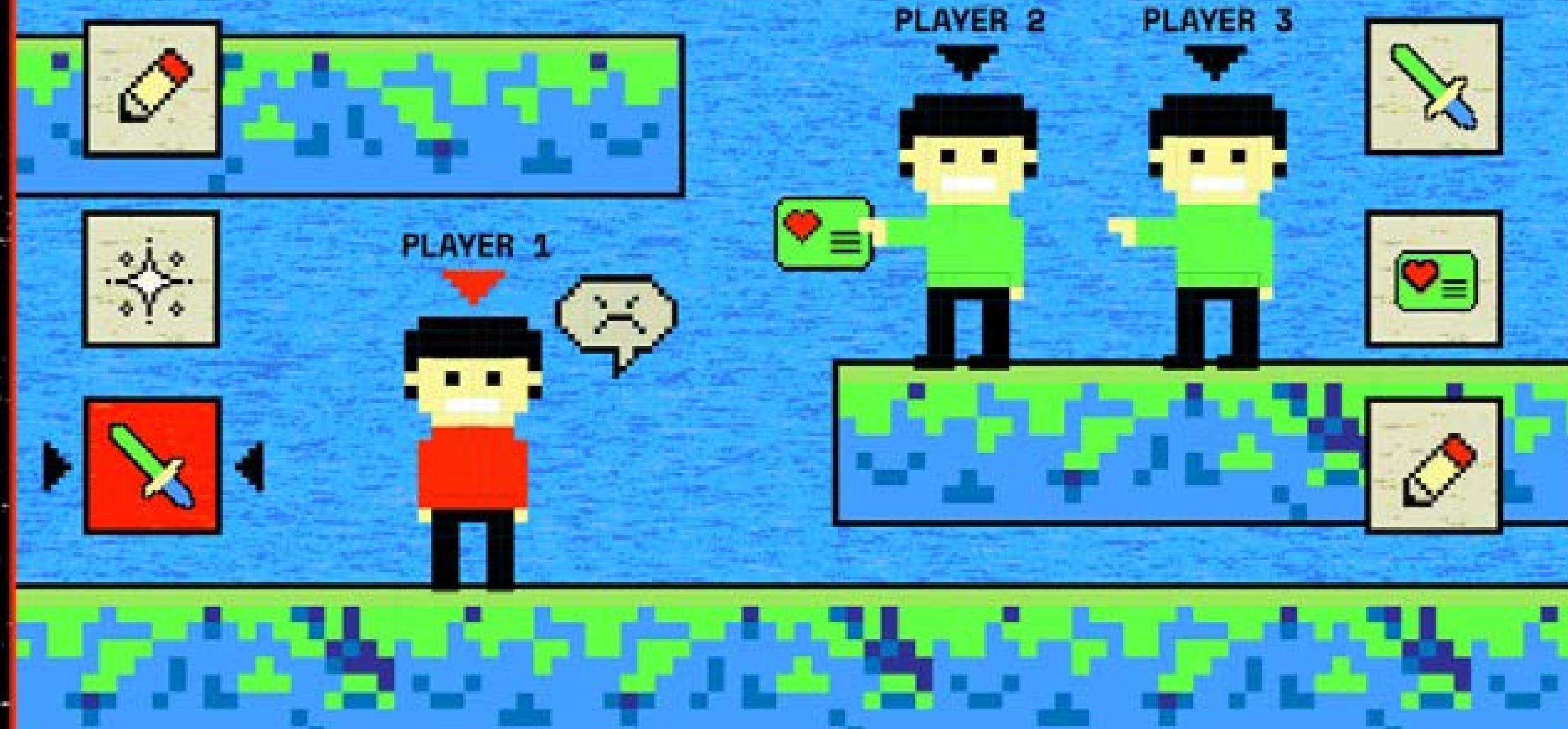


MUTANTE

ACTUAR

ANTIMANUAL

PARCERO, DESE CUENTA



PARA HOMBRES QUE QUIEREN REVISAR ENTRE
AMIGOS SUS EMBARRADAS, SIN DEJAR DE SER AMIGOS.

Elaborada junto al colectivo Caballito de mar (acaballitodemar.co).

#HABLEMOSDEMASCULINIDADES

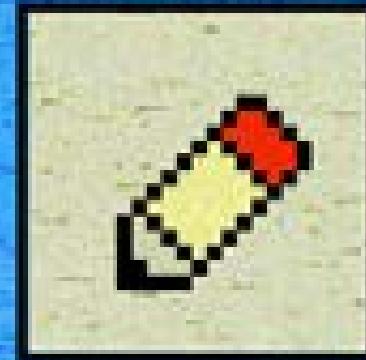
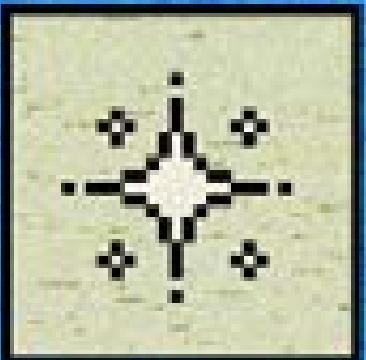
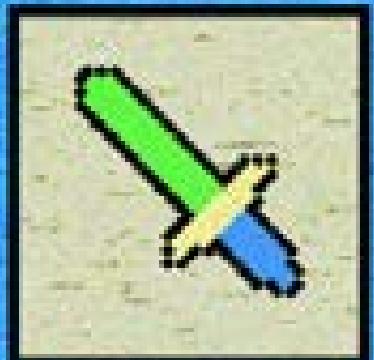




ANTES DE EMPEZAR



Este **antimanual** busca ofrecer formas amorosas, creativas y no violentas para que un hombre pueda interpelar a otro cuando reproduce prácticas o discursos machistas, **entendiendo que el problema no es la persona, sino el sistema que aprendimos a repetir.**



El objetivo no es corregir ni señalar, sino **abrir conversaciones.**





INSTRUCCIONES DE USO

→ Usar entre dos amigos o personas con un vínculo de confianza.

→ No es una terapia ni un juicio: es un encuentro consciente.

→ Buscar un lugar tranquilo y sin afán.

→ Disponer materiales simples: tela o retazo, botones, agujas, hilo, papel y marcadores.

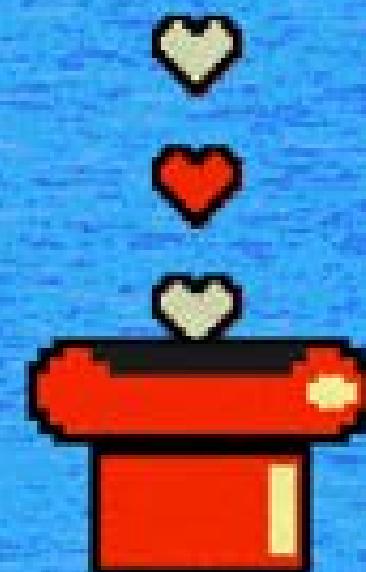
→ Aplicar la regla básica: escuchar sin interrumpir y hablar desde la experiencia propia.

→ La incomodidad es parte del aprendizaje.



MOMENTO 1:

INVITACIÓN Y MEMORIA DEL VÍNCULO



¿PARA QUÉ?

Recordar que esta conversación nace del afecto y no del ataque.

CÓMO HACERLO:

PASO 1  Uno invita al otro a conversar diciendo algo como: “Parce, quiero hablar contigo de algo importante para mí, porque valoro nuestra amistad”.

PASO 2 Compartan un recuerdo bonito de su amistad: una risa, un apoyo, un momento clave.

PASO 3 Mientras conversan, ambos van pegando botones de colores sobre un trozo de tela, como símbolo de los momentos, diferencias y encuentros que los han unido.

 **CIERRE:** Mirar la tela y reconocer: “Este vínculo existe, y por eso vale la pena cuidarlo”.



MOMENTO 2:

EL MACHISMO NO ES ABSTRACTO

¿PARA QUÉ?

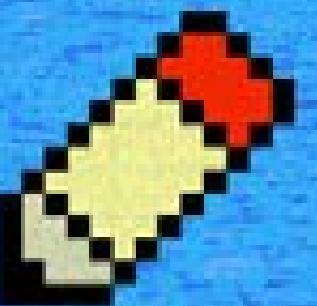
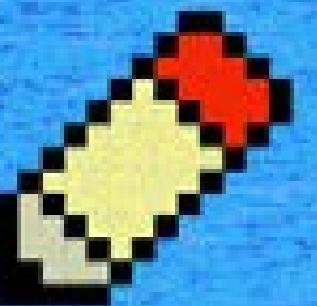
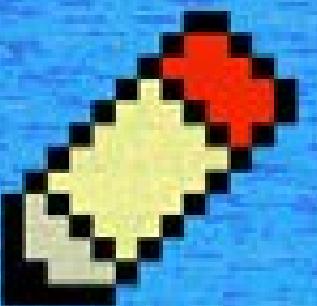
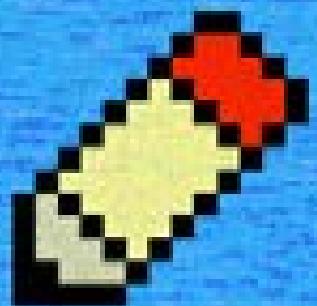
Entender que el machismo no es solo “opinión”, sino que tiene consecuencias reales.

CÓMO HACERLO:

- ▼ Cada uno escribe en un papel tres consecuencias que cree que el machismo trae para la humanidad (violencias, silencios, desigualdades, rupturas, muertes).

- PASO 2** Se leen en voz alta y se comentan brevemente.

CIERRE: Pregunta: “¿Qué tendremos que ver nosotros con todo esto?”.
No se responde de inmediato... Se deja resonar.



MOMENTO 3:

RECONOCER SIN AUTOFAGELARIOS

¿PARA QUÉ?

Reconocer que todos reproducimos el sistema, sin culpas paralizantes.

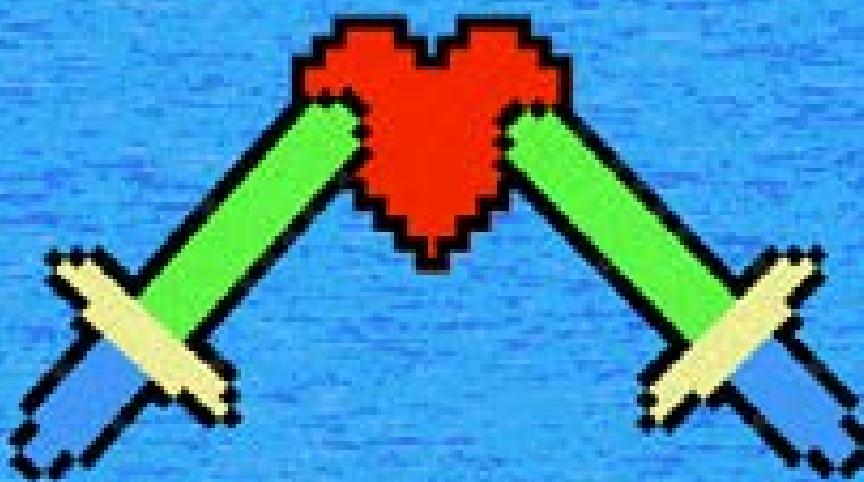
CÓMO HACERLO:

PASO 1 Cada uno piensa en una situación concreta (frase, actitud, chiste, silencio) donde hoy pueda reconocer que actuó desde el machismo y escribe otra donde cree que el otro lo hizo.

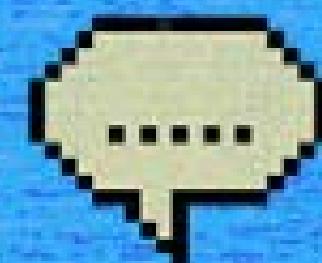
PASO 2 Se comparte desde el “yo”. Por ejemplo: “Hoy me doy cuenta de que cuando dije/hice..., estaba repitiendo algo machista”.

PASO 3 El otro escucha sin corregir ni justificar.

► **CIERRE:** Frase guía: “No lo sabíamos todo, pero ahora podemos hacerlo distinto”.



MOMENTO 4:



LO QUE QUEDA Y LO QUE SE MUEVE

¿PARA QUÉ?

Integrar la reflexión desde el cuerpo y el compromiso.

CÓMO HACERLO:



**PASO
1**

Cada uno dibuja una silueta de sí mismo en una hoja y la completa así:



Cabeza: La reflexión central que se lleva de la conversación.



Corazón: Lo que esta conversación le hizo sentir.



Manos: Lo que se compromete a construir o hacer diferente.



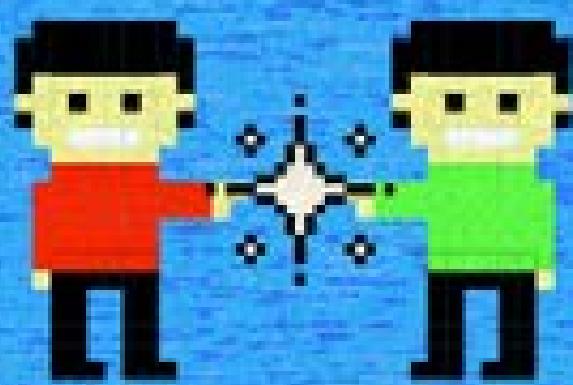
Pies: El camino que pueden recorrer juntos para no repetir lo mismo.



CIERRE: Comparten lo que deseen, sin obligación de decir todo.



MOMENTO 5: SELLAR EL ACUERDO



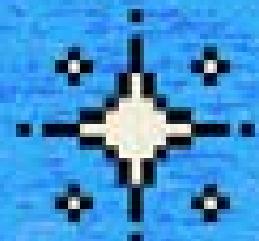
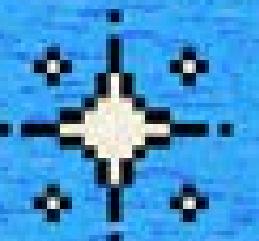
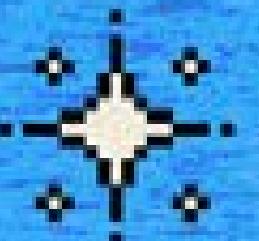
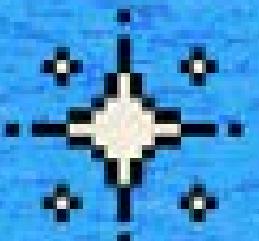
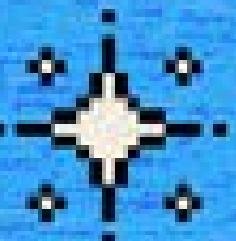
¿PARA QUÉ?

Cerrar desde el cuerpo, el afecto y la memoria.

¿CÓMO?

PROPIUESTA DE RITUAL:

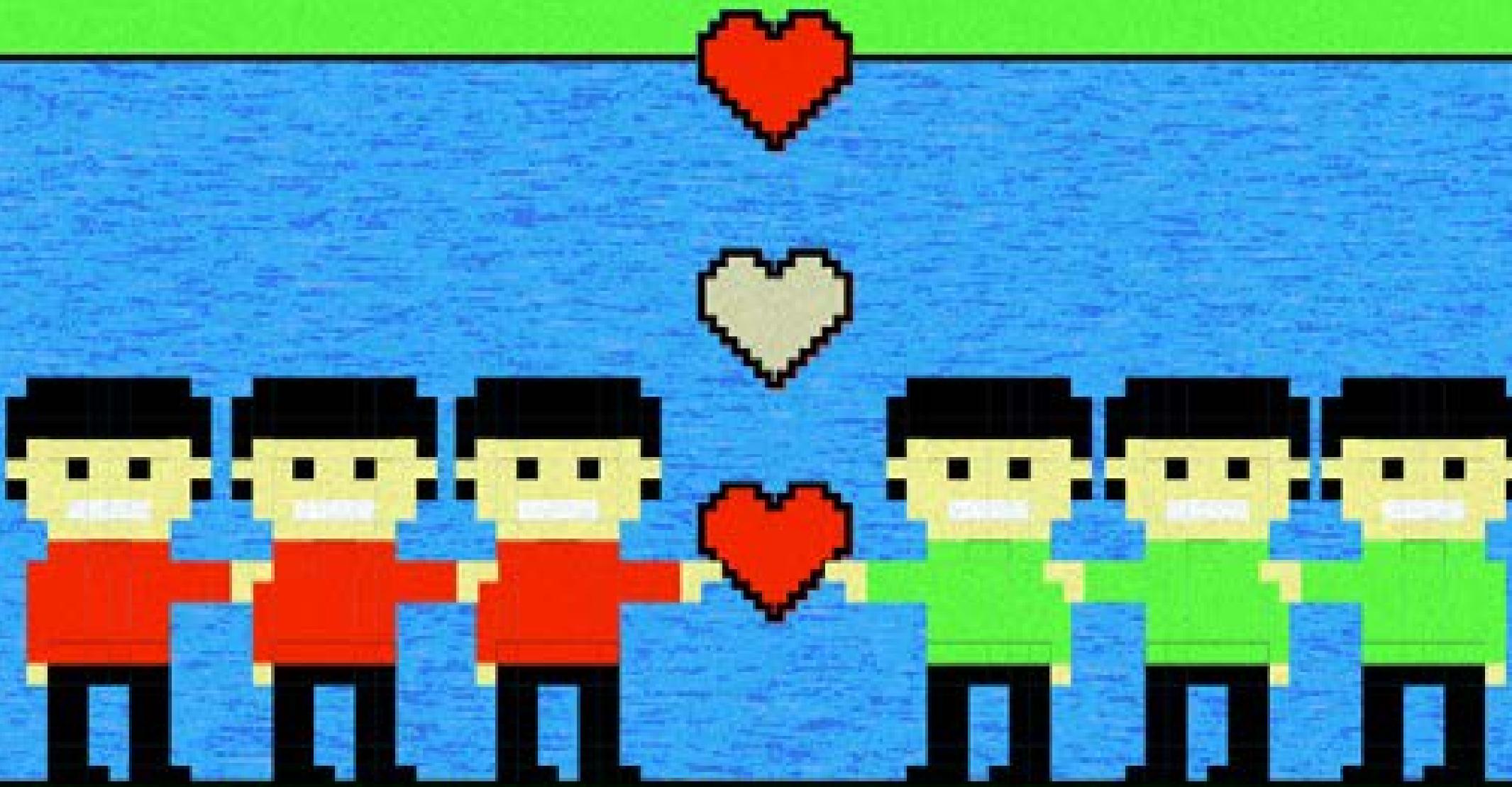
- De pie, frente a frente, se dicen una frase de cierre. Por ejemplo:
“*Gracias por decirme esto con cuidado*”.
“*Gracias por escuchar sin irte*”.
- Se dan un abrazo.
- Se toman una *selfie* como recuerdo del compromiso.
- Pueden guardar la tela con botones como símbolo del proceso.



CIERRE

► Hablar entre hombres de machismo no tiene que ser una pelea ni un juicio. Puede ser un acto de amistad profunda, de cuidado mutuo y de responsabilidad política.

Porque **cuando dejamos de encubrirnos** e incomodamos sin destruir, empezamos a **desmontar el sistema que nos enseñó a callar o a dominar**.



MU
TAN
TE

¡QUÉ PASARÍA CON LA
VIOLENCIA DE GÉNERO SI
LAS CONVERSACIONES
ENTRE AMISTADES SE
ATREVIERAN A INCOMODAR
SIN DEJAR DE CUIDAR?

#HABLEMOSDEMASCULINIDADES

