



Hombres por  
la Equidad a.c.

De tu lado...

Cuaderno para detener micromachismos

o formas sutiles de violencia en la pareja en personas jóvenes y adolescentes

Roberto Garda Salas / Gabriel García Mellado / Hombres por la Equidad, A.C.

# Índice

## Introducción

- I.- La violencia sutil en las relaciones de pareja
- II.- Pasos para dejar de ejercer violencia sutil
- III.- Ejercitando los pasos para dejar de ejercer violencia sutil
- IV.- Mi experiencia de violencia sutil

## Esquemas

- Esquema 1.- Pasos para la Equidad
- Esquema 2.- Habilidades para Mejorar



# Introducción

El presente Cuaderno tiene la finalidad de ofrecer a sus lectoras y lectores una herramienta para mejorar sus relaciones interpersonales. Lo escribimos pensando en aquellos adolescentes y jóvenes varones que han llegado a cometer conductas de abuso con alguna amiga, con su pareja o con alguna mujer que consideren importante. También lo escribimos pensando en aquellas adolescentes y jóvenes que han maltrato a una amiga, o algún amigo o novio.

Creemos que la violencia contra las mujeres es un problema social que se ha hecho cada vez más visible. Frecuentemente se ejerce de hombres hacia mujeres, tanto de forma sutil y psicológica, como de forma cruenta en conductas de violencia física y/o feminicida<sup>1</sup>. Todo tipo de violencia tiene como finalidad controlar a las mujeres, y ellas se resisten de forma activa o pasiva, pero siempre hay un grado de daño para ellas. Al analizar cómo se ejerce en las y los jóvenes la violencia hemos detectado que también se usa de forma sutil. Por ello, en el primer apartado “La violencia sutil en las relaciones de pareja” encontrarás algunas reflexiones de cómo la violencia sutil coexiste en la vida afectiva y amorosa de los jóvenes, y cómo contribuye a que surjan momentos de conflicto y de violencia en las relaciones afectivas.

En el segundo apartado “Pasos para dejar de ejercer violencia sutil” te ofrecemos una forma de detenerla. Primero te sugerimos identificarla, en segundo lugar reflexionar sobre sus conse-

cuencias, y finalmente crear nuevas estrategias y conductas para relacionarte sin violencia con las personas que aprecias. Los pasos son realmente sencillos, lo importante es la habilidad reflexiva y la voluntad que generes para crear alternativas hacia la igualdad.

En la tercera parte “Ejercitando los pasos para dejar de ejercer violencia sutil” ofrecemos experiencias concretas de adolescentes y jóvenes que buscan implementar los pasos arriba sugeridos. En la cuarta parte “Mi experiencia de violencia sutil” te invitamos a que escribas tus propias vivencias para que las analices. Al hacerlo podrás darte cuenta que el método es amable, y que para que sea efectivo requiere su ejecución continua.

Te invitamos a que hagas estos ejercicios en éste cuaderno, y cuando hayas comprendido los pasos, continúa en otro diferente donde puedas escribir más libremente. Debido a que abordarás temas delicados puedes hacer éstos ejercicios sola o con personas cercanas y de confianza. También pueden hacerlos con promotores y promotoras capacitados de la escuela y/o del Gobierno.

Finalmente, queremos agradecer al Instituto de las Mujeres del Distrito Federal su apoyo para realizar éste cuadernillo. Con ello esperamos contribuir a la lucha que realizan las compañeras y el Instituto para erradicar la violencia hacia las mujeres.

1. De acuerdo al Artículo 21 de la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de violencia la Violencia Feminicida se define como “...la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en el ámbito público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.

## I. La violencia sutil en las relaciones de pareja

A todas y a todos nos gusta estar relacionados con personas que nos quieran, nos amen y nos expresen afectos. A todos nos agrada, por ejemplo:

- » *Tener amigas o amigos que me aprecien me hace sentir contento.*
- » *Tener novio o novia y sentirme enamorado y ver todas las cosas bonitas y positivas.*
- » *Sentirme de buen humor y feliz porque aquél chico que me gusta, o aquella amiga que llama mi atención me han correspondido con algún detalle o alguna palabra.*
- » *Darme cuenta que la persona que me quiere me cuida, es atento conmigo y me dice palabras de aliento y apoyo.*

Cuando estamos muy encariñados con alguien hemos llegado a pensar que esa persona es “el amor de nuestra vida” o que sin ella o él “no podemos vivir”. Usualmente, en el nombre del amor y el cariño las personas se pelean con su familia, rompen reglas y cambian radicalmente su proyecto de vida. Nos pasa a adultos, jóvenes y adolescentes, pero éstos últimos están más vulnerables pues llegan a tener menos recursos económicos, de apoyo familiar y emocionales para manejar un embarazo, una situación de violencia en la pareja, o un conflicto emocional en general.

Entonces, es importante que los adolescentes y jóvenes sepan que Debido a esta situación de riesgo es importante que los adolescentes sepan que el conflicto y el riesgo son parte de estar enamorado o de sentir cariño por alguien, y que bien manejado permite crecer a las personas. Pero

son un problema cuando no se sabe manejar o cuando se acumulan, pues gradualmente cada conflicto sin resolver y sin ser abordado desplaza al amor y al cariño en la pareja, hasta terminal con él.

Y cuando el conflicto se impone en la relación de amor, ya no es tal, sino una relación de malestar y/o de violencia. Cuando se vive una relación con éstas características se hacen cosas que lastiman a otras y otros, por ejemplo

- » *Ignorar y maltratar a amigos y amigas que uno quiere.*
- » *Insultar y engañar al novio o novia.*
- » *Rechazar a los padres porque no estaba de acuerdo con mis opiniones.*
- » *Alejarse de familiares que me estimaban.*
- » *Golpear a personas a quienes les agradaba.*

Este Cuaderno se escribió porque a muchos jóvenes y adolescentes les ha ocurrido lo mismo: no saben cómo manejar el amor y el conflicto, y sin darse cuenta convierten una relación agradable en una de malestar y tristeza. Para comprender cómo ocurre esto es importante tener presente algo que se llama “micromachismo”. Luis Bonino, quien creó este concepto, señala que son conductas de “...dominación “suave” o de “bajísima intensidad”, formas y modos larvados y negados de abuso e imposición en la vida cotidiana”<sup>2</sup> (Bonino, 2004). Tres cosas hay que destacar de ésta definición:

- *Los micromachismo son conductas sutiles de dominación que surgen en las relaciones afectivas. Pueden ser gestos, miradas, palabras y/o actitudes no explícitamente violentas.*

2. Larvados significa que no se manifiesta explícitamente, sino que permanece oculto y surge inesperadamente.

- *Las ejercen quienes aman y debido a ello no se perciben como conductas abusivas, son “tolerables” y “aceptables”. Quien es víctima de éste tipo de maltrato espera que el otro cambie y que “no vale la pena decir algo”.*
- *Se realizan de forma automática, “sin ser pensadas”; y en otras ocasiones de forma meditada, e incluso planeada<sup>3</sup>.*

Cuando actuamos frecuentemente con violencia sutil (o micromachista) una relación pasa de ser agradable a una de violencia. Algunos ejemplos de micromachismos en jóvenes y adolescentes son.

- *Cuando expresan palabras que lastiman, o tienen actitudes que humillan a otra persona.*
- *Cuando se hacen la víctimas para que otras personas hagan lo que quieren.*
- *Cuando dicen cosas bonitas o seducen a alguien sólo para “el acostón” o tener sexo.*
- *Cuando presionan a otra persona para que muestre fotos o imágenes sexuales (Sexting).*
- *Cuando ofenden o se burlan del cuerpo del otro o la otra.*
- *Cuando obligan a otra persona para que deje a sus amistades o familiares.*
- *Cuando espían las cuentas de redes sociales de internet de ella o de él.*
- *Cuando buscan a otras personas para recibir apoyo en su conducta abusiva.*

Estas conductas de abuso sutil las realizamos frecuentemente hombres adolescentes, jóvenes y adultos contra las mujeres. Aunque se dan algunos casos donde las mujeres reproducen éstas conductas contra otros hombres y/o contra otras mujeres. Quien maltrata juega el rol masculino, y quien recibe el maltrato el femenino ¿Para que se abusa sutilmente? Para ir imponiendo gradualmente el control sobre el cuerpo, los sentimientos, los afectos y deseos de la otra gente. Esto es, para someter a quien se ama.



Si observamos nuestro medio de amigos, en la familia y/o la escuela veremos que es muy frecuente Por ello hay que preguntarse:

- » *¿Podríamos detener las conductas de violencia sutil?*

A continuación te compartimos los pasos que pueden ayudarte para dejar de ejercer éstos tipos de maltrato.

3. Luis Bonino sostiene que se realizan “en automático” e inconscientemente, nosotros creemos que además de éstas hay otras conductas de violencia sutil que son planeadas y ejecutadas con un grado de racionalización. El resultado en ambos casos es el mismo.

Bonino Luis, “Los Micromachismos”, en Revista La Cibeles, No. 2, Ayuntamiento de Madrid, noviembre 2004.

## II.- Pasos para dejar de ejercer violencia sutil

Creemos que sí podemos relacionarnos de forma más saludable y sin lastimarnos. Es inevitable que tengamos conflictos en una relación, pero se puede evitar que éstos evolucionen a situaciones de abuso y violencia si aprendemos a detectar a tiempo las formas de violencia sutil o micromachismos. En el Esquema 1 te presentamos los pasos que pueden ayudarte a detener tus conductas de abuso sutiles.

### Esquema 1. Pasos para la Equidad



Puedes realizar un punto y después el otro, y por supuesto se vale regresar al anterior si surgen dudas. La idea es que realices todos y que ejercites el pensar y realizar alternativas

Cómo podrás observar en los ejemplos del apartado anterior la violencia puede ser muy sutil,

pero sus consecuencias pueden ser graves. En éste cuadernillo queremos recalcar la importancia de llevar a cabo los pasos a seguir:

- Identifica la conducta abusiva.- Lo cual significa estar atento a mí y cuando digo una frase o un acto impone o maltrata a la pareja sin tomar en cuenta sus necesidades u opinión, esto es autobservarme.
- Prevé las consecuencias del daño que puede tener.- Que implica estar conciencia de que al tener una conducta abusiva voy a generar consecuencias negativas graves o leves para la pareja, para mí y que probablemente impacta a mi familia, amistades y otros espacios como la escuela.
- Piensa en alternativas.- Que involucra imaginar otras opciones a conducta o frase abusiva, y platicar y escuchar con otras personas para que me ayuden a pensar esas alternativas.
- Llevar a cabo las alternativas.- Muchas de las "buenas intenciones" sólo se quedan en eso, por eso es importante realmente tener voluntad de cambio, y llevar a cabo las alternativas que se pensaron. La idea es: dejar de actuar o decir frases que abusan e imponen, y restablezcan una relación equitativa conmigo, con mi pareja (o expareja) y con mi entorno en general.

Tipo de maltrato:

**Conducta micromachista: Presionar para que la otra persona muestre fotos o imágenes sexuales (Sexting).**

Susana, de 15 años

*Platicaba con Andrés, mi novio, y la verdad la conversación se puso muy "interesante". Comenzó a insinuarme que le gustaría verme, y me enviaba besos por el celular. Yo le correspondía,*

*y le decía que lo amaba. Le mandé muchos abrazos y besos en mensajes. Sin embargo, después de una hora de estar platicando me dijo que le enviara fotos. Al principio le mandé algunas fotos con besos y con caras chistosas, hasta que me dijo: "Deja de hacerte tonta, ya sabes que fotos quiero". Me comenzó a pedir imágenes de mi cuerpo, de mis pechos, de mis piernas, de... Al principio me sentía confundida, creía que era un juego, pero Andrés me exigió más y más fotos, más atrevidas. Me pedía que hiciera poses, y que hiciera otras cosas. La verdad ya no me sentí a gusto. Afortunadamente se le acabó la pila a mi teléfono.*

¿En qué momento la conducta o frase de Andrés se convirtió en violencia sutil en la historia de Susana?

Cuando la otra persona hizo o le dijo:

- » *"Deja de hacerte tonta, ya sabes que fotos quiero".*
- » *"...pero Andrés me exigió más y más fotos, más atrevidas. Me pedía que hiciera poses, y que hiciera otras cosas."*

Cuando Susana hizo o le dijo:

- » *"Ya no me sentí a gusto"*
- » *"Al principio me sentía confundida, creía que era un juego"*

¿Qué consecuencias puede haber en éste conflicto?

Consecuencias individuales:

**Para Susana:** Realizar conductas que no son agradables para ella; no poner límites ante una solicitud que no le agrada y sentirse a disgusto y confundida.

**Para Andrés:** Quedarse solo en la relación por no preguntar sobre los deseos de su pareja.

Consecuencias para la relación:

**Para Susana:** Comenzar a ejercer un tipo de sexualidad sin que ella esté de acuerdo, no aprender a poner límites y no decir que "no".

**Para Andrés:** Que se acostumbre a imponer conductas en la vida amorosa y sexual de la pareja. Comenzar a ejercer violencia sexual hacia Susana

Otras consecuencias:

**En la familia:** Que encuentren las fotos y que Susana y Andrés sean regañados o exhibidos ante sus hermanos/as u otras personas de la familia.

**En la escuela y amigos:** Que las fotos sean usadas para exhibir y burlarse der Susana y Andrés.

¿Qué alternativas hay para Susana y Andrés?

**Alternativas para Susana:**

- *Es importante que aprenda a poner límites a Andrés, y que pueda decir cuando algo no le parece. Por ejemplo: "Andrés, no me agrada que me pidas fotos de mi cuerpo" ó "Me gusta enviarnos besos, pero no fotos de mi cuerpo porque es algo muy íntimo que aún no quiero compartir contigo"*
- *Que reconozca sus sentimientos. Si se siente confundida y a disgusto con una situación es mejor que no continúe atendiendo las demandas de la pareja.*
- *Que platique con una persona a la que le tenga confianza sobre lo que está ocurriendo, con la finalidad de aclarar si desea o no desea ese tipo de situaciones.*

**Alternativas para Andrés:**

- Que aprenda a preguntar a su pareja cuando desea algo nuevo en su vida amorosa y sexual. Por ejemplo: "Susana, me siento excitado ¿Quisieras intercambiar fotos con un contenido sexual?" o "Susana ¿Te puedo pedir una foto más atrevida?" o "Te puedo enviar una foto de una parte de mi cuerpo, pero no te sientas obligada a enviarme una".
- Que no se vea urgido a pedir una intimidad forzada, sino que aprenda a preguntar otro día –o en otro momento– cómo se sintió ella para ver si hay posibilidades de dar otro paso en la relación, como intercambiar fotos.

¿Cómo pueden poner en práctica las alternativas?



Susana puede llevar a cabo sus opciones de varias formas:

- **Opción A:** Cuando Andrés le dijo "Deja de hacerte tonta, ya sabes que fotos quiero" ella le dijo: "No me hables de esa forma. Si quieres otro tipo de fotos podremos platicar hasta dónde podemos llegar con las imágenes que compartimos. Pero no me exijas las cosas".
- **Opción B:** Un día Susana invitó a Andrés a hablar y le dijo que quería platicar con él sobre las fotos que le pidió. Ese día le dijo "Andrés, te amo mucho, pero no me agrada que me pidas fotos de mi cuerpo. Francamente me sentí mal".
- **Opción C:** Susana habló con una amiga de mucha confianza, y le dijo que pasó. Escuchó su punto de vista, y se dio cuenta que ella no quería por el momento ese tipo de juego sexual. Más adelante con una relación más formal podría ocurrir, por el momento, no.

**Alternativas para Andrés**

- **Opción A:** Andrés se dio cuenta que se estaba excitando con la conversación con Susana, y estuvo a punto de pedirle fotos. Entonces reflexionó y se dijo: "mejor platico con ella sobre las fotos, porque se puede enojar si se las exijo".
- **Opción B:** Andrés reflexionó sobre lo ocurrido, y decidió ofrecer disculpas por la solicitud de las fotos. Le dijo a Susana: "El otro día leí que estabas más seria cuando te pedí las fotos. Discúlpame por haberte las pedido, ya no volverá a pasar".
- **Opción C:** Andrés decide ir a talleres sobre sexualidad, pues se da cuenta que el cuerpo, los deseos en la pareja y el maltrato se relacionan cuando no se pide y negocia de forma correcta lo que se desea.

Veamos otro ejemplo:

**Conducta micromachista: Imponer sutilmente en la relación de pareja.**

Fernando, de 14 años

*La verdad, me encantan las chavas. Yo las veo y digo "fuchí, esa parece bruja", o digo "esa está bien rica, le voy a llegar". A las chavas les gusta que uno tome la iniciativa, ellas son pasivas y esperan que un hombre las conquiste... Bueno, la verdad, así es como piensa mi papá, y así trato siempre a mi mamá y a mis hermanas. Cuando yo lo hice con Gabriela –mi primera novia–, ella se enojó mucho. Un día fuimos al cine, y quería ver una película muy tonta, yo le dije que no, que no era ella quien debiera de decir lo que haríamos como pareja. Se me quedó mirando, y me dijo: "¿Sabes? Lo menos que quiero es un novio que piense que las mujeres no podemos decidir. No quiero un macho. Mejor terminamos". Y bueno, así terminó mi primer noviazgo. Creo que a mi papá le pasó algo similar, cuando salimos de la casa con mi mamá por su machismo.*

¿En qué momento surgió la conducta o frase violenta en la historia de Fernando?

Cuando él piensa:

- » "A las chavas les gusta que uno tome la iniciativa, ellas son pasivas y esperan que un hombre las conquiste".

Cuando él actúa o dice:

- » "...yo le dije que no, que no era ella quien debiera de decir lo que haríamos como pareja"

¿Qué consecuencias puede haber en éste conflicto?

Consecuencias individuales:

**Para Gabriela:** Que acepte varias imposiciones de Fernando. Que se naturalice el control en su noviazgo.

**Para Fernando:** Mostrar actitudes machistas, y ello lo lleva a ser candidato para ser un hombre maltratador de adulto, y posiblemente se quede sin pareja o que ejerza maltrato en su familia.

Consecuencias para la relación:

**Para Gabriela:** Que acepte varias imposiciones de Fernando. Que se naturalice el control en su noviazgo.

**Para Fernando:** Que piense que es normal que las mujeres no puedan decidir en la relación de pareja. Que se convierte en una pareja autoritaria.

Otras consecuencias:

**En la familia:** Que los padres de Fernando observen que su hijo está siguiendo los mismos caminos que el padre, y por tanto terminará teniendo los mismos resultados. Los padres de Gabriela, verán que su hija se da a respetar y por ello será más valorada y apoyada por ellos.

**En la escuela y amigos:** Que los amigos de Fernando se alejen de él al ver su carácter impositivo y sus ideas machistas.

¿Qué alternativas hay para Gabriela y Fernando?

**Alternativas para Gabriela**

- Es importante que Gabriela revise sus emociones cuando toma éste tipo de decisiones. Sobre todo darse cuenta que valorarse y poner límites a tiempo es mejor que sentir culpa y miedo mucho tiempo en una relación de maltrato
- Que comparta con otras amigas lo importante de ser asertiva ante la violencia, sin

esperar que ellas la apoyen, pues posiblemente muchas jóvenes le dirán comentarios como: "Eres muy enojona", "Fernando es un hombre lindo", "Te vas a quedar sola toda la vida", etc... Valorar más las respuestas como "¡Muy bien amiga!" o "¡Que bueno que te das a respetar!"

#### Alternativas para Fernando

- Reflexionar y detener sus ideas machistas en sus relaciones de pareja.
- Identificar que las imposiciones en la vida de pareja siempre lastiman a otros, y que es importante negociar.

¿Cómo pueden poner en práctica las alternativas?

Gabriela llevó a cabo sus opciones de varias formas:

- **Opción A:** Gabriela platicó con su hermana lo que le ocurrió con Fernando. Ella la escuchó, y le dijo: "No te dejes maltratar hermanita. Sé que lo amabas, pero el amor propio es más importante". Se dieron un abrazo, que Gabriela agradeció.
- **Opción B:** Gabriela recibió varias llamadas de Fernando después del incidente. Aceptó platicar con él en un café. Lo escuchó y le dijo que estuvo muy a gusto con él, pero sería bueno que él buscara ayuda. Que ella ya no deseaba regresar a la relación.
- **Opción C:** Gabriela lloró mucho la pérdida de su relación con Fernando. Estuvo tentada a hablar con él para perdonarlo, pero se contuvo pues entendía que ella no era nadie para cambiarlo. Que ésa era responsabilidad de él.

#### Alternativas para Andrés

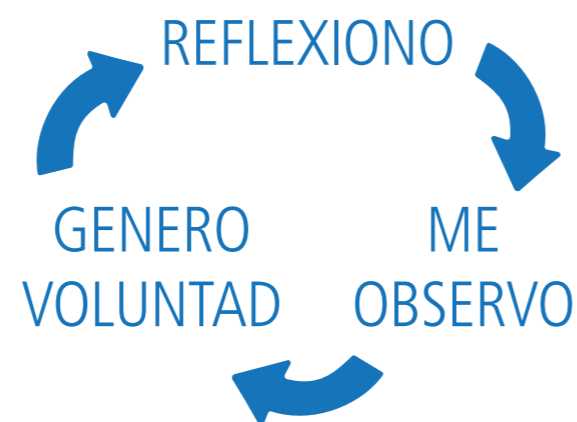
- **Opción A:** Fernando buscó varias veces a Gabriela. Ella ya no le contestó el teléfono.

Fernando estuvo triste, lloró mucho y reconoció que necesitaba ayuda para cambiar su carácter abusivo y machista.

- **Opción B:** Fernando sabía que no quería acabar como su papá. El vio el maltrato hacia su mamá. Platicó con ella y le comentó que le gustaría ir a terapia para buscar alternativas para cambiar.
- **Opción C:** Fernando comenzó a leer manuales sobre violencia en el noviazgo, también asistió a talleres para no continuar con sus conductas de imposición.

¿Qué se requiere para que puedas llevar adelante los pasos que te proponemos? Que ejercites tres habilidades muy importantes que te presentamos en el esquema 2:

## Esquema 2. Habilidades para mejorar



#### Me observo

Es la habilidad para mirar de manera autocrítica mis conductas al momento de tener un conflicto con alguien que aprecio o amo. Esa parte de mí que me observa también me habla, y me dice palabras como "¡Detente!", "¡No hagas eso!", "¡La vas a lastimar!", etc. para detener mis conductas de maltrato. Cuando las detengo

y ejerzo otras respuestas equitativas, esa voz me dice "¡Muy bien, te felicito!", "¡Sigue así, eres una persona exitosa!", "¡Que bien, ahora podrás disfrutar de la compañía de esa persona!"

#### La voluntad

Es la fuerza interna que me impulsa a hacer las cosas. Es una energía, una fuerza que hace que me despierte, me levanta y hace que realice mis actividades domésticas y escolares. Es aquella fortaleza que me impulsa hacia adelante constantemente a dar lo mejor de mí en una relación, en una tarea escolar o en una actividad en casa. En éste cuaderno ten la voluntad o energía de aprender y aplicar los pasos que te hemos mostrado. Si lo haces podrás mirar que te cambia la vida.

#### La reflexividad

Es la capacidad de darte tiempo para pensar lo que estás haciendo y formularte preguntas importantes y fundamentales sobre ti y tus relaciones. Puedes ejercitarla deteniéndote 15 o 20 minutos en un café, en una tienda tomando un refresco, o en cualquier momento que no te distraigas con algo o alguien. En ese momento hay que preguntarse "¿Qué estoy haciendo?", "¿Me siento bien con esto?", "¿Es correcto lo que le he dicho?", "¿La lastimo al actuar así?", "¿Qué consecuencias hay si sigo haciendo esto?". O al contrario, quiere hacerte ver lo valioso y lo importante que eres. Te dice cosas como "Sigue por ese camino, te va a ir bien", "No todo mundo tiene esa oportunidad, aprovéchala y atrévete a ser mejor" o "Esa persona te ama, te lo ha dicho varias veces, correspóndele de igual forma si realmente sientes lo mismo", etc.

Podemos decir que el observador interno es como la voz de una autoridad que emite alarmas, pero la reflexión es tu propia voz hablándote. En ése momento no solo habla tu observador interno, sino tú mismo dirigiéndote a ti. Esa voz te hace dar cuenta de lo que has hecho o lo que has

dicho, y por medio de preguntas quiere hacerte ver la realidad por muy dura o cruel que sea motivándote para que mejores.

La relación entre la autoobservación, la voluntad y la reflexión no es lineal. Puede haber reflexión y no observar muchos aspectos de tí. O puedes tener voluntad pero sin observación. O puedes observarte y no tener voluntad de cambiar y reflexionar. La idea es aplicar las tres, y ejercitarlas en el orden que te sea útil, pero que sean los tres aspectos. En caso de que te cueste trabajo no duces en pedir apoyo profesional.



## III. Ejercitando los pasos para dejar de ejercer violencia sutil

Ahora te proponemos otros ejemplos reales, para practicar lo que vimos:

Alicia, de 16 años:

**Conducta micromachista: Espiar las cuentas de ella o él en sus redes sociales por internet.**

*Llegaba a la escuela, y al verla el corazón me latió muy rápido. Susana, era la mujer que siempre había soñado. Ella lo sabía, y por eso se hacía la interesante. Yo ya la había añadido a mi cuenta de face y de twitter. A veces nos quedábamos hasta altas horas de la noche platicando por el celular. Cuando llegue y le di un fuerte abrazo me dijo: "Ayer que platicamos me llamó la atención una cosa... tardabas mucho en contestar. La verdad yo creo que estabas hablando con otras personas, no me gusta que hagas eso". Yo me mostré sorprendida, y le expliqué que estaba haciendo mi tarea. Ella me dijo: "No te creo, a ver déjame ver tu Whatsapp para ver con quienes otras personas hablabas". Me molesté mucho, le di mi celular contra mi voluntad y permití que revisará mis cuentas. Esa noche no le contesté sus mensajes cuando me saludó.*

Responde buscando identificar en la historia cada pregunta. Te sugerimos realizar el ejercicio con un lápiz, para que puedas borrar. Al terminar comparte cada respuesta con alguien que también conozca o tenga éste cuaderno.

1.- ¿En qué momento surgió la conducta o frase violenta?

» *Cuando Susana hizo o dijo a Alicia...*

---



---



---

2.- ¿Qué consecuencias puede haber en éste conflicto?

Consecuencias individuales **(para Alicia):**

---



---

Consecuencias individuales **(para Susana):**

---



---

Consecuencias para la relación **(para Alicia):**

---



---

Consecuencias para la relación **(para Susana):**

---



---

Otras consecuencias **(en la familia):**

---



---

Otras consecuencias **(en la escuela y amigos):**

---



---

3.- ¿Qué alternativas hay para cada una de las personas?

**Alternativas para Alicia:** \_\_\_\_\_

---



---

**Alternativas para Susana:** \_\_\_\_\_

---



---

4.- ¿Cómo pueden poner en práctica las alternativas?

Crea opciones para una de las personas:

**Opción A para Alicia:** \_\_\_\_\_

**Opción B para Alicia:** \_\_\_\_\_

**Opción C para Alicia:** \_\_\_\_\_

---



---

Crea opciones para la otra persona:

**Opción A para Susana:** \_\_\_\_\_

**Opción B para Susana:** \_\_\_\_\_

**Opción C para Susana:** \_\_\_\_\_

---



---

Veamos otro ejemplo:

**Conducta micromachista:**  
**Hacerse la víctima para que la otra persona haga lo que yo quiero.**

Sofía, de 15 años:

*Un día llegué tarde a casa. La verdad, estaba cansada: el trabajo y mi hija me tenían agotada. Esto de ser madre adolescente no es cosa fácil. Cuando iba llegando estaba Luis en la entrada de mi casa. Me dio gusto verlo. Ese día no había podido hablar con él.*

*Pero al verme ni siquiera me saludó. Me dijo: "¿Porqué me lastimas de esa forma? ¿Porqué me ignoras así?" yo le dije que no entendía de que se trataba, que él era el hombre más importante de mi vida. No me escuchaba y me seguía diciendo: Yo he aceptado a tu hijo. No cualquiera lo hace. Te he dado a veces dinero para que lo vistas, pues tus padres casi no te apoyan ¿Y así me pagas? Ni una llamada, ni un mensaje ¿Dónde andas? ¿Me estás engañando?"*

*Yo me quedé sorprendida. Habría tenido un día muy ocupado desde la mañana. Le ofrecí disculpas, le dije que no volvería a ocurrir, pero él seguía sin escucharme. Me seguía diciendo cosas. Así fue como hasta las 2 de la mañana cuando mis padres lo corrieron porque era absurdo estar discutiendo a esa hora.*

1.- ¿En qué momento surgió la conducta o frase violenta?

» *Cuando Luis hizo o dijo...*

2.- ¿Qué consecuencias puede haber en éste conflicto?

Consecuencias individuales **(para Sofía):**

Consecuencias individuales **(para Luis):**

Consecuencias para la relación **(para Sofía):**

Consecuencias para la relación **(para Luis):**

Otras consecuencias **(en la familia):**

Otras consecuencias **(en la escuela y amigos):**

3.- ¿Qué alternativas hay para cada una de las personas?

**Alternativas para Sofía:**

**Alternativas para Luis:**

4.- ¿Cómo pueden poner en práctica las alternativas?

Crea opciones para una de las personas:

**Opción A para Sofía:**

**Opción B para Sofía:**

**Opción C para Sofía:**

Crea opciones para la otra persona:

**Opción A para Luis:**

**Opción B para Luis:**

**Opción C para Luis:**



Hagamos un tercer ejercicio. Recuerda que mientras más ejercicios hagas, más fácilmente podrás aprender y ejercitar cada paso:

**Conducta micromachista:  
Ofensas o burlas sobre el cuerpo del otro o la otra.**

Omar, de 17 años:

*A mi siempre me han gustado las mujeres con cuerpo llenito. De curvas, piernas fuertes y con cadera. Me da risa que a mis amigos les gusten flacas, la verdad yo no le veo caso a una mujer que es puro "huesito". Recuerdo a Enriqueta, que una novia que tuve comenzó a adelgazar.*

*Estaba muy contenta porque le comenzó a quedar ropa para mujeres "flacas". Un día llegó y me dijo: "¡mira, por fin me quedó el vestido de mi hermana!" yo le dije: "Pareces anoréxica, la verdad a mí no me gusta cómo se te ven esas piernas de popote". Yo sabía que no era correcto lo que le dije, pero no me gustaba su aspecto. Al día siguiente terminamos la relación. Para mí fue triste, la amaba mucho.*

1.- ¿En qué momento surgió la conducta o frase violenta?

» Cuando Omar hizo o dijo...

---

---

---

---

2.- ¿Qué consecuencias puede haber en éste conflicto?

Consecuencias individuales **(para Omar)**:

---

---

---

Consecuencias individuales **(para Enriqueta)**:

---

---

---

Consecuencias para la relación **(para Omar)**:

---

---

---

Consecuencias para la relación **(para Enriqueta)**:

---

---

---

Otras consecuencias **(en la familia)**:

---

---

---

Otras consecuencias **(en la escuela y amigos)**:

---

---

---

3.- ¿Qué alternativas hay para cada una de las personas?

**Alternativas para Omar:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Alternativas para Enriqueta:** \_\_\_\_\_

---

---

---

4.- ¿Cómo pueden poner en práctica las alternativas?

Crea opciones para una de las personas:

**Opción A para Omar:** \_\_\_\_\_

**Opción B para Omar:** \_\_\_\_\_

**Opción C para Omar:** \_\_\_\_\_

---

---

---

Crea opciones para la otra persona:

**Opción A para Enriqueta:** \_\_\_\_\_

**Opción B para Enriqueta:** \_\_\_\_\_

**Opción C para Enriqueta:** \_\_\_\_\_

---

---

---

## IV.- Mi experiencia de violencia sutil

Ahora hagamos otro ejercicio. Nosotros te presentaremos algunos tipos de conductas micromachistas. Te pedimos que elijas un tipo, y que escribas abajo alguna experiencia que te haya ocurrido. Si no encuentras alguna, escribe la que le haya ocurrido a algún amigo o amiga y que te permita ejercitar, el identificar, detener y crear alternativas a las conductas de abuso.

**Conducta micromachista:**  
Expresar palabras que lastiman, o tener actitudes que humillan a otra persona.

**Conducta micromachista:** Hacer sentir mal a la mujer o al hombre.

**Conducta micromachista:** Decir cosas bonitas o seducir al otro u otra sólo para "el acostón" o tener sexo.

**Conducta micromachista:** Forzar para que ella deje a sus amistades o que él deje de tener amigas y amigos.

**Conducta micromachista:**  
Espiar sus cuentas de ella o él en sus redes sociales por internet.

Elige un tipo de conducta micromachista, y llena el siguiente formato como te mostramos al principio, y como lo has hecho con las anteriores historias. Recuerda que el ejercicio se puede hacer con personas que sean de orientación heterosexual, bisexual, gays o lesbianas. Cuando hay situaciones de abuso, la orientación sexual no tiene mucha relevancia, pues al final acaban reproduciéndose dos roles: una persona que juega el rol masculino que intenta someter a quien juega el rol femenino.

La historia es:

1.- ¿En qué momento surgió la conducta o frase violenta?

» *Cuando la persona hizo o dijo...*

2.- ¿Qué consecuencias puede haber en éste conflicto?

Consecuencias individuales (**para una persona**):

Consecuencias individuales (**para la otra persona**):

Consecuencias para la relación (**para una persona**):

Consecuencias para la relación (**para la otra persona**):

Otras consecuencias (**en la familia**):

Otras consecuencias (**en la escuela y amigos**):

3.- ¿Qué alternativas hay para cada una de las personas?

**Alternativas para una persona:**

**Alternativas para la otra persona:**

4.- ¿Cómo pueden poner en práctica las alternativas?

Creación de opciones para una de las personas:

**Opción A:** \_\_\_\_\_

**Opción B:** \_\_\_\_\_

**Opción C:** \_\_\_\_\_

Creación de opciones para la otra persona:

**Opción A:** \_\_\_\_\_

**Opción B:** \_\_\_\_\_

**Opción C:** \_\_\_\_\_

Finalmente, puedes pensar en otras conductas machistas o de maltrato que has ejercido, aunque no entren en éstas que hemos denominado como de violencia sutil o micromachista. Y puedes aplicar ésta metodología. La idea es que ejercites los pasos y habilidades que aquí te hemos compartido. Al hacerlo serán hábitos y los incorporarás en tus conductas cotidianas.



**Hombres por  
la Equidad a.c.**

Nicolás San Juan #525 Dpto. 9 Col. Del Valle. Ciudad de México  
Teléfono: 1107-7797 [www.hombresporlaequidad.org.mx](http://www.hombresporlaequidad.org.mx)