

# CÓMO IDENTIFICAR

los  
micromachismos



La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir **qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades**; sus porqués y sus cómo o en otras palabras, sus anhelos y protocolos.

Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que **el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta**. El segundo abraza la idea de que **hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia** o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que **el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar** y menos argumentativa que experimental.

Estas **guías didácticas** tienen por objetivo **favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar**.

Sin aprendizaje no hay aventura, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.educalab.es>



Estas guías didácticas están publicadas bajo la siguiente licencia de uso Creative Commons: [CC-BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

**Reconocimiento – CompartirIgual (by-sa):** que permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como adaptar, remezclar, transformar y crear a partir del material, siempre que se reconozca la autoría del mismo y se utilice la misma licencia de uso.



**Proyecto concebido y coordinado por**  
Antonio Lafuente y Patricia Horrillo

Diseño de maqueta: Mr.Cabzalapiz

# ÍNDICE

---

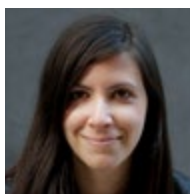
Introducción . . . . .	4
Materiales . . . . .	8
Pasos . . . . .	9
Consejos . . . . .	26
Recursos . . . . .	27

## QUIÉN HACE ESTA GUÍA

**Ana Requena Aguilar** es periodista y escritora.

Ha trabajado en varios medios de comunicación y en 2012 formó parte del equipo fundador de [eldiario.es](http://eldiario.es), en el que trabaja desde entonces. En 2014, lanzó el [blog \*\*Micromachismos\*\*](#), un espacio para detectar, denunciar y hablar de machismos cotidianos. El proyecto le ha valido varios reconocimientos, como el premio de Comunicación no Sexista 2015 de la Asociación de Mujeres Periodistas de Cataluña.

Ha participado como coautora en varios libros sobre comunicación, género y feminismo e imparte talleres y conferencias al respecto.



Twitter: [@RequenaAguilar](https://twitter.com/RequenaAguilar)

### Créditos de las imágenes

Portada: Uwe-Kils | Pag. 4: Elvira Megías | Pag. 23: Julio Albarrán | Pag. 7: Jorge Gobbi  
Pag. 16: HRHuanacune

# INTRO DUCCIÓN

*No seas tan bruta que pareces marimacho. Si no quieres que te miren no te pongas escote. Los chicos no lloran. Tienes que esperar a que él te pida salir, ¿qué van a pensar si no? Tú eres el hombre, tienes que lanzarte. Corres como una chica. Si te hacen comentarios por la calle es por cómo vas vestida. ¿De verdad vas a apuntarte a ballet, tío? No seas exagerada, no creo que haya sido para tanto eso que te ha pasado en la calle. Una mujer tiene que ser discreta. Venga tío, no puede ser que tengas miedo.*

¿Te suenan algunas de estas frases? Hombres y mujeres estamos acostumbrados a convivir con ciertas situaciones, comentarios y expectativas desde que somos pequeños. Para las mujeres, es frecuente que los hombres nos hagan comentarios sexuales o sobre nuestro físico cuando vamos por la calle o estamos en algún lugar, que nos insistan en que tenemos que tener cuidado cuando volvemos solas a casa de noche, que nos digan cómo tiene que

ser nuestro cuerpo para ser consideradas guapas, que resten importancia a lo que decimos o que ni siquiera nos miren cuando hablamos.

A los hombres les insisten para que sean y parezcan fuertes: no está bien visto mostrar sentimientos o ser sensible, hay que ser lanzado, tomar siempre la iniciativa, los chicos tienen que dominar las relaciones, no pueden mostrar debilidad.





Tan acostumbrada está toda la sociedad a estas situaciones que casi las vivimos con normalidad. Muchas veces estos comentarios o hechos pasan inadvertidos, se les quita importancia o, si nos quejamos, es fácil que escuchemos un “no es para tanto”, un “no exageres” o un “es lo normal”.

**Pero que sucedan mucho no significa que sean normales o que no podamos (y debamos) aspirar a cambiar las cosas.** Porque, ¿cómo nos hacen sentir estas situaciones?, ¿qué sientes cuando sales de casa con minifalda?, ¿te gustaría poder estar triste en público o llorar sin sentir que alguien va a pensar que no eres un chico duro?, ¿te gustaría simplemente ser y expresarte como te apetezca sin que nadie se juzgue en función de si eres chica o chico?

El primer paso para producir un cambio es nombrar lo que sucede. Este conjunto de ideas preconcebidas, de prejuicios y comportamientos diferenciados que hay en la sociedad es el machismo. Cada sociedad atribuye a cada sexo unos atributos, estereotipos y características generales.

- Si has nacido hombre se esperará de ti, por ejemplo, que no muestres tus sentimientos, que te comportes de forma dura y agresiva y que lleves las riendas de las relaciones.
- Si eres mujer se esperará, entre muchas otras cosas, que seas sensible, poco mañosa para las labores técnicas o para ciertos deportes, que te gusten los niños y que estés preocupada por tu imagen.

*“Las mujeres son sensibles e intuitivas, los hombres son fuertes y racionales”. “Las mujeres son cariñosas y se les da bien cuidar, los hombres son más duros y se les da mejor la ciencia”. Es lo que llamamos “género”, que la Organización Mundial de la Salud define como “los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos”.*

Para los comportamientos y gestos de machismo cotidiano, con los que convivimos diariamente, se ha acuñado un término: micromachismos. Su uso se ha extendido y está sirviendo para poner nombre a lo que vivimos las mujeres en nuestro día a día y para señalar tópicos y estereotipos que son dañinos para todos.

**El machismo y los micromachismos no son cosas diferentes,** pero el término micromachismo se ha popularizado para referirse a los gestos de machismo cotidiano: pasan a menudo, todos los días, pero solemos justificarlos

o despreciarlos e, incluso, ni siquiera nos damos cuenta de que están ahí. Con este término mucha gente está identificando algunas situaciones que antes no veían y muchas mujeres lo están usando para nombrar y contar cosas que les pasan y que quizá antes no se discutían tanto públicamente.

A pesar de lo acostumbrados que estamos a estos micromachismos y de que se les intenta quitar importancia, **que existan es sólo un síntoma de hasta qué punto la sociedad tiene interiorizadas muchas ideas machistas.** Cuando permitimos que este machismo diario

exista estamos contribuyendo a crear una sociedad en la que es normal que a las mujeres se las trate de una manera diferente y condescendiente, una sociedad en la que las mujeres somos juzgadas por unos hechos y comportamientos y los hombres no.

Si ellos tienen muchas relaciones son unos crack, unos conquistadores; si nosotras hacemos lo mismo, somos chicas fáciles.

Para ver con claridad hasta qué punto son importantes los micromachismos podemos fijarnos en la **pirámide de la violencia machista**. Amnistía Internacional la dibuja como un iceberg:

- **en la punta**, la pequeña parte que se ve, está el asesinato de mujeres, la agresión física o la violación;
- **más abajo**, en la parte más cercana a la superficie pero ya sumergida, están las humillaciones y desprecios, el chantaje emocional, o las culpabilizaciones;
- **en el fondo**, en la parte más profunda, está el control, la publicidad sexista, la invisibilización de las mujeres o los micromachismos de los que hablamos.

Este dibujo ilustra muy bien por qué debemos ocuparnos de los micromachismos. Los ice-



berg son masas compactas de hielo: **solo una pequeña parte se ve pero esa punta es sostenida por una base enorme que no vemos a simple vista.**

Con el machismo sucede algo muy parecido: con frecuencia vemos que se producen asesinatos por violencia de género y que muchas mujeres son víctimas de maltrato o de violencia sexual.

Sin embargo, esos casos son sólo la punta del iceberg, la parte más visible. Para que existan necesitan ser sostenidos por una base grande y fuerte que, muchas veces, no se ve. **Esa base es el machismo cotidiano, el desprecio a lo femenino y a todo lo que tiene que ver con las mujeres.**

Podríamos decir que estos comportamientos son la base sobre la que se sostienen hechos muy graves, como la violencia de género y sexual, las agresiones o el menosprecio a las mujeres. Los celos y el “eres mía” en una pareja,

que las mujeres sean “piropeables” y tocables en la calle o en un bar, que su opinión importe menos, que lo asociado a las mujeres esté peor considerado o que hacer algo “como una nenaza” o “como una chica” sea algo negativo son hechos que crean el caldo de cultivo para una sociedad en la que a las mujeres se las agrede e incluso asesina por el hecho de serlo.

### ¿Por qué no hacer nuestra propia pirámide?

- ¿Qué comportamientos y situaciones que percibes en el día a día crees que son más visibles y están más reconocidos y cuáles más escondidos e ignorados?
- ¿Cuáles crees que afectan más a tu vida o que pueden afectarte en el futuro?

A partir de esta guía nos gustaría que se pudieran dar respuesta a estas cuestiones para lo que os plantearemos actividades en las que aprender más sobre nuestras relaciones personales individuales y colectivas.

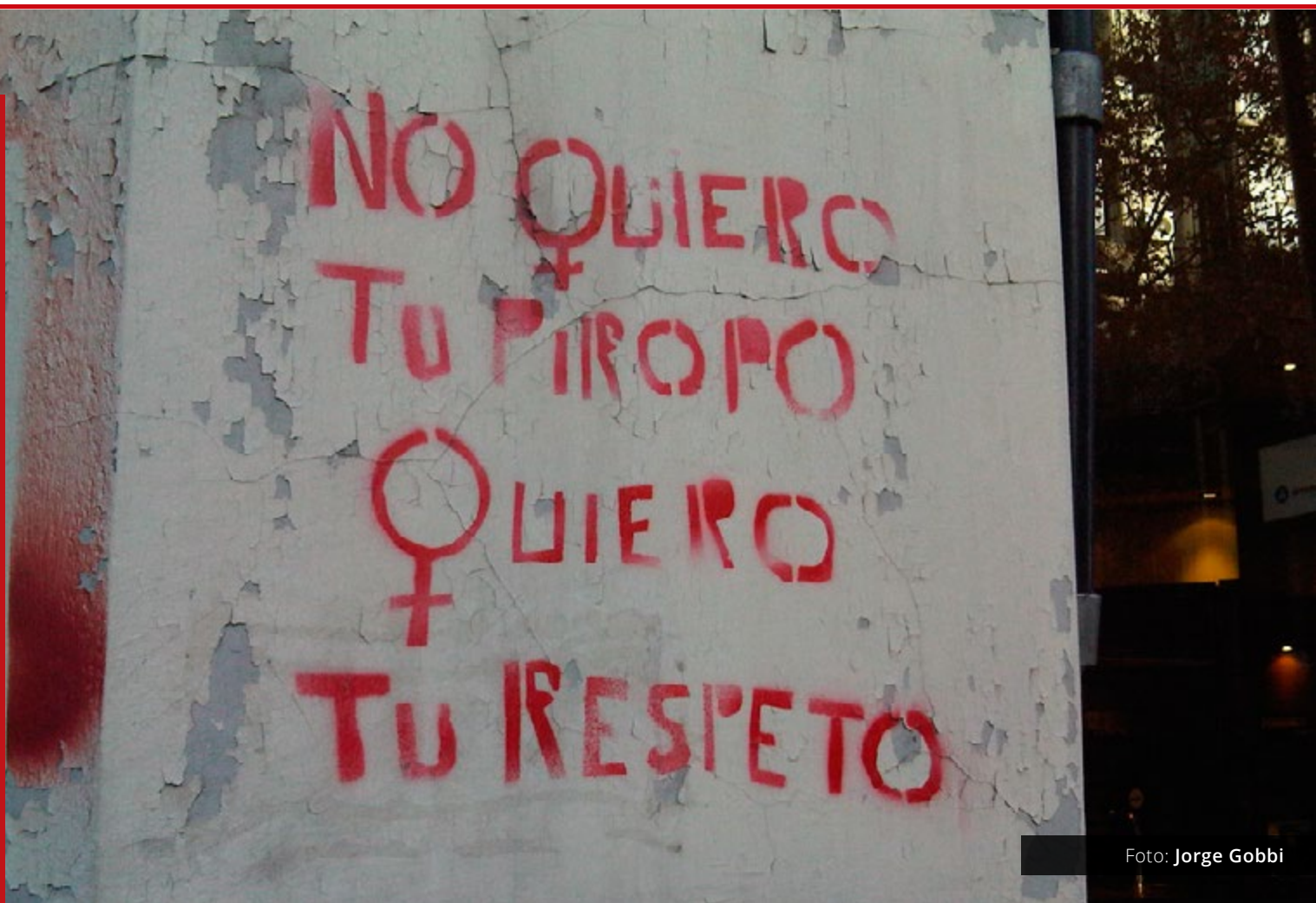


Foto: Jorge Gobbi

# MATERIALES

## ALTRUISMO

- ✓ Ganas de cambiar el mundo.

## EQUIPO HUMANO

- ✓ **Amigas y amigos:** para hablar, debatir, para apoyarse y ayudarse y para escucharse.
- ✓ **Aliadas y aliados:** además de tus amigos, a tu alrededor encontrarás cómplices. Madres, padres, profesoras, monitores que también quieren luchar contra el machismo y crear una sociedad mejor. Cuantos más seamos, más sencillo resulta todo, más ideas tenemos y más apoyados nos sentimos.

## HERRAMIENTAS

- ✓ **Capacidad de observación:** una mirada atenta para fijarnos en nuestro día a día.
- ✓ **Unas gafas violetas.** Advertencia: ¡una vez que te las pones ya es muy difícil quitárselas!
- ✓ **Paciencia:** para no desesperarte cuando no te hagan caso o te juzguen y, también, para asumir que algunos cambios son rápidos y otros lentos.







## HABLAR DE ELLO

Si queremos acabar con ese iceberg que es el machismo no vale con señalar y trabajar solo esa punta llamativa que sobresale, sino que, como hemos visto, tenemos que atacar también la base. ¿Qué es lo primero que podemos hacer para luchar contra los micromachismos? **Pues hablar de ello y aprender a identificarlos.**



Hablar, contarlo, compartirlo... Parece sencillo, ¿verdad? Y, sin embargo, muchas veces hablar de lo cotidiano nos resulta muy complicado.

Quizá te preguntes si eso que has visto o has vivido es importante de verdad, o si no será algo que sólo te ha pasado a ti. Quizá sientas vergüenza de contar en voz alta algo que te ha sucedido. Es normal: **no es fácil explicar algo que te hizo sentir mal o algo que te hicieron y te intimidó.**

Para muchas mujeres es muy difícil compartir algunas experiencias y es frecuente tener miedo a que no te comprendan o a que no vayan a tomarte en serio.

Si eres chico quizá no estés seguro de si algunos de tus comportamientos son machistas o de si hacen daño o estés sorprendido porque muchas de estas cosas te salen solas o no las haces con mala intención.

Quizá no te has parado a pensar si alguna de las cosas que llevas escuchando desde pequeño te están haciendo daño a ti también. O quizá sea bueno que escuches con calma a mujeres que tienes a tu alrededor para conocer las cosas que ellas viven y cómo les afectan.

Ese es parte del problema de los micromachismos: son tan cotidianos que parecen “lo nor-

mal”, crean la sensación de que las cosas son así de forma natural y de que te quejas o criticas comportamientos que no pueden ser de otra manera.

**Que algo sea habitual, frecuente, no significa que sea bueno, deseable o normal, ni que no podamos aspirar a una sociedad diferente y mejor para todas y todos.**

Por eso es importante hablar, compartir, romper el silencio sobre el machismo cotidiano. Para visibilizar lo que nos pasa a las mujeres, para darle la importancia que tiene, para mostrar como influye en nuestras vidas, para reflexionar juntos, hombres y mujeres, sobre nuestro día a día, buscar otra forma de hacer las cosas y generar un cambio.

Para que sea más fácil identificar los micromachismos podemos dividir por áreas. Por ejemplo, fijarnos en lo que sucede en los medios de comunicación, en el cine y la televisión, en los espacios públicos o en las relaciones personales.

## ENTONCES... ¿A DÓNDE MIRAMOS?

¡A todas partes! Aquí, veremos algunas ideas que puedes aprovechar para experimentar con otras perspectivas diferentes de las que estamos acostumbrados.



## 2.1. EN TU CENTRO ESCOLAR

Comencemos por nuestra realidad más inmediata. Podemos empezar, por ejemplo, por **fijarnos en los libros de texto, en el de Historia o en el de Lengua y Literatura**. ¿Cuántas mujeres aparecen? Puedes releerlos y fijarte en los hombres y mujeres que aparecen: el número de novelistas y poetas de cada generación y época, si aparecen reseñadas sus obras, el espacio que se les dedica...



Pongamos como ejemplo la [Generación del 27](#), que todos hemos estudiado. Es probable que aparezcan y que conozcas nombres como el de Federico García Lorca, Rafael Alberti, Pedro Salinas, Luis Cernuda, o Vicente Aleixandre. ¿Podrías nombrar el de alguna mujer que pertenezca a la misma generación?

Comprueba si en tus libros aparece alguno de estos nombres: [Josefina de la Torre](#), [Rosa Chacel](#), [Ernestina de Champourcín](#), [Concha Méndez](#) o [María Zambrano](#). Puedes hacer el mismo ejercicio con cada generación literaria que mencionan tus libros.

Lo mismo con tu libro de Historia. Fíjate en el capítulo dedicado a la [Revolución Francesa](#). Sin duda hablará de la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano, un hito para los derechos humanos.

¿Sabías que **esa declaración dejó fuera a las mujeres, a las que no consideraba ciudadanas**? ¿Habla tu libro de qué consecuencias tuvo esa discriminación? Busca también un

nombre importante: el de [Olympe de Gouges](#), una filósofa feminista que poco después escribió los **Derechos de la Mujer y la Ciudadana** para reivindicar los mismos derechos para las mujeres y que acabó ejecutada.

Seguramente tu libro mencione las fechas en las que varios países aprobaron el derecho al voto. Sin embargo, ¿se trataba del sufragio universal o del sufragio universal masculino? ¿Menciona tu libro las fechas en las que se aprobó el voto femenino? ¿Por qué no se aprobó al mismo tiempo?

**El sufragismo fue el movimiento que luchó durante años para que las mujeres obtuvieran el derecho al voto. Muchas de estas activistas fueron ridiculizadas y perseguidas.**



En Reino Unido, por ejemplo, decenas de sufragistas eran encarceladas y algunas de ellas murieron en prisión mientras estaban en huelga de hambre. ¿Habla tu libro de estos hechos históricos? ¿Menciona los discursos de [Clara Campoamor](#) o [Emmeline Pankhurst](#)?

Si no conocemos la historia completa ni visibilizamos las obras y la contribución de las mujeres en la historia, la literatura, la ciencia o la tecnología se crea la sensación de que solo los hombres han creado el pensamiento e impulsado los cambios y avances. Impide también tener referentes femeninos y nos genera la impresión de que lo importante tiene que ver con los hombres y lo masculino.

Pero hay otras cosas en las que también puedes fijarte en tu centro escolar. Por ejemplo, en los **usos del tiempo y del espacio**. ¿A qué nos referimos con el uso del tiempo? A quién interviene y habla en las clases y actividades y cuánto tiempo emplea:

- en general, los hombres tienden a tomar más la palabra y a usarla durante más tiempo;
- en cambio, las mujeres tienden a sentirse más inseguras, sienten más miedo a meter la pata o infravaloran sus conocimientos y eso hace que intervengan menos. Es más frecuente también que se interrumpa más a las mujeres.

**Son comportamientos que tienen que ver con los roles e ideas que mujeres y hombres tenemos interiorizados desde pequeños.**

Podéis fijaros en si esas dinámicas suceden en vuestras clases para tratar de equilibrarlas. Es importante que la confianza y la seguridad sea cosa de todas y todos, y que todo el mundo respete los turnos de cada persona. Las interrupciones son muchas veces una muestra de que lo que está diciendo esa persona no nos interesa o no lo consideramos igual de valioso que lo que vamos a decir nosotros.

¿Y el uso del espacio? Vamos a pensar en qué actividades se llevan a cabo en los espacios del centro y en quién participa en cada una de ellas. Por ejemplo, puede que la mayor parte del patio esté ocupado por el fútbol. Cada vez hay más mujeres que lo juegan, pero sigue siendo una actividad muy masculinizada. ¿Por qué debe tener el fútbol más espacio que otras actividades y juegos? El tiempo y el espacio son magnitudes donde se manifiestan las relaciones de poder: **disponer de más tiempo y de más espacio es un privilegio que premia a unos y perjudica a otras**.

Observemos también los cargos de responsabilidad, tanto entre el alumnado como entre el profesorado. En las aulas, por ejemplo:

- ¿quiénes son los delegados y subdelegados?
- ¿son chicos o chicas?
- ¿quién se presentó para serlo y a quién se votó y por qué?
- ¿quiénes son los representantes en el Consejo Escolar?

Lo mismo con las responsabilidades que ejerce el profesorado. **La inercia hace que sean los hombres los que tiendan a ocupar más cargos de responsabilidad**. Pero, puesto que las mujeres somos la mitad de la población, no tiene sentido que no estemos representadas. Si detectamos que eso es lo que está sucediendo en nuestro centro pensemos en formas de cambiarlo. Animemos a las mujeres a participar y estemos atentos a si la gente las valora por lo que hacen y dicen o por otros factores, como su vida personal, su ropa o aspecto. Animemos también a los hombres a dejar espacio para que las mujeres participen.

Si pensamos en el día a día del centro, hay otros asuntos sobre los que podemos reflexionar. Por ejemplo, ¿qué pasa cuando las chicas tienen la regla? Los centros deberían estar preparados para atender sus necesidades. Una anécdota: un instituto tenía un armario con compresas y tampones para que las chicas que los necesitaran pudieran usarlos. Sin embargo, la llave de ese armario la tenía un profesor y a las alumnas les daba vergüenza pedirle la llave cuando lo necesitaban. **Pensemos en si nuestro centro atiende estas necesidades y lo hace de la manera más fácil para las chicas**.

## 2.2. EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS Y EL DÍA A DÍA

Salir a la calle es un acto cotidiano y muy mecánico. Si nos paramos a pensar con detenimiento **podemos encontrar situaciones a las que estamos acostumbrados pero que nos hacen sentir mal**. Pensemos en cómo es un día normal: a qué sitios vamos, cómo y por dónde vamos, qué nos encontramos, cómo nos sentimos. Pensemos también en cómo nos preparamos para salir de casa.

Por ejemplo, cuando te vistes por la mañana o cuando vas a salir, ¿piensas que la ropa que te pones puede cambiar la forma en la que vas por la calle o las cosas que te pasan en el día a día?

Veamos si nos suenan alguna de estas situaciones:

- cambiar de acera por miedo, porque alguien nos hace un comentario o porque sentimos que puede pasar algo que no nos apetece;
- que alguien nos siga por la calle;
- que invadan nuestro espacio;
- sentirnos mal por algo que nos dicen o nos gritan o porque alguien nos silba;
- que lleguen a tocarnos cuando estamos en un autobús o tomando algo en un bar...

Si sales de noche o vuelves a casa cuando ya ha oscurecido, ¿cómo vuelves?, ¿sientes mie-

do?, ¿llamas al telefonillo de tu casa para que sepan que has llegado aunque lleves llave?, ¿llamas a tu madre o a alguna amiga durante el trayecto para sentirte más segura?

Las mujeres estamos acostumbradas a que este tipo de comportamientos nos sucedan en la calle o en el transporte público a diario e incluso varias veces. También en la cola del supermercado, en un bar o en el pasillo del instituto: miradas, insinuaciones, tocamientos, acercamientos, agresiones verbales...

¿Te has cambiado de acera para evitar a un hombre o a un grupo de hombres o para evitar que te dijeran cosas?, ¿has cambiado tu ruta o has dejado de pasar por algún sitio para sentirte más segura y ahorrarte miradas o comentarios?, ¿has sentido que algún hombre te seguía por la calle o, incluso, te ha rozado o tocado?, ¿te has encontrado a algún hombre masturbándose o enseñando sus genitales?, ¿te has sentido mal por haberte puesto esa minifalda?



Vídeo: **Au bout de la rue** (cortometraje) | Maxime Gaudet | [enlace](#)

A veces, cuesta responder estas preguntas en voz alta o delante de otra gente porque revivimos situaciones que nos han hecho sentir mal, incómodas, avergonzadas. Pero **es difícil encontrar una mujer que no haya pasado por alguna de estas circunstancias**. En la medi-

da en la que compartimos estas experiencias nos damos cuenta de varias cosas. Por ejemplo, que no estamos solas: **no es algo que nos pasó solo a nosotras, es algo que le pasa a todas las mujeres y reaccionar ante una situación así es muy difícil**.

**ADVERTENCIA:** Muchos de estos comportamientos son faltas o delitos que podemos denunciar. Si alguien te intimida, te agrede o te toca, si alguien se exhibe delante de ti, puedes llamar a la policía o acudir a una comisaría. Es bueno que una persona de confianza te ayude o te apoye. Hay también asociaciones de mujeres en cada provincia y ciudad que dan apoyo psicológico y jurídico y a las que podéis acudir en busca de ayuda y orientación. Si te sientes mal por algo que te ha sucedido, pide ayuda.

Aunque estemos acostumbradas a vivir con estas situaciones y agresiones no tenemos que resignarnos: **una sociedad libre y justa es una sociedad en la que todos sus miembros, independientemente de su sexo, pueden ocupar el espacio público sin miedo de sufrir estos comportamientos**. Que las mujeres las compartamos es también importante

porque muestra que es un problema que hay que solucionar: hacemos partícipes a los hombres de lo que nos pasa, de cómo nos hace sentir, de cómo influye en nuestras vidas y les instamos a cambiar ese comportamiento.

En cualquier caso, si lo compartimos o no y de qué forma es elección nuestra.







Foto: HRHuanacune

Como hemos dicho, **a veces los chicos no están seguros o creen que algunos de sus comportamientos no son machistas**. Vamos a verlo con un ejemplo:

*Como cada día, Alberto cogió el metro. Enfrente de él había una chica que le pareció muy guapa. Tenía la sensación de que la chica le miraba y pensó que quizá ella también estaba interesada en él. Así que, de vez en cuando, él le echaba una mirada y le sonreía. Pasado un rato, cuando la chica iba a bajarse, le dijo en voz alta que dejara de mirarla de una vez y se fue, molesta. Alberto se quedó después pensando en lo que había sucedido y no entendió por qué ella se había molestado tanto.*

Puede que la intención de Alberto no fuera mala, incluso que sus miradas no fueran muy insistentes o intimidantes. Pero, lo más probable, es que aquella chica ya hubiera tenido que soportar muchas otras situaciones, algunas parecidas, ese mismo día o muchos otros días, y se sintiera harta y cansada de que tantos hombres se dirigieran a ella de esa manera.

Esa es una de las cosas que tenemos que tener en cuenta cuando hablamos de micromachis-

mos y machismo cotidiano: **estas situaciones no son casos aislados que nos pasan de vez en cuando a las mujeres, sino que se trata de nuestro día a día**. Puede, incluso, que en un mismo día una mujer tenga que enfrentarse a varias de estas situaciones, de diferente intensidad. Al final, el efecto es como el de una lluvia fina: al principio casi no la notas, pero acabas empapada y harta de ese chaparrón que te está haciendo sentir mal.

Pongamos como ejemplo otra situación muy habitual: los llamados *piropos*:

*Un grupo de chicos o un chico le hace un comentario a una chica en la calle o en una discoteca. Ella está sola o con amigas. Sin embargo, si la chica está acompañada de otro hombre, esos chicos no le dirían nada.*

¿Te has parado a pensar por qué los piropos sólo se hacen a mujeres que van solas o acompañadas de otras mujeres, pero no a las que van acompañadas de un hombre? Hay veces, incluso, que cuando un chico se da cuenta de que una chica con la que ha empezado a hablar o a la que le ha gritado algo está acompañada de otro chico se disculpa ante éste, pero nunca se disculparía ante una chica sola.



## 2.3. EN LAS RELACIONES PERSONALES, AFECTIVAS Y SEXUALES

Silvia y Pedro llevaban seis meses juntos y todo parecía ir bien. Eso sí, había una situación que a Silvia le hacía sentir mal. **A veces, Pedro quería tener sexo y a ella no le apetecía en ese momento. Aunque ella se lo decía, Pedro insistía, insistía mucho.** Le llegaba a decir cosas como que si no tenía sexo tendría que pensar en buscar a otra persona o que quizá él no le gustaba y ella le estaba engañando. Otras veces insistía tanto que Silvia accedía, aunque no quisiera en realidad.

Las relaciones de pareja son también un espacio donde se reproducen muchos comportamientos machistas. No basta con decir que no se es machista, hay que ponerlo en práctica.

Culpar a tu pareja, coaccionarla para que haga algo que en realidad no quiere, usar expresiones y amenazas sutiles como las que decía Pedro son formas de micromachismos. ¿Te suenan?, ¿te han pasado a ti o a alguien que conozcas?, ¿alguna vez has hecho algo que no

te apetecía solo por miedo a perder a una persona?

Carmen se da cuenta ahora de que algunos comportamientos de su exnovio eran machistas. Una vez, en una fiesta, ella se puso a hablar con varios amigos de él. Al rato, su exnovio se la llevó aparte para hablar con ella. Le dijo que estaba sintiéndose muy mal porque ella estaba siendo muy simpática con ellos y la acusó de estar ligando. Ella solo estaba siendo simpática y divirtiéndose con sus amigos, pero entonces se sintió mal. Su exnovio también la insultaba o la criticaba cuando ella se vestía con una falda ajustada o cuando llevaba escote. Ahora, Carmen tiene claro que **esas situaciones no son aceptables ni son propias de una relación de amor sana.**



Pongamos otro ejemplo diferente para hablar de micromachismos en nuestras relaciones, en este caso familiares. **Pensemos en la cena de Nochebuena de cada año:**

- ¿quién la prepara?
- ¿quién se levanta para atender a los demás?
- ¿quién friega y recoge la cocina?
- ¿quién se ocupa de los regalos?

Seguramente en algún momento así has escuchado a algún hombre decirle a una mujer (su madre, su pareja, su hermana...) “¿Te ayudo?”

Esperar a que sean ellas las que hagan las tareas menos agradables, intentar escaquearse porque sabes que al final tu madre se cansará y fregará ella, o asumir que un hombre “ayuda” en lugar de colaborar o hacer, también son estrategias micromachistas.

También en los grupos de amigos pueden darse situaciones de machismo cotidiano sin que muchas veces nos demos cuenta. Quizá el grupo de WhatsApp que tenéis se ha convertido en un espacio donde los vídeos porno o las fotos ofensivas para las mujeres sean algo frecuente. Si eres chico, ¿te has preguntado cómo puede hacer sentir eso a las mujeres del grupo? Si eres chica, ¿cómo te hace sentir?

Pensemos también en quién lleva las riendas de los planes o de las conversaciones. A veces, los chicos se agrupan en un lado de la mesa hablando de fútbol o política, mientras se espera que las chicas hablen de otras cosas, cosas “de chicas”.

Un ejemplo: a Isabel le molesta que sus amigos no la incluyan en sus conversaciones de fútbol o, si lo hacen, lo hagan teniéndola menos en cuenta. A ella le gusta mucho y le molesta cuando le hacen comentarios como que a ella solo le interesan los culos de los futbolistas o le hacen que demuestre que sabe lo que es un fuera de juego. Por otro lado, no entiende por qué a sus amigos les cuesta tanto entrar en otras conversaciones, como cuando ellas comparten problemas o hablan sobre sus relaciones de pareja.

# Me lo podrías haber pedido



Cómic: **No me lo has pedido** | Emma Clit | [enlace](#)

## 2.4. EN EL CINE, EN LA PUBLICIDAD O EN EL OCIO

Fijémonos en cómo las películas, series y los anuncios representan a hombres y mujeres y cómo hablan de ellos y ellas.

Hay una herramienta que puede servirnos **para ver cómo es la representación de las mujeres en una película o en un cómic**, por ejemplo. Se llama el **test de Bechdel**. Esta prueba propone tres preguntas que hacemos:

- ¿aparecen en la película dos personajes femeninos o más?
- ¿hablan entre ellas estos personajes?
- ¿su conversación tiene que ver con algo que no sea un hombre, bien como parte de una relación romántica o de otro tipo, como un padre o un hermano?

Son tres preguntas sencillas pero que nos sirven para reflexionar. Si estos tres criterios los aplicamos pensando en los hombres sería raro

pensar en una historia que no pasara el test de Bechdel. Cuando lo aplicamos a las mujeres, la cosa se complica. Esto muestra hasta qué punto las mujeres están:

- Poco representadas
- Representadas no por sí mismas sino por su relación con hombres que sí protagonizan acciones y hechos propios independientemente de sus relaciones de amor y familiares.

Muchas veces **las películas o series refuerzan el estereotipo de que los sentimientos, los cuidados y lo romántico está relacionado con las mujeres, mientras que la acción tiene que ver con los hombres**. La división ya no siempre es tan clara y tajante y ya encontra-





mos, por ejemplo, personajes femeninos que protagonizan historias y acción, también en otros medios, como los videojuegos.

Si nos fijamos, sin embargo, ¿cómo son esas mujeres?, ¿cómo visten?, ¿qué cuerpo tienen? Es frecuente ver a las heroínas con poca ropa, cuerpos explosivos y actitud sexy, algo difícil de encontrar en los personajes masculinos.

Es como si las mujeres, para aparecer, tuvieran que agradar a los hombres o responder a un modelo de belleza muy concreto.

Ese modelo de belleza llena los anuncios publicitarios. Es difícil encontrar distintos tipos de mujer, porque solo parece haber uno, el de la mujer delgada, sea cual sea su edad y haga lo que haga.

Hay otros detalles que pasan más desapercibidos y que merece la pena analizar. Podemos escuchar las voces que aparecen en los anuncios: ¿quiénes hablan como expertos o quiénes son las voces de autoridad? **En general, la voz en off que escuchamos y que nos da una explicación o trata de enseñarnos algo es la de un hombre.** La excepción suele ser la publicidad que tiene que ver con productos de limpieza, los relacionados con niños, como pañales, o de alimentación. Pero incluso en esos casos, a veces aunque la protagonista sea una mujer, la voz en off es la de un hombre.





## Y AHORA... ¿QUÉ HACEMOS?

Después de aprender a identificar machismos cotidianos, ¿qué más podemos hacer para luchar contra los micromachismos? Aquí, os dejamos algunas ideas.



## 3.1. OBSERVATORIO DEL MACHISMO COTIDIANO

¿Por qué no crear en el centro escolar un observatorio de los micromachismos? Puede estar formado por alumnado, profesorado y también por padres y madres.

**El Observatorio puede impulsar una reflexión conjunta sobre el uso de los espacios, las actividades y la participación.** Y nos puede ayudar a responder a estas cuestiones:

- ¿qué actividades se organizan en el centro?, ¿quién acude?
- ¿cómo fomentar una participación equitativa de chicos y chicas en las actividades?
- ¿los órganos de representación y de toma de decisiones del centro son paritarios?
- ¿cómo hacer que lo sean para que la presencia de mujeres y hombres sea equitativa?

Por ejemplo, cada vez más centros reparten el espacio que cada actividad tiene en los patios y los recreos.

Si el 90% del espacio y del tiempo lo ocupa el fútbol u otras actividades con balón es más probable que el espacio esté ocupado por los chicos y se genera la sensación de que esas actividades son las principales.

**No se trata sólo de fomentar que las chicas jueguen al fútbol, también de promover otras actividades menos masculinizadas y en las que haya una participación mixta.**

### ACTIVIDADES

Por otro lado, el Observatorio puede proponer actividades y talleres para que la igualdad y la lucha contra el machismo se convierta en una línea de acción en la que todo el mundo pueda estar involucrado:

- un ciclo de cine sobre mujeres y hombres que hayan roto estereotipos o sobre la lucha por los derechos de las mujeres,
- un concurso literario que busque concienciar sobre la violencia de género,
- un taller de teatro en el que podamos hablar de los roles de mujeres y hombres a través de las obras...

Otro de los focos de atención son los libros de texto y las materias que estudiamos. ¿Están presentes las mujeres en los libros de texto, en la clase de historia o en la de literatura?, ¿saben los alumnos lo que es el sufragismo,

quién es Clara Campoamor, quién ha escrito los libros que se leen en clase?

**El Observatorio puede servir para analizarlo y proponer formas de compensar la invisibilidad en la que suelen quedar las mujeres en la historia.**

El Observatorio puede servir también para ayudar a quien ha vivido alguna experiencia de machismo. Se puede, por ejemplo, proponer una persona de referencia a la que las alumnas y los alumnos puedan acudir en confianza si tienen alguna problema, alguna duda o han sufrido o visto alguna situación machista.



Foto: Julio Albarrán

## 3.2. GRUPOS PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS Y ESTRATEGIAS

Los grupos pueden servir para compartir experiencias y estrategias. Por un lado, es importante propiciar grupos en los que, con cierta periodicidad, las mujeres puedan compartir experiencias, sin más juicios ni objetivo que el verbalizar y reconocer ciertas situaciones.

¿Por qué grupos solo de chicas? A pesar de que pasan desapercibidas o de que hay gente que trata de quitarles importancia, **muchas experiencias de machismo cotidiano marcan o avergüenzan a las mujeres.**

No siempre nos es fácil hablar de aquello que nos gritó un hombre en la calle, de lo que nos hizo mientras viajábamos en autobús, o de lo que nos pasó mientras volvíamos solas a casa.

**Se trata de conseguir que experiencias que guardamos para nosotras porque consideramos poco importantes o porque no creemos que haya que compartir salgan a la luz y las desnaturalicemos.**

Se trata también de que veamos que hay muchas situaciones que casi todas las mujeres

han pasado y que no tienen nada que ver con la ropa que llevábamos, la forma en la que nos comportamos o con quién íbamos.

Se pueden plantear estas preguntas:

- ¿Te han tocado alguna parte de tu cuerpo sin que tú quisieras?
- ¿Algún desconocido te ha asaltado masturbándose o mostrando su cuerpo?
- ¿Alguna vez algún chico te ha insistido para hablar o salir con él en un bar o una discoteca?
- ¿Has vivido alguna situación incómoda o violenta después de negarte a algo o de decir tu opinión?
- ¿Has mantenido relaciones sexuales con un chico a pesar de que no te apetecía, por miedo a tener una bronca, a perderle o porque te amenazó de alguna forma?
- ¿Te has sentido juzgada por la forma en la que ibas vestida?

Estos grupos deben ser **espacios seguros en los que las chicas se sientan cómodas para hablar y no se sientan juzgadas**. Deben servir, además, para empoderarnos: reconocer que estas situaciones son injustas, que no tienen por qué ser así, y buscar y compartir formas de hacerles frente.

Por otro lado, también pueden organizarse grupos mixtos en los que los chicos escuchen las experiencias de las mujeres y pueda darse una reflexión conjunta.

Si eres chico:

- ¿te ves reflejado en las situaciones que describen las chicas?
- ¿te has sentido juzgado o criticado por mostrar tus sentimientos o por no querer participar en alguna actividad de chicos?
- ¿has evitado llorar o expresar como te sentías porque sientes que eso te hace menos hombre?

### 3.3. UTILIZA INTERNET Y LAS REDES SOCIALES.

Cada vez son más los proyectos que utilizan el mundo digital para denunciar y combatir el machismo cotidiano y en los que podemos participar. Internet nos permite, además, tener repercusión e influencia. **Estas iniciativas sirven de altavoz para que la sociedad hable del machismo cotidiano**. Muchas, además, consiguen que marcas, empresas y administraciones retiren anuncios y campañas sexistas o revisen su forma de hacer las cosas y sigan criterios incluyentes y de igualdad.

En Twitter puedes crear tu propio hashtag o etiqueta, o bien utilizar uno ya creada para contar tu experiencia o denunciar alguna situación. **Una periodista colombiana, Catalina Ruiz-Navarro, creó el hashtag #MiPrime-Acoso** para relatar sus primeras experiencias de machismo cotidiano. **Miles de mujeres se sumaron a la iniciativa y llenaron las redes de testimonios**. Muchas incluyeron la edad a la que habían sufrido su primer acoso y eso sirvió para visibilizar que las mujeres comienzan a vivir estas experiencias desde que son solo unas niñas.

También puedes crear y utilizar una cuenta propia. **El alumnado de un colegio de Gijón creó el perfil en Twitter @AlertaMicromach** y usa también la etiqueta **#AlertaMicromachismos**. Con la cuenta y el hashtag publican en la red casos de micromachismos que encuentran en anuncios y en medios de comunicación. También se unen a campañas que lanzan otras cuentas y que buscan, por ejemplo, conseguir que una empresa retire un producto sexista o cambie algo que ha hecho.

Hay varios proyectos en marcha que tienen página web y que son activos en redes sociales y en los que cualquiera puede participar. Uno de ellos es **Hollaback!, que busca acabar con el acoso y el hostigamiento a las mujeres en los espacios públicos**. En su página web

publican las experiencias que envían las mujeres y tienen cuentas en Twitter, una por cada ciudad en la que están presentes, y en las que comparten casos y denuncias. Hay, por ejemplo, una cuenta de **Hollaback** en Barcelona, de forma que puedes compartir lo que haya sucedido si te encuentras allí.

**El blog Micromachismos de eldiario.es es un espacio para rastrear y denunciar los machismos cotidianos que suelen pasar desapercibidos o que se normalizan**. En el blog publicamos experiencias que envían lectoras y lectores que les han sucedido en la calle, en el trabajo, en el taller del coche, en una tienda, en un bar, con su familia o con su pareja. También denunciamos el machismo, muchas veces encubierto, de algunos anuncios y de artículos publicados en medios de comunicación. En la cuenta de Twitter **@Micromachismos** retuiteamos las experiencias que nos llegan e interperamos a empresas y marcas que utilizan el sexismo y los estereotipos de género para hacer negocio.

Micromachismos está inspirado en una iniciativa inglesa: **Everyday Sexism**, que publica casos en su página web y tiene una cuenta de Twitter con cientos de miles de seguidores (**@EverydaySexism**) y que ha conseguido mucha influencia. Tienen también una cuenta en España (**@SexismoES**).



# 1 HABLAR DE ELLO

## 2 ENTONCES, ¿A DÓNDE MIRAMOS?

1. En tu centro escolar
2. En los espacios públicos
3. En las relaciones personales
4. En el cine y la publicidad

## 3

### Y AHORA... ¿QUÉ HACEMOS?

1. Observatorio del machismo cotidiano
2. Grupos para compartir experiencias y estrategias
3. Utilizar internet y las redes sociales



# RESUMEN

# CONSEJOS

## EL FEMINISMO ES TU MEJOR ALIADO. BUSCA, LEE, DESCUBRE:

hay miles de mujeres y también hombres que llevan años, décadas, siglos hablando, escribiendo, pensando y señalando el machismo.

## ACOMPAÑADA, ACOMPAÑADO, TODO ES MEJOR:

busca a esos aliados con los que sentirte comprendida y apoyada, con los que pensar ideas y proyectos o con los que simplemente desahogarte y afrontar las cosas.

## NO DEJES DE DISFRUTAR:

a veces, cuando nos ponemos las gafas violetas y empezamos a detectar micromachismos y a darnos cuenta de lo injustas que son algunas situaciones es difícil no enfadarse. Enfádate, pero no dejes de pasarlo bien.

## SI ERES CHICO, ACTÚA DIFERENTE

### Y HÁZSELO SABER A LOS DEMÁS CHICOS:

no seas parte de comportamientos que juzguen, denigren, se burlen o hagan sentir mal a las mujeres. Es una frase hecha pero es cierto: *el cambio empieza por uno mismo*. Escucha a las mujeres.

## DEJEMOS DE JUZGAR A LAS MUJERES:

por su físico, por su forma de vestir, por sus historias afectivas y sexuales...

## SI ERES CHICA, SOLIDARÍZATE CON OTRAS CHICAS:

que algo no te haya pasado a ti no significa que no te pueda pasar o que eso no sea parte del sistema en el que vives y que te afecta. Juntas somos más fuertes: ayudémonos entre nosotras.

## BUSCA AYUDA:

si sientes que algo que has vivido te ha hecho daño, si quieres denunciar algo que te ha sucedido, si crees que necesitas compartir para sentirte mejor, busca apoyo en tus personas de confianza. Hay asociaciones a las que podéis acudir si lo necesitáis y que podéis encontrar en internet.

# RECURSOS

## • LIBROS Y CÓMICS

Feminismo para principiantes. Nuria Varela. Ediciones B.  
Mamá, quiero ser feminista. Carmen García de la Cueva. Editorial Lumen.  
Si es amor, no duele. Pamela Palenciano. BlackBirds.  
El diario violeta de Carlota. Gemma Lienas. El Aleph.  
Todos deberíamos ser feministas. Chimamanda Ngozi Adichie. Pulp.  
  
Persépolis. Marjane Satrapi. L'Association.  
El segundo sexo. Adaptación de Daniel García Nieto del libro de Simone de Beauvoir. Malavida.

## • INTERNET

Estereotipas <https://estereotipas.com/>  
Blog Micromachismos <http://www.eldiario.es/micromachismos/>  
Observatorio del acoso callejero de Chile <https://www.ocac.cl/>  
Píkara Magazine <http://www.pikaramagazine.com/>  
Las Sinsombrero. Proyecto transmedia de Tània Balló, Manuel Jiménez y Serrana Torres <https://www.lasinsombrero.com/>  
Everyday Sexism (en inglés) <https://everydaysexism.com/>  
Hollaback! (en inglés) <https://www.ihollaback.org/>

## • CANALES DE YOUTUBE

Psico Woman [https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfIE\\_sitzm\\_q74zVHg](https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfIE_sitzm_q74zVHg)  
Ray NTG <https://www.youtube.com/user/The025536>  
Desirée Bela-Lobedde <https://www.youtube.com/user/EbonyNegraFlor>

## • PELIS Y SERIES

Pride. 2014. Calamity Films.  
Suffragette. 2015. Pathé.  
  
Las bostonianas. 1984. Almi Pictures.  
Por trece razones .2017. Netflix.



LA AVENTURA  
DE APRENDER