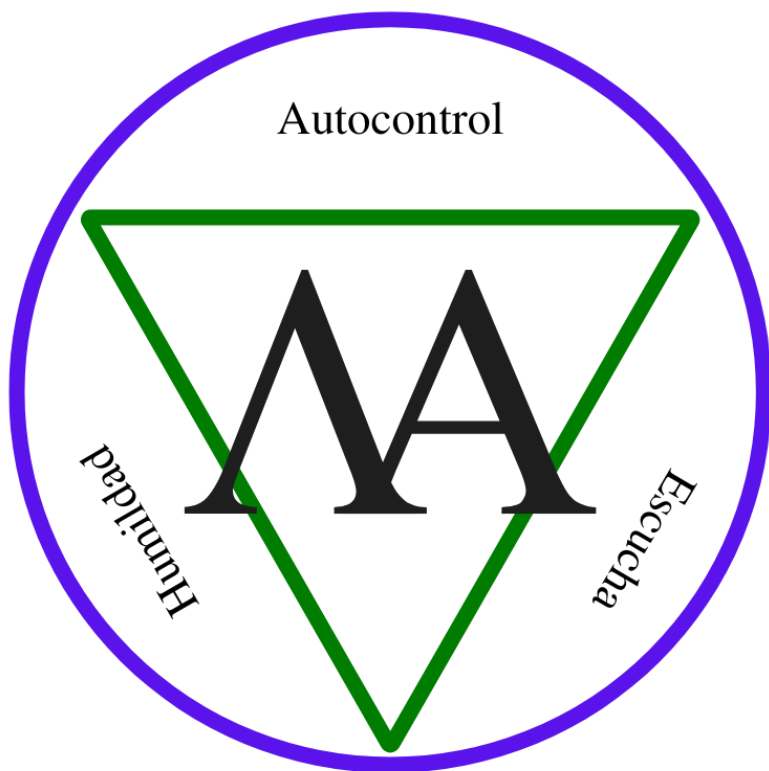




Alfas Anónimos

Edgardo Sibajaraya



sibajaraya.com/aa

El contenido de este folleto es ficticio, cualquier parecido con la realidad, es porque vivimos en un sistema de mierda que deberíamos trabajar todos y todas juntas en cambiar, no por el bien de un género sino por el bien común.

Si esto despierta a una persona, por favor, compártalo

El texto del folleto como tal fue generado con inteligencia artificial.

La idea, el mundo descrito y las anotaciones del personaje son obra original de Edgardo Sibajaraya.

Ah sí, y los derechos de esta obra son libres, siempre y cuando se mencione el nombre del autor y no se utilicen con fines de lucro.

Alfas Anónimos © 2024 por Edgardo Sibajaraya
Está licenciado bajo CC BY-NC 4.0



Carta de Bienvenida

Estimado compañero,

Queremos darle la bienvenida a **Alfas Anónimos**, un espacio creado para aquellos que, como usted, han reconocido que las viejas prácticas no solo han afectado negativamente nuestras vidas, sino también las de quienes nos rodean. Aquí, nos enfrentamos juntos a comportamientos que han perpetuado la desigualdad, la violencia, el acoso, y la falta de respeto en nuestras relaciones con los demás, especialmente con las mujeres.

A. A. no es simplemente un grupo de apoyo; es una comunidad donde trabajamos activamente para desaprender comportamientos tóxicos que nos han sido inculcados desde siempre por el sistema y que nosotros hemos adoptado irresponsablemente. Aquí, reconocemos que el problema no es solo la necesidad de imponer nuestras opiniones, sino también la tendencia a controlar, intimidar, y ver a las mujeres como objetos en lugar de como personas completas con derechos y dignidad.

Guiados por **El Principio Superior**, buscamos construir una nueva identidad basada en la igualdad, el respeto y la justicia. Sabemos que cambiar no es fácil, pero estamos convencidos de que, con el apoyo mutuo y el compromiso diario, es posible dejar atrás las viejas prácticas y adoptar nuevas formas de vivir y relacionarnos.

En nuestras reuniones, tendremos la oportunidad de confrontar y compartir nuestras experiencias, ya sea que se trate de controlar, de acoso o de cualquier otra forma de comportamiento destructivo que desee dejar atrás. Cada historia

es valiosa y cada paso hacia el cambio es significativo. Siguiendo los **13 Pasos** y las **13 Tradiciones**, junto con los valores de **Humildad**, **Escucha**, y **Autocontrol**, juntos podemos avanzar hacia una sociedad más equitativa y respetuosa.

Este libreto ha sido diseñado para acompañarle en su viaje, ofreciéndote herramientas, reflexiones y ejemplos de cómo otros han encontrado el camino hacia una vida más plena y justa. Léalo con atención, reflexione sobre lo que aquí se presenta, y sobre todo, recuerde que no está solo en esta travesía.

A. A. es un lugar donde se celebra el progreso, por pequeño que sea, y donde se entiende que la verdadera transformación empieza con un simple paso: admitir que las viejas prácticas ya no tienen cabida en nuestras vidas. Sabemos que no es fácil, pero estamos aquí para ayudarle, día tras día, en cada desafío y en cada logro.

Le animamos a participar activamente, a aprender de sus compañeros y a dejar que **El Principio Superior** guíe su camino. Juntos, podemos hacer la diferencia, no solo en nuestras vidas, sino en la sociedad que nos rodea.

Bienvenido a su primer paso hacia una nueva vida.

Con cariño,

Alfas Anónimos

Contenido

Carta de Bienvenida.....	2
¿Qué es Alfas Anónimos?.....	5
Los 13 Pasos.....	7
Las 13 Tradiciones.....	10
Los Valores.....	13
Consejos para la Recuperación.....	14
Instrucciones para formar parte de un grupo de A. A.....	18
Preguntas Frecuentes.....	21
Glosario.....	24

¿Qué es Alfas Anónimos?

A. A. es una comunidad de hombres comprometidos a dejar atrás las viejas prácticas que durante demasiado tiempo han perpetuado la violencia, la desigualdad y el control en nuestras relaciones con los demás, especialmente con las mujeres. Estas prácticas incluyen, pero no se limitan a, la violencia machista, el acoso sexual, el mansplaining, la cosificación de las mujeres, y el deseo constante de imponer nuestra voluntad.

En **A. A.**, creemos que la verdadera fortaleza no reside en dominar, controlar o intimidar, sino en la capacidad de reconocer nuestras limitaciones y trabajar hacia una existencia más equilibrada y respetuosa. Guiados por **El Principio Superior**, nos embarcamos en un viaje de transformación personal, con el apoyo de una comunidad que entiende los desafíos y las recompensas de este proceso.

Aquí, cada miembro es visto como un igual, y cada historia tiene un valor único. No buscamos culpables, sino soluciones. No predicamos superioridad, sino humildad. Y, sobre todo, no caminamos solos, sino juntos, sabiendo que el cambio comienza por uno mismo pero tiene el poder de impactar a toda la sociedad.

Nuestra Misión:

La misión de **A. A.** es ayudar a los hombres a liberarse de las viejas prácticas, un día a la vez. A través de la práctica de los **13 Pasos** y las **13 Tradiciones**, y la incorporación de los valores de **Humildad**, **Escucha**, y **Autocontrol** en nuestras vidas, buscamos construir una nueva identidad basada en el respeto mutuo y la verdadera equidad.

Nuestro Compromiso:

Nos comprometemos a apoyarnos mutuamente en este viaje, a ser honestos con nosotros mismos y con los demás, y a esforzarnos continuamente por ser mejores personas. Sabemos que el camino es largo y a veces difícil, pero estamos convencidos de que, con la guía de **El Principio Superior**, la transformación es posible.

En **A. A.**, entendemos que dejar atrás las viejas prácticas no es un proceso instantáneo, sino un esfuerzo diario. Por eso, creemos firmemente en el poder del grupo para sostenernos cuando flaqueamos y celebrarnos cuando avanzamos.

Un Espacio de Reflexión y Cambio:

Al unirse a **A. A.**, te unes a una comunidad que valora el diálogo, la introspección, y el compromiso con el cambio. Aquí encontrarás historias de quienes, como tú, han decidido dar el paso hacia una nueva vida. También encontrarás herramientas y recursos que te ayudarán a reflexionar sobre tus propias acciones y a transformar tu manera de relacionarte con el mundo.

A. A. es más que una organización; es un movimiento hacia un futuro donde las viejas prácticas no dicten quiénes somos o cómo debemos comportarnos. Es un lugar donde el cambio es posible, y donde cada día nos acercamos más a la vida que realmente queremos vivir.

Los 13 Pasos

1. *Admitimos que éramos impotentes ante nuestras viejas prácticas, que nuestras vidas y relaciones se habían vuelto ingobernables.*

Reconocemos que las viejas prácticas han controlado nuestras acciones y que necesitamos cambiar para vivir una vida más equilibrada.

2. *Llegamos a creer que **El Principio Superior** a nuestro ego podría devolvernos el sano juicio y la capacidad de respetar a los demás.*

Aceptamos que hay un poder superior, fuera de nuestra propia perspectiva, que puede guiarnos hacia una forma de vida más justa y respetuosa.

3. *Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de **El Principio Superior**, como nosotros lo concebimos, para aprender a tratar a los demás con igualdad y respeto.*

Tomamos la decisión de dejar que **El Principio Superior** guíe nuestras decisiones y acciones diarias.

4. *Hicimos un minucioso y valiente examen moral de nosotros mismos, nuestras actitudes hacia las mujeres, y cómo hemos perpetuado las viejas prácticas.*

Reflexionamos honestamente sobre cómo nuestras viejas prácticas han afectado a quienes nos rodean y a nosotros mismos.

5. *Admitimos ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores de juicio y cómo hemos contribuido a la desigualdad y el sufrimiento.*

Compartimos nuestras fallas y errores con otro miembro de A. A., reconociendo la necesidad de cambiar.

6. *Estuvimos enteramente dispuestos a que **El Principio Superior** nos liberase de todos estos defectos de carácter, incluida la violencia, el control, y la deshumanización de los demás.*

Aceptamos que solo a través de la humildad y la apertura podemos liberarnos de las viejas prácticas.

7. *Humildemente aceptamos nuestra responsabilidad y nos hacemos cargo para lograr liberarnos de nuestras actitudes dominantes, prepotentes, y de cualquier forma de violencia o acoso.*

Reflexionamos, aceptamos y tomamos fuerza para dejar atrás los impulsos de dominancia y control, confiando en que el cambio es posible.

8. *Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño, y estuvimos dispuestos a enmendar el daño que les causamos.*

Reconocemos a quienes hemos afectado negativamente con nuestras viejas prácticas y nos preparamos para pedir disculpas, respetando siempre cual sea la respuesta.

9. *Reparamos directamente a cuantas personas nos fue posible, salvo cuando el hacerlo implicaba volver a imponer nuestras ideas.*

Hacemos las enmiendas necesarias, con el objetivo de sanar sin recurrir a las viejas prácticas.

10. *Continuamos haciendo nuestro examen personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente, trabajando para no recaer en la violencia o el control.*

Mantenemos la práctica de la introspección y corregimos nuestros errores tan pronto como los reconocemos.

11. *Buscamos a través de la reflexión y el diálogo mejorar nuestro contacto consciente con **El Principio Superior**,*

pidiéndole que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla sin recurrir a las viejas prácticas.

Nos esforzamos por fortalecer nuestra conexión con el Principio Superior, buscando entender mejor cómo podemos vivir de manera más justa.

- 12. Habiendo experimentado un despertar social como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros hombres que aún sufren de las viejas prácticas, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.*

Compartimos nuestras experiencias con otros hombres y nos comprometemos a aplicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

- 13. Nos comprometemos a mantenernos vigilantes, sabiendo que las viejas prácticas pueden resurgir, y a recordar que nuestro crecimiento personal es un proceso continuo, un día a la vez.*

Reconocemos que la lucha contra las viejas prácticas es continua y que el compromiso con el cambio debe renovarse diariamente.

Las 13 Tradiciones

1. *Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la superación personal depende de la unidad de A. A. y del rechazo a todas las formas de violencia y control.*

La comunidad y el apoyo mutuo son esenciales para avanzar en el camino hacia la superación de las viejas prácticas.

2. *Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Principio Superior tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan ni imponen.*

La guía de **El Principio Superior** es lo que orienta nuestras decisiones, y nuestros líderes son iguales entre iguales, actuando como facilitadores.

3. *El único requisito para ser miembro de A. A. es el deseo de dejar atrás las viejas prácticas, incluyendo la violencia, el acoso, y la desigualdad.*

Cualquier hombre que quiera abandonar las viejas prácticas es bienvenido, sin importar su pasado.

4. *Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A. A. en su totalidad.*

Los grupos locales de A. A. tienen la libertad de operar como mejor les parezca, siempre que no comprometan la integridad del movimiento en su conjunto.

5. *Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje de superación a otros hombres que aún sufren bajo las viejas prácticas, en todas sus formas.*

El enfoque principal de cada grupo es ayudar a otros a reconocer y superar sus viejas prácticas.

6. *Un grupo de A. A. nunca debe respaldar, financiar o prestar su nombre a ninguna entidad emparentada o empresa ajena, para que problemas de poder,*

propiedad o prestigio no nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

Para mantener la pureza de nuestra misión, evitamos asociaciones que puedan diluir o comprometer nuestro propósito.

7. *Cada grupo de A. A. debe mantenerse completamente a sí mismo, rechazando contribuciones externas que vengan con ataduras.*

La independencia financiera es clave para preservar la integridad y el enfoque del grupo en su misión.

8. *El trabajo de los 13 Pasos debe mantenerse siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.*

El apoyo y la guía dentro de A. A. es voluntario, aunque se pueden emplear servicios especializados cuando sea necesario para la administración del grupo.

9. *A. A., como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.*

Aunque evitamos una estructura rígida, se pueden formar comités para facilitar el funcionamiento del grupo y servir mejor a los miembros.

10. *A. A. no tiene opinión sobre asuntos ajenos; por lo tanto, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.*

Mantenemos nuestra misión clara y nos abstenemos de involucrarnos en disputas que no estén directamente relacionadas con la superación de las viejas prácticas.

11. *Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la sociedad.*

A. A. no busca publicidad, sino que confía en que el ejemplo de sus miembros atraerá a otros que deseen el cambio.

12. *El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre colocar los principios antes que las personalidades, y a evitar cualquier forma de violencia o abuso de poder.*

El anonimato asegura que el enfoque se mantenga en los principios y no en los individuos, protegiendo la integridad del grupo.

13. *Nuestra diversidad es nuestra fuerza; aceptamos y celebramos las diferentes formas en que cada miembro decide dejar atrás las viejas prácticas, siempre que se haga con respeto y compromiso hacia la igualdad.*

Reconocemos que no hay un solo camino para la superación y que la diversidad de experiencias y enfoques enriquece nuestra comunidad.

Los Valores

Estos valores son los pilares sobre los que construimos nuestras nuevas vidas, buscando siempre el equilibrio, el respeto y la humildad en todas nuestras acciones.

Humildad: Reconocemos que no siempre tenemos la razón y que nuestras viejas prácticas no solo nos afectan a nosotros, sino también a los que nos rodean. La humildad nos permite abrir nuestras mentes y corazones para aprender de otros y de nuestras propias experiencias. Nos ayuda a poner en perspectiva nuestras acciones, evitando comportamientos que perpetúan la violencia, el control, y la desigualdad, y a buscar el crecimiento personal sin la carga del ego.

Escucha: La verdadera comunicación empieza con la escucha. En A. A., valoramos la capacidad de escuchar a los demás sin interrumpir ni minimizar sus experiencias. Escuchar activamente nos permite comprender mejor las perspectivas de los demás, reducir malentendidos, y construir relaciones basadas en el respeto mutuo, evitando caer en prácticas como la deshumanización de las mujeres.

Autocontrol: Superar las viejas prácticas requiere un esfuerzo consciente y diario. El autocontrol es el valor que nos permite regular nuestros impulsos, evitar caer en patrones de comportamiento dañinos como la violencia o el acoso, y actuar de manera más reflexiva. Con autocontrol, aprendemos a manejar nuestras emociones y reacciones, tomando decisiones que reflejan nuestra evolución y compromiso con el respeto y la igualdad.

Consejos para la Recuperación

- *Practica la Escucha Activa*

Haz el esfuerzo consciente de escuchar a los demás sin interrumpir ni juzgar. La próxima vez que alguien te hable, cuenta hasta tres antes de responder. Esto no solo te dará tiempo para reflexionar, sino que también permitirá que la otra persona se sienta verdaderamente escuchada. Recuerda, no es necesario que siempre tengas una solución o una respuesta lista; a veces, escuchar es suficiente.

- *Cuestiona tus Impulsos*

Antes de actuar o hablar, detente un momento y pregúntate: "¿Estoy a punto de imponer mi voluntad o mi opinión porque creo que soy superior?" Si la respuesta es sí, respira hondo y reconsidera. La verdadera fuerza está en la contención y el respeto por las decisiones y perspectivas de los demás.

- *Sé Consciente de tu Comportamiento en Público*

Evalúa cómo te comportas en espacios públicos, especialmente en presencia de mujeres. Si te encuentras caminando detrás de una mujer en la calle, considera cruzar la calle o reducir la velocidad para evitar que se sienta incómoda. Pequeñas acciones pueden tener un gran impacto en cómo los demás se sienten a tu alrededor.

- *Desarma la Violencia en Todas sus Formas*

La violencia no siempre es física; puede ser verbal, emocional o incluso silenciosa. Reconoce cuándo estás a punto de recurrir a la violencia como herramienta de control y opta por desarmarla. En lugar de alzar la voz, intenta bajar el tono y habla desde la calma. La paz empieza contigo.

- *Reflexiona Diariamente*
Tómate unos minutos cada día para reflexionar sobre tus acciones y pensamientos. Pregúntate si has caído en alguna vieja práctica y cómo podrías haber actuado de manera diferente. Llevar un diario puede ayudarte a identificar patrones y trabajar en soluciones a largo plazo.
- *Busca el Consentimiento Activo*
El consentimiento no es algo que se da por hecho, se pide y se respeta. En todas tus interacciones, asegúrate de que la otra persona se sienta cómoda y respetada. Esto es esencial en todas las áreas, desde la intimidad hasta la conversación diaria. El consentimiento es la base de una relación sana y respetuosa.
- *Apóyate en tu Comunidad*
No intentes superar las viejas prácticas solo. Apóyate en otros miembros de A. A. para recibir orientación y compartir experiencias. Recuerda que la recuperación es más fácil cuando tienes a otros que te entienden y te apoyan en cada paso.
- *Sé Proactivo en la Reparación del Daño*
Si te das cuenta de que has herido a alguien con tus acciones o palabras, no esperes a que la situación se arregle por sí sola. Toma la iniciativa para disculparte sinceramente y hacer las paces. La reparación del daño es un signo de madurez y compromiso con el cambio.
- *Educa a Otros sin Sermonear*
Comparte lo que has aprendido con otros hombres, pero evita hacerlo de manera condescendiente. Usa tu propia experiencia como un ejemplo de cómo el cambio es posible y positivo. La educación es más efectiva cuando es genuina y empática.

- *No Te Desanimes por los Tropiezos*
El camino hacia la recuperación está lleno de desafíos y es probable que tropieces en el camino. No te castigues por los errores; en su lugar, aprende de ellos y sigue adelante. Cada día es una nueva oportunidad para hacerlo mejor.
- *Desmitifica la Masculinidad Tóxica*
Cuestiona las ideas tradicionales de masculinidad que te han llevado a comportamientos destructivos. La verdadera masculinidad no se mide por la dominancia o la agresión, sino por el respeto, la empatía y la capacidad de coexistir en igualdad.
- *Fomenta el Respeto Mutuo en Todas tus Relaciones*
El respeto debe ser el fundamento de todas tus relaciones, ya sea con amigos, colegas, o seres queridos. Aprende a valorar las perspectivas y sentimientos de los demás, y a tratarlos con la dignidad que merecen.
- *Practica la Paciencia*
Cambiar comportamientos arraigados lleva tiempo. Sé paciente contigo mismo y con los demás mientras trabajas en superar las viejas prácticas. La paciencia es clave para mantener el compromiso a largo plazo y para cultivar relaciones saludables y equitativas.
- *Amplía tu Perspectiva con Arte y Cultura Creada no solo por Hombres*
Una manera poderosa de romper con las viejas prácticas es exponerte a nuevas perspectivas. Dedicar tiempo a leer libros, ver películas, escuchar música, y explorar el arte creado no solo por hombres. Estas obras no solo ofrecen entretenimiento, sino que también brindan una visión invaluable del mundo a través de los ojos de quienes han experimentado y resistido las viejas prácticas desde el otro lado. Al

sumergirte en la creatividad y las historias de las mujeres, puedes desarrollar una mayor empatía, entender mejor las luchas que enfrentan y apreciar el valor de sus contribuciones. Este acto de consumo consciente no solo enriquece tu vida, sino que también apoya a las artistas y creadoras que están moldeando una cultura más inclusiva y equitativa.

Instrucciones para formar parte de un grupo de A. A.

¡Bienvenido al primer paso de tu transformación!

Si estás leyendo esto, significa que ya has dado un paso importante hacia la superación de las viejas prácticas. Aquí en A. A., creemos que el cambio comienza con la decisión de actuar. A continuación, te ofrecemos una guía sencilla para unirse a nuestra comunidad y comenzar tu camino hacia una vida más respetuosa y equitativa.

- *Reconoce la necesidad de cambio*

Paso Inicial: El primer paso es admitir que las viejas prácticas ya no tienen lugar en tu vida. Si alguna vez has sentido que tus acciones o actitudes podrían estar perpetuando el control, el machismo, o la desigualdad, estás en el lugar correcto. Reconocer este hecho es crucial para avanzar.

- *Encuentra un Grupo Local*

Conéctate: Busca un grupo de A. A. en tu área. Estos grupos son espacios seguros donde puedes compartir tus experiencias y aprender de otros que están en el mismo camino. Si no hay un grupo en tu localidad, considera iniciar uno con amigos o colegas que compartan tus inquietudes.

- *Asiste a una Reunión*

Primer Encuentro: Tu primera reunión puede ser intimidante, pero recuerda que todos los presentes han pasado por lo mismo. Al llegar, siéntate, relájate y escucha. No se espera que hables si no te sientes cómodo; estar presente ya es un gran paso.

- *Comprométete con el Proceso*

Participación Activa: Superar las viejas prácticas no sucede de la noche a la mañana. Requiere compromiso y voluntad de cambio. Asiste a las reuniones regularmente, participa en las discusiones y aplica lo que aprendas en tu vida diaria. La consistencia es clave.

- *Trabaja los 13 Pasos*

El Camino: Sigue los 13 Pasos de A. A. como guía en tu proceso de transformación. Estos pasos están diseñados para ayudarte a desaprender comportamientos tóxicos y a desarrollar nuevas formas de interactuar con el mundo. Tómatelos en serio, pero no olvides mantener un sentido del humor en el camino.

- *Encuentra un Mentor*

Apoyo Personalizado: En A. A., creemos en el poder del apoyo mutuo. Encuentra un miembro experimentado que pueda guiarte a través del proceso, ofrecerte consejos, y estar allí para escucharte cuando lo necesites. Este mentor te ayudará a mantenerte enfocado en tus objetivos.

- *Reflexiona y Ajusta*

Autoevaluación Continua: Tómate tiempo para reflexionar sobre tus progresos y desafíos. Lleva un diario, realiza autoevaluaciones periódicas y ajusta tu enfoque según sea necesario. El objetivo es avanzar, aunque sea un pequeño paso a la vez.

- *Comparte tus Experiencias*

Impacta a Otros: A medida que avances en tu recuperación, comparte tus experiencias con otros hombres que podrían estar luchando con las mismas viejas prácticas. Tu historia podría ser la chispa que inspire a alguien más a cambiar. Recuerda, en A. A., la experiencia compartida es una herramienta poderosa.

- *Respetar el Proceso de los Demás*

Empatía y Comprensión: Cada persona en A. A. está en su propio viaje. Respetar el ritmo de los demás y ofrece apoyo sin juzgar. La empatía es fundamental para construir una comunidad fuerte y unida.

- *Mantén la Discreción*

Anonimato y Confidencialidad: Lo que sucede en A. A. se queda en A. A. El anonimato y la confidencialidad son esenciales para crear un entorno donde todos se sientan seguros al compartir sus historias. Respetar la privacidad de los demás como respetas la tuya.

- *No te Rindas*

Perseverancia: El camino hacia la superación de las viejas prácticas está lleno de desafíos, pero no te desanimas. Habrá días difíciles, pero cada esfuerzo cuenta. Recuerda que estás haciendo este trabajo no solo por ti, sino por todos los que te rodean y por las futuras generaciones.

Bienvenido a A. A.

Aquí, cada día es una oportunidad para ser mejor, para aprender, y para dejar atrás las viejas prácticas que ya no te sirven. No estás solo en este camino. Juntos, podemos construir un mundo más justo y equitativo, un día a la vez.

Preguntas Frecuentes

- *¿Qué es A. A.?*
A. A. es un refugio para hombres que han decidido dejar atrás las viejas prácticas que han perpetuado el sufrimiento y la desigualdad. Aquí, trabajamos para dismantelar desde la raíz comportamientos como el acoso, la violencia, y la objetivación, aprendiendo a ver a las mujeres como iguales en dignidad y derechos, no como objetos o adversarias.
- *¿Qué comportamientos específicos aborda A. A.?*
En A. A., nos enfocamos en una amplia gama de viejas prácticas, desde la violencia y el acoso sexual, hasta la tendencia a ver a las mujeres como objetos. Reconocemos la necesidad de desarraigar estos comportamientos y aprender nuevas formas de relacionarnos que no se basen en la dominación ni en la violencia.
- *¿Por qué debería preocuparme por dejar atrás las viejas prácticas si no me considero una mala persona?*
Todos hemos sido criados en una sociedad que normaliza comportamientos dañinos, y reconocer la necesidad de cambiar es un primer paso hacia un mundo más justo. Dejar atrás las viejas prácticas no es solo un acto de autocuidado, sino un compromiso con la seguridad y el respeto de los demás.
- *¿Cómo puedo saber si he participado en comportamientos como el acoso o la objetivación?*
Si alguna vez has hecho comentarios no solicitados sobre el cuerpo de una mujer, o si has usado el poder para intimidar o controlar, es posible que hayas participado en estos comportamientos. En A. A.,

trabajamos para identificar estas acciones y corregirlas antes de que causen más daño.

- *¿Qué es "El Principio Superior" y cómo puede ayudarme a cambiar?*

El Principio Superior es nuestra guía en este camino, recordándonos que la verdadera masculinidad se mide por la capacidad de respetar, proteger y valorar a los demás, no por el poder o la intimidación. Es la fuerza que nos impulsa a reflexionar sobre nuestras acciones y a esforzarnos por ser mejores hombres.

- *¿Cómo enfrento la culpa por haber participado en viejas prácticas en el pasado?*

El reconocimiento y la aceptación son el primer paso hacia la redención. En A. A., creemos que la culpa no debe ser una carga que te paralice, sino una motivación para cambiar y reparar el daño. Lo importante es tomar responsabilidad y trabajar activamente para no repetir esos comportamientos.

- *¿Qué debo hacer si me doy cuenta de que he cometido un acto de acoso o violencia?*

Primero, detén ese comportamiento inmediatamente. Luego, asume la responsabilidad de tus acciones, pide disculpas sinceras y busca reparar el daño en la medida de lo posible. En A. A., aprenderás a enfrentarte a estas situaciones con madurez y responsabilidad.

- *¿Cómo puedo evitar caer en comportamientos de mansplaining o de objetivación de las mujeres?*

Aprende a escuchar antes de hablar y a cuestionar tus propios impulsos. Pregúntate si lo que estás a punto de decir o hacer respeta la autonomía y la dignidad de la otra persona. A. A. te ayudará a desarrollar una mayor conciencia de cómo tus palabras y acciones impactan a los demás.

- *¿Es posible deshacerse completamente de las viejas prácticas?*

Superar las viejas prácticas es un proceso continuo y requiere un esfuerzo diario. No es un camino fácil, pero con el apoyo de A. A. y la voluntad de cambio, puedes lograr una transformación significativa. Lo importante es mantenerse comprometido con el proceso.

- *¿Cómo puedo contribuir a un entorno más seguro y respetuoso para las mujeres?*

Empieza por ti mismo, revisa y cambia tus comportamientos. Defiende a las mujeres cuando veas que son acosadas o maltratadas, y usa tu voz para educar a otros hombres. En A. A., aprenderás a ser un agente de cambio positivo en tu comunidad.

Glosario

Viejas Prácticas:

Un conjunto de comportamientos, actitudes y creencias que perpetúan la desigualdad, el control y la dominación en las relaciones interpersonales. Incluye, pero no se limita a, acoso, violencia, mansplaining, y la cosificación de las mujeres. Estos comportamientos están siendo activamente desaprendidos en A. A..

El Principio Superior:

Una fuerza guía que empuja a los miembros de A. A. a comportarse de manera justa, equitativa y respetuosa. Nunca se menciona su nombre real, pero todos saben que está ahí, vigilando con una mezcla de paciencia infinita y sutil ironía.

Mansplaining:

El arte milenario de explicar algo a una mujer, usualmente de manera condescendiente, sobre un tema que ella ya conoce (y probablemente mejor que tú). En A. A., aprenderemos a detectar y evitar este comportamiento a toda costa.

Micromachismo:

Pequeñas actitudes y comportamientos cotidianos que, aunque parecen inofensivos, perpetúan las viejas prácticas. Ejemplos incluyen interrumpir a una mujer en una reunión o asumir que ella debe encargarse del cuidado de los hijos. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Consentimiento:

El acuerdo explícito y entusiasta para participar en cualquier tipo de interacción, desde una conversación hasta un encuentro íntimo. En A. A., entendemos que el consentimiento no es negociable ni implícito, sino algo que se pide, se da, y se respeta.

Gaslighting:

Una forma sutil de manipulación donde una persona hace que otra dude de su propia percepción o juicio. En A. A., reconocemos este comportamiento como una grave manifestación de las viejas prácticas que debe ser erradicada.

Espacio Seguro:

Un entorno en el que todos, sin importar su género o identidad, se sienten respetados, escuchados y libres de acoso o violencia. A. A. se esfuerza por crear y mantener estos espacios tanto dentro como fuera de sus reuniones.

Red Flags (Señales de Alerta):

Comportamientos o actitudes que indican que alguien podría estar atrapado en las viejas prácticas. Ejemplos incluyen celos excesivos, control financiero, o desdén hacia el éxito de las mujeres. Reconocer estas señales es el primer paso para evitar relaciones tóxicas.

Patriarcado:

Un sistema social y cultural que ha dado lugar a las viejas prácticas al otorgar poder y privilegio a los hombres a expensas de las mujeres. En A. A., trabajamos para dismantelar este sistema desde dentro, empezando por nosotros mismos.

Macho Alfa:

Un hombre que se identifica con la necesidad de ser dominante, fuerte y emocionalmente inaccesible, a menudo a expensas de los demás. En A. A., el "macho alfa" en recuperación aprende que la verdadera fortaleza reside en la humildad y el respeto.

Mansplaining Anónimo:

Un programa de 13 pasos para aquellos que no pueden resistir la tentación de explicar las cosas a las mujeres. Aunque no es oficial, muchos miembros de A. A.

bromean sobre necesitar inscribirse en este programa paralelo.

Ally (Aliado):

Un hombre que reconoce sus viejas prácticas y trabaja activamente para apoyar a las mujeres y a otras personas oprimidas en la lucha por la igualdad. En A. A., aspiramos a que todos los miembros se conviertan en verdaderos aliados. Es importante mencionar que el título nunca se debe autoasignar, es una condición que se debe dejar ver por medio de acciones, no palabras.

"No Todos los Hombres":

Una frase frecuentemente utilizada para desviar la responsabilidad colectiva de las viejas prácticas, sugiriendo que solo algunos hombres son responsables de ellas. En A. A., evitamos esta frase y nos centramos en cómo todos podemos mejorar.

Masculinidad Tóxica:

Un conjunto de normas culturales que asocian la masculinidad con la dominación, la insensibilidad emocional, y la agresión. A. A. busca redefinir la masculinidad de manera que incluya el respeto, la empatía y la colaboración.