

# 8M CÓMO LOS HOMBRES PUEDEN CONMEMORAR EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER:

## EVITANDO FRASES COMO:

- "Déjala, está con su regla o en sus días."
- "Aparte de bonita, haces bonitos trabajos."
- Un hombre a otro hombre: "No seas nena."
- "Vieja el último." "Ese trabajo es de hombres."

## EVITANDO MICROMACHISMOS:

El psicoterapeuta argentino Luis Bonino Méndez en 1991 acuñó este término para dar nombre a prácticas que otros especialistas llaman "pequeñas tiranías", "terrorismo íntimo" o "violencia blanda"

Están presentes en nuestro día a día, pero están tan arraigadas y son tan **sutiles**, que aunque estén manifestando la falta de igualdad entre hombres y mujeres podemos no percibirlo al ser **conductas tradicionalmente toleradas**

Los **micromachismos** se clasifican en cuatro tipos, que son los siguientes:

**1 Utilitarios:** en el ámbito doméstico y cuidados de otras personas. Ejemplo: cuando escuchamos a alguien alabando a un hombre por ayudar en casa. Con esta expresión asumimos que las tareas del hogar son una obligación inherente a la mujer.

**2 Encubiertos:** se caracterizan por la sutileza. y de difícil detección, no se dan de forma explícita. Son expresiones que buscan **imponer la verdad masculina**, doblegando la voluntad femenina. Los encontramos en los silencios, los paternalismos y el mal humor manipulativo. Todas hemos escuchado alguna vez justificar el comportamiento de un amigo, familiar o incluso de tu pareja con un "Déjalo, que está cansado" o "No se lo tengas en cuenta, que está un poco tonto hoy".

**3 De crisis:** tienen lugar cuando ellas luchan por romper la desigualdad. Pueden ir desde buscar refugio en una mujer más comprensiva, hasta lanzar frases críticas como "Yo lo habría hecho mejor".

**4 Coercitivos:** en este tipo los hombres usan la fuerza moral, económica o psíquica para ejercer su poder. Puede ir desde tomar el control absoluto del mando de la televisión, ocupar un espacio mayor en el asiento del metro (*manspreading*) o contar con más tiempo de ocio para sus cosas que su pareja/hermana/compañera.