



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Revisando los micromachismos en el siglo XXI
(una muestra en Zaragoza).

Revising micromachisms in the 21st century
(a show in Zaragoza).

Autora

Irene Vilella Cenis

Directora

María Ángeles Millán Muñío

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

Diciembre 2023

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer la realización de este Trabajo de Investigación a diferentes personas, sin las cuales no hubiese salido adelante.

En primer lugar, agradecer la dedicación y orientación ofrecida a mi directora en la elaboración del presente Trabajo Fin de Máster, María Ángeles Millán, así como a las personas que voluntariamente han participado en la muestra, las cuales han dedicado parte de su tiempo a colaborar en este estudio.

En segundo lugar, agradecer a mis padres y en especial a mi hermana, Marina, por la confianza que han depositado en mí y el apoyo incondicional que siempre me han brindado.

Gracias también a mis amigas y amigos por apoyarme durante este largo periodo.

Finalmente, agradecer a la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo por darme la oportunidad de adquirir grandes conocimientos y formarme en la profesión deseada.

¡Gracias a todos y todas!

Contenido

RESUMEN	4
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
2.1. Origen de los micromachismos	7
2.1.1 Identificación de los micromachismos	9
2.1.2 Tipos de micromachismos.....	10
2.1.3. Posición de los micromachismos en la pirámide de la violencia de género	14
2.1.4. Influencia de los medios y en la cultura audiovisual	16
2.2. Construcción social de los micromachismos	18
2.2.1. Cómo suceden y cómo se producen.....	18
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
3.1. Objetivos.....	19
3.2. Hipótesis	19
3.3. Metodología	19
4. RESULTADOS	23
5. DISCUSIÓN	43
6. CONCLUSIONES.....	45
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
8. ANEXOS	49

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Máster pretende dar respuesta al conocimiento que se tiene acerca de la presencia de los micromachismos en nuestra sociedad.

A través de una metodología cuantitativa el objetivo es identificar la presencia de micromachismos en la sociedad española, en concreto en la ciudad de Zaragoza, en diferentes grupos de edad, desde los 18 años en adelante, según el género y la edad.

Se ha recogido una muestra de 89 participantes tanto de mujeres como de hombres a través de un cuestionario. Dicho cuestionario cuantifica las variables respecto a los tipos de micromachismos que establece el terapeuta Luis Bonino (utilitario, coercitivo, encubierto y de crisis), así como la identificación de los mismos.

Como resultados se extrae que un 43,8% de las personas encuestadas, mayoritariamente mujeres de edad avanzada, han afirmado haber padecido en alguna ocasión este tipo de microviolencias en sus relaciones de pareja y haberlas presenciado por parte de otras personas en la sociedad-

En este estudio se evidencia que las mujeres conforman un grupo más expuesto ante cualquier acto de tipo micromachista.

Palabras clave: micromachismos, género, edad, desigualdades de género, feminismo.

ABSTRACT

This Final Work of Master aims to respond to the knowledge that is held about the presence of micromachism in our society.

Through a quantitative methodology the objective is to identify the presence of micromachism in Spanish society, specifically in the city of Zaragoza, in different age groups, from 18 years onwards, according to gender and age.

A sample of 89 participants from both women and men was collected through a questionnaire. This questionnaire quantifies the variables regarding the types of micromachism established by the therapist Luis Bonino (utilitarian, coercive, covert and crisis), as well as their identification.

As a result, 43.8% of the respondents, mostly elderly women, said they had suffered from this type of micro-violence in their relationships and witnessed it from other people in society.

This study shows that women form a group more exposed to any act of the micromachista type.

Keywords: micromachisms, gender, age, gender inequalities, feminism.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este trabajo parte del interés de querer profundizar en aquella violencia machista que se lleva a cabo de manera inconsciente, de forma cotidiana y que forma parte de la escala menos visible, son los llamados micromachismos (en adelante mM) e integrados en la pirámide de la violencia de género.

Muchas de estas microviolencias las aceptamos y las naturalizamos, siendo la mayoría de las veces, nosotras/os mismas/os quienes hacemos uso inconsciente de ellos, ya que desde la infancia tenemos tan naturalizados estos roles de género, que no nos damos cuenta de que esos comportamientos pueden llevar consigo ideas estereotipadas por el tipo de sociedad en la que vivimos.

Es un tema del que no se suele disponer de mucha información y en consecuencia la violencia machista se aborda de una manera más general, pasando a veces desapercibidos estos mM, que son una de las bases del iceberg de la violencia de género.

Por ello es necesario que la población conozca este tipo de violencia, ya que cada día estamos más contaminados y contaminadas por estos comportamientos machistas.

Por lo tanto, se considera que este trabajo puede ayudar a entender por qué se producen, cuál es su origen y poder identificarlos con mayor facilidad. De la misma manera que, una vez identificados, se pueda llevar a cabo un proceso de autocritica y reconocer en una misma/o actos machistas hacia otras personas y poder corregirlos.

Aunque aquí nos refiramos a estas conductas dentro de la pareja heterosexual, esto no significa que no se den en otros tipos de parejas.

A continuación, se explica la estructura que se ha seguido para elaborar este Trabajo Fin de Máster, siguiendo las normas APA 7ª edición:

En primer lugar, consta de una introducción donde se trata de justificar el motivo de la elección de esta temática.

En segundo lugar, aparece el marco teórico donde se ha realizado una revisión bibliográfica acerca de los micromachismos y su estrecha relación con la violencia de género para conocer el ámbito de estudio y la terminología empleada a cerca de los micromachismos.

Posteriormente se ha elaborado el diseño de la investigación, donde se describen los objetivos de la misma y se explica la metodología a seguir.

Finalmente, el análisis de los resultados junto a la discusión y conclusión, donde se pone de relieve las conclusiones personales que se han extraído a través de la realización del presente trabajo.

Y para concluir, se establece un último apartado donde se exponen las referencias bibliográficas consultadas y se adjuntan los anexos con el cuestionario realizado.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Origen de los micromachismos

Los micromachismos son un producto de la cultura y la sociedad patriarcal en la que vivimos. Durante mucho tiempo, se han naturalizado ciertas actitudes y comportamientos que discriminan y subordinan a las mujeres, y que se han transmitido de generación en generación.

La discriminación de género se ha reflejado en diferentes ámbitos de la vida, como la familia, la educación, el trabajo, los medios de comunicación, la cultura y la política. En la familia, por ejemplo, se han transmitido roles y estereotipos de género que asignan tareas y responsabilidades diferentes a hombres y mujeres. En la educación, se han perpetuado prácticas y contenidos sexistas que refuerzan los estereotipos de género y discriminan a las mujeres. En el trabajo, se han mantenido barreras y desigualdades que impiden a las mujeres acceder a los mismos puestos y salarios que los hombres. En los medios de comunicación y la cultura, se han creado y difundido imágenes y mensajes que idealizan y cosifican a las mujeres, y que las presentan como objeto de deseo o como meras complementos de los hombres. Y en la política, se han establecido estructuras y normas que discriminan y excluyen a las mujeres de los espacios de poder y decisión.

Es importante ser conscientes de este contexto y trabajar para transformar las estructuras y las actitudes que perpetúan la discriminación y la violencia de género. Esto implica cuestionar los estereotipos y los roles de género que se nos han impuesto, y promover una educación y una cultura que fomente la igualdad y el respeto mutuo entre hombres y mujeres.

El autor que acuñó por primera vez en 1990 el término de micromachismo (en adelante mM) fue Luis Bonino, un reconocido psicólogo y experto en la detección y el estudio de los micromachismos.

Según su perspectiva, los micromachismos tienen su origen en el sistema patriarcal que ha predominado en nuestra cultura y sociedad durante siglos. Este sistema se basa en la idea de que los hombres tienen un poder “natural y superior” al de las mujeres, y que por lo tanto deben ser los encargados de tomar las decisiones y de ejercer el control en todos los ámbitos de la vida.

Desde esta perspectiva, los micromachismos son una forma de mantener este sistema de poder y de control. Se trata de pequeñas acciones o comportamientos que parecen inofensivos, pero que en realidad refuerzan la idea de que los hombres tienen poder sobre las mujeres. Por ejemplo, la asignación de ciertas tareas del hogar exclusivamente a las mujeres, o la interrupción constante de la mujer en una conversación para darle la razón al hombre.

Bonino sostiene que los micromachismos son una forma de violencia de género, ya que generan desigualdades y discriminación entre hombres y mujeres. Además, destaca que los micromachismos no solo son perpetrados por hombres, sino que también pueden ser cometidos por mujeres que han internalizado la idea de que los hombres son superiores.

En las relaciones de pareja, y desde hace siglos, el poder se adjudica a los varones y no a las mujeres y su ejercicio determina prácticas abusivas sobre la individualidad femenina y permite además a los varones monopolizar el llamado *poder de microdefinición* que consiste en la capacidad y habilidad de una persona en imponer sus propios intereses, creencias y percepciones (Bonino, 2002, p. 94).

Diversos autores y autoras como Miller, Bourdieu, Glick, etc., han denominado a los “pequeños” comportamientos masculinos para estar por arriba de las mujeres como terrorismo íntimo, violencia “blanda”, “suave” o sexismo benévolo. (Bonino, 2002, p.94)

Si definimos al machismo como la ideología y las prácticas de superioridad masculina, estamos hablando de él, pero en sus formas micro- asociado al término micropoderes del sociólogo francés Foucault-, por lo casi imperceptibles, especialmente invisibles y ocultos para las mujeres que los padecen y que boicotean su creciente autonomía en el mundo actual (Bonino, 2002 p. 94).

Afirma igualmente Bonino (2002, p. 95) que:

Los mM son pequeños y cotidianos ejercicios de poder de dominio, comportamientos suaves o de bajísima intensidad con las mujeres. [...]. Son hábiles artes, comportamientos sutiles o insidiosos, reiterativos y casi invisibles que los varones ejecutan permanentemente quizás no tanto para juzgar sino para oponerse al cambio femenino. Son los pequeños machismos que, pese a ellos, producen poderosos efectos en las mujeres.

Estos mM se basan en una creencia masculina procedente del modelo de masculinidad tradicional con el que se socializa a los varones, esta creencia viene de que los varones tienen mayor valor que las mujeres, y para asegurar esa posición es lícito utilizar diversos procedimientos “grandes” o “pequeños” de control y boicot a la autonomía femenina.

2.1.1 Identificación de los micromachismos

Los micromachismos son leves cualidades de autoridad o de inferior ímpetu, además de modos ocultos y desautorizados de abuso y obligación en la vida cotidiana. Se utilizan de forma permanente a través de comportamientos sutiles y reiterativos. Son considerados artes de dominio casi invisibles utilizados en la actualidad por los hombres (Bonino, 2004).

La mayoría de dichos comportamientos no tienen ninguna intención, ni mala voluntad, sino que son módulos intelectuales y corporales incorporados en el proceso de “hacerse hombres”, como hábitos de maniobra frente a las mujeres, no obstante, existen algunos micromachismos que sí que son conscientes de sus intenciones (Bonino, 2004).

Por consiguiente, según Bonino (2014), los micromachismos son “prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana”. Con el prefijo “micro” hace alusión a aquello que es casi imperceptible, lo que se encuentra en el límite de la evidencia, pero sin llegar a serlo.

De acuerdo con lo que afirma el autor, los mM son microabusos y microviolencias que procuran que el varón mantenga su propia posición de género creando una red que sutilmente atrapa a la mujer, atentando contra su autonomía personal si ella no las descubre (a veces pueden pasar años sin que lo haga), y sabe contramaniobrar eficazmente. Están en la base, son el caldo de cultivo de las demás formas de la violencia de género (maltrato psicológico, emocional, físico, sexual y económico) y son las "armas" masculinas más utilizadas con las que se intenta imponer sin consensuar el propio punto de vista o razón.

Comienzan a utilizarse desde el principio de la relación y van moldeando lentamente la libertad femenina posible. Su objetivo es anular a la mujer como sujeto, forzándola a una mayor

disponibilidad e imponiéndole una identidad "al servicio del varón", con modos que se alejan mucho de la violencia tradicional, pero que tienen a la larga sus mismos objetivos y efectos: "perpetuar la distribución injusta para las mujeres de los derechos y oportunidades" (Bonino, 2014, p.4).

Los mM son innumerables, a veces son considerados comportamientos normales y se realizan en combinaciones complejas. Sin embargo, una vez alertados sobre su existencia y atentos a los comportamientos masculinos se pueden ir descubriendo diferentes agrupaciones de mM con características particulares que pueden ser descriptas y evidenciadas con mayor precisión.

Sostiene Bonino (2014) que dichas categorías son: los mM utilitarios, los coercitivos (o directos), los encubiertos (de control oculto o indirecto) y los de crisis, los cuales se pasarán a describir con mayor profundidad en el siguiente apartado.

2.1.2 Tipos de micromachismos

Los micromachismos se dividen en cuatro grandes grupos:

➤ **Micromachismos coercitivos:**

"En estos mM, el varón usa la fuerza (moral, psíquica, económica o de la propia personalidad), para intentar doblegar a la mujer, limitar su libertad y expropiar el pensamiento, el tiempo o el espacio, y restringir su capacidad de decisión. Todo ello suele promover inhibición, desconfianza en sí misma y disminución de la autoestima, lo que genera más desbalance de poder" (Bonino, 2014, pp. 5-6).

Algunas de las características que presentan los micromachismos de esta categoría son:

- Intimidación: "Actitud que limita entre la violencia psicológica y los micromachismos propiamente dichos. Da indicios de que, si no se le obedece, 'algo' podrá pasar. A largo plazo se crea generalmente una situación en la que el varón logra no ser molestado en lo que a él no le gusta, y no estar disponible para nadie, salvo para sí mismo" (Bonino, 2014, p.6).
- Control del dinero: "Gran cantidad de maniobras son utilizadas por el varón para monopolizar el uso o las decisiones sobre el dinero, limitándole su acceso a la mujer" (Bonino, 2014, p.6).

- No participación en lo doméstico: Se basa en la creencia tradicional donde lo doméstico se trata de una tarea propia de la mujer, mientras que la del hombre se centra en lo “público”, es decir, el trabajo fuera de casa (Bonino, 2014).
- Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí: El hombre se apodera del tiempo y del espacio, quedando la mujer fuera del alcance de estos. No hay esperanzas de negociar (Bonino, 2014).
- Insistencia abusiva: Se conoce como “ganar por cansancio” es decir, la mujer acepta lo requerido por el hombre para volver a tener un poco de paz (Bonino, 2014).
- Imposición de intimidad: “Este mM consiste en una acción unidireccional de acercamiento cuando el varón desea, es una práctica coactiva en cuanto el varón no se molesta en negociar movimientos hacia la intimidad. Muy típico ejemplo de esto es la seducción forzada cuando él quiere sexo” (Bonino, 2014, p.7).
- Apelación a la “superioridad” de la lógica “masculina”: “El hombre tiene siempre la razón, sin importar los sentimientos, ni las opiniones de la mujer. Se tiene que hacer lo que ellos digan” (Bonino, 2014).
- Apelación a la "superioridad" de la "lógica" varonil: “En este grupo se recurre a la "razón" (varonil) para imponer ideas, conductas o elecciones desfavorables a la mujer. Utilizada por varones que suponen que tienen la “única” razón o que la suya es la mejor. Una maniobra especial en este grupo es la monopolización de la definición de la "seriedad" o no de los temas de discusión por parte del varón: ¡yo no hablo de tonterías!, es una frase que la sintetiza” (Bonino, 2014, p.7).
- Toma o abandono repentinos del mando de la situación: “Estas son maniobras o menos sorpresivas de decidir sin consultar, anular o no tener en cuenta las decisiones de la mujer, basados en la creencia del varón de que él es el único que tiene poder de decisión. Ejemplo prototípico de esta maniobra es la monopolización del zapping con el mando a distancia del televisor” (Bonino, 2014, p.7).

➤ **Micromachismos utilitarios:**

Tratan de forzar la disponibilidad femenina aprovechándose de diversos aspectos "domésticos y cuidadores" del comportamiento femenino tradicional. Se realizan especialmente en el ámbito de las responsabilidades domésticas.

Son estrategias que imponen sobrecarga para evitar responsabilidades. Algunas de las estrategias que utilizan los hombres en este tipo de micromachismos son la "no responsabilización sobre lo doméstico" y el "aprovechamiento y abuso de las capacidades "femeninas" de servicio" (Bonino, 2004).

➤ **Micromachismos encubiertos:**

Se caracterizan por su índole engañosa. El objetivo del hombre se basa en obtener un dominio absoluto ocultándose tras "otras razones" haciendo que la mujer tienda a hacer lo que no quiere. Estos micromachismos son los más manipulativos aprovechándose de la credibilidad y confianza de la mujer (Bonino, 2004).

Dentro de los micromachismos encubiertos se incluyen las siguientes conductas, empleadas con motivo de alcanzar sus fines:

- Abuso de la capacidad femenina de cuidado: El hombre utiliza y explota la capacidad de las mujeres de cuidado hacia otras personas. Las obligan a un sobreesfuerzo físico y emocional que les resta autonomía vital. Los hombres abusan de los beneficios del cuidado femenino ya que la imposición de disponibilidad femenina hacia el hombre acrecienta la calidad de vida de él a expensas de la mujer, sin que éste habitualmente lo reconozca (Bonino, 2014, p.8).

Entre estos micromachismos se encuentran:

- La materialización de la mujer: la mujer se concibe como una madre tradicional.
- Delegación del trabajo de cuidado de los vínculos y las personas: Maniobras basadas en la creencia que lo doméstico y el cultivo de la conexión son patrimonio de la mujer.
- Requerimientos abusivos solapados: son pedidos sin pedir explícitamente, "mudos", que apelan a activar automáticamente los aspectos "cuidadores" del rol femenino tradicional y hacer que la mujer cumpla ese pedido sin percatarse que lo está haciendo por coacción (Bonino, 2014, p.8).

- Paternalismo: El hombre muestra su posesividad y el autoritarismo, haciendo “por” y no “con” la mujer e intentando añadirla (Bonino, 2014).

- Manipulación emocional: El varón utiliza el afecto para apoderarse de la relación y obtener su control. Destaca la culpabilización-inocentización, los dobles mensajes afectivos o el enfurruñamiento (Bonino, 2014).

- Autoindulgencia y autojustificación: se autojustifica o es muy indulgente consigo mismo frente a la no realización de tareas o actividades que hacen la labor de un vínculo igualitario. Algunas de las maniobras que utilizan son: hacerse el tonto, impericias y olvidos selectivos, comparaciones ventajosas, pseudoimplicación doméstica, o minusvaloración de los propios errores (Bonino, 2014).

➤ **Micromachismos de crisis:**

Intentan forzar la permanencia en el *statu quo* desigualitario cuando éste se desequilibra, ya sea por aumento del poder personal de la mujer, o por disminución del poder de dominio del varón. Algunas de las conductas presentes en esta categoría son las siguientes (Bonino, 2014):

- Hipercontrol: Este mM consiste en aumentar el control sobre las actividades, tiempos o espacios de la mujer, frente al temor que el aumento real o relativo de poder de ella pueda dejarlo a él en un segundo lugar e inferiorizarlo (Bonino, 2014, p. 13).

- Seudo apoyo: Apoyos que se enuncian sin ir acompañados de acciones cooperativas, realizados con mujeres que acrecientan su ingreso al espacio público (Bonino, 2014, p. 13).

- Resistencia pasiva y distanciamiento: Consiste en utilizar diversas formas de oposición pasiva y abandono: falta de apoyo o colaboración, desconexión, conducta al acecho (no toma la iniciativa, espera y luego critica. "Yo lo hubiera hecho mejor") (Bonino, 2014, p. 13).

- Rehuir la crítica y la negociación: Se intenta acallar los reclamos de la mujer respecto a las actitudes dominantes del hombre y evitar el cambio sosteniendo que él no lo deseó. Se acompañan generalmente de culpabilización hacia el cambio femenino. Algunas frases que reflejan esta maniobra son: ¿por qué debería cambiar si tú cambias?, ¡Es tu problema! ¿De qué te quejas si me conociste así? ¡Si no hubieras cambiado todo estaría bien! (Bonino, 2014, p. 13).

- Promesas y hacer méritos: Maniobras en las que frente a reclamos de la mujer, realiza modificaciones puntuales que implican ceder posiciones provisoriamente por conveniencia (Bonino, 2014, p. 13).
- Victimismo: Se declara víctima inocente de los cambios y "locuras" de la mujer (Bonino, 2014, p. 14).
- Darse tiempo: Consiste en postergar y alargar el tiempo de decidirse a darle importancia a los cambios y reclamos femeninos o a cambiar, hasta que haya algo que obligue (en general un ultimátum de separación) (Bonino, 2014, p. 14).
- Dar lástima: Cuando el varón realiza este mM procura que se apenen de él para lograr que la mujer ceda (Bonino, 2014, p. 14).

2.1.3. Posición de los micromachismos en la pirámide de la violencia de género

La pirámide de la violencia de género es una representación gráfica que muestra diferentes niveles de violencia y opresión hacia las mujeres. Esta representación contribuye a comprender cómo los comportamientos y actitudes sexistas, incluidos los micromachismos, pueden conducir a formas más graves de violencia.

Los micromachismos son comportamientos sutiles y cotidianos que refuerzan la desigualdad de género y perpetúan estereotipos y roles de género tradicionales. Pueden incluir comentarios condescendientes, gestos de superioridad, menosprecio, control o infravaloración de las capacidades de las mujeres, entre otros.

En la parte visible, en la punta del iceberg, están entre otras, el asesinato de las mujeres, las agresiones físicas o las violaciones. Más abajo, en la parte más sumergida, se encuentran las humillaciones, desprecios, chantaje emocional o culpabilizaciones.

El fondo del iceberg que se encuentra completamente invisibilizado está compuesto por la publicidad y el lenguaje sexista, la anulación personal y los micromachismos. Estos micromachismos, entre otros, son la base sobre la que se sostienen las otras formas de violencia.

A medida que se asciende en la pirámide, los comportamientos se vuelven más violentos y graves, pasando por niveles como la violencia verbal, psicológica, económica y física, hasta llegar a la violencia sexual y el feminicidio, que son los niveles más altos de la pirámide.

Es importante tener en cuenta que los micromachismos, aunque menos evidentes o visibles, contribuyen a la cultura de la violencia de género y pueden crear un ambiente propicio para la violencia más grave. Al normalizar y tolerar estos comportamientos, se perpetúa la desigualdad y se justifican actos violentos.

Es fundamental abordar y erradicar los micromachismos junto con todas las demás formas de violencia de género para lograr una sociedad más igualitaria y libre de violencia para todas las personas.



1

¹ Ver en: [Violencia de pareja contra las mujeres | Comunidad de Madrid](#)

2.1.4. Influencia de los medios y en la cultura audiovisual

Según Blanco (2014), el uso de las redes sociales no solo tiene implicaciones comunicativas, sino que también influye en las relaciones que se establecen vinculadas al género, a la sexualidad y a la identidad. La influencia de los medios y la cultura audiovisual en la violencia de género es un tema importante y complejo.

Como dice Suárez (2013), “Los medios de comunicación son educadores permanentes de la opinión pública. Comunicar es educar” (p.2), por consiguiente, es de gran relevancia llevar a cabo un análisis óptimo de los argumentos que se transmiten al público, ya que se observa gran cantidad de desigualdad y violencia de género, por lo que es fundamental prestar especial atención a la igualdad de género, puesto que existen formas de discriminación comunicativa hacia las mujeres.

Según Flores y Browne (2017), en cuanto a la relación que hay entre los micromachismos y las redes sociales, se puede afirmar que internet se ha convertido en un espacio primordial para el desarrollo de distintas habilidades de socialización. El tiempo que dedican las personas a la utilización de las redes sociales, últimamente, es cada vez mayor. Los y las jóvenes, sobre todo, son quienes más tiempo dedican a las redes sociales. Utilizan las redes sociales con la finalidad de satisfacer sus necesidades de comunicación de forma inmediata, sin esfuerzo y de forma divertida. Muchos jóvenes sienten la necesidad de estar constantemente conectados a las redes sociales para tener una vida social plena.

Por tanto, algunas de las formas que se pueden considerar en que los medios influyen en esta problemática son los siguientes:

En la perpetuación de estereotipos de género: los medios pueden representar y reforzar estereotipos de género, presentando a hombres y mujeres en roles y comportamientos tradicionalmente asignados por la sociedad. Esto puede contribuir a la normalización de actitudes y comportamientos que sostienen la violencia de género.

Naturalización de la violencia: cuando la violencia de género se representa de manera repetida, puede crear la percepción de que es una parte normal de las relaciones, lo cual puede ser peligroso y perjudicial.

Modelado de comportamientos violentos: la representación de personajes masculinos agresivos y controladores, así como de mujeres sumisas o victimizadas, puede influir en la percepción de que estos comportamientos son aceptables o incluso deseables.

Dificultad para reconocer la violencia: si las representaciones mediáticas no reflejan con precisión la complejidad y gravedad de la violencia de género, las personas pueden tener dificultades para reconocer y comprender la dinámica real de estos comportamientos.

Limitación de roles y opciones para las mujeres: si los medios presentan a las mujeres principalmente en roles estereotipados y limitados, como objetos de deseo o como cuidadoras exclusivas, esto puede reforzar desigualdades de género y dificultar el avance hacia la igualdad.

De esta forma la publicidad es un agente de socialización muy importante con el poder de transmitir valores, ideales... Influye en nuestra personalidad y sobre todo en los y las jóvenes, siendo grandes consumidores de este contenido, ya sea a través de internet, redes sociales, televisión..., dado que están en proceso de desarrollar su propia identidad y sexualidad (Blanco, 2014).

Los anuncios de publicidad, las series de televisión, las películas, las revistas, los contenidos de las noticias..., reproducen determinadas formas de comportamiento establecidas en función del sexo (Blanco, 2014).

Es importante señalar que los medios también pueden desempeñar un papel positivo en la lucha contra la violencia de género al proporcionar espacios para la representación de relaciones saludables, la promoción de la igualdad de género y la concienciación sobre este problema.

La educación mediática y la promoción de representaciones realistas y respetuosas en los medios son pasos importantes para mitigar la influencia negativa que pueden tener en la violencia de género.

2.2. Construcción social de los micromachismos

2.2.1. Cómo suceden y cómo se producen.

Como se ha ido comentando con anterioridad, los micromachismos son comportamientos, actitudes o expresiones sutiles pero recurrentes que reflejan una mentalidad sexista y contribuyen a la perpetuación de la desigualdad de género. Estos mM se construyen y se perpetúan en la sociedad a través de diferentes procesos.

Uno de ellas es a través de la socialización de género, en la que desde una edad temprana, a las personas se les enseña sobre las expectativas y roles de género que la sociedad asigna a hombres y mujeres. Estas normas sociales se transmiten a través de la familia, la educación, los medios de comunicación y otras instituciones sociales.

A través de las normas culturales y las tradiciones a menudo refuerzan la idea de que hay roles y comportamientos específicos para hombres y mujeres. Esto puede incluir expectativas sobre quién debe tomar decisiones, quién debe llevar a cabo ciertas tareas y qué tipo de comportamientos son apropiados para cada género.

El lenguaje sexista es una herramienta poderosa para transmitir y reforzar la desigualdad de género. Los micromachismos pueden estar presentes en frases, expresiones y palabras que denigran, estereotipan o minimizan a las mujeres.

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Objetivos

El **objetivo general** es identificar la presencia de micromachismos en la sociedad española, en concreto en la ciudad de Zaragoza, en diferentes grupos de edad, desde los 18 años en adelante.

Una vez establecido el objetivo general, se pretende conseguir los siguientes **objetivos específicos**.

1. Cuantificar la presencia de micromachismos en relaciones de pareja
2. Conocer si hay diferencias según género o edad a la hora de realizar micromachismos en relaciones de pareja.
3. Conocer la presencia de los mM en la sociedad.
4. Conocer si la población identifica situaciones de micromachismo.

3.2. Hipótesis

1. Siguen estando presentes los micromachismos en las relaciones de pareja.
2. Las mujeres son las más afectadas por los micromachismos.
3. Los mM estarán más presentes en personas más mayores.
4. Los y las jóvenes siguen reproduciendo micromachismos.

3.3. Metodología

Para comenzar con este trabajo de investigación se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica con el objetivo de conocer el ámbito de estudio, para así poder contextualizarlo en nuestra sociedad y poderlo llevar a la práctica, interviniendo con la población.

Puesto que esta investigación pretende detectar la presencia de micromachismos en la sociedad aragonesa, se llevan a cabo técnicas de investigación cuantitativa para el análisis de los resultados a través de un cuestionario.

Este proceso permite por tanto cuantificar las respuestas de los y las participantes sobre la existencia de los micromachismos en la sociedad y así también poder comparar los resultados a partir de distintas variables independientes.

Participantes:

La muestra objeto de estudio han sido 89 participantes (N=89) tanto mujeres como hombres mayores de 18 años de edad en adelante. Se ha elegido una franja de edad tan amplia puesto que se ha considerado que las personas que cumplen esta franja de edad ya son mayores de edad y no hay conflictos éticos, y además permite comparaciones entre generaciones.

El reclutamiento de personas ha sido llevado a cabo principalmente mediante redes sociales, vía WhatsApp o correo electrónico, permitiendo una mayor difusión y conocimiento del cuestionario.

Instrumento:

En relación a los instrumentos de recogida de información se han utilizado técnicas de investigación de tipo cuantitativo ya que la muestra se ha obtenido a través de un cuestionario.

“El objetivo del análisis cuantitativo es la identificación del mecanismo causal. El modelo causal enlaza las variables entre sí” (Corbetta, 2003, p. 58).

1. Cuestionario sobre micromachismos.

El objetivo del análisis:

Se lleva a cabo la encuesta cuyo instrumento básico para la recogida de información es el cuestionario. Así, “el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación” (García, 2003, p. 2).

El cuestionario ha sido de elaboración propia tomando como referencia algunas de las cuestiones que plantea el terapeuta Luis Bonino en sus artículos.

El cuestionario es anónimo y se divide en cuatro apartados, los cuales se dividen en cuestiones acerca de variables sociodemográficas (edad, género, estado civil y zona en la que vive), variables en relación a las tipologías de micromachismos según establece el terapeuta Luis Bonino diferenciando éstos de si han sido realizados dentro de las relaciones de pareja o si los han visto reproducir en la sociedad (coercitivos, utilitarios, encubiertos y de crisis), y finalmente variables en relación a la identificación de estos mM por parte de la población.

En este cuestionario solo se ha tenido en cuenta el género hombre y mujer sin tener en consideración cualquier otra opción ya que en este trabajo de investigación se ha querido centrar en las parejas heteronormativas y según el terapeuta Luis Bonino estas microviolencias son las que se ejercen de un hombre hacia una mujer.

En cuanto al análisis de los resultados, se evalúan varios apartados relacionados con los micromachismos: presencia de micromachismos en relaciones de pareja, según género o edad cómo influye a la hora de realizar micromachismos en relaciones de pareja, presencia de los mM en la sociedad y la identificación por parte de la población de situaciones de micromachismo.

Los ítems del 5 al 18 analizan los distintos tipos de mM según los hayan reproducido ellos mismos o los hayan visto en la sociedad, y los ítems del 19 al 22 analizan la identificación de esos mM.

En cuanto al tipo de mM utilitario se recoge en 4 ítems (del ítem 5 al ítem 8 del cuestionario anexo I), a los cuales se les ha dado un valor de 0 = nunca y 1 = al menos algunas veces.

El mM encubierto se recoge en 4 ítems también (del ítem 9 al 12), dando un valor de 0 = nunca y 1 = al menos algunas veces.

Los mM coercitivos van del ítem 13 al 16, dando un valor de 0 = nunca y 1 = al menos algunas veces.

Finalmente, los mM de crisis van del ítem 17 al 18, dando un valor de 0 = nunca y 1 = al menos algunas veces.

Todos ellos clasificándolos en si los han hecho en su relación de pareja o los han visto hacer y analizándolos según género y edad.

En los cuatro últimos ítems que analizan la identificación de los mM se ha dado el valor de 0 “no” y 1 “sí”.

Procedimiento:

En primer lugar, durante el mes de septiembre se elaboró el cuestionario y durante la primera semana de octubre se pasó a un formulario online para poder proceder a su difusión y que pudiera llegar a cuantas más personas mejor a través de vía WhatsApp o correo electrónico, permitiendo una mayor difusión y conocimiento del cuestionario.

En el mes de octubre, en las dos primeras semanas se obtuvieron las respuestas a los cuestionarios.

Finalmente, durante el resto del mes de octubre y noviembre se procedió a la elaboración de los resultados y conclusiones.

Análisis de los datos:

En cuanto al análisis cuantitativo, el tratamiento estadístico se llevó a cabo con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), versión 18. Se realizaron análisis descriptivos de las variables de estudio y, para comparar resultados de las variables de interés del cuestionario, se usó el estadístico Chi-cuadrado de Pearson para identificar la relación estadística de las variables ($p < 0,05$), con un nivel de confianza del 95%.

4. RESULTADOS

Análisis cuantitativo:

Todas las gráficas que se muestran a continuación son de elaboración propia.

Edad

En cuanto a la edad de los participantes oscilan entre los 18 a los 74 años de edad, siendo la media de edad de 45 años (desviación típica: 16,1). Agrupando por edades, se observa que la franja de edad que más ha respondido al cuestionario es de 50 a 65 años, siendo un 33,7% de los/as encuestados/as, y la que menos de 40 a 49 años, siendo un 7,8%.

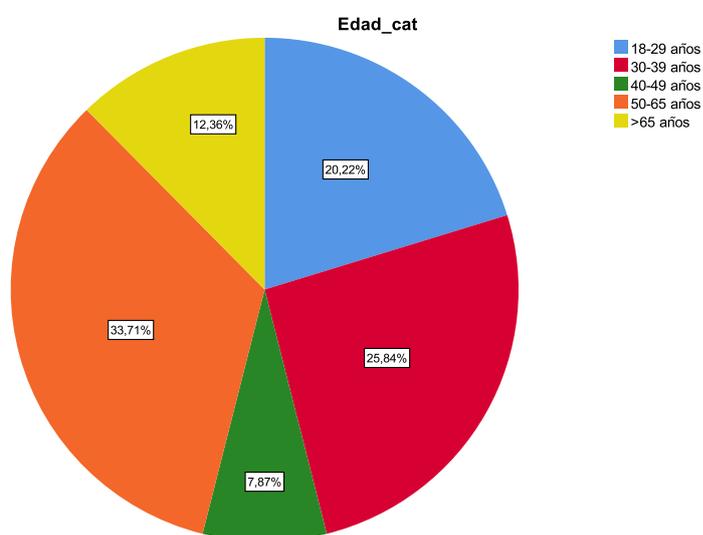


Ilustración 1 Edades objeto de estudio

Género

El 71,9% han sido mujeres frente a un 28% de hombres de las personas participantes en el estudio.

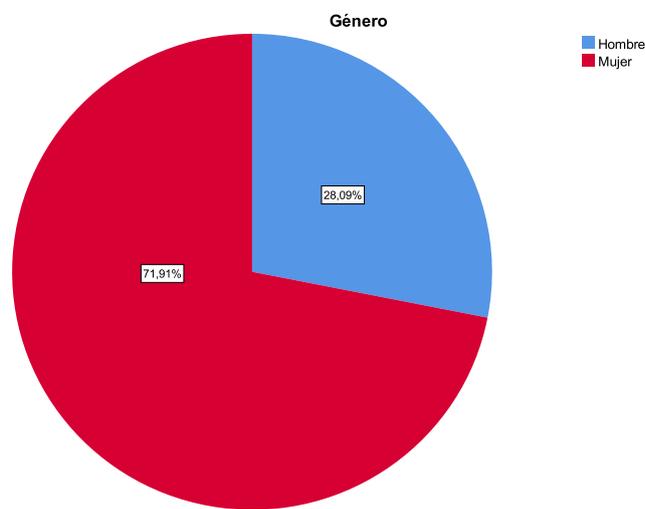


Ilustración 2 Género objeto de estudio

Estado civil

Del total de la muestra recogida, la mayoría de las/os encuestadas/os están casadas/os, siendo un 47,19% de ellas/os.

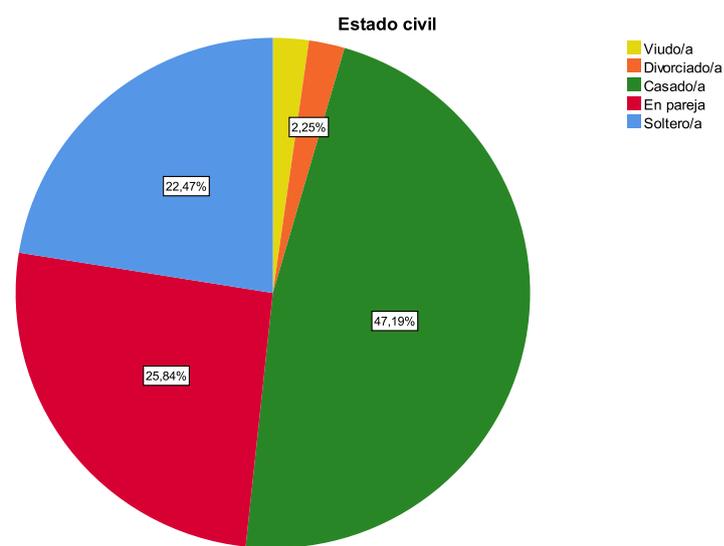


Ilustración 3 Estado civil objeto de estudio

Zona en la que vive

La mayor parte de las personas encuestadas pertenecen a una zona urbana, siendo un 92,13%, frente a un 7,8% que viven en una zona rural.

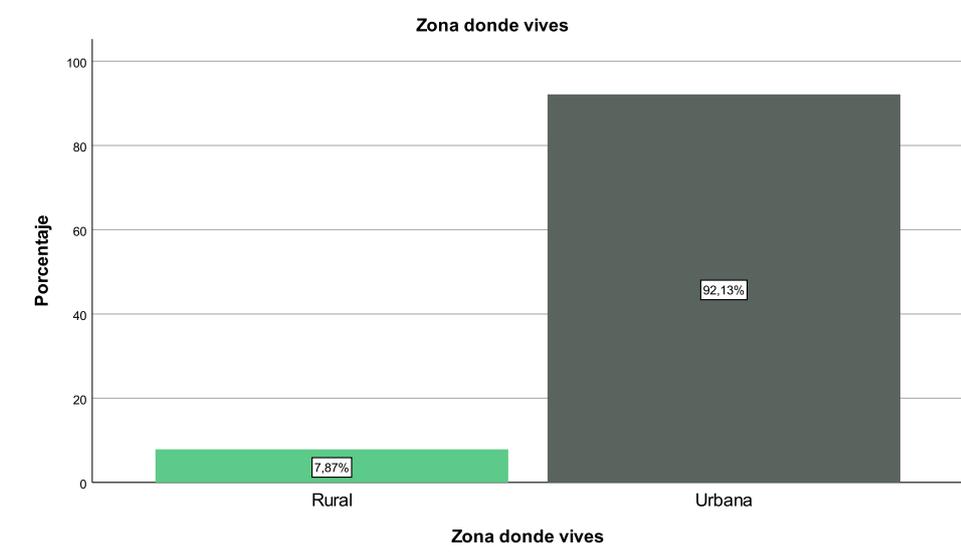


Ilustración 4 Zona en la que viven objeto de estudio

Conocimiento de los micromachismos

A la pregunta que se ha planteado de si conocen lo que son los micromachismos después de leer la definición que plantea el terapeuta Luis Bonino, ha habido un 12,36% de las personas participantes que han dicho que “NO” sabían lo que eran, frente a un 87,64% que “SÍ” saben lo que son los micromachismos o consideran que lo saben. Que la mayoría de la población encuestada sepa lo que son los mM resulta significativo.

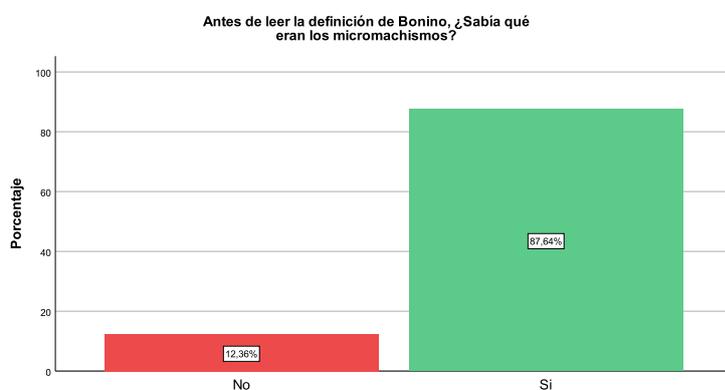


Ilustración 5 Definición micromachismos

Si esta misma pregunta la dividimos por género, se observa que casi la totalidad de las mujeres y de los hombres afirman que saben lo que son los mM, siendo 55 mujeres (85,9%) y 23 hombres (92%) respectivamente.

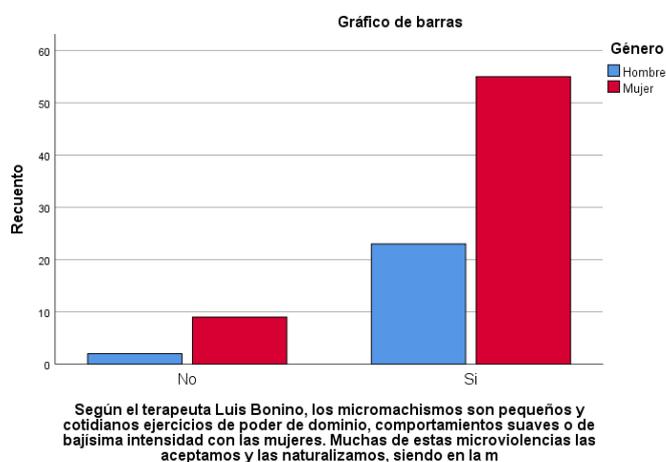


Ilustración 6 Definición micromachismos según género

Un 44,9% de las personas encuestadas han valorado con un 4 su nivel de conocimientos sobre los mM, siendo que la población encuestada considera que conoce bastante bien lo que son los micromachismos.

En una escala del 1 al 5, siendo 1 el nivel más bajo y el 5 el más alto. ¿Cuál cree que es su nivel de conocimiento de los micromachismos para poder identificarlos en la vida diaria?

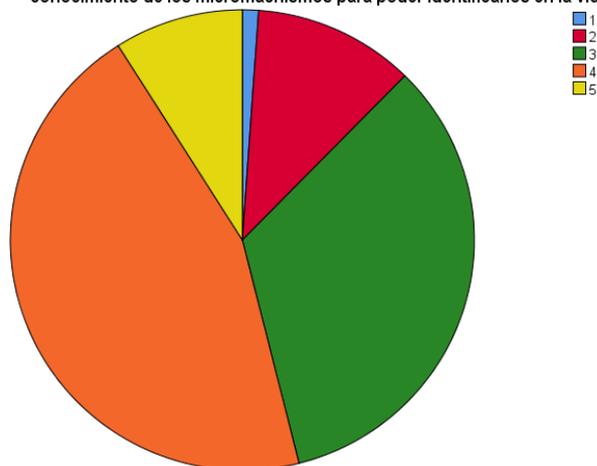


Ilustración 7 Conocimiento micromachismos

Si lo comparamos según el género, las mujeres siguen siendo las que más conocimiento tienen acerca de los micromachismos que lo valoran entre un nivel 3 y 4.

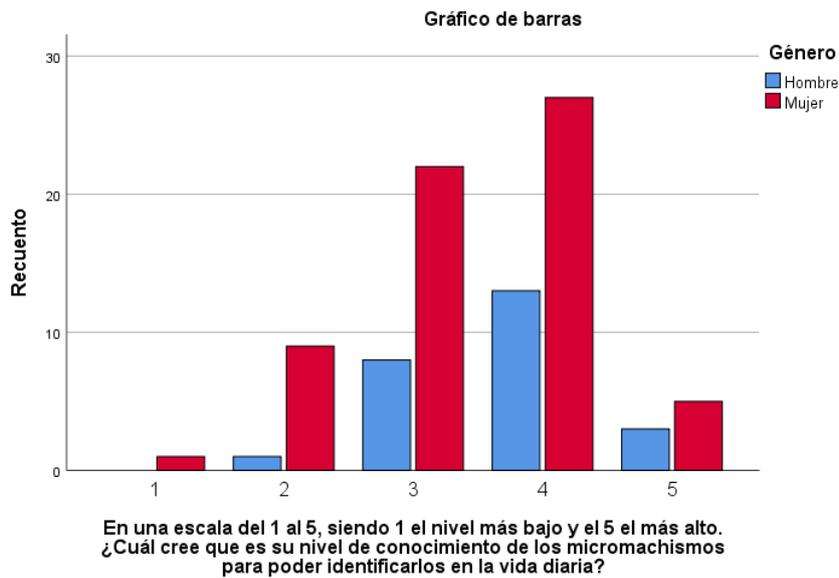


Ilustración 8 Conocimiento micromachismos según género

Y observando por edad, las edades que más conocimiento acerca de los mM dicen que tienen oscilan entre los 30 y 65 años de edad.

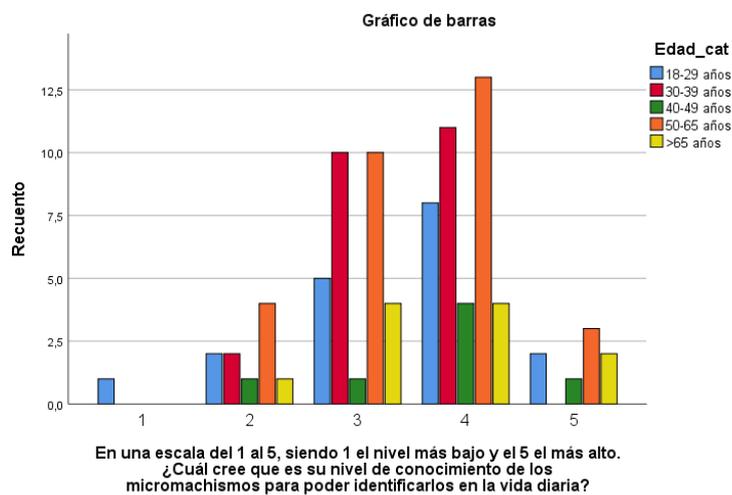


Ilustración 9 Conocimiento micromachismos según edad

Micromachismos en la sociedad

Un porcentaje bastante elevado (43,8%) considera que ha sufrido micromachismos, este dato es bastante revelador y significativo, siendo que las microviolencias siguen estando muy presentes en la sociedad.



Ilustración 10 Si han sufrido mM

Se observa que casi el 100% de las mujeres encuestadas al menos alguna vez ha sufrido este tipo de microviolencias, frente a los hombres encuestados.

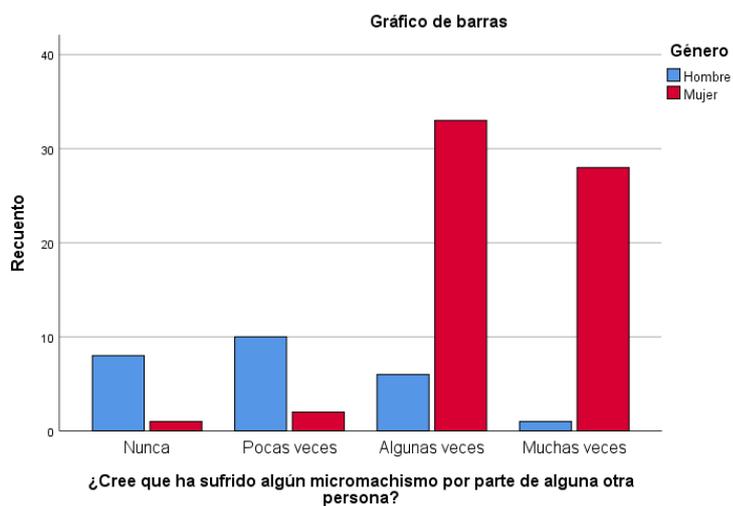


Ilustración 11 Si han sufrido mM según género

Por edades, también se observa que las edades comprendidas entre los 50 a 65 años son las personas que al menos alguna vez han sufrido micromachismos y es significativo que también los jóvenes entre 18 a 29 años lo han sufrido muchas veces en comparación a la gente más adulta.

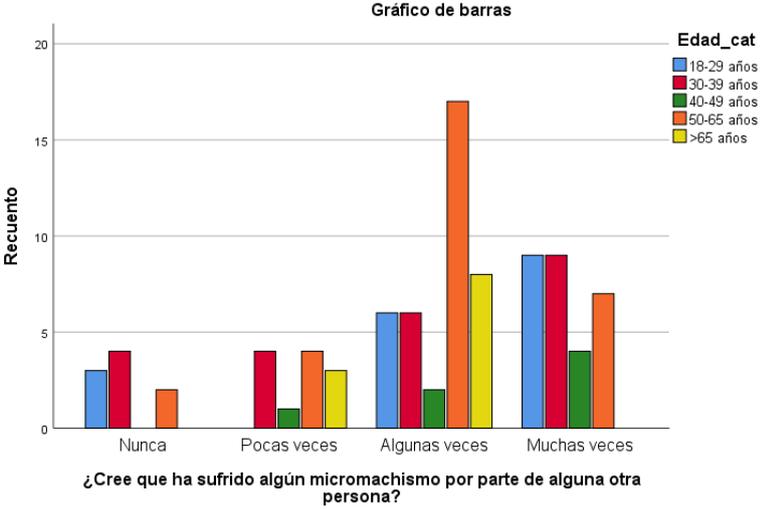


Ilustración 12 Si han sufrido mM según edad

Y si esa pregunta la trasladamos a si lo han visto por parte de otras personas esos porcentajes son mucho más elevados, siendo que casi la totalidad de las personas encuestadas los han visto muchas veces o algunas veces.

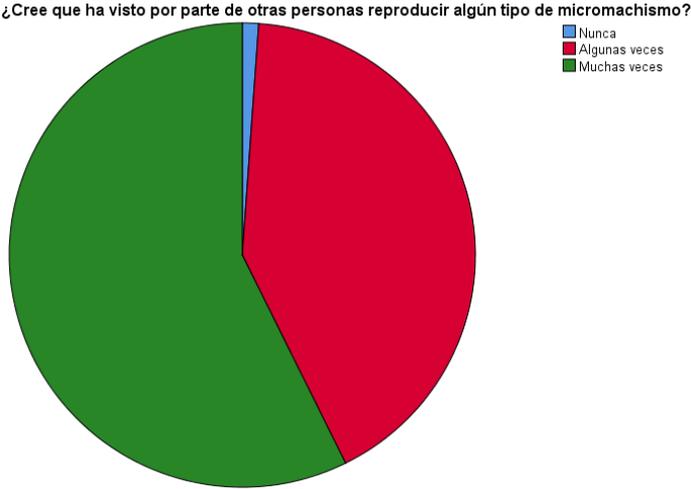


Ilustración 13 Si lo han visto reproducir los mM

Solamente uno de los hombres encuestados afirma no haber visto nunca reproducir mM por parte de otras personas, el resto de personas encuestadas tanto mujeres como hombres sí que los han visto en el resto de la sociedad.

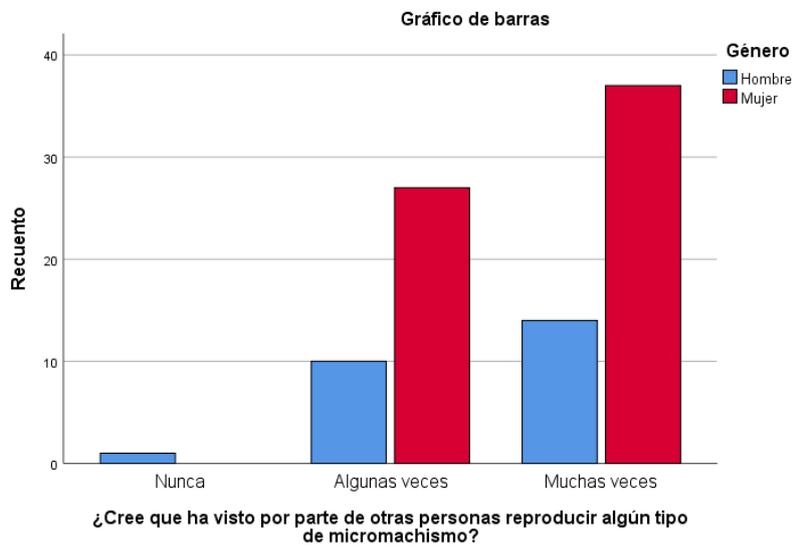


Ilustración 14 Si lo han visto reproducir los mM según género

Por edades se observa que las edades que oscilan entre los 30 a 65 años los han visto reproducir muchas veces.

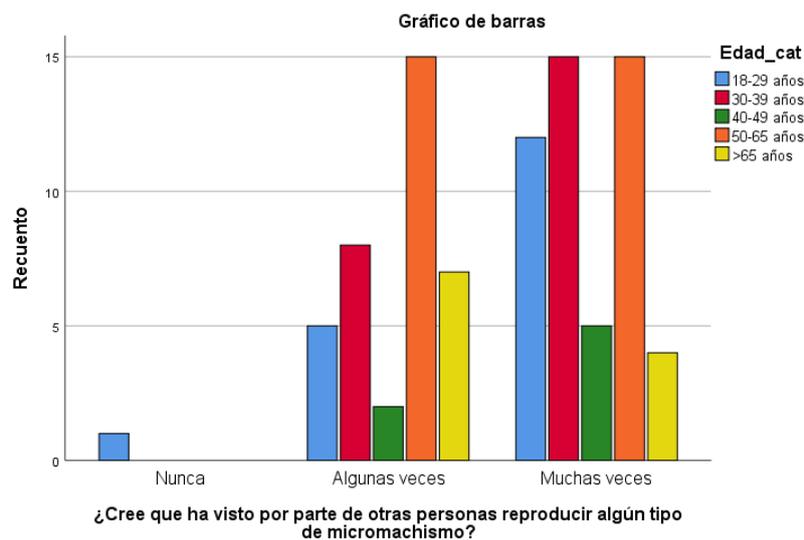


Ilustración 15 Si lo han visto reproducir los mM según edad

Micromachismos utilitarios según género y edad

En cuanto a los **mM utilitarios según género**, un 98,4% de las mujeres (n=64) afirma haberlo sufrido en sus relaciones de pareja frente a un 92% de los hombres (n=25) que también dicen que lo han vivido en sus relaciones de pareja.

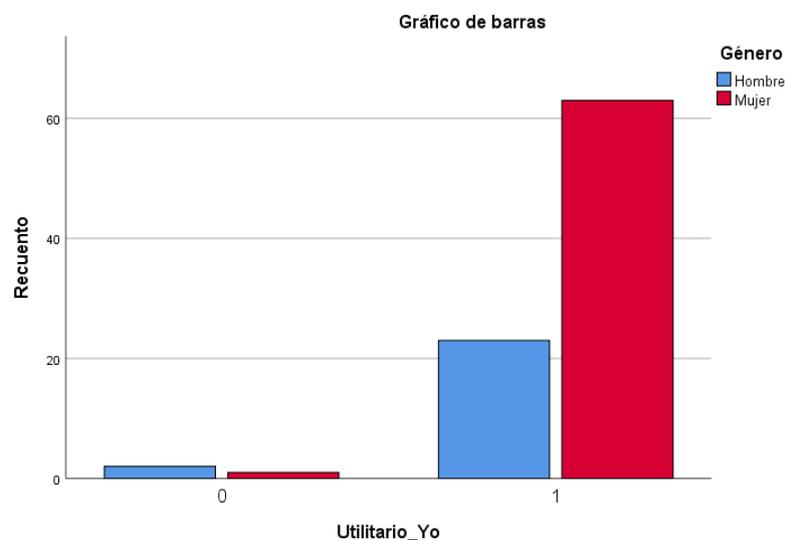


Ilustración 16 mM utilitario en sus relaciones según género

En cuanto a los **mM utilitarios según edad**, quienes más han vivido en primera persona este tipo de mM son entre las edades comprendidas entre 50 y 65 años de edad.

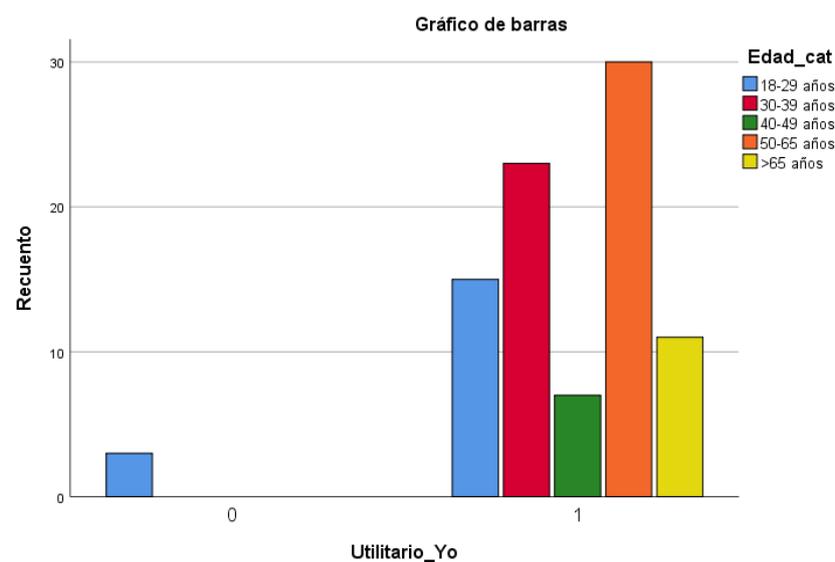


Ilustración 17 mM utilitario según edad

En cambio, sí trasladamos la pregunta a si lo han visto reproducir por parte de otras personas el 100% tanto de hombres como de mujeres encuestadas lo han visto al menos alguna vez hacerlo.

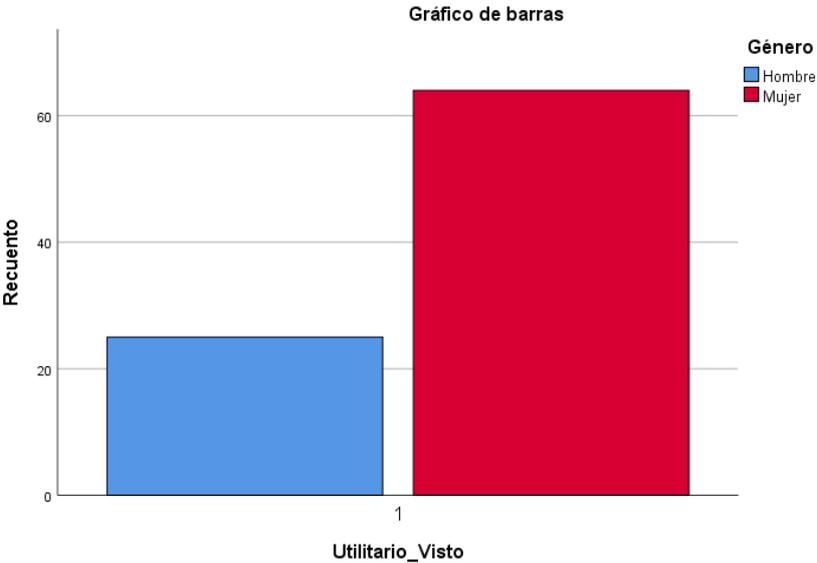


Ilustración 18 mM utilitario si lo han visto según género

En relación a si lo han visto reproducir este tipo de mM, el 100% de las personas encuestadas lo afirman, siendo nuevamente las edades que más lo han visto comprendidas entre los 50 y 65 años.

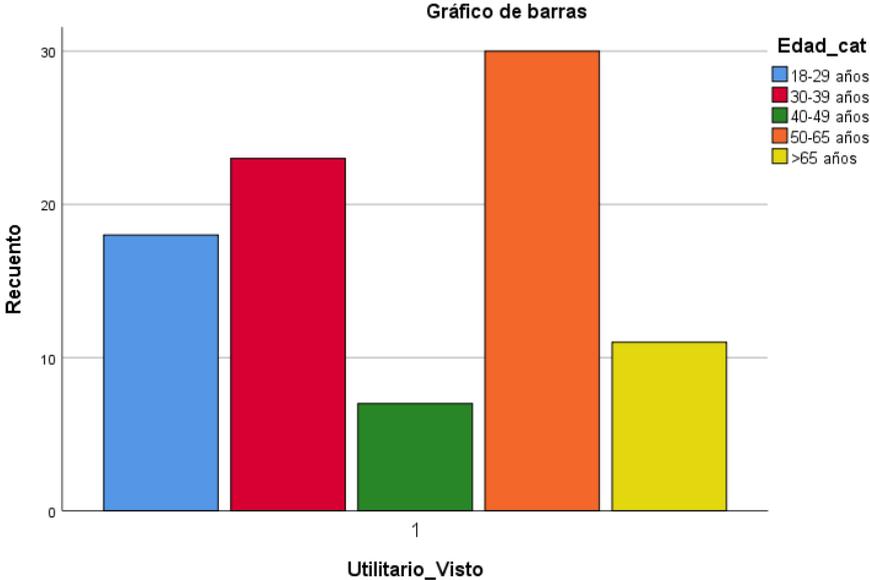


Ilustración 19 mM utilitario si lo han visto según edad

Micromachismos encubiertos según género y edad

En cuanto a los **mM encubiertos según género**, 98,4% de las mujeres lo han vivido en primera persona el silencio castigador y el mansplaining frente a un 88% de los hombres.

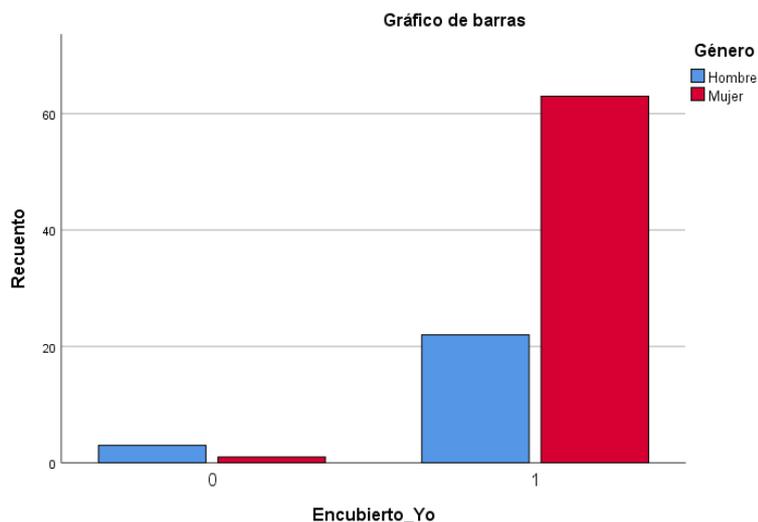


Ilustración 20 mM encubierto en sus relaciones según género

En cuanto a los **mM encubiertos según edad**, casi la totalidad de las personas encuestadas han vivido el silencio castigador, sobre todo las edades comprendidas entre los 50 a 65 años seguido de las edades entre 30 a 39 años.

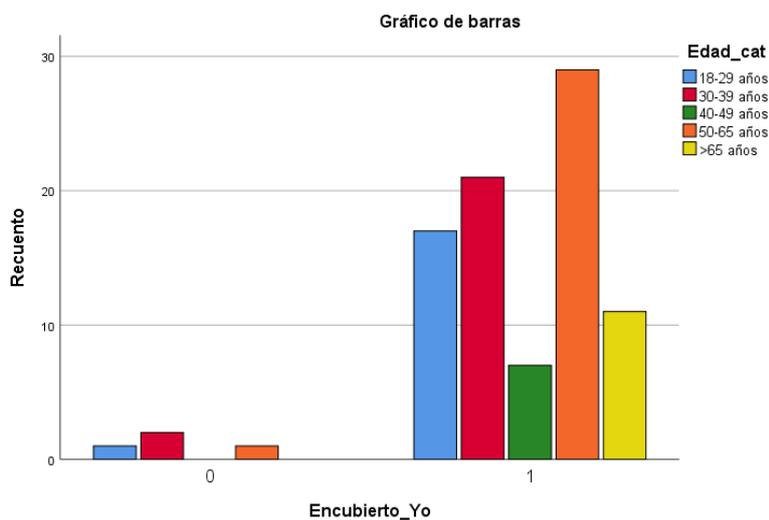


Ilustración 21 mM encubierto en sus relaciones según edad

Y si lo trasladamos a sí lo han visto en la sociedad reproducirlos los resultados son los mismos, casi el 100% de las personas encuestadas lo han visto hacer, resultando bastante significativo.

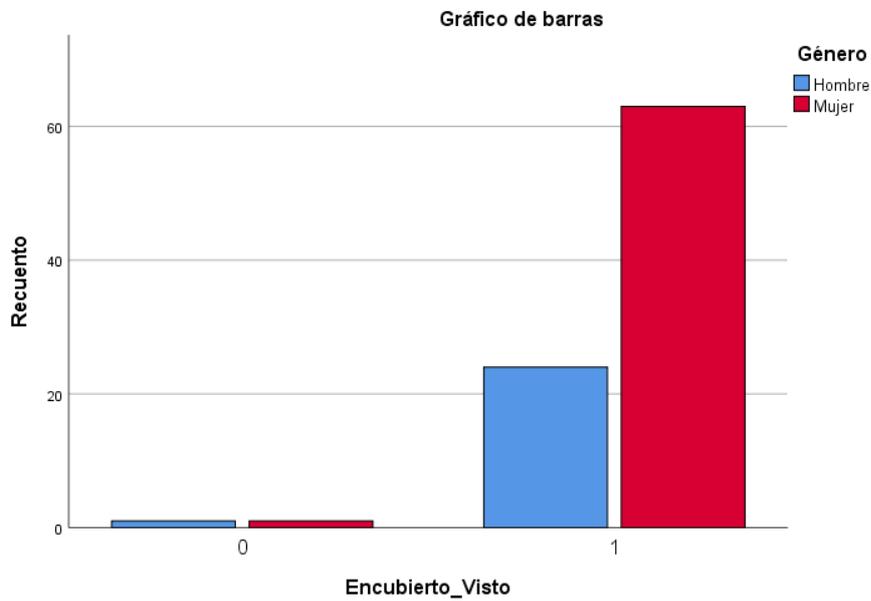


Ilustración 22 mM encubierto si lo han visto según género

En cuanto a los mM encubiertos según la edad y si los han visto reproducirse siguen siendo en mayor medida las edades que oscilan entre los 50 a 65 años, seguidos de los de 30 a 39.

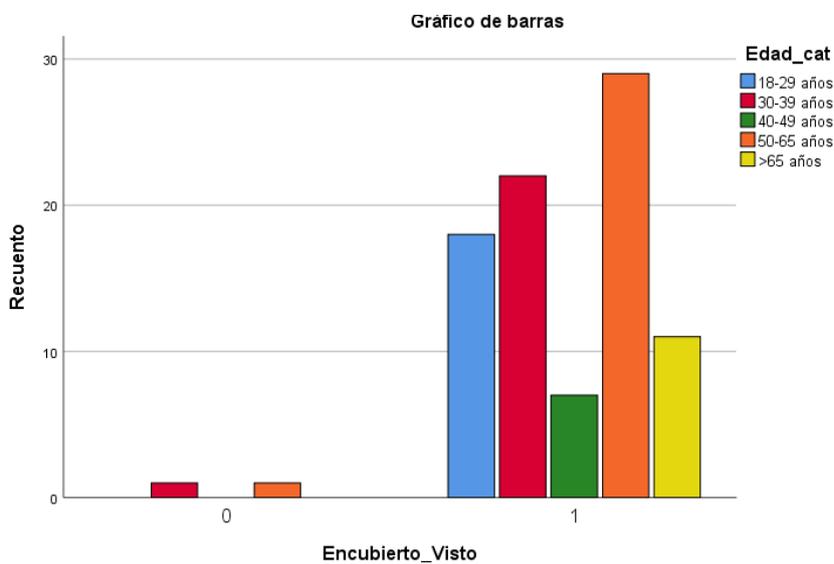


Ilustración 23 mM encubierto si lo han visto según edad

Micromachismos coercitivos según género y edad

En cuanto a los **mM coercitivos según género**, 70,3% de las mujeres lo han vivido en sus relaciones de pareja frente a un 68% de los hombres.

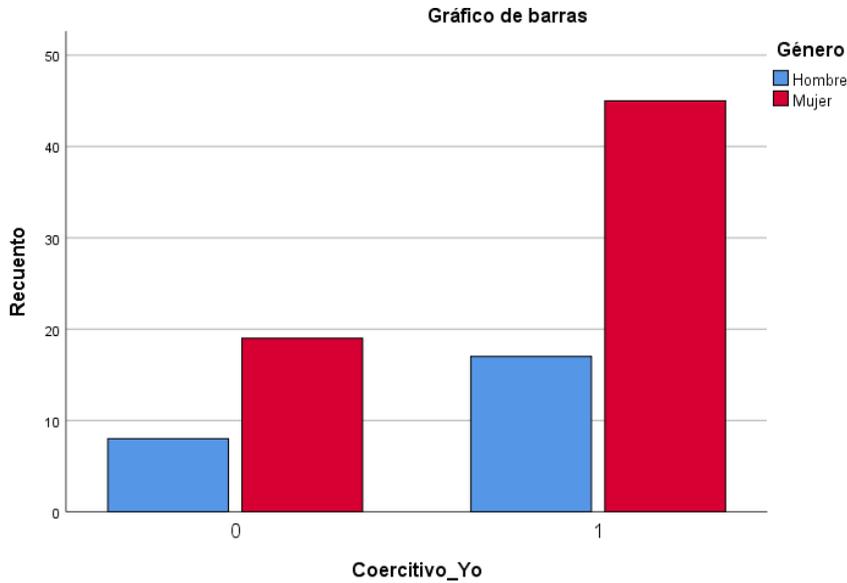


Ilustración 24 mM coercitivo en sus relaciones según género

En los **mM coercitivos según la edad**, también se observa mayor prevalencia en personas mayores y en personas jóvenes que lo han vivido en sus relaciones de pareja.

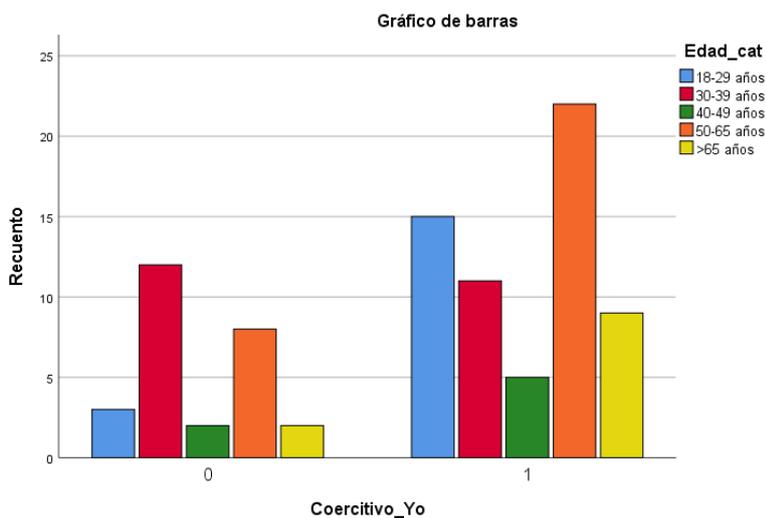


Ilustración 25 mM coercitivo en sus relaciones según edad

En cambio en las mismas preguntas formuladas en sí lo han visto reproducir los porcentajes aumentan, siendo un 93,8% de las mujeres (n=60) quienes lo afirman frente al casi 100% de los hombres encuestado que también lo han presenciado.

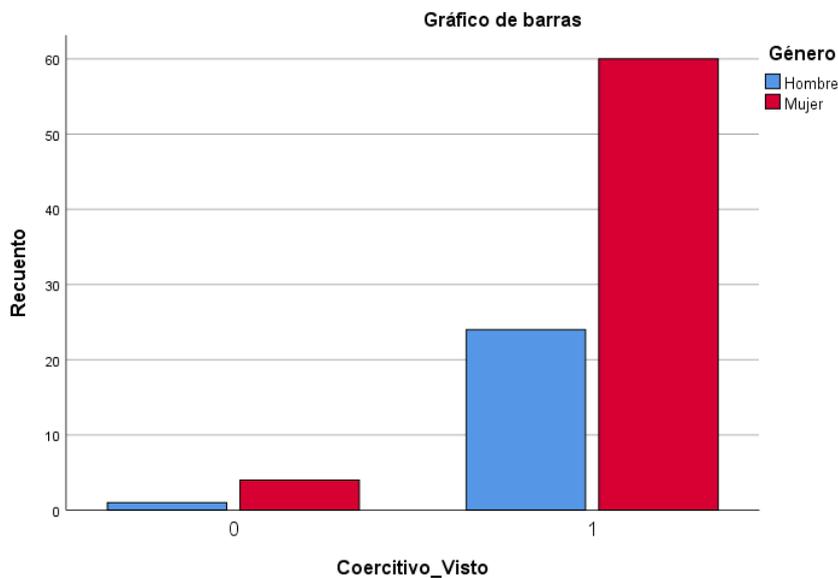


Ilustración 26 mM coercitivo si lo han visto según género

En cuanto a la edad los jóvenes de 18 a 29 años afirman en su totalidad que han visto reproducirse este tipo de mM, lo cual resulta bastante significativo, siendo que este tipo de mM hace referencia a la monopolización de espacios.

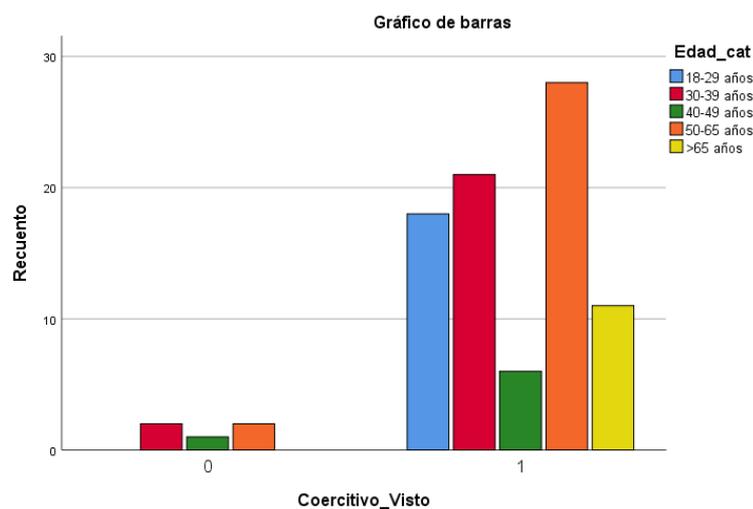


Ilustración 27 mM coercitivo si lo han visto según edad

Micromachismos de crisis según género y edad

En cuanto a los **mM de crisis según género**, un 43,8% de las mujeres (n=28) lo han vivido en primera persona frente a un 32% de los hombres (n=8), aquí resulta interesante observar que en esta pregunta que se centraba en el hipercontrol, son más las personas encuestadas que nunca lo han vivido en sus relaciones que aquellas que sí lo han vivido.

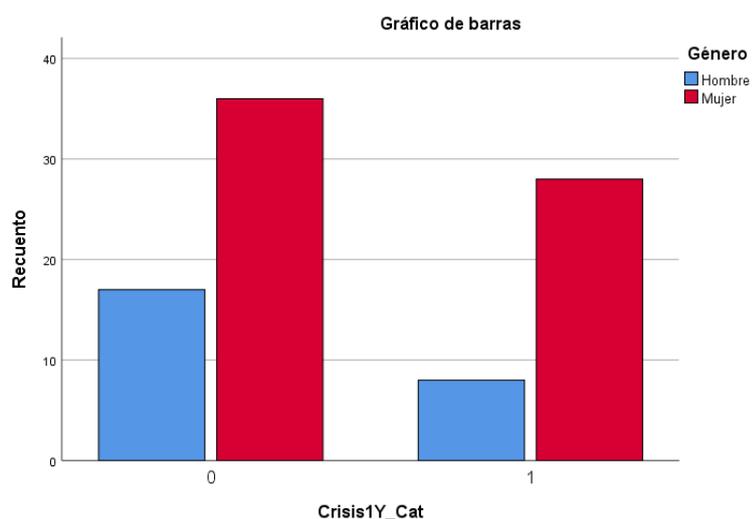


Ilustración 28 mM de crisis en sus relaciones según género

Según edad encontramos que las edades comprendidas entre los 30 a 39 y entre 50 a 65 años son las personas que más han vivido esta situación, al menos alguna vez en sus relaciones de pareja.

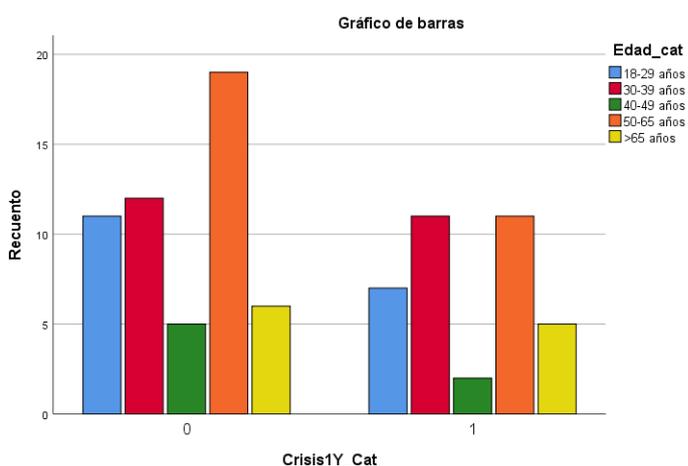


Ilustración 29 mM de crisis en sus relaciones según edad

En cambio, si la pregunta se refiere a si lo han visto reproducir el porcentaje cambia y son más las personas que al menos alguna vez lo han presenciado, siendo un 75% de las mujeres y un 76% de los hombres quienes lo afirman.

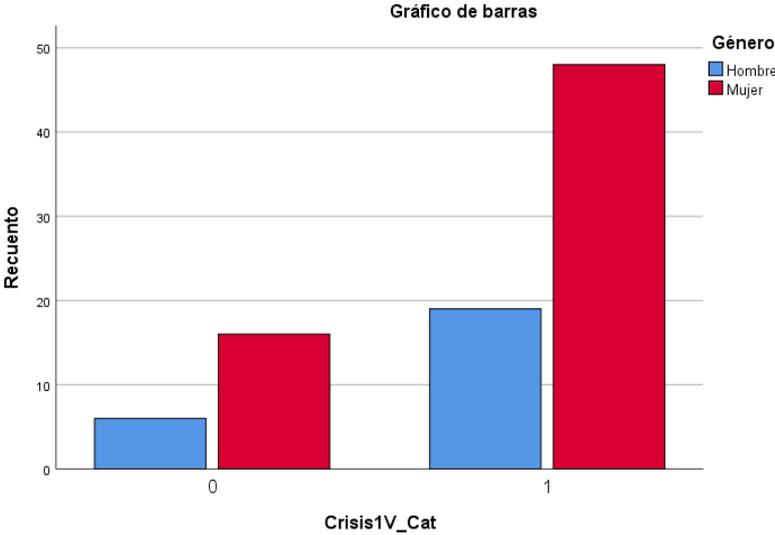


Ilustración 30 mM de crisis si lo han visto según género

Y según la edad también son las personas encuestadas de mayor edad las que han visto reproducir en otras personas este tipo de micromachismos.

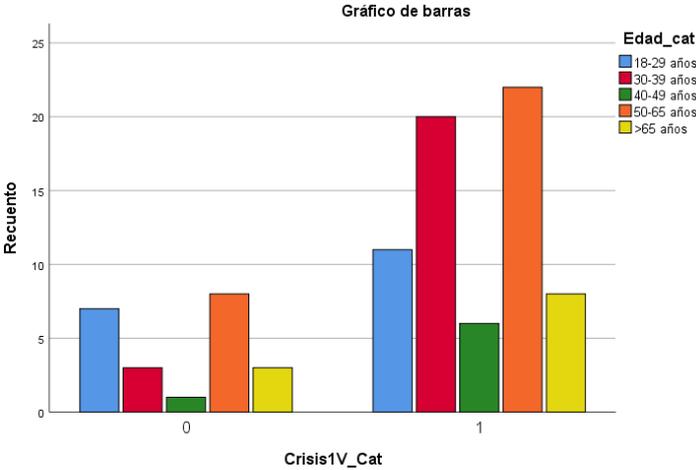


Ilustración 31 mM de crisis si lo han visto según edad

Identificación micromachismos

A la hora de analizar si saben identificar los mM, se ha tenido en cuenta la variable género, en el ítem 19 son más las mujeres que sí consideran mM pensar que en general los hombres son más fuertes que las mujeres, siendo un 59,4% que lo afirman, en cambio para los hombres son más los que no lo consideran mM con un 60% que lo niega.

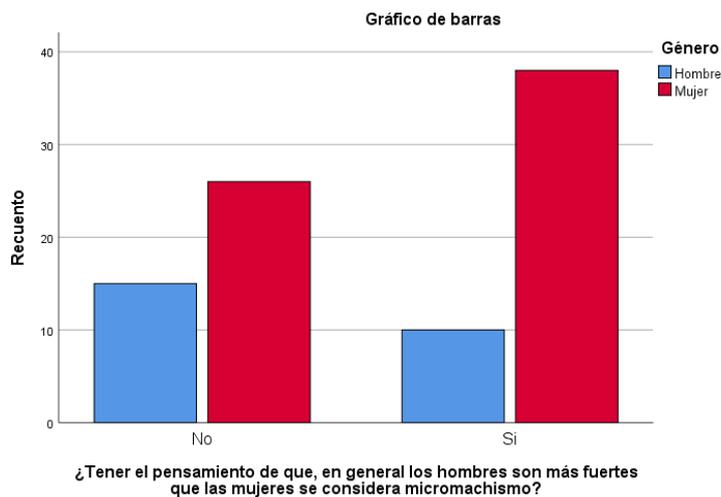


Ilustración 32 ítem 19 según género

Según la edad, es revelador observar que son más las personas jóvenes, entre los 18 y 39 años, quienes no consideran micromachista pensar que de forma general, los hombres son más fuertes que las mujeres.

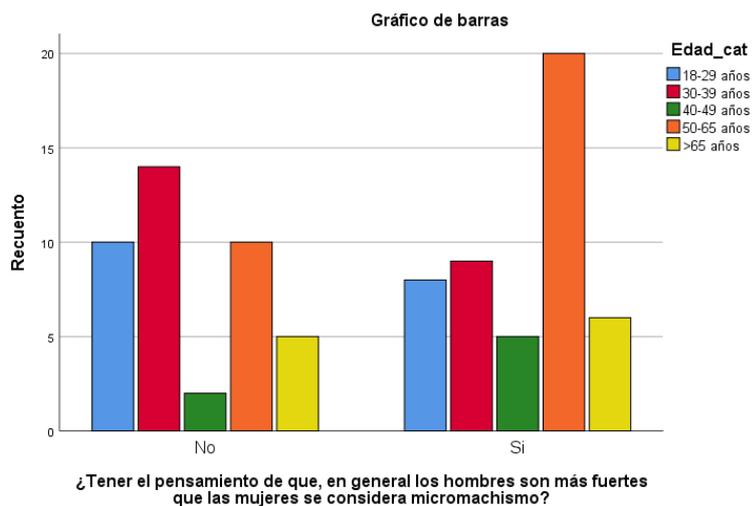


Ilustración 33 ítem 19 según edad

En el ítem 20, prácticamente el 100% de las personas encuestadas no están de acuerdo con la siguiente afirmación, considerando que es sexista pensar que las mujeres deben dedicarse más a la familia y los hombres más al trabajo.

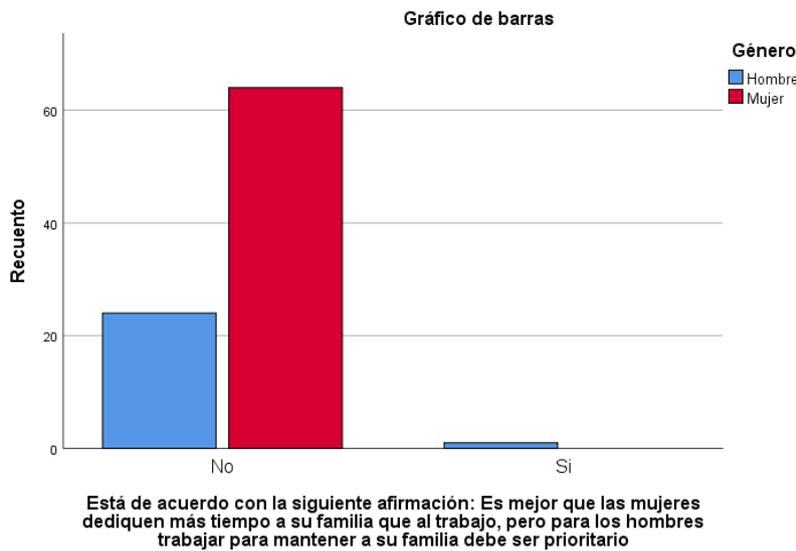


Ilustración 34 ítem 20 según género

Según la edad también casi la totalidad de las personas encuestadas no están de acuerdo con la siguiente afirmación a excepción de una persona que corresponde a una edad que oscila entre los 50 a 65 años de edad.

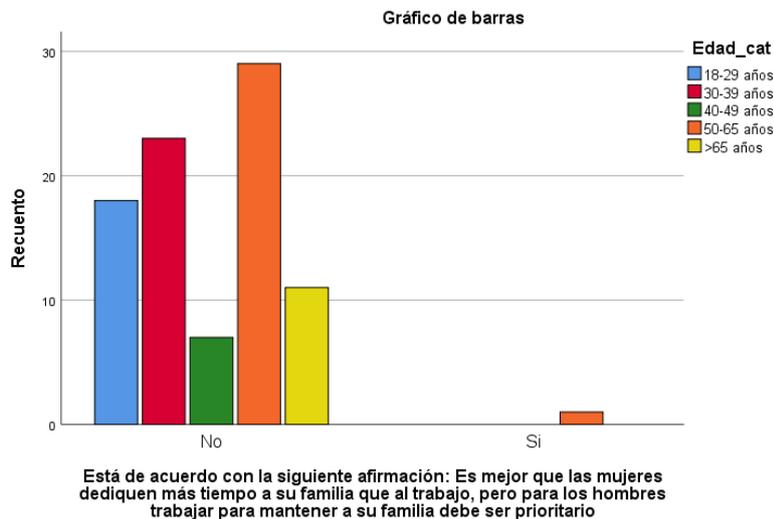


Ilustración 35 ítem 20 según edad

En cuanto al ítem relacionado con la corresponsabilidad el 100% de las personas encuestadas están de acuerdo.

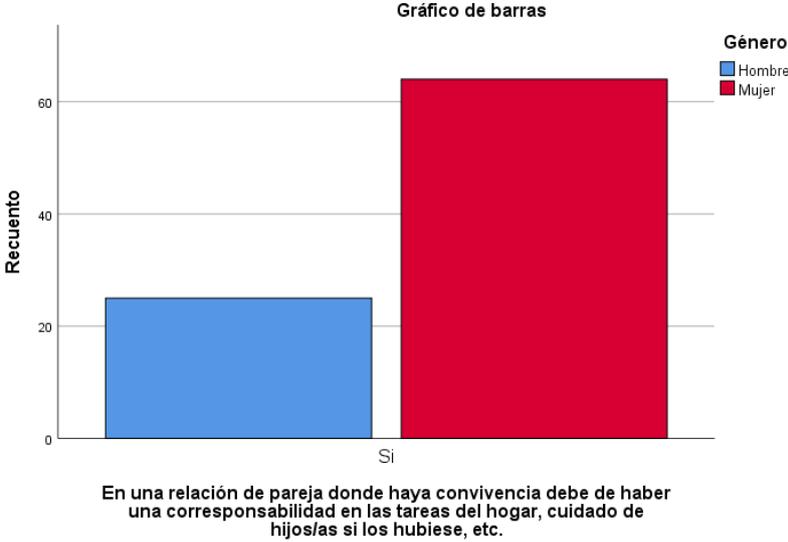


Ilustración 36 ítem 21 según género

Según la edad, también todas las personas encuestadas están de acuerdo con que haya una corresponsabilidad en las relaciones de pareja.

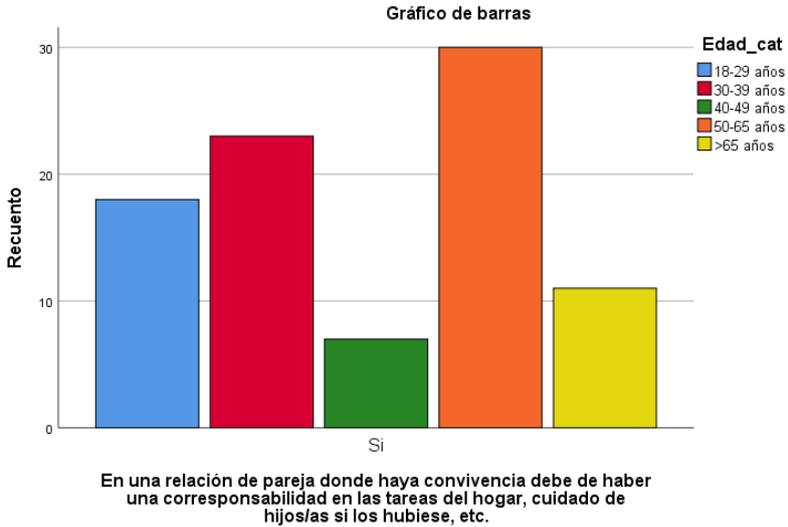


Ilustración 37 ítem 21 según edad

En el ítem 22 un 93% de las mujeres y un 96% de los hombres, casi la totalidad de las personas encuestadas, también están de acuerdo en que no entienden que un hombre se moleste si su pareja empieza un trabajo porque tendrá menos tiempo para la familia.

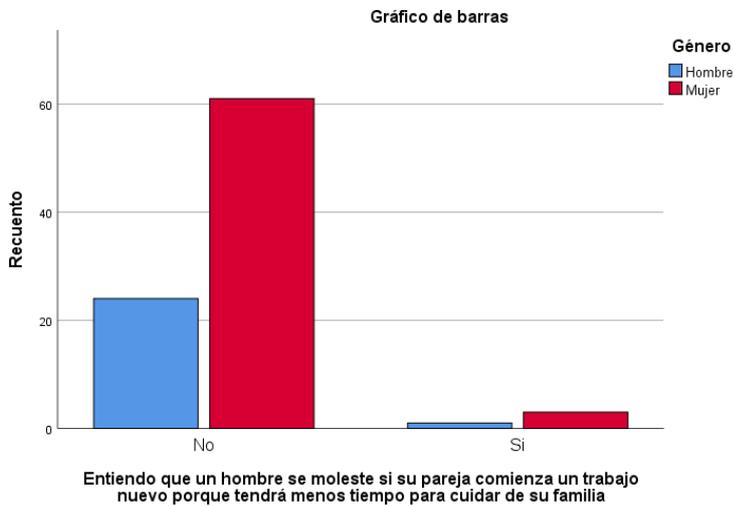


Ilustración 38 ítem 22 según género

En cuanto a la edad también se observa que hay un par de encuestadas/os que entienden que un hombre se moleste si su pareja empieza un trabajo nuevo porque tendrá menos tiempo para su familia, pareja, etc. Y esto corresponde a edades que oscilan entre los 50 a 65 años de edad y también hay una persona entre los 30 a 39 años que lo afirma.

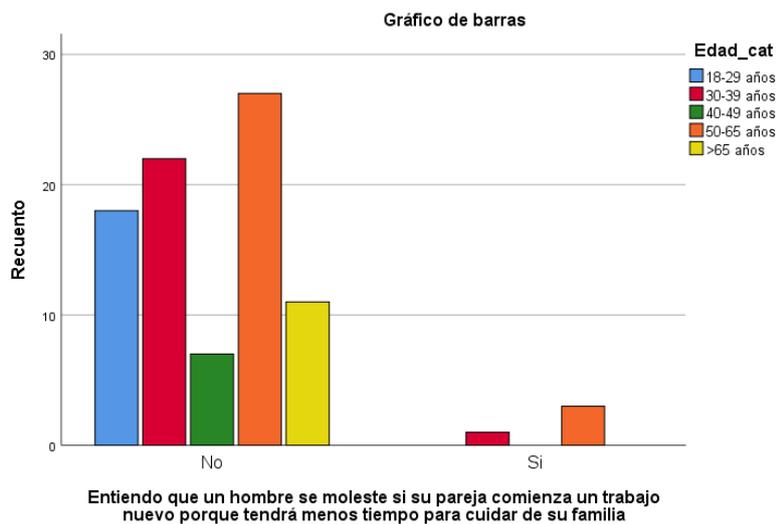


Ilustración 39 ítem 22 según edad

5. DISCUSIÓN

Con el propósito de confrontar los resultados obtenidos, y tras haber analizado 89 cuestionarios de mujeres y hombres se extrae lo siguiente:

Las hipótesis planteadas anteriormente se han verificado tras la realización del cuestionario. De manera general se ha comprobado que, según el género, los micromachismos afectan en mayor medida a las mujeres, con una mayor identificación de los mismos.

Por ejemplo, en el tipo de mM utilitario que tiene relación con la realización de las tareas del hogar, en mayor porcentaje son las mujeres quienes realizan las tareas del hogar mientras los hombres sólo “ayudan” en las mismas o no participan de ellas.

También ha habido muchas diferencias a la hora de que las mujeres estén realizando labores del hogar mientras que los hombres no participan en ellas, esto se debe a que los estereotipos de género se relacionan con los roles de género. En los roles de género femeninos las mujeres se ocupan de la función reproductiva doméstica, mientras que los hombres realizan una función productiva en el sector laboral (Ray, 2018-2021).

En el resto de micromachismos sigue pasando lo mismo, son más las mujeres quienes lo han vivido y casi el 100% de las personas encuestadas lo han visto reproducir.

Generalmente, las personas observan más y son más conscientes cuando les pasan a las demás personas que cuando lo presencian en sus propias relaciones.

Otra de las hipótesis planteadas era que las personas mayores son quienes más mM reproducen y así lo hemos podido comprobar, que la edad que oscila entre los 50 y 65 años de edad en su mayoría los han vivido en primera persona o los han visto reproducirse. Esto es debido a que las mujeres mayores muestran más prevalencias de violencias y ligeramente más altas que las que tienen menor edad. Las mujeres mayores piden menos ayudas, les cuesta reconocer más la violencia o sienten que no existe posibilidad de salir de estas situaciones. Además, existen muy pocas campañas de sensibilización dedicadas a personas mayores junto a la gran invisibilidad de la vejez (Mora, 2020).

Las mujeres mayores también han vivido en una época en la que, además de ser más económicamente dependientes, se han dedicado a los cuidados y a las tareas del hogar.

Pero esto se traduce en que las personas más jóvenes no sigan reproduciendo estos tipos de microviolencias.

Sobre la identificación de los micromachismos que se hace en la sociedad aragonesa se ha conseguido puesto que, como dice Bonino (2014), es de gran importancia realizar un análisis crítico de la cotidianeidad y los comportamientos de “seudoigualdad” que se presentan en el día a día. Con el análisis realizado en este estudio se ha ayudado a la población a tener un mayor conocimiento de los micromachismos y en casi la totalidad de las personas encuestadas saben identificarlos y tienen un conocimiento acerca de determinados comportamientos masculinos, lo cual ayudará a que en mayor medida sepan cuando se estén produciendo y puedan corregirlos.

Es también bastante significativo que en el ítem acerca de la corresponsabilidad, el 100% de los encuestados y encuestadas están de acuerdo con ello, pero luego en el ítem 4 y 6 donde se pregunta acerca de las tareas del hogar, casi todas las personas encuestadas afirman haberlo escuchado en sus relaciones de pareja y en otras cercanas: “mi pareja me ayuda en las tareas del hogar”, siendo que no hay un reparto equitativo de las mismas o también haber vivido situaciones en el que las mujeres realizan las tareas del hogar y los hombres no participan en las mismas.

6. CONCLUSIONES

La violencia de género es un problema social de grandes dimensiones, siendo su cara más visible el maltrato físico y en muchas ocasiones con el peor desenlace que son los asesinatos. Sin embargo, hasta llegar a ese extremo existen otras conductas más sutiles que lo sostienen y propician: los micromachismos.

De esta manera, el marco teórico presentado y el análisis de la información proporcionada por las personas participantes en el trabajo de campo, permiten establecer las siguientes conclusiones y reflexiones finales.

Tras la realización de este estudio, queda evidenciada una conclusión general: las mujeres conforman un colectivo más expuesto a sufrir los micromachismos. Un 43,8% de las personas encuestadas, en su mayoría mujeres, afirma haber sufrido algún tipo de mM en sus relaciones de pareja, y si lo trasladamos a si lo han visto reproducir en la sociedad casi el 100% de las personas encuestadas, tanto hombres como mujeres lo han presenciado en su círculo cercano, siendo las edades que oscilan entre los 30 a 65 años de edad quienes afirman que lo han visto muchas veces.

Por lo tanto, también se concluye que el hecho de sufrir este tipo de microviolencias tiene una mayor incidencia a edades más adultas, aunque los más jóvenes también los siguen reproduciendo.

Otro aspecto que se destaca es que los micromachismos siguen estando presentes en nuestra sociedad.

Estas micro violencias están en la estructura de nuestra sociedad y por ende nos seguimos empapando de ello, por eso mismo, tras la realización de este estudio de investigación se plantean algunas propuestas para avanzar hacia una sociedad más igualitaria y de respeto como puede ser educar en igualdad, educar en los cuidados, implantar programas de sensibilización tanto a hombres como mujeres sobre lo que son, los tipos de mM que existen etc.

Como profesionales de este ámbito, debe existir una gran responsabilidad transformadora para que la sociedad sea mejor, más justa y más igualitaria.

A pesar de ello, es deber ético de la sociedad en general como parte activa de la misma, movilizarse, tomar partido y cambiar todas aquellas actitudes y comportamientos que discriminan y atentan contra la libertad de las mujeres. Es el feminismo el movimiento social que reivindica estos valores que son sinónimo de justicia.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blanco, M. Á. (2014). Implicaciones del Uso de las Redes Sociales en el Aumento de la Violencia de Género en Adolescentes. *Revista Comunicación y Medios*, 30, pp.124-141. Recuperado el 10 de julio de 2023: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5242602>

Bonino, L. (1996). “Micromachismos. El poder masculino en la pareja moderna”. *Voces de hombres por la igualdad*. Pp. 89-109.

Bonino, L. (2004). Los Micromachismos. *Revista La Cibeles*, (Nº2). Pp. 1-6. Recuperado el 10 de julio:

http://ateneu.xtec.cat/wikiform/wikiexport/ media/cursos/escola_inclusiva/dco1/modul_3/los_micromachismos.pdf

Bonino, L. (2004). Los micromachismos y sus efectos: claves para su detección. Publicado en Ruiz Jarabo C. y Blanco, P (Comp). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Madrid: Díaz de Santos. Recuperado el 11 de julio de: <https://www.mpd.org/sites/default/files/Micromachismos-efectos-claves-detectarlo.pdf>

Bonino, L. (2014). *Micromachismos: la violencia invisible en la pareja*. Versión corregida y ampliada de los artículos publicados en las actas de las Jornadas de la Federación de sociedades españolas de terapia familiar (1993) y de la Dirección de la mujer de Valencia/España (1996) sobre violencia de género, y en Corsi, J. (1995): *La violencia masculina en la pareja*. Madrid, España. Paidós. Recuperado el 11 de julio de: https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf

Corbetta, P. (2003). *Metodologías y técnicas de investigación social*. España: Mc Graw Hill.

García, T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. España: Almendralejo.

Flores, P., y Browne, R. (2017). Jóvenes y patriarcado en la sociedad TIC: Una reflexión desde la violencia simbólica de género en las redes sociales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15 (1), 147-160. Recuperado el 16 de julio de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627009.pdf>

Mora, I. (2020). La violencia de género en mujeres mayores: la relación entre edadismo y machismo. *El plural*. Recuperado de: <https://tribunafeminista.elplural.com/2020/11/la-violencia-de-genero-en-mujeres-mayores-larelacion-entre-edadismo-y-machismo/>

Ray, S. (2018-2021). Estereotipos de género. El feminismo. Recuperado el 20 de septiembre de: <https://elfeminismo.com/estereotipos-de-genero/>

Suárez, J. C. (2014). El micromachismo en la publicidad. Nuevas estrategias para viejos estereotipos: “mi marido me ayuda” y “el elogio de la maternidad”. *Pensar La Publicidad. Revista Internacional De Investigaciones Publicitarias*, 7(2), 239-251. Recuperado el 20 de septiembre de: https://doi.org/10.5209/rev_PEPU.2013.v7.n2.46176

8. ANEXOS

CUESTIONARIO MICROMACHISMOS

El objetivo de esta encuesta es ayudar a profundizar en el conocimiento de los micromachismos en personas mayores de 18 años y sus consecuencias.

A continuación, se le pide que conteste a unas preguntas breves de la forma más sincera posible, no hay respuestas erróneas. En total, le llevará menos de 15 minutos su realización. Preste atención a la formulación de la pregunta porque en algunos casos se refiere a si le ha sucedido a usted y en otros a si ha conocido la situación por terceras personas.

Las respuestas serán anónimas y el tratamiento de las mismas será secreto, garantizando el cumplimiento de las Leyes pertinentes sobre secreto estadístico y protección de datos personales.

Edad:	Estado civil:
	<input type="checkbox"/> Soltero/a
	<input type="checkbox"/> En pareja
Género:	<input type="checkbox"/> Casado/a
<input type="checkbox"/> Mujer	<input type="checkbox"/> Divorciado/a
<input type="checkbox"/> Hombre	<input type="checkbox"/> Separado/a
	<input type="checkbox"/> Viudo/a
	Zona donde vives:
	<input type="checkbox"/> Rural
	<input type="checkbox"/> Urbana

CUESTIONARIO

1. Según el terapeuta Luis Bonino, los micromachismos son pequeños y cotidianos ejercicios de poder de dominio, comportamientos suaves o de bajísima intensidad con las mujeres. Muchas de estas microviolencias las aceptamos y las naturalizamos, siendo en la mayoría de las veces, nosotras/os mismas/os quienes hacemos uso inconsciente de ellos. **Antes de leer esta definición, ¿Sabía qué eran los micromachismos?**

- a. Si
- b. No
- c. Ns/Nc

2. **En una escala del 1 al 5, siendo 1 el nivel más bajo y el 5 el más alto.**

a. **¿Cuál cree que es su nivel de conocimiento de los micromachismos para poder identificarlos en la vida diaria?**

1. 1 2 3 4 5

3. **¿Cree que ha sufrido algún micromachismo por parte de alguna otra persona?**

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

4. **¿Cree que ha visto por parte de otras personas reproducir algún tipo de micromachismo?**

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

5. **¿Alguna vez ha dicho a alguien de su entorno “mi pareja me ayuda en las tareas del hogar”?**

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

6. **¿Alguna vez ha escuchado decir a alguien de su entorno “mi pareja me ayuda en las tareas del hogar”?**

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

7. ¿Cuántas veces ha vivido usted situaciones en su familia en las que las mujeres realizaban labores del hogar (preparar la comida, poner la mesa...) y los hombres no participaban en las mismas?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

8. ¿Cuántas veces alguien de su entorno le han contado a usted situaciones en que en la familia son las mujeres quienes realizaban labores del hogar (preparar la comida, poner la mesa...) y los hombres no participaban en las mismas?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

9. Cuando usted ha tenido alguna discusión en pareja, ¿su pareja ha reaccionado con el silencio, para no hablar del tema, no contar lo que le pasa e incluso pretender que la otra persona adivine lo que siente contestando con monosílabos?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

10. Alguna vez alguien de su entorno le ha contado la siguiente situación: cuando hay una discusión de pareja, la pareja ha reaccionado con el silencio, para no hablar del tema, no contar lo que le pasa e incluso pretender que la otra persona adivine lo que siente o contestando con monosílabos

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

11. ¿Alguna vez le han hecho sentir inferior por haberle explicado algo que usted conoce y que han supuesto que no sabría entender por su género?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

12. Alguna vez ¿ha visto en su entorno que un hombre le haya tenido que explicar a una mujer algo porque ha supuesto que no lo había entendido?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

13. ¿Alguna vez su pareja ha monopolizado espacios como el sofá, el control del mando del televisor, o algún otro espacio o recurso de la casa?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

14. Alguna vez ¿ha visto o escuchado a alguien de su entorno que en su relación de pareja, su pareja monopolice el uso de espacios o elementos comunes de la casa?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

15. ¿Alguna vez su pareja, ha tomado alguna decisión importante sobre algo sin consultarle?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

16. ¿Alguna vez ha visto o escuchado que las parejas de las personas de su entorno hayan tomado alguna decisión importante sobre algo sin consultarle?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

17. Cuando usted le dedica más tiempo al trabajo, su pareja le suelta la “coletilla” de que siempre está trabajando, haciéndose la víctima y haciéndole sentir culpable porque le dedica menos tiempo a otras tareas como a las del hogar, al cuidado de la familia?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

18. Alguna vez ha visto en su entorno que si una persona le dedica más tiempo al trabajo, su pareja le suelta la “coletilla” de que siempre está trabajando, haciéndose la víctima y haciéndole sentir culpable porque le dedica menos tiempo a otras tareas como a las del hogar, al cuidado de la familia?

Muchas veces algunas veces pocas veces nunca

A continuación, responda si está de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones o situaciones que se pueden dar en la vida cotidiana sobre las relaciones entre los hombres y las mujeres.

19. ¿Tener el pensamiento de que, en general los-hombres son más fuertes que la mujer se considera micromachismo?

sí no

20. Está de acuerdo con la siguiente afirmación: Es mejor que las mujeres dediquen más tiempo a su familia que al trabajo, pero para los hombres trabajar para mantener a su familia debe ser prioritario.

sí no

21. En una relación de pareja donde haya convivencia debe de haber una corresponsabilidad en las tareas del hogar, cuidado de hijos/as si los hubiese, etc.

sí no

22. Entiendo que un hombre se moleste si su pareja comienza un trabajo nuevo porque tendrá menos tiempo para cuidar de su familia.

sí no

Muchas gracias por su colaboración.