectos más perniciosos de esta conducta es que las niñas, desde pequeñas, aprenden a quedarse calladas, mientras que los niños aprenden que es algo normal ser los poseedores del conocimiento o de la inteligencia. Esta confianza absoluta de ser los únicos poseedores de conocimiento e inteligencia hace plausible otro lamentable machismo cotidiano, el *bropiating*.

# Bropriating

**Sucede cuando un hombre se apropia del crédito o de las ideas de una mujer.** Existen muchos casos de este tipo de apropiación:

En la historia de la ciencia, del arte, de la música [...] existen muchos casos que han ido saliendo a la luz [...] por ejemplo, el caso de Walter Kaene [...] quien durante años se apropió de la autoría de las obras de su esposa Margaret; o la historia de Zelda Fitzgerald, esposa del aclamado [...] Scott Fitzgerald, quien escribió varias de sus novelas en colaboración con Zelda y hasta incluyó pasajes enteros del diario de ella en sus novelas, sin darle el crédito correspondiente. (De la Garza y Derbez, 2021, p. 79)

La escritora española Rosa Montero (2019) refiere el caso de María Lejárraga<sup>5</sup>, de quien se conoce muy poco, sin embargo, fue gracias a ella que su marido Gregorio Martínez Sierra se convirtió en uno de los dramaturgos españoles más famosos y reconocidos. Montero (2019) trae a colación las investigaciones, a su juicio incuestionables, de Patricia O' Connor, Alda Blanco y Antonina Rodrigo, quienes demuestran que la famosa obra del escritor fue un claro ejemplo de bropiating, en el que un escritor conocido y famoso se apropió por años del trabajo intelectual de su esposa sin darle el crédito y el reconocimiento.



---

<sup>5</sup> Quien fuera: “[...] ensayista, feminista, socialista y diputada (una de las primeras) durante la República. Tras la guerra vivió en el exilio, trabajando en periódicos y radios. Murió en Buenos Aires, lúcida y activa, pocos meses antes de cumplir cien años. Eso fue en 1974” (Montero, 2019, p. 111).

Lejárraga nació y vivió en una época en que las mujeres eran invisibilizadas y las “osadas” que intentaban expresarse eran tachadas de “fémimas excéntricas” castigadas con la hospitalización o el confinamiento, pues esta práctica, la de encerrar a las mujeres que no cumplían con el canon establecido de buen comportamiento, era habitual durante los siglos XVIII y XIX (Montero, 2019).

Y es que aún queda por contar la parte más rocambolesca y fascinante de esta historia increíble: a partir de 1917, María empezó a escribir ensayos y conferencias y libros feministas. Todos con la firma de su marido [...] empieza a reflexionar sobre sus propias contradicciones y hace que su marido, como el muñeco de un ventrílocuo, vocee y defienda públicamente sus análisis. (Montero, 2019, p. 119)

Esta referencia es tan curiosa como paradójica, pues, por un lado, Lejárraga fue invisibilizada y silenciada, pero hacía escuchar su voz y pensamiento a través de su marido, en una época en que las mujeres no tenían la posibilidad de ser escuchadas. La escritora murió en la segunda mitad del siglo XX intentando tomar mayor visibilidad y reflexionando sobre el papel de las mujeres en la sociedad.

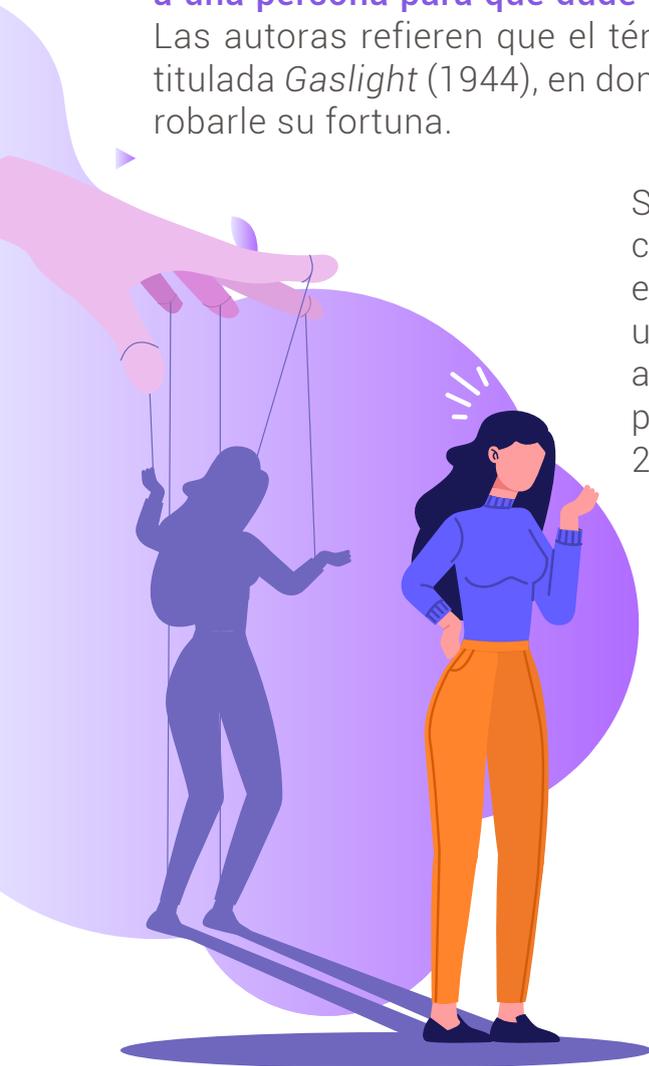
Es necesario hacer referencia a estas historias debido a que, como afirman De la Garza y Derbez (2021), el *bropiating* es una palabra muy nueva, pero la práctica no lo es, hay infinidad de ejemplos, en diversos ámbitos de la sociedad que dan cuenta de la falta de reconocimiento y negación de las ideas y obras de las mujeres.



## **Gaslighting** (manipulación)

De la Garza y Derbez (2021) sostienen que es un término utilizado en la psicología, que se refiere a **un tipo de violencia emocional muy sutil a través de la cual se manipula a una persona para que dude de su percepción, de su memoria o de su propio juicio.** Las autoras refieren que el término fue tomado de una película clásica de Hollywood titulada *Gaslight* (1944), en donde un hombre hace creer a su esposa que está loca para robarle su fortuna.

Se trata de situaciones en las que una persona trata de convencer a otra de que lo que experimenta no es verdad; es una manera de controlar a las mujeres y les genera una sensación de ansiedad e inseguridad que mina su autoestima y les traslada la culpa de cualquier cosa que pueda haberlas herido o molestado (De la Garza y Derbez, 2021, p. 135).



## ¿Cómo evitar esas conductas?

Un primer paso para evitar estas conductas es tener herramientas para nombrarlas, que hoy podemos decir *gaslighting*, *bropiating*, *manterrupting* y *mansplaining* es un paso enorme hacia la visibilización de estas conductas que siempre han estado presentes, pero no existían las herramientas para mirarlas y nombrarlas con claridad.

Machismos cotidianos	Recomendaciones para hombres	Recomendaciones para mujeres
<p><b>MANSPLAINING<sup>6</sup>:</b> Se presenta cuando un hombre siente la necesidad de explicar algo a una mujer sin que ella se lo pida.</p>	Evita pensar que los hombres siempre saben más que las mujeres y por tanto es necesario explicarles cosas.	Evita pensar que las mujeres saben menos que los hombres y por ello es necesario que nos expliquen cosas.
	Escucha a tu interlocutora, espera a que termine su intervención y entonces si es necesario expresa tu opinión sobre el tema.	Expresa tus opiniones con firmeza y sin temor a equivocarte, confía en los conocimientos que tienes.
	Si no conoces el tema del que sea habla sé prudente y ten apertura a escuchar y aprender.	No presupongas que un hombre sabe más por el hecho de ser hombre, si sabes sobre el tema exprésalo con seguridad. No te autolimites.
	Si no conoces un tema ten actitud asertiva y presta atención a lo que las expertas quieran expresar.	Si eres experta en un campo confía en tus conocimientos y exprésalos con firmeza.



6 Video sugerido: ¿Qué es el MANSPLAINING? (Ep. 14) LA PAPAYA: <https://www.youtube.com/watch?v=Wj5TsXQZZ4o>

Machismos cotidianos	Recomendaciones para hombres	Recomendaciones para mujeres
<p><b>MANERRUPTING</b><sup>7</sup>:            Sucede cuando una mujer habla y un hombre la interrumpe bruscamente, sin esperar a que ella termine, de modo que la conversación gira en torno a él, en donde él es quien explica las cosas.</p>	<p>Cuando una mujer hable, escucha con atención y respeto, permite que termine y entonces, si tienes algo relevante que compartir, hazlo.</p>	<p>Expresa con firmeza tu opinión sobre los temas que te interesen y no permitas que alguien cuarte tu libertad de expresarte o interrumpa tus intervenciones. Si te encuentras en una situación como esta, pide de forma respetuosa, pero firme, que te permitan expresarte.</p>
	<p>En los espacios de trabajo o en cualquier otro ámbito, respeta y atiende las opiniones de las compañeras mujeres, no intervengas mientras ellas se expresan.</p>	<p>No calles tus opiniones ni te autocensures cuando un hombre en el trabajo o en cualquier otro ámbito interrumpe intervenciones, pide pacífica, pero enérgicamente la oportunidad de continuar con tu intervención.</p>
	<p>No presupongas que por ser hombre tienes mayor conocimiento que las mujeres y que es necesario intervenir en sus opiniones para precisar lo que intentan decir.</p>	<p>No presupongas que los hombres tienen más conocimientos que tú y por lo tanto es necesario que complementen tus opiniones.</p>
<p><b>BROPIATING</b>:            Sucede cuando un hombre se apropia del crédito o de las ideas de una mujer.</p>	<p>Mantente vigilante y reflexivo de tus acciones, has un esfuerzo por reconocer cuando niegas o invisibilizas la opinión de alguien por el hecho de ser mujer.</p>	<p>Mantente vigilante y reflexiva, haz un esfuerzo por identificar y expresar las actitudes que te incomodan o molestan en una situación donde se no te permiten expresar tu opinión sobre algún tema porque asumen que las mujeres no saben o saben menos que los hombres.</p>
	<p>Presta atención y reconocimiento a las ideas de tus compañeras mujeres.</p>	<p>Manifiesta tus ideas con seguridad y pide su reconocimiento.</p>
	<p>No presupongas que las mujeres tienen ideas menos brillantes o importantes y por esa razón no es necesario reconocerlas.</p>	<p>No presupongas que tus ideas son irrelevantes o menos brillantes que las de los hombres y por ello no es necesario reconocerlas.</p>
<p>Reflexiona sobre las conductas en las que invisibilizas o te apropias de las ideas de una mujer porque se asume que las mujeres son menos inteligentes que los hombres.</p>	<p>Siempre pide el crédito por los trabajos o ideas que realices, olvida la falsa modestia y lucha por el reconocimiento de tus pensamientos.</p>	

 **7** Video sugerido: Tornillo 5x33: "Manerrupting": <https://www.youtube.com/watch?v=wlcS0bjXygM>

Machismos cotidianos	Recomendaciones para hombres	Recomendaciones para mujeres
<p><b>GASLIGHTING<sup>8</sup>:</b> Se refiere a un tipo de violencia emocional muy sutil a través de la cual se manipula a una persona para que dude de su percepción, de su memoria o de su propio juicio.</p>	<p>Mantente reflexivo y trata de identificar cuando estás reproduciendo una práctica de chantaje emocional, no presupongas que las mujeres tienen mala memoria o son demasiado emocionales y poco racionales.</p>	<p>No dudes de tus opiniones y defiéndelas con firmeza. Evita presuponer que las mujeres tenemos mala memoria o somos demasiado emocionales y poco racionales. Tus pensamientos y sentimientos son válidos.</p>
	<p>No intentes manipular a una mujer con el objetivo de dudar de su pensamiento.</p>	<p>Evita dudar de tu capacidad para recordar o pensar.</p>
	<p>Permite que tu compañera exprese con claridad y libertad lo que piensa, siente, y recuerda, no asumas que cometerá siempre errores al hacerlo.</p>	<p>Expresa con seguridad tus recuerdos, sentimientos y pensamientos, no presupongas que eres tú la que siempre cometerá un error al hacerlo. Confía en tu intuición, no desconfíes de lo que tu cuerpo y voz interior te está diciendo. No busques la aprobación de los demás.</p>



Video sugerido LA PAPAYA:

[https://www.youtube.com/watch?v=uVe8j-RdDpM&list=RDCMUCEIFqri1zDuqRDBdX1kACQw&start\\_radio=1&rv=uVe8j-RdDpM&t=276](https://www.youtube.com/watch?v=uVe8j-RdDpM&list=RDCMUCEIFqri1zDuqRDBdX1kACQw&start_radio=1&rv=uVe8j-RdDpM&t=276)

# Recomendaciones para enfrentar los machismos cotidianos

Grimaldo (2020) nos da algunas recomendaciones con base en el texto de Ella F. Washington, Alison Hall Birch y Laura Morgan Roberts, publicado en el sitio de Harvard Business Review, sobre cómo reaccionar frente a los machismos cotidianos.

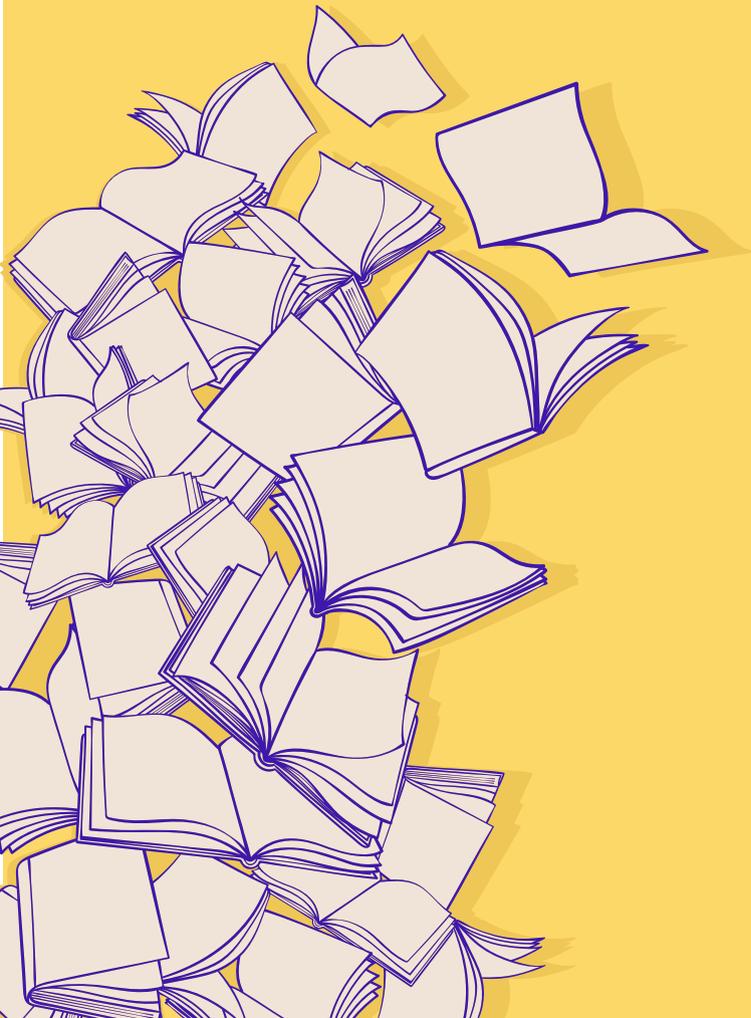
- **Responder inmediatamente.** Hacer manifiesta la agresión de otra persona en el momento, ya que puede ayudar a corregir la conducta, pese al riesgo de que la respuesta que recibas busque subestimar tu sensación de agravio.
- **Responder, pero más tarde.** Si la reacción inicial impide mantener un diálogo que pueda resolver la situación, puedes considerar hablar posteriormente y en privado con la persona que ejerció el machismo. Esto te ofrece una mayor posibilidad de articular de mejor manera una respuesta; no obstante, el desfase temporal puede dar pie a que te perciban como una persona que guarda rencor y no puede seguir adelante.
- **Escoge tus batallas.** Tú misma determina de cuántos recursos (tiempo, energía, disposición emocional) quieres disponer para abordar la conducta machista. No tienes que responder a cada incidente si



no quieres o no sientes que tienes la capacidad para hacerlo. "Siéntate capaz de hacerlo cuando decidas que debes hacerlo", dicen las autoras.

- **Mide las consecuencias.** Hay consecuencias por hablar y por permanecer en silencio. Solo tú puedes determinar qué acción tiene mayor peso para ti en una situación específica.
- **No dudes de tus emociones.** Las micro agresiones son tan frecuentes que pueden hacerte dudar sobre la legitimidad de tus reacciones; sin embargo, recuerda que cualquier emoción es legítima y debe influir en tu decisión sobre si vas a responder y cómo, cuándo y en dónde.

# ■ Bibliografía



- Bonino, L. (2008). Micromachismos: el poder masculino en la pareja moderna. En J. A. López & J. Ma. Bedoya (Coords.), *Voces de hombres por la igualdad* (pp. 89-109). <https://vocesdehombres.wordpress.com/>
- De la Garza, C. y Derbez, H. (2021). *No son micro*. Machismos cotidianos. Grijalbo.
- De Miguel, A. (1994). Deconstruyendo la ideología patriarcal. Un análisis de "La sujeción de la mujer". En Amorós, C. *Historia de la teoría feminista* (pp.49-68). Instituto de Investigaciones Feministas.
- Friedan, B. (2016). *La mística de la feminidad*. Cátedra.
- Firestone, S. (1976). *La dialéctica del sexo. En defensa de la revolución feminista*. Kairós.
- Grimaldo, A. (2020). *Guía para responder a los micromachismos en el trabajo y los negocios*. Disponible en: <https://daliaempower.com/dalia-media/guia-para-lidiar-con-los-micromachismos-en-el-trabajo-y-los-negocios/>
- Montero, R. (2019). *Historias de mujeres*. Debolsillo.
- Tepichin, A. Ma., Tinat, K. & Gutiérrez, L. (2010). *Los grandes problemas de México. Relaciones de género*. T- VIII. COLMEX.
- Segato, R. (2003). *Las estructuras elementales de la violencia*. Prometeo Editorial; UNQ.
- Solnit, R. (2016). *Los hombres me explican cosas*. Capitán Swing.
- Varela, N. (2018). *Feminismo para principiantes*. Penguin Random House.
- Valcárcel, A. (2001). *La memoria colectiva y los retos del feminismo*. CEPAL.



GOBIERNO DEL  
**ESTADO DE MÉXICO**

