

# SACAMOS A LA LUZ LAS VIOLENCIAS INVISIBLES



## BREVE RESUMEN DE LA ACTIVIDAD

A partir del teatro se identificaran diferentes micromachismos que se dan en la vida cotidiana. Se buscarán herramientas colectivamente para evitar que estas actitudes se sigan reproduciendo.

## OBJETIVOS

1. Visibilizar los diferentes tipos de micromachismos..
2. Identificar los micromachismos que reproducen los hombres.
3. Reflexionar y encontrar alternativas a las relaciones desiguales entre hombres y mujeres.

## PÚBLICO DESTINATARIO

Jóvenes y adultos (dinámica apta para trabajar con todo tipo de grupos, siempre que se seleccionen las situaciones más adecuadas en función de la edad)

## DURACIÓN

1 hora (sin el paso 5)

1 hora y media (añadiendo el paso 5)

## MATERIAL

- Tarjetas con las situaciones (anexo 1)
- Cuadro para la persona dinamizadora (anexo 2)
- Disfraces y material escenográfico para representar las situaciones (opcional)
- Tijeras

Conceptos clave:  
Micromachismos.  
Desigualdades de  
género.  
Patriarcado.  
Poder.

Recomendamos complementar esta actividad con otras dinámicas. Proponemos, por ejemplo, hacer el itinerario que presentamos a continuación (especialmente con adultos) ordenado con esta secuencia:  
1. ¿Quién se salva? (del bloque 5: "El aprendizaje de la violencia: poder y patriarcado")  
2. Sacamos a la luz las violencias invisibles  
3. No sé qué hacer con un no (del bloque 5: "El aprendizaje de la violencia: poder y patriarcado")

# PROCEDIMIENTO

## Paso 1:

Se presenta la dinámica. Se explica que esta dinámica servirá para identificar mecanismos cotidianos que utilizan los hombres de manera consciente o inconsciente para mantener el poder dentro de la pareja heterosexual o con relación a las mujeres. Se puede explicar qué son los micromachismos y los diferentes tipos (ver el marco teórico). Durante la dinámica se trabajarán ejemplos para facilitar la identificación de los micromachismos.

## Paso 2:

Se hacen grupos de entre 3 y 5 personas. Se reparte una situación del anexo 1 a cada grupo. Entre todo el grupo deberán pensar cómo representar la escena que les ha tocado.

Es interesante que se añadan detalles o matices para sentir que la escena hace referencia a algo cercano a sus experiencias. También deberán pensar qué personas del grupo representarán la escena.



## Paso 3:

Cada grupo representa su escena. Los demás participantes observarán la escena para comentarla después. Se abrirá un turno de palabra para que las personas que han visto la escena puedan comentar la situación vivida:

- ¿Se sienten identificadas con lo que ha pasado?
- ¿Identifican una relación de poder o algún micromachismo
- ¿Cómo se manifiesta?

Si las personas que han representado la escena quieren intervenir, se las puede invitar a hablar y a explicar cómo se han sentido actuando en los diferentes roles.

## Paso 4:

Después de cada escena y de la posterior reflexión conjunta, la persona dinamizadora propone que se busque una solución o una forma de actuar diferente. Si se encuentran maneras de actuar alternativas, se vuelven a representar las escenas (se puede consultar el anexo 2 como apoyo a la dinamización de la actividad).

## Paso 5:

Se invita a los diferentes grupos a buscar otra escena vivida en la que se haya producido algún tipo de micromachismo. Para estas escenas se sigue el mismo procedimiento de análisis.

## Paso 6:

Se cierra la actividad con una rueda donde cada participante pueda valorar cómo se ha sentido y qué ideas se lleva de la dinámica.

## **HERRAMIENTAS DE SOPORTE PARA LA PERSONA DINAMIZADORA**

- Se aconseja acompañar esta dinámica con la lectura del marco teórico y del texto siguiente: "Micromachismos: el poder masculino en la pareja moderna" (2008) en Voces de hombres por la igualdad. Recopilación de José A. Lozoya y J.C. Bedoya. Edición electrónica de Chema Espada.
- En función de la edad de los participantes se pueden escoger situaciones diferentes (consultar el anexo 2).
- La persona dinamizadora debe recordar que este tipo de estrategias generan desigualdades de género. Es importante recordar en todo momento que las situaciones que se exponen tienen que ver con la cotidianidad y que se experimentan de forma muy continua- da. Son actitudes muy integradas, lo que puede comportar que, en determinados grupos, haya resistencias para hablar del tema. Se debe ser respetuoso con las resistencias de cada persona sin cul- pabilizar, pero siempre recordando que el objetivo de esta dinámi- ca es tomar conciencia y responsabilizar a las personas parti- pantes.
- En las situaciones que deben representar a una chica, se debe evitar caer en la burla o en la homofobia. Si fuera necesario, es aconsejable trabajarla previamente.
- Si no se identifican micromachismos o no se encuentran formas de actuar diferentes, la persona dinamizadora debe aportarlas (consultar el anexo 2) pero primero se debe intentar que sea el grupo quien encuentre soluciones o alternativas.
- Si se observa que los participantes no se reconocen en las situa- ciones, es importante llevarlas a su terreno personal y evocar situa- ciones parecidas que hayan vivido.
- También es importante recordar al principio que las situaciones están pensadas para una relación de pareja heterosexual. Esto no significa que los micromachismos no se manifiesten fuera de la pareja entre hombres y mujeres (en el trabajo, con las compañeras de colectivo, etc.). Tampoco significa que las relaciones de pareja entre personas LGTBI (lesbianas, gais, transexuales, bisexuales y intersexuales) estén libres de relaciones de poder, pero en estas relaciones el poder viene determinado por otras variables.

## ANEXO 1

### SITUACIONES

X

**SITUACIÓN 1.** El marido llega a casa. Su mujer ha preparado la cena. Él le cuenta que ha tenido un día duro en el trabajo y que luego ha decidido ir a tomar una cerveza con unos amigos cerca del trabajo para desconectar un rato. Ella le cuenta su día en el trabajo. Durante la cena él le agradece que haya cocinado. A continuación le explica que al día siguiente tiene el cumpleaños de un amigo y que no podrá quedarse con los niños como había prometido. Su mujer se enfada porque al día siguiente ella quería ir a ver a una amiga a la que hace tiempo que no ve. Él se justifica diciendo que no puede no ir a la fiesta porque es muy importante. Finalmente, ella cede, dice que irá a ver a su amiga en otra ocasión, y que mañana aprovechará para estar con los niños y poner una lavadora.

**SITUACIÓN 2.** Una pareja discute sobre su relación. Ella le plantea que últimamente no cuidan demasiado la relación. Habla desde los sentimientos y las emociones y expresa cómo se siente respeto a la relación de pareja. Lo hace de forma sentida y airada. Él desacredita sus palabras con argumentos del tipo "siempre estás igual", "¿no podemos hablar como dos personas civilizadas?", "así no se puede hablar contigo", "lo que deberíamos hacer es dejar el tema y esperar a que la cosa se enfrie un poco", etc. Se acaba imponiendo la opción del hombre.

**SITUACIÓN 3.** Un grupo de chicas y chicos están bailando y charlando en un bar musical. Uno de los chicos se acerca a una de las chicas para ligar con ella. La chica le dice que ahora está con sus amigas y que la deje tranquila. Él insiste e intenta convencerla para que salga un rato con él a fumar un cigarrillo. Ella decide salir un rato con él, pero no porque le apetezca sino para que la deje tranquila luego.

**SITUACIÓN 4.** Una pareja heterosexual queda para tomar algo en un bar. Ella le cuenta que ha salido durante el fin de semana con amigos y amigas, que se lo ha pasado muy bien y que ha conocido a mucha gente nueva. También le muestra fotos de la gente que ha conocido. Él le cuenta que se lo ha pasado fatal sin ella y la culpabiliza de haberse pasado bien mientras él estaba en casa solo el fin de semana. Luego le hace preguntas sobre las personas que ha conocido durante estos días y le pide por qué se la ve tan contenta en las fotos. Le hace preguntas del tipo "¿por qué sonríes tanto con éste?", "¿por qué siempre aparece este otro a tu lado?". Al final ella se siente culpable.

**SITUACIÓN 5.** Una pareja heterosexual está viendo la tele. De repente empiezan a hablar y comentan que durante el fin de semana se debe limpiar la casa y realizar otras tareas como ir a la compra. A la hora de repartir estas tareas, él escoge lo que quiere hacer. Dice que prefiere ir a comprar porque nunca recuerda cómo funciona la nueva lavadora tan moderna que compraron. Dice que cuando vuelva de la compra le ayudará con la limpieza de la casa. Ella lo acepta y acaba haciendo todas las tareas más duras mientras él hace la compra.



**SITUACIÓN 6.** Una pareja heterosexual está preparando la cena cuando suena el teléfono. Es el hermano menor de él que le dice que su madre no se encuentra bien y necesita que alguien vaya a cuidarla. Cuando cuelga el teléfono, él intenta convencer a su pareja para que vaya ella, aludiendo que este fin de semana le es imposible hacerse cargo de su madre. Ella dice que no de entrada pero él se hace la víctima diciendo que está muy cansado porque trabaja muchas horas. Finalmente ella accede porque le sabe mal dejar sola a su suegra.

**SITUACIÓN 7.** Una pareja heterosexual se cita en un parque. Han quedado para charlar. Ella le plantea que la relación no va bien. Le dice todo lo que no funciona y lo que le hace sentir mal. Él de entrada niega las críticas con frases del tipo "de qué te quejas si ya me conociste así". Finalmente ella plantea que sería mejor dejarlo. Él cambia de actitud, dice que cambiará todo lo que a ella no le gusta e intenta convencerla con argumentos del tipo "no sé qué haré sin ti", "nada tiene sentido sin ti". Finalmente, ella le da otra oportunidad.

## ANEXO 2

### CUADRO DE SOPORTE PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

Situación	¿Qué identificamos? (relación de poder y micromachismos)	PARTICIPANTES	¿Cómo podemos cambiarlo?
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de participación en las tareas domésticas</li> <li>- Autojustificación</li> <li>- Uso expansivo y abusivo del espacio físico y del tiempo para uno mismo</li> </ul>	Adultos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Negociando los usos del tiempo para que se reparta por igual el trabajo doméstico y el tiempo de ocio.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apelación a la superioridad de la lógica masculina</li> <li>- Maniobras de desautorización</li> </ul>	Adultos y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Teniendo en cuenta las emociones y los sentimientos de la misma manera que los argumentos racionales.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insistencia abusiva</li> </ul>	Adultos y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptando el no.</li> <li>- Diciéndole de forma clara y asertiva al chico que deje de ser pesado y de molestar.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipulación emocional</li> <li>- Culpabilización</li> <li>- Control dentro de la pareja</li> </ul>	Adultos y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconociendo y expresando la propia inseguridad y dejando de lado el chantaje emocional y los mecanismos de control.</li> <li>- Expresando confianza hacia la otra persona.</li> <li>- Entendiendo que amar implica sinceridad y poder alegrarse de la felicidad del otro.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olvidos selectivos</li> <li>- Pseudoimplicación doméstica ("yo te ayudo cuando vuelva")</li> </ul>	Adultos y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartiendo las tareas de forma equitativa, teniendo en cuenta las dos partes por igual.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Victimización</li> <li>- Sobrecarga del trabajo reproductivo y de cuidados en la mujer</li> </ul>	Adultos y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asumiendo la responsabilidad de los cuidados de la propia familia.</li> <li>- Pidiendo apoyo cuando sea necesario, de forma asertiva, sin manipulaciones.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Victimismo</li> <li>- Dar pena</li> <li>- Promesas y hacer méritos</li> </ul>	Adultos y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitiendo la autocritica constructiva como herramienta para mejorar, crecer y aprender.</li> <li>- Asumiendo que la relación no funciona y dejarla.</li> </ul>