

Día Internacional de la Mujer: qué es el mansplaining y cómo puede afectar psicológicamente a las mujeres

En el Día Internacional de la Mujer, los efectos de la conducta "mansplaining" en las mujeres y cómo hacerle frente



En el Día Internacional de la Mujer el mansplaining en la mira: según el diccionario de Oxford es la práctica en la que un hombre explica algo a una mujer de una manera que demuestra que él cree que sabe y entiende más que ella

"Déjame explicarte"

"Me parece que no entendiste bien esto"

"A ver, en verdad esto es así"

Son algunas de las frases que más se repiten cuando se aplica el ***mansplaining***. Esta palabra surgió como un neologismo en 2008 cuando por primera vez la escritora estadounidense, **Rebecca Solnit** publicó un ensayo titulado **“Los hombres me explican las cosas”**. En él, Solnit describió una interacción que había tenido con un hombre en el que él le explicó la premisa y la importancia de un libro del que supuso que ella no tenía conocimiento, pero del que en verdad Solnit era autora. Luego de enterarse por una colega que estaba allí que el libro había sido escrito por la estadounidense, el hombre siguió cometiendo “mansplaining”.

Según el diccionario de [Oxford](#), el mansplaining **es la práctica de un hombre que explica algo a una mujer de una manera que demuestra que él cree que sabe y entiende más que ella**. Pero, lo cierto es que desde que Solnit publicó ese escrito, **la palabra se volvió de uso cotidiano para las mujeres que se sienten subestimadas** por los hombres en varios aspectos de su vida: en el hogar, en los vínculos, en su trabajo y en la sociedad.

En diálogo con la [Universidad Diego Portales de Chile](#), la psicóloga clínica y forense, especialista en temas de género y académica, Guila Sosman, sostuvo que **el mansplaining representa una expresión de violencia psicológica que se manifiesta sobre todo en el ámbito laboral y académico** donde los hombres han ejercido una soberanía histórica. “Se trata de **no escuchar a las mujeres, no validar sus opiniones y explicarles otra vez lo que ya han dicho o interrumpir para mostrar superioridad intelectual**. Este tipo de prácticas perpetúan dinámicas tóxicas en las que no se deja expresar libremente a las mujeres y se las silencia”, dijo.

mansplaining , bienestarShutterstock

Incluso, dado el aumento de su popularidad, el término llegó a ser objeto de investigaciones científicas y de estudios relacionados con la Psicología. Justamente, en enero de este año, Caitlin Briggs, una investigadora graduada de la [Universidad Estatal de Michigan](#) en los Estados Unidos, y sus colegas pidieron a 128 voluntarios que imaginaran que habían sido designados para un comité encargado de asignar aumentos de sueldo a los empleados que lo merecían. Después de revisar las descripciones de los candidatos preseleccionados, los participantes se tuvieron que reunir con dos actores, uno de los cuales cuestionaba si habían entendido la naturaleza de la tarea y procedía a explicárselas. En algunos casos, esta persona era un hombre, en otros, una mujer.

Al analizar los resultados de la investigación, Briggs **descubrió que las mujeres en gran medida reflejaban resultados psicológicos negativos como consecuencia de haber sido víctimas del mansplaining, mientras que los hombres no se veían afectados.** "Tendían a registrar que su competencia estaba siendo cuestionada más que los hombres y lo atribuían a un sesgo de género, entonces, **pensaban que tal vez esa**

persona tenía un problema con ellas o no les agradaban debido a su género".

Además, gracias a la observación de videos que grababan estos encuentros, los investigadores notaron que **las mujeres hablaban menos después de que un hombre les hablara con condescendencia**, en comparación con si lo hacía una mujer.

"Este es un problema que aparece en los consultorios y **en español se le dice 'la macho explicación'**. El sujeto piensa que por ser hombre está en un lugar de superioridad y **consciente o inconscientemente pone a la mujer en un lugar de inferioridad e invalidez**", explica la licenciada en Psicología, Victoria Almiroty (M.N. 56875). A su vez, añade la profesional que cuando las mujeres tienen -por experiencias pasadas de su vida- problemas de autoestima, suelen sufrir más consecuencias psicológicas del mansplaining y se ven más afectadas por este. En cambio, aquellas que tienen una autoestima fuerte o fueron criadas en un entorno más igualitario, lo padecen menos y tienen la capacidad de "cortarlo de raíz".

¿Cómo frenar el mansplaining? Según indica la Lic. Almiroty, primero hay que **tratar que la situación no escale y evitar cualquier tipo de conflicto**. "Puede servir usar humor para que el otro se de cuenta y pase a hablarte de igual a igual; decirle algo como '¿eso de qué diccionario lo sacaste o por qué creés que yo no lo sabría?' con un tono gracioso", dice.

Respecto de cómo los hombres pueden evitar estas situaciones incómodas para las mujeres, Almiroty recomienda preguntar: **¿te molesta si te explico esto? ¿vos ya sabés sobre este tema?** Y de esta manera, le ahorran a todos los presentes una situación molesta, ya que si la persona afirma que no sabe de un tema determinado o incita a que le expliquen, el acto deja de tener una connotación negativa.

Por petición de sus amigos y por el propio hartazgo que padecía cada vez que le quisieron explicar cosas sin su consentimiento y de mala manera, la autora Kim Goodwin, compartió en su cuenta de Twitter la guía más simple y efectiva de la "macho explicación".

La pregunta disparadora es **"¿Te ha pedido ella que se lo expliques?"**. Si la respuesta a esa pregunta es "sí", el hombre debería poder seguir con la explicación; en cambio, si no lo solicitó sería una buena opción replantearse el instinto de querer hablar forzosamente o preguntarle a esa persona si quisiera escucharlo.

De vuelta a la posición que deben tomar las mujeres, la Lic. Almiroty destaca: **"es mejor cortarlo a tiempo que pasar horas en terapia analizándolo"**.

I have had more than one male colleague sincerely ask whether a certain behavior is mansplaining. Since apparently this is hard to figure out, I made one of them a chart. pic.twitter.com/7DZ1RTrB3R

— Kim Goodwin (@kingoodwin) [July 19, 2018](#)

VIDEOS DE LN+

La justicia suspendió la reforma laboral del DNU; consideraron que no había "emergencia"