

# #RE-acción

· POR LA IGUALDAD Y LOS DERECHOS ·



## LOS MICROMACHISMOS

Los micromachismos o machismos cotidianos están cargados de connotaciones o insinuaciones abusivas que se imponen usando la fuerza física, moral, psíquica, económica o de la personalidad, colocando en una posición inferior a la mujer, la niñez, las personas mayores o las personas con discapacidad, y ocurre en los ámbitos social, laboral, escolar, jurídico y familiar.

Esas prácticas contribuyen a perpetuar la desigualdad, la discriminación y la violencia, generando en la víctima una sensación de incapacidad, impotencia, fracaso, desprecio propio, falta de credibilidad, miedo, culpa, deterioro de la autoestima, inseguridad, entre otros.

### TIPOS DE MACHISMOS COTIDIANOS:

El *bropiating* o apropiarse del colega, apropiación abusiva del producto del esfuerzo intelectual, físico o laboral de una mujer, sin su consentimiento por parte de un hombre, robándose las ideas de la mujer y recibiendo crédito por ello.

El *gaslighting* o iluminación de gas, abuso emocional para terminar provocando desconfianza, ansiedad y depresión, haciendo creer que la mujer exagera las cosas, está loca o imagina cosas, siendo ridiculizado su comentario o pregunta cuando no es acogida.

*Manspreading*, tendencia de los hombres a ocupar más espacio del necesario en el transporte o lugares públicos a fuerza de abrir o estirar demasiado las piernas.

