

# Micromachismos

Acciones **sutiles e imperceptibles** que manifiestan el **ejercicio del poder de dominio masculino** en lo cotidiano. Son actitudes o comentarios que normalizamos e incluso están legitimados por el entorno social y cuyos efectos cosifican, silencian y agreden a las mujeres, es decir, atentan en diferentes grados contra su autonomía.

## Mansplaining

“macho explicando”

Acción masculina de **explicarle a una mujer** algo que ella en realidad ya entiende o conoce, de forma condescendiente y paternalista, presuponiendo injustificadamente que lo desconoce.

## Manterrupting

“macho interrumpiendo”

Acción masculina de **interrumpir de forma innecesaria** el discurso de una mujer en repetidas ocasiones, suponiendo que su opinión no es válida o no tienen conocimiento del tema sobre el que están hablando.

## Manspreading

“despatarre masculino”

Acción masculina de **ocupar más espacio del necesario** en áreas o transporte público, por ejemplo abrir o estirar demasiado las piernas.



## Bropriating

“apropiación machista de ideas”

Acción masculina de **apropiarse del crédito de una idea** originalmente planteada por una mujer. También es conocida como *violencia intelectual*.

## Gaslighting

“luz de gas/manipulación emocional”

Acción masculina de **distorsionar acciones y palabras** para silenciar y descalificar a la mujer, haciéndola **dudar de su propio juicio** o salud mental. Mejor conocido como “*hacer luz de gas*”. Es el abuso emocional más silencioso y sutil.