



**Universidad de Jaén**

*Facultad de Trabajo Social*

Trabajo Fin de Grado

# **Micromachismos: La violencia oculta**

**Alumna: María José Jiménez Moyano**

Tutora: María Isabel Balza Múgica

Dpto.: Derecho Penal, Filosofía del  
Derecho, Filosofía Moral y Filosofía

**Junio, 2016**

## Índice

Resumen .....	4
Abstract.....	4
1. Introducción .....	5
2. Objetivos .....	6
2.1. Objetivo general.....	6
2.2. Objetivo específico .....	6
3. Índice Conceptual.....	6
<input type="checkbox"/> Género:.....	6
<input type="checkbox"/> Sexo: .....	6
<input type="checkbox"/> Machismo: .....	6
<input type="checkbox"/> Feminismo: .....	6
<input type="checkbox"/> Violencia de género: .....	6
<input type="checkbox"/> Patriarcado: .....	7
<input type="checkbox"/> Discriminación masculina: .....	7
4. Justificación.....	7
5. Metodología .....	8
6. Poder y género.....	8
7. Género y estereotipos .....	10
8. Los micromachismos.....	11
9. Tipos de micromachismos.....	14
8.1 Los micromachismos coercitivos.....	14
8.2 Los micromachismos encubiertos:.....	15
8.3 Los micromachismos de crisis .....	18
8.4 Los micromachismos utilitarios.....	20
9. Efectos de los micromachismos .....	23
10. Posmachismo .....	25

11.	Relación con el trabajo social.....	27
12.	El trabajo social y la visualización de este tipo de violencia oculta.....	28
13.	Conclusiones.....	30
14.	Bibliografía.....	31
15.	Webgrafía .....	31
16.	Videos.....	32
17.	Anexos.....	33

## Contenido

---

### **Resumen**

Este Trabajo Fin de Grado pretende conocer y profundizar las desigualdades que existen en el género, por ello voy a realizar una revisión bibliográfica acerca de los micromachismos. Este tipo de machismo que se está dando en la actualidad y que siendo un machismo más sutil y oculto provoca los mismos efectos en la mujer

La presente revisión muestra los comportamientos de dominación y violencia que ejercen los varones sobre las mujeres en la vida cotidiana. Estos comportamientos son llamados “micromachismos” y lo que pretendo con el estudio es definirlos, clasificarlos y analizar sus efectos con el objetivo de conseguir una igualdad de género.

Palabras claves: Género, sexo, machismo, feminismo, violencia de género, patriarcado, discriminación masculina

### **Abstract**

This Final Project aims to know and deepen the inequalities in gender, so I 'm going to make a literature review about “micromachismos”. This type of machismo that is occurring today and that being a more subtle and hidden sexism causes the same effects on women.

The present study shows the behaviors of domination and violence exercised by men over women in everyday life. These behaviors are called “micromachismos” and what I intend to study is to define, classify and analyze its effects in order to achieve gender equality.

Keywords: Gender, male chauvinism, sexism, feminism, gender violence, patriarchy, male discrimination.

## **1. Introducción**

El proyecto que he realizado es una revisión bibliográfica sobre los micromachismos. A menudo se han realizado estudios sobre la violencia o trato diferente entre hombres y mujeres sin tener en cuenta comportamientos “invisibles”, suaves y de baja intensidad de dominación y violencia, que se dan cotidianamente dentro de las parejas.

Los micromachismos son manipulaciones y violencias muy sutiles (Bonino Méndez, 1998, 3). No sé denominan micro por ser poco importante si no porque son cotidianos, están normalizados y aceptados socialmente, por ello son difíciles de reconocer. Los micromachismos se suelen dar sobre todo en las relaciones de larga duración y las desempeñan mayoritariamente los hombres.

Lo que pretendo con esta revisión bibliográfica es tratar aspectos de desigualdad de género encubiertos y que no suelen ser estudiados debido a su dificultad para percibirlos por parte de la sociedad. Para dar a conocer este tipo de violencia “natural e invisible” me voy a centrar en diferentes aspectos.

Para comenzar voy a hablar del poder y el género, ya que esto afecta muchísimo al desarrollo de las personas debido a la cultura patriarcal que tenemos; después hablaré del género y los estereotipos, como afectan tanto los estereotipos a la hora de educar en la sociedad; una vez analizado esto comenzaré con el tema de los micromachismos describiendo el término y realizando una clasificación de los tipos de micromachismos que hay, además de explicar los efectos que causa este tipo de violencia.

Tras ello hablaré de los Posmachismos, que como define Lorente Acosta (2013) “es una de las últimas trampas que la cultura patriarcal ha puesto en práctica. Su objetivo es claro, busca jugar con la normalidad como argumento y hacerlo, paradójicamente, en nombre de la igualdad”.

Y, para concluir mi trabajo haré una relación del tema con el Trabajo Social y finalizaré con las conclusiones.

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivo general

Recoger información existente referente a los micromachismos con el fin de visibilizar esta forma de violencia de género inculcada e invisible para la mayoría de personas.

### 2.2. Objetivos específicos

- Indagar en los micromachismos y los tipos de micromachismos que existen.
- Analizar los efectos que producen los micromachismos.
- Valorar el papel del Trabajador Social en relación con la detección de estos micromachismos.

## 3. Índice Conceptual

- **Género:** conjunto de normas, características y comportamientos que determinan socialmente a las mujeres y a los hombres. Estas conductas son aprendidas y por ello se pueden modificar. (Lienas, 2013, 164)
- **Sexo:** es aquello que viene determinado por la naturaleza y puede ser masculino o femenino. (Berbel, 2004). Aunque a partir de los años 90 esta idea de que el sexo es natural y el género es cultural es muy criticada (Butler, 1990, citado por Balza, s/f, 6-7) defiende que la construcción “sexo” está culturalmente construida como el género.
- **Machismo:** son formas de actuar y de pensar que ciertas personas tienen ya que consideran que las mujeres son seres inferiores a los hombres. El machismo genera actitudes o situaciones injustas para las mujeres tanto en la vida privada como en la vida pública. Cabe resaltar que hay hombres machistas como mujeres machistas. (Lienas, 2013, 165)
- **Feminismo:** es un movimiento que busca la igualdad política, económica, jurídica y social de las mujeres con respecto a los hombres. Lo que persigue el feminismo es la defensa de los derechos de las mujeres. Pero para buscar esta igualdad no hay que entenderlo como una confrontación con los hombres, sino todo lo contrario con la colaboración de ellos. (Lienas, 2013, 163-164)
- **Violencia de género:**

“Es cualquier tipo de:

- Violencia física, que incluye cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño.
- Violencia psicológica, que incluye toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad.
- Violencia económica, que incluye la privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja.
- Violencia sexual y abusos sexuales, que incluyen cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor o no consentida por la mujer. (Junta de Andalucía, 2016)
- **Patriarcado:** es un sistema basado en la superioridad masculina y el poder de los hombres, frente a la inferioridad femenina y la sumisión de las mujeres. (Lienas, 2013, 166)
- **Discriminación masculina:** es la acción en la que los hombres tienen poder o influencias sobre las mujeres. No se ejerce únicamente por la fuerza si no que también de forma psicológica. Lo que consigue con ello es que las mujeres dependan de los hombres. (Lienas, 2013, 162)

#### **4. Justificación**

A lo largo de estos cuatro años de carrera de Trabajo Social he podido ver la importancia que tiene analizar y observar lo que ocurre en nuestro entorno, para así poder realizar cambios e intervenir.

Por ello he decidido realizar una revisión bibliográfica que me permita conocer la desigualdad que hay en la sociedad en la que vivimos debido al género.

A consecuencia de esto, mi estudio lo he centrado en los micromachismos. Con el objetivo de conocer y dar a conocer este tipo de violencia de género tan inculcada en la sociedad que es casi imperceptible para la gran mayoría.

Para ello, he querido conocer que son los micromachismos, cuantos tipos de micromachismos existen y qué efectos producen estos. Desde la información y los estudios de diferentes autores en general y de Luis Bonino en particular.

El hacer especial hincapié en este autor es debido a que Luis Bonino fue el autor que denominó micromachismos a este tipo de discriminación.

Pero antes de desarrollar el tema, he realizado un índice conceptual para aclarar algunos términos relacionados con el tema y también indagar en la aparición de estos micromachismos, haciendo referencia a la sociedad patriarcal y a los estereotipos.

## **5. Metodología**

Para la realización de mi revisión bibliográfica he pasado por diferentes fases.

Una vez definido junto a mi tutora el tema que iba a abordar comencé con la búsqueda de información. Para ello investigué sobre el tema leyendo diferentes artículos, revistas, libros, sitios web y demás información necesaria. La mayoría de la información recabada proviene de la base de datos Google académico debido a la novedad del tema y a que existe poca bibliografía sobre él.

Cuando ya recabé toda la información la organicé, reagrupando la documentación en torno al tema principal como puede ser: los micromachismos, los estereotipos, los posmachismos.... Y una vez finalizada la organización, realicé un análisis de la información indagando sobre los documentos que son más útiles e importantes para mi revisión bibliográfica.

## **6. Poder y género**

Antes de abordar los micromachismos voy a tratar el tema de poder y género. Para ello voy a comenzar definiendo qué es el poder, entendido esto como la persona que posee mayor fortaleza corporal e intelectual en relación a otro individuo. Además el término poder también se refiere al control, imperio, dominio y jurisdicción que un hombre dispone para concretar algo o imponer un mandato. Por lo que se podría decir que el término poder tiene un doble efecto, como bien dice Luis Bonino; un efecto opresivo y/o configurador.

Para analizar este tema hay que tener en cuenta que la palabra poder tiene diferentes significados: (Bonino Méndez, 1998, 2)

- **Poder autoafirmativo:** es la capacidad que tienen las personas para decidir sobre ellos mismo; es decir poder hacer y ser como la persona quiere.  
Con este poder se evita ser esclavos/as de otros/as personas y ser capaces de decir “yo” y “no”.
- **Poder de dominio:** es la capacidad de controlar y dominar sobre la vida o las acciones de otras personas, para que estas acaten lo que la otra persona manda. Este poder es de aquel/aquella que ejerce la autoridad.
- **Poder de microdefinición:** consiste en la habilidad que tiene una persona para establecer sus intereses, ideas y conocimientos.
- **Poder heteroafirmativo:** es la capacidad de cuidado y dedicación hacia otras personas, que en nuestro sistema solo es legítimo para las mujeres.

El género (femenino o masculino) es uno de los ejes decisivos por donde discurren las desigualdades de poder. Esto es así debido a la cultura patriarcal en la que vivimos. Cultura que está presente tanto en el ámbito personal como en el colectivo, ya que los puestos de poder en empresas, estructura política, instituciones religiosas, entidades culturales... siguen estando mayoritariamente en manos de hombres.

En estas sociedades se cree que el poder autoafirmativo es un poder que tienen los hombres, por ello estos tienen el derecho a ejercer el poder de dominio sobre las mujeres. Dichas creencias se mantienen y perpetúan por las siguientes causas: (Bonino Méndez, 1998, 2-3)

- ✓ La división sexual del trabajo, adjudicando aún hoy en día el trabajo doméstico, es decir el no remunerado, a las mujeres, y el trabajo productivo (el remunerado) a los hombres.
- ✓ Su naturalización e inscripción en las mentes, tanto de hombres como de las mujeres.
- ✓ La deslegitimación de la mujer a ejercer el poder autoafirmativo, y a su vez la legitimación de ejercer el poder heteroafirmativo.

- ✓ El uso por los hombres del poder de macrodefinición de la realidad y del poder de microdefinición, que es la capacidad que tienen los hombres para que las mujeres hagan lo más adecuado a sus intereses, ideas o conocimientos propios.
- ✓ La utilización de las capacidades femeninas de cómo cuidar o ayudar a crecer a seres humanos en la que nuestra cultura hace experta a las mujeres.

Las mujeres al contrario ejercen un tipo de poder, llamado “Poder Oculto”, el cual consiste en un poder de los efectos y el cuidado erótico y maternal. Pero a estos poderes no se les pueden denominar poder, sino pseudopoderes, ya que lo que intenta es influenciar sobre el poder masculino que debido a la presencia de la cultura patriarcal ha dejado a la mujer recluida en el mundo privado. (Bonino Méndez, 1998, 3)

Este tipo de pseudopoderes es característico de los grupos subordinados. En ellas las mujeres se hacen expertas en saber las necesidades y requerimientos del varón, siendo valoradas por su eficiencia. En cambio, las necesidades y reclamos de la mujer no pueden expresarse directamente y se hacen mediante quejas y reproches.

No obstante es verdad que no todas las personas se vinculan con su posición de género. Y aunque la supremacía masculina no está en entredicho en casi todo Occidente, existe una menor permisividad con las conductas hostiles hacia las mujeres, por lo menos en las formas más violentas. El machismo no se ha erradicado, tan sólo se ha convertido en un machismo más discreto, convirtiéndose en un machismo más peligroso debido a su dificultad para detectarlo y erradicarlo. A esto es lo que denominamos micromachismos. (Bonino Méndez, 1998, 3)

## **7. Género y estereotipos**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), s.f. expone que “El género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos. A su vez, esas desigualdades pueden crear inequidades entre los hombres y las mujeres con respecto tanto a su estado de salud como a su acceso a la atención sanitaria.”

Una de las características principales del término género es la estrecha relación entre lo masculino y lo femenino a la hora de adquirir conocimientos. Debido a esto las normas sociales se adecuan a los sexos, convirtiéndola en elementos definitorios de la propia identidad. Teniendo diferentes expectativas, roles y normas dependiendo si ha nacido hombre o mujer. (Espinar, 2009, 17-21)

Los estereotipos son creencias sobre los atributos que caracterizan a un grupo social y sobre las que hay un acuerdo básico. Aunque los estereotipos tienen una función muy importante para la socialización del individuo, ya que facilitan la identidad social y la pertenencia a un grupo. También existen una serie de estereotipos llamados estereotipos positivos que a veces tienen consecuencias negativas sobre las personas. Como es por ejemplo el caso de las mujeres, las cuales son consideradas como delicadas, sensibles, débiles... a causa de lo cual esto trae consecuencias discriminatorias.

Ya que niega derechos y oportunidades a las mujeres, como puede ser el hecho de acceder a trabajos de gran esfuerzo físico, y además mantiene y da justificación a los sentimientos de superioridad y autoafirmación de un grupo sexual (varones) frente a otros (mujeres). (González Gabaldón, 1999, 79-88)

Los estereotipos hacen que el masculino se caracterice por una gran necesidad de dominio, agresión y realización. Mientras que el femenino envuelve una gran necesidad de dependencia, cuidados y afiliación.

Los estereotipos y el sometimiento inconsciente de los mandatos culturales de la feminidad, hace que muchas mujeres tengan comportamientos de responsabilizarse y culparse a ellas mismas por el bienestar o el malestar de las personas queridas y de ellas mismas.

Por lo que esto influye mucho en las relaciones de pareja y tiene una estrecha relación con los micromachismos que se ejercen sobre la mujer.

## **8. Los micromachismos**

Como bien dice Luis Bonino, los Micromachismos (mM) son prácticas de dominación y violencia ejercida por los hombres en la vida cotidiana. “Micro” quiere decir que es algo imperceptible, lo que está en los límites de lo evidente y machismo hace alusión a los comportamientos negativos de inferiorización hacia la mujer. (Bonino Méndez, 1999, 3)

Luis Bonino, acuña en 1991 a este tipo de violencia el término de micromachismo y lo define como “una práctica de violencia en la vida cotidiana que sería tan sutil que pasaría desapercibida pero que reflejaría y perpetuaría las actitudes machistas y la desigualdad de las mujeres respecto a los varones.” (Bonino Méndez, 1991)

Los mM son violencias de baja intensidad (casi invisibles), artificios de dominación, machismos invisibles o sexismo benévolo. Con lo que los hombres pretenden:

- Dominar a la mujer y sentirse superiores a ellas.
- Recuperar el dominio sobre las mujeres que “desobedecen” su lugar en la relación
- Poner resistencia al poder interpersonal de las mujeres con las que se relaciona.
- Beneficiarse del "trabajo de cuidador" de la mujer.

Por lo que probablemente sean las armas más frecuentes que utilizan los varones para ejercer la violencia sobre las mujeres.

Como ya hemos señalado antes, los mM son pequeños abusos y pequeñas formas de violencias cuyo fin es que el varón mantenga su propia posición de género intentando atrapar a la mujer, con el fin de atentar contra su autonomía personal en el caso de que ella no se dé cuenta, y sepa contramaniobrar eficazmente.

Aunque muchos de estos comportamientos no tienen mala intención, sino que son actitudes y pensamientos incorporados en el hombre, como hábitos de acción frente a las mujeres, debido a la socialización de poder y control que la cultura tradicional asigna a las mujeres y los hombres.

Como bien dice Luis Bonino en su artículo Micromachismos: La violencia invisible en las parejas, “Los mM son la base de las demás formas de violencia de género (maltrato psicológico, emocional, físico, sexual y económico) y son las “armas” masculinas más utilizadas para imponer sin consensuar el propio punto de vista o razón.” (Bonino Méndez, 1998, 4)

Esta forma de violencia aparece desde el comienzo de la relación y va encaminado poco a poco a la esclavitud femenina. El objetivo de los Mm es anular a la mujer, forzándola para que esta esté cada vez más al servicio del varón. Este tipo de violencia se aleja de

la violencia tradicional pero a la larga tiene los mismos objetivos y efectos que son alargar en el tiempo la distribución de derechos y oportunidades de las mujeres.

Los varones son expertos en realizar estas maniobras, debido a su socialización de género que le hacen creerse superiores y disponer sobre la mujer. Ellos tienen un aliado muy poderoso para utilizarlas, como es el orden social. Este concede al varón “el privilegio de la razón” y, derivado de ello, un poder moral por el que se crea un contexto inquisitorio en el que la mujer está en principio en falta o como acusada. El problema de este tipo de violencia es, que hasta los varones que son considerados poco dominantes las ejercen porque están fuertemente arraigados a sus hábitos de actuación con las mujeres.

Algunos mM son conscientes, pero otros se ejecutan desde el inconsciente. Con ello los hombres intentan situarse en una posición favorable de poder con respecto a la mujer, además de reafirmar su identidad masculina, inscrita fuertemente debido a su creencia de superioridad.

Asimismo, mantener a la mujer bajo su dominio le permite también mantener bajo su poder sentimientos que la mujer provoca, tales como pueden ser el temor, la envidia, la agresión o la dependencia. (Bonino Méndez, 1998, 4)

Hay dos mecanismos psicológicos que favorecen que se lleve a cabo esta práctica; la objetivación y la identificación proyectiva. Por un lado está la objetivación, consiste en creer que solo algunos hombres, como son los hombres blancos, heterosexuales y de clase media-alta, pueden negarles a las mujeres su reconocimiento y abusar de ellas. Aparte de considerarse, claro está superior a ellas. Y por otro lado, la identificación proyectiva es la inculcación psicológica de actitudes, invadiendo el espacio mental ajeno. (Bonino Méndez, 1998, 4)

Puntualmente, los mM pueden parecer que no son dañinos, que son normales o intrascendentes en cuanto a sus efectos, pero su poder viene por su frecuencia en el tiempo, dejando la acumulación de poder en los hombres y apartando a las mujeres a un segundo plano.

De hecho, una de las razones de que sean tan eficaces, es que debido a su sutileza van a producir un daño y un deterioro en la autonomía de la mujer que va a ser casi invisible.

Al no ser un machismo más claramente reconocible como puede ser abusos, violencia, coacciones; resulta más difícil de identificarlos y por tanto de hacerle frente a ellos.

Uno de los poderes más importantes es el de disponer de mucho tiempo libre a costa de la utilización del tiempo de la mujer. Esto suele suceder en la mayoría de las relaciones de larga duración

La ejecución de estos machismos produce “ventajas” en los hombres, pero ejercen efectos perjudiciales en las mujeres, en las relaciones familiares y en ellos mismos. Debido a que en la relación a la mujer se la considera como un contrincante.

Como decía anteriormente, los mM se encuentran en la vida cotidiana. Sin embargo, una vez que nos damos cuenta de la existencia de estos se pueden ir agrupando a los mM, ya que hay diferentes características particulares que los describen y evidencian con mayor precisión. Y esto es lo que ha pretendido realizar Luis Bonino en los últimos años. Este autor ha ido construyendo una clasificación de los Mm y lo ha hecho en diferentes categorías. Dichas categorías son: los mM coercitivos (o directos), los encubiertos (de control oculto o indirecto), los de crisis y los utilitario. (Bonino Méndez, 1998, 5)

## **9. Tipos de micromachismos**

Siguiendo de nuevo a Luís Bonino voy a utilizar su clasificación para describir los tipos de micromachismos que hay. (Bonino Méndez, 2008, 96)

Bonino establece una tipología de los micromachismos, de forma que puedan ser identificados fácilmente, clasificándolos en cuatro categorías:

### **8.1 Los micromachismos coercitivos**

(Control directo) Con estos mM los varones pretenden usar la fuerza moral, psicológica, económica o de la personalidad para intentar convencer a la mujer de que la razón no está de su parte. Lo que pretende los micromachismos coercitivos es:

1. Coaccionar la comunicación de la mujer, es decir limitar a la mujer a la hora de hablar y/o expresarse.

2. Controlar el dinero: se da cuando el hombre acapara el uso del dinero, limitando el acceso de la mujer. Dando a entender que los hombres tienen más derecho a ello que las mujeres ya que son ellos los que tienen el trabajo remunerado. (Bonino Méndez, 1998, 6)
3. Hacer uso de manera abusiva del espacio y del tiempo: esto es cuando el hombre hace uso del espacio como puede ser manejar él la televisión o utilizar el sillón o el sofá del comedor dificultado el uso de este espacio para el resto de los familiares. (Bonino Méndez, 1998, 6)
4. Insistir demasiado: consiste en obtener lo que se quiere al agotar a la mujer que al final decide aceptar para que así la deje en paz. (Bonino Méndez, 1998, 7)
5. Obligación de intimidad: consiste en atemorizar una vez que se cree que el varón es abusivo o agresivo. El varón le hace creer a la mujer que si no obedece le puede ocurrir algo. Para atemorizar implica la mirada, el tono de voz, la postura... Para que esta sensación de temor se cumpla de vez en cuando debe haber algún tipo de poder físico, sexual o económico. (Bonino Méndez, 1998, 7)
6. Apelación a la “superioridad” de lógica varonil: es utilizada por hombres que creen que ellos son los únicos que tienen la razón sin escuchar lo que dice la mujer. Esto provoca que haya mucho agobio. Y un ejemplo claro es el decidir dónde se va de vacaciones. (Bonino Méndez, 1998, 7)
7. Toma o abandono repentino de la superioridad: consiste en no tener en cuenta la opinión de la mujer en la toma de decisiones. Un ejemplo puede ser: tomar decisiones sin consultarlo. (Bonino Méndez, 1998, 7)

## **8.2 Los micromachismos encubiertos:**

(De control oculto o indirecto) con estos micromachismos los hombres ocultan su objetivo de dominio. Se caracterizan por ser muy sutiles y estar ocultos por ello son tan

eficaces. El objetivo del varón es claro y consiste en que la mujer limite sus deseos y realice aquello que no quiere.

Estos Mm son utilizados a menudo por los hombres para manipular. Y tienen gran importancia en aquellas mujeres que son muy dependientes y necesitan la aprobación de sus parejas.

Podemos describir estos mM en varios tipos de comportamientos (Bonino Méndez, 2008, 101-102):

1. Creación de la falta de intimidad: los varones intentan controlar la relación y con ello conseguir que la mujer acepte sus deseos; es decir estar disponible cuando así lo desee el varón, tener la intimidad que el varón vea conveniente, realizar las tareas domésticas que el varón vea adecuadas y compartir las que él crea que se deben compartir. Los más frecuentes son:

- a) Silencio: El silencio es una artimaña para imponer los intereses propios. El varón si permanece en silencio, no tiene la necesidad de hablar y además no tiene por qué dar explicaciones o información de más.

Además como las mujeres tienen ese “sexto sentido” pueden descifrar lo que el varón está pensando en cada momento.

Este silencio no tiene nada que ver con los silencios contemplativos o con silencios temerosos o impuestos. Estos últimos son propios de los grupos subordinados, las mujeres entre ellos, los cuales suelen estar obligados a callar u optar por hacerlo para no ser castigados.

- b) Aislamiento y mal humor manipulativo: este mM suele utilizarse cuando la mujer reclama intimidad, respuestas o conexión y no se priva a la mujer en sus requerimientos ante el silencio masculino. Este aislamiento puede ser físico o mental.

- c) Avaricia de reconocimiento y disponibilidad: se trata de comportamientos en los que no se reconocen a la mujer todas las necesidades, valores o aportes al bienestar psicofísico masculino y familiar. Muchas mujeres reconocen este tipo de mM, además de inferir en que también lo sufren en otros ámbitos. Estos mM conducen a que mujeres dependientes, aumenten aún más su

dependencia. Y provoca además la sobrevalorización de lo poco que brinda el varón.

2. Seudonegociación: Se trata aquí del falseamiento de la comunicación; ya que el varón muestra su disposición para hablar y aparentemente negociar la resolución de alguna situación, pero en realidad no está dispuesto a cambiar su idea. Muchas veces esta maniobra va acompañada de apartar el dialogo culpando a la mujer de sus malas formas.

3. Inocentización: este mM es muy frecuente y se trata de declararse inocentes, es decir sin responsabilidad ante diferentes hechos de la vida cotidiana.

Existen dos tipos de estos micromachismos:

a) Inocentización culpabilizadora: se refiere a la actitud que consiste en juzgar a la mujer cuando no hace “bien” algo (refiriéndose bien a cumplir su rol tradicional) haciéndola sentir inferior apelando a que “no saber hacer” o a su “tontería” o “maldad”. Esta actitud se utiliza incluso para responsabilizar a la mujer de lo que le ocurre al varón. “Exageras” o “estás loca” son dos expresiones comunes de esta actitud masculina.

b) Autoindulgencia y autojustificación: son otras formas que el varón utiliza para excusarse y autoexcusarse cuando no realizan tareas o actividades que han de compartir entre la pareja. Con ellas intentan “quedar bien” y no mostrar su falta de interés o su dificultad para manejarse en las relaciones no impositivas. Con estas maniobras se pretenden anular los reclamos femeninos para imponer el criterio masculino. Entre este grupo de mM destacan:

- Echar balones fuera: este comportamiento masculino utiliza mecanismos psicológicos para escaquearse de las responsabilidades en los momentos en que es reclamo por no haber hecho algo. “No me lo dijiste”, “Es tu culpa” o “Sí, pero” son algunas frases que expresan estos tipos de mM

- Hacerse el tonto: En este mM el varón evita responsabilizarse debido a actitudes injustas, muestra desinterés o no tiene en cuenta a la mujer, apelando a razones como que él no tiene maldad. Como pueden ser; las obligaciones laborales, la buena intención, la torpeza... (“no tengo tiempo”, “no sirvo para eso” “me olvide pero fue sin intención”...)
- Impericias selectivas: con estos mM se intenta evitar responsabilidades debido a que son inexpertos para realizar alguna tarea. Por ejemplo para no planchar, argumenta que es muy difícil dejar la ropa bien.
- Minusvaloración de los propios errores: a través de esta manipulación masculina, los propios errores, descuido, desintereses, abusos de derecho y equivocaciones no tienen mucha importancia si son por parte del varón, y cuando la tienen se disculpan fácilmente. Al contrario se aceptan poco los errores cometidos por la mujer, tachándola de inadecuada o exagerada en su preocupación por las cosas, los vínculos y las personas.

### **8.3 Los micromachismos de crisis**

A menudo se utilizan para volver al reparto que había en un principio y mantener la desigualdad en el que las relaciones de pareja entran en crisis y se desequilibra hacia una mayor igualdad, debido a la autonomía femenina o a la disminución de control y dominio por parte del varón.

Generalmente estos cambios vienen acompañados de reclamos por parte de la mujer para que exista una mayor igualdad en la relación.

El empleo de estos comportamientos tiene como objetivo evitar el cambio del status quo, retener o recuperar el dominio.

Estos mM son eficaces para evitar que la mujer sea más autónoma o para evitar sentirse dependiente de ella, además con ello también evita que le reclame actitudes de cambio al varón.

El varón al sentir que pierde su poder de dominación utiliza estos mM para aumentar su poder. Suelen utilizarse frecuentemente y la manera en que se manifiestan estos micromachismos son (Bonino Méndez, 1998, 13-14)

1. Hipercontrol: consiste en controlar las actividades que realiza la mujer, el tiempo o los espacios frente al temor que el poder de ella puede dejar al varón en un lugar inferior.
2. Seudoapoyo: es cuando el varón le dice que le va a ayudar en las tareas domésticas, para que así tengan más tiempo libre, pero no se cumple estas acciones.
3. Resistencia pasiva y distanciamiento: Ante mujeres que está aumentando su autonomía, estos mM son muy efectivos. Su característica es utilizar diversas formas de oposición y abandono con el objetivo de disminuir las fuerzas que la mujer está utilizando para aumentar su autonomía. La frase “tú sabrás que hacer” es un buen ejemplo de este comportamiento.
4. Rehuir la crítica y la negociación: este mM lo que pretende es callar a la mujer cuando el varón tiene actitudes dominantes. Y muchas de las frases que se utilizan pueden ser: “¿De qué te quejas si me conociste así?”
5. Prometer y hacer méritos: consiste en que el hombre modifica puntualmente su posición frente a la actitud de reclamo de la mujer. Este cambio de posición cambia cuando la mujer decide “dar otra oportunidad”. Algunos ejemplos son: hacer regalos, hacer cambios de actitud...
6. Victimismo: es cuando el varón se declara víctima de los estados de cambio achacando a que la mujer está loca. Además si el varón decide hacer algún cambio espera ser alagado por ese pequeño cambio y enfadándose si no se hace.
7. Darse tiempo: Este mM es típico cuando el varón se vuelve a reacomodar y se da cuenta que la mujer ya no se deja manipular por lo que exige un

cambio por su parte. Ante esta exigencia el reconoce la validez de esta, pero alargando en el tiempo el comienzo para realizar este cambio.

Con esta artimaña se manipula el tiempo de repuesta, para así dilatar la situación de injusticia de la pareja. Claramente es una situación de dominio por parte del varón ya que somete a la mujer a cumplir los tiempos y deseos que él quiere ya que es él el que tiene el poder de decisión. Si la mujer no es firme en su propuesta puede conseguir el éxito del varón.

8. Dar lástima: este mM intenta dar pena para lograr que la mujer ceda en alguno de sus objetivos. El varón intenta demostrar lo bueno que es él y lo mala que es ella. Además el varón intenta hacerla creer que sin ella él no es nada y que podría acabar muy mal. Con esto lo que pretende es manipularla.

#### **8.4 Los micromachismos utilitarios**

Se caracterizan por dos elementos; primero por su carácter utilitarista y segundo por la actitud de los varones de aislarse de su responsabilidad compartida. Su efectividad se da no por lo que el varón hace, si no por todo lo contrario por lo que delega en la mujer, perdiendo así energía vital de ella misma. Son probablemente los micromachismos más ocultados por ambos sexos y más eficaces en lo cotidiano.

Se ejecutan principalmente en las responsabilidades domésticas. Dando lugar a la idea tradicional de la masculinidad, en el que el hombre se encarga del trabajo público, el remunerado y por tanto “el importante” y la mujer del trabajo privado.

Este tipo de mM son posiblemente los que hacen que las desigualdades no desaparezcan en las parejas de los países del norte “los desarrollados”. Consiguiendo que las mujeres sigan sometidas a los roles asignados.

Dentro de esta categoría podemos distinguir dos grupos de mM que atañen a aspectos de lo domestico. Son los siguientes (Bonino Méndez, 2008, 98-100):

1. No responsabilización sobre lo doméstico:

Se trata de diversas formas de no implicarse en la responsabilidad de algo que tienen compartido de manera igualitaria y recíproca como es la atención del hogar.

La falta de implicación puede ser total o parcial, donde el varón se define como “ayudante” de la mujer, lo que obliga a la mujer a organizar e indicar lo que los demás debe hacer.

2. Aprovechamiento y abuso de la capacidad “femenina” de servicio:

El varón se adapta a los roles tradicionales, en las que él es el proveedor y ella la cuidadora, para ocuparse del “servicio de los/as demás” Con ello se aprovechan de la capacidad que tienen las mujeres para el cuidado de otras personas debido a su socialización de género. Son comportamientos que obligan o lo que es aún peor hacen creer que las mujeres son las encargadas de ser: madre, cocinera, esposa, asistente, gestora, psicóloga, acompañante de los social, secretaria, telefonista, portera... Estos roles son inducidos por diferentes mM en lo doméstico y en lo público como son:

a) Naturalización y aprovechamiento del rol de cuidadora en lo domestico.

Entre ellos:

- Delegación del trabajo de cuidado de los vínculos y las personas: Consiste en una estrategia global con múltiples maniobras, por lo que se fuerza a la mujer a ser la encargada de cuidar a la pareja, a los hijos, a establecer vínculos con la gente más cercana al varón como es su familia o sus amigos, al cuidado de los animales y las plantas, además de transferirle el trabajo de la comunicación.

Al no hacerse cargo el varón de esta actividad llamada “trabajo emocional” abusa del tiempo y la disponibilidad femenina, ya que obliga a la mujer a desempeñar esa tarea que no puede dejar de hacer, ya que es necesaria para el progreso personal y los vínculos.

- Requerimientos abusivos solapados: son una especie de órdenes que se realizan sin ser pedidos. Son situaciones que activan de manera automática los aspectos “cuidadores” que tienen las mujeres, logrando que estas cumplan con ese pedido sin percatarse. Estos pedidos al no ser explícitos, no requieren ningún tipo de agradecimiento por parte de la otra persona. Debido a estos mM las mujeres realizan “naturalmente” la función de atender el teléfono o el timbre de la casa, levantarse cuando

falta algo de la mesa, acompañar al marido al médico e incluso a comprar su ropa.

- Negación de la reciprocidad en el cuidado: consiste en cuando la mujer rechaza al varón a ofrecerle ayuda o cuidado a la mujer cuando esta lo necesita, negándole a ser cuidada. Con ello impone la creencia de que solo el varón debe ser digno de la atención.

Este mM sale a la luz cuando las mujeres demandan atención debido a que están enfermas, a que tienen que encargarse del cuidado de algún familiar o por tener sobrecarga en el trabajo. Es frecuente que los hombres minusvaloren sus síntomas y critiquen la forma en la que realizan el trabajo

- b) Naturalización y aprovechamiento de la “ayuda al marido” en lo laboral. Esta estrategia micromachista es usada habitualmente por los varones que trabajan de manera autónoma, ellos naturalizan la aportación laboral femenina para el mantenimiento o expansión del trabajo. Se requiere la “ayuda” femenina pero sin tener un reconocimiento ni interpersonal ni laboral. Así los varones consiguen gratuitamente gestoras, secretarias, enfermeras, asesoras de negocios, contables, administrativas...

Este tipo de micromachismos es muy utilizado entre hombres más o menos “modernos” que eluden o esquivan sus responsabilidades sobre diferentes aspectos de lo doméstico, pero aludiendo su “escaqueo” a múltiples justificaciones, para evitar así hacer algo que no gusta, no es de su interés, no desea realizarla... Esta estrategia no solo se ejerce sobre las parejas, sino también sobre las madres, hermanas o compañeras de piso en el ámbito estudiantil. Mujeres que cansadas ya de lo mismo no piden ayuda en lo doméstico y aquellas que lo piden acaban resignadas y sin lograr habitualmente la cooperación masculina adecuada.

La justificación masculina para escaquearse gira entorno a dos ejes: el primero, la “ignorancia” sobre todo lo que tiene que ver con lo doméstico, y el segundo la

naturalización de la maternidad y el cuidado en las mujeres según lo siguiente: si puedes quedar embarazada es igual a la obligación de planchar, cuidar de los hijos y de los suegros.

Una de las pruebas del éxito que tiene esta estrategia por parte de los que rodean al ejecutante es un enfado con un esbozo de sonrisa y que nunca tienen la misma crítica que recibe las mujeres cuando se irritan de esta manipulación.

El resultado del uso continuo de estos mM utilitarios es que producen una desigual distribución de la carga mental y física que supone el ocuparse de lo doméstico, lo que supone que el varón aumente su calidad de vida y la cantidad de tiempo privado a costa de la mujer, que esta consume su energía y reservas emocionales sin poder dedicárselas a ella misma.

## **8. Efectos de los micromachismos**

Los mM parece algo insignificante y que no tienen mucha importancia, pero esto no es cierto. Debido a su uso reiterado en el tiempo produce un agobio en la mujer que poco a poco va encerrando, coartando o desestabilizando. Consiguiendo así una violación de la autonomía de la mujer. Los mM con ello perpetúan la disponibilidad de la mujer para el hombre y evita que ocurra lo contrario.

Lo más preocupante de estos mM es que al ser una violencia tan invisible produce un daño que la mujer no descubre fácilmente o que no sabe contramaneobrar eficazmente, además de que se agrava en el tiempo.

Aparte de las características de la mujer los mM producen efectos comunes en las mujeres, no muy diferentes a los efectos que pueden producir otro tipo de formas de abuso. Entre estos efectos destaca (Bonino Méndez, 2008; 106-107):

- **Sobreesfuerzo psicofísico**, es cuando la mujer agota todas sus reservas tanto emocionales como de energía para poder hacer frente a ella misma y a sus desarrollos vitales.
- **Inhibición del poder personal**, consiste en parar o retroceder el desarrollo personal, limitar la libertad de la mujer y aumentar tanto las actitudes defensivas como las de queja.

- **Inhibición de la lucidez mental**, se refiere a la disminución de la valentía, la crítica, el pensamiento, la protesta...
- **Deterioro variable de la autoestima y de la autocrédibilidad**, es cuando aumenta la desmoralización y la inseguridad y aparecen sentimiento de derrota entre otros.
- **Malestar difuso**, la mujer se encuentra continuamente irritada y harta de la relación.

A parte de las mujeres los mM también producen efectos en los hombres, aunque estos tienen otro tipo de características como pueden ser:

- Acrecentamiento o subsistencia del dominio
- Aserción de la identidad masculina
- Aislamiento e incompreensión
- Empobrecimiento vital
- Declive de la autoestima

Y por otro lado, en la relación de pareja los mM producen:

- Una resistencia en que haya una igualdad entre los poderes, provocando una relación desigual, antidemocrática y disfuncional, donde el varón puede desarrollarse y ser autónomo gracias a la mujer.
- Dirigir los intereses hacía los intereses del varón provocando que la mujer deje de hacer algo para hacer lo que el varón desea.
- La mujer es la culpable de que la pareja tenga una crisis o haya un deterioro de la relación. Esto ocurre cuando ella quiere un cambio y el no hace nada para conseguir la igualdad entre la pareja o cuando ella se queja de algo y él lo único que hace es no escuchar. Debido a la poca participación del hombre al final la mujer acaba autoculpandose y pidiendo perdón y el queda en una posición como inocente y no responsable de lo ocurrido.
- Una convivencia que no es dialogante ni es colaborativa, donde la mujer no llega a relajarse y esto provoca que haya otros tipos de abusos e incluso provoque a la ruptura de la relación. (Bonino Méndez, 2004, 4)

## 9. Posmachismo

Los posmachismos son una especie de machismo que al igual que los micromachismos intentan parecer desapercibidos utilizando, en este caso, un discurso igualitarista.

Pero la sociedad en la que vivimos está construida para que todo siga según las instrucciones de la cultura patriarcal que tenemos, por ello los mM provocan que las mujeres sigan sometidas a los hombres y que esta violencia se vea normalizada a través de la cultura. Esta cultura hace que las mujeres sean aptas para ser sometidas por el varón y con ello consigan silencio y pasividad.

Por ello los mM se convierten en acciones de los posmachismos ante los avances de la igualdad y la eliminación de la violencia de género. Por ello la cultura que tenemos otorga privilegios a los hombres. Si no, no existirían pensamientos de que la injusticia y la violencia de género están distorsionadas, manifestando que no es real todo lo que se dice y que muchas veces la información es falsa.

Por ello, los posmachismos tienen la finalidad de “confundir y generar rechazos diciendo que lo que se pretende desde la igualdad es atacar a los hombres y a todo lo que los rodee” (Lorente Acosta, 2013)

Lorente Acosta define los Posmachismos como “una de las últimas trampas que la cultura patriarcal ha puesto en práctica” (Lorente Acosta, 2013) con esto se pretende mantener la desigualdad entre ambos géneros desde un “pensamiento igualitario”.

Es decir lo que el posmachismo pretende es “mantener la desigualdad, y es tan exitoso porque juega con los sentimientos de toda la vida y los miedos de la “amenaza” que supone un nuevo escenario” (Lorente Acosta, 2010)

Según Miguel Lorente Acosta hay diferentes elementos que predominan en un discurso pomachista, como son:

- La neutralidad: es cuando se dice que ellos quieren el bien para todos, criticando las medidas de igualdad que son dirigidas a las mujeres; como si estas medidas lo que pretendiesen fuera dar privilegio a las mujeres, cuando lo que se busca esto es abordar las desigualdades que sufren las mujeres, debido a violencias, discriminaciones u otras causas. (Lorente Acosta, 2013)

- El cientificismo: es cuando se manipulan datos, estudios y resultados para demostrar así sus ideas. “Por ejemplo, los estudios del Consejo General del Poder Judicial indican que aproximadamente el 30% de las sentencias por violencia de género no son condenatorias, y el posmachismo concluye sobre este dato que el 30% de las denuncias son falsas al no traducirse en condenas.” Cuando el poder judicial dice que las sentencias no son condenatorias, no quiere decir que sean falsas si no que no hay elementos suficientes para culpar al acusado. (Lorente Acosta, 2013)
- El interés común: aquí el posmachismo defiende que ellos son realmente lo que defienden la igualdad entre hombres y mujeres y no lo que hacen las medidas de igualdad que solo buscan lo mejor para la mujer, llegando incluso a hacer políticas contra los hombres. (Lorente Acosta, 2013)

Diferentes actitudes posmachistas:

- Criticar a las mujeres que son víctimas de violencia de género y percibir como un ataque que no haya medidas para hombres maltratados.
- Dudar sobre el número de mujeres víctimas de violencia de género, alegando que muchas denuncias son falsas.
- Criticar que se hagan políticas positivas hacia las mujeres para que así pueda haber igualdad entre los sexos.
- Decir que el feminismo es odio a los varones.
- Resaltar que hay casos de hombres y niños asesinados, que por supuesto que hay, pero no tienen la misma magnitud que los casos de mujeres y niñas asesinadas.
- Decir que la violencia de género es un problema de parejas puntuales en los que la mayoría tienen problemas de adicciones.
- Utilizar frases como “es natural que la mujer tenga hijos”, “siempre se ha hecho así y no estamos tan mal”...
- Comparar la mutilación genital femenina con la circuncisión, como si causara el mismo daño y tuviera la misma finalidad.
- Por último, como bien dice Miguel Lorente Acosta, “Utilización de la igualdad para no avanzar en igualdad. Critican que sólo se hable de mujeres, no de

hombres, pero lo hacen para que no se hable de ninguno, ni de hombres ni de mujeres, no para que se hable de los dos” (Evangelina Cano & Yacovino, 2013)

## **10.Relación con el trabajo social**

Según la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social "El trabajo social es una profesión basada en la práctica y la disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social y el fortalecimiento y la liberación de las personas. Principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto de las diversidades son fundamentales para el trabajo social. Sustentado en las teorías del trabajo social, ciencias sociales, humanidades y los conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y mejorar el bienestar.” (International Association of Schools of Social Work, 2014)

Por ello, los micromachismos son un tema muy actual y que, está relacionado con la profesión y, por lo tanto, con el Trabajo Social, debido a que el trabajo social aborda problemáticas sociales como es la desigualdad de género. Además los micromachismos, como ya he dicho anteriormente, son una forma de violencia de género producida por las desigualdades y los estereotipos que se crean al nacer.

Existen aún grandes desigualdades de género, como son (La nueva España, 2015):

1. La mujer y la pobreza: las mujeres que no tienen recursos sufren un mayor grado de discriminación debido al hecho de no tener recursos y a su género.
2. La educación de la mujer: Existen grandes diferencias en la educación que se le ofrece al hombre con respecto a la mujer, pero está constatado que las mujeres que estudian mejoran su entorno y la sociedad en la que viven además de contribuir a cambiar los estereotipos de género.
3. La violencia de género: hay muchos gobiernos, ONGs y asociaciones que han contribuido a poner fin a la violencia de género, pero hay aún países en los que no se hace nada con respecto a la protección de las mujeres.

4. Diferencias en Salud: sigue existiendo un gran número de mujeres que mueren a causa de los embarazos, muertes que pueden evitarse perfectamente.
5. La mujer en el trabajo: la desigualdad en el trabajo es evidente en la diferencia de salario que existe y en el tipo de trabajo que se desarrolla. Existe un número bajísimo de mujeres que ocupen puestos directivos.
6. La política sigue siendo cosa de hombres: Aunque existe un número cada vez mayor de mujeres dedicadas a la política, estas siguen representando un número mínimo en comparación con los hombres.
7. ¿Cómo tratan los medios de comunicación a las mujeres?: Los “mass media” pueden deshumanizar a la mujer cuando se habla de violencia de género, aunque también sirve para dar voz a muchas mujeres, es más la presencia de las mujeres ha aumentado en el telediario.
8. La mujer en los conflictos armados: las mujeres y las niñas son las más afectadas en las guerras, dejándola en situaciones muy vulnerables.

La discriminación que sufre la mujer por el hecho de serlo y la violencia que sufren diariamente debido a su condición de género hace imprescindible prevenir para poder poner fin a estas desigualdades.

Por ello, lo que yo he pretendido realizar una revisión bibliográfica para dar a conocer los micromachismos y los efectos que estos producen en la mujer. Y así concienciar a los/as trabajadores/as sociales de que esta “micro” violencia es tan perjudicial como otra cualquiera.

### **11.El trabajo social y la visualización de este tipo de violencia oculta**

Lo primero que ha de ocurrir para que el trabajo social pueda visibilizar y actuar ante estos micromachismos, es que todos los profesionales conozcan su existencia, los detecten, sepan qué efectos producen y los jerarquicen para introducirlos en su plan de acción.

Una vez que se ha realizado esto, hay que tratar a la mujeres y que estas comprendan los efectos que le producen los mM que ejercen los varones sobre ellas. Para ello los/as trabajadores/as sociales tienen que intervenir de la siguiente manera, para que así estas mejoren sus condiciones:

- Conocer cuáles son sus efectos.
- Disminuir el sentimiento de culpabilidad y recuperar la autonomía propia en la vida cotidiana.
- Visibilizar los comportamientos de dominación que ejercen los hombres sobre ellas y que estos no reconocen.
- Reconocer la manipulación que ejercen los varones sobre las mujeres.
- Aumentar su capacidad de resistencia a estos mM.

A los varones por el contrario, les cuesta mucho reconocer la existencia de estos mM. Pero para poder llegar a una igualdad, es necesario que los varones ejerzan una autocrítica sobre el poder de dominio y reconozca que lo ejercen y que dañan a las mujeres.

Para ello, lo primero que hay que hacer es detenerlos. Pero para conseguirlo el/la trabajador/a social debe cumplir los siguientes requisitos:

- En lo personal:
  - Indagar en sus prejuicios sexistas e intentar ver qué idea tiene sobre su género, sobre el otro género y que opinión posee sobre acerca de la responsabilidad del trabajo doméstico y el cuidado de las personas.
  - Examinar sus ideas y actuaciones en relación con la reciprocidad entre las personas, la justicia y la democracia.
  - Analizar su visión acerca de los comportamientos de dominación y sus justificaciones, además de la reacción que tiene frente a ellos.
- En lo teórico-técnico:
  - Incluir la ética del cuidado mutuo y de la democratización de la vida cotidiana, con el objetivo de ayudar a los varones a que se hagan responsables de los efectos de sus propios comportamientos.

- Conocer los privilegios, las resistencias al cambio y los prejuicios del hombre, con el objetivo de ayudar a la mujer, a la pareja y al propio varón a deshacer sus comportamientos dominantes y dañinos.
- Estar atento/a para detectar los mM de los varones.
- Saber que el varón intentará ejercer mM sobre los/as terapéuticos/as y sobre todo si es mujer.
- Estar capacitado/a para realizar intervenciones como: visualizar los efectos de los mM, limitar los abusos, apoyar el poder personal de la mujer...

## **12. Conclusiones**

Para finalizar me gustaría hacer hincapié en nuestras actitudes, y señalar que si queremos perseguir la igualdad en todos sus aspectos debemos realizar una autocrítica a nuestros comportamientos. Ya que el machismo está inculcado en todos nosotros, y aunque no se ejerza de manera violenta se ejerce mediante los micromachismos.

Por ello cuando veamos una situación de micromachismo debemos visibilizarlo, ya que si no estamos comportándonos igual que el que la ejecuta. Debido a que es responsabilidad de todo/as luchar para erradicar los micromachismos. Y tan responsable es el que comete los micromachismos, como el que los silencia.

Por ello, en esta lucha deben participar tanto los hombres como las mujeres. Pero es verdad, que los hombres son los que tienen que realizar el mayor trabajo ya que son ellos los que los ejercen.

En definitiva, los varones deben reconocer que ejercen estos dominios y las mujeres, deben darse cuenta de los efectos que esto produce en ellas, para así asumir que los micromachismos son violencias de género. Y que hasta el varón que es justo y respeta a la mujer los comete debido a las maniobras de dominio que se dan en la vida cotidiana.

### 13. Bibliografía

Balza, I (s/f). Género, Feminismo y Ciudadanía. Perspectivas para un nuevo siglo.

Bonino, L. (2004). Los Micromachismos. *La Cibeles* n° 2, 4.

Espinar, E. (2009). Infancia y Socialización Estereotipos de género. *Padres y Maestros* n° 326, 17-21.

González, B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización de género. *Comunicar Vol VI (12)*, 79-88.

Lienas, G. (2013). *El diario violeta de Carlota*. España: Destino.

Lorente Acosta, M. (22 de 05 de 2013). El posmachismo. *ELPAÍS*. Recuperado el 12 de 04 de 2016, de Autopsia: <http://blogs.elpais.com/autopsia/2013/05/el-posmachismo-i.html>

Lorente Acosta, M. (28 de 05 de 2013). El posmachismo (II) y su burda manipulación. *ELPAÍS*. Recuperado el 12 de 04 de 2016, de AUTOPSIA: <http://blogs.elpais.com/autopsia/2013/05/el-posmachismo-ii-y-su-burda-manipulaci%C3%B3n.html>

### 14. Webgrafía

Berbel, S. (06 de 2004). *Mujeres en Red*. Recuperado el 14 de 04 de 2016, de Sobre género, sexo y mujeres: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article33>

Bonino Méndez, L. (1998). *Micromachismos: la violencia invisible en la pareja*. Recuperado el 28 de 12 de 2015, de Micromachismos: la violencia invisible en la pareja: [http://laciutatinvisible.coop/wp-content/uploads/2014/05/micromachismos\\_0.pdf](http://laciutatinvisible.coop/wp-content/uploads/2014/05/micromachismos_0.pdf)

Voces de hombres por la Igualdad. (s.f). Micromachismos. Recuperado de: <https://vocesdehombres.wordpress.com/35/>

Evangelina Cano , J., & Yacovino, M. (2013). *De(s)generando el género*. Recuperado el 13 de 04 de 2016, de ¿Qué es el posmachismo?: <http://desgenerandoelgenero.blogspot.com.es/2013/08/que-es-el-posmachismo.html>

International Association of Schools os Social Work. (07 de 2014). *International Association of Schools os Social Work*. Recuperado el 20 de 04 de 2016, de Definición de Trabajo Social Mundial: <http://www.iassw-aiets.org/global-definition-of-social-work-review-of-the-global-definition/>

Junta de Andalucía. (s.f.). *Violencia de género*. Recuperado el 14 de 04 de 2016, de Qué es la Violencia de género: <http://www.juntadeandalucia.es/temas/familias-igualdad/mujeres/violencia-genero.html>

La nueva España. (09 de 03 de 2015). *La nueva España*. Recuperado el 20 de 04 de 2016, de Los 8 datos más impactantes sobre la desigualdad de género: <http://www.lne.es/sociedad-cultura/2015/03/08/los-8-datos-sobre-desigualdad/1723882.html>

Lorente Acosta, M. (28 de 12 de 2010). *Pikara*. Recuperado el 04 de 12 de 2016, de El posmachismo está aquí: <http://www.pikaramagazine.com/2010/12/el-posmachismo-esta-aqui-articulo-de-miguel-lorente-acosta-para-pikara/7/>

## **15. Videos**

[https://www.youtube.com/watch?v=Co\\_z\\_GbjbHY](https://www.youtube.com/watch?v=Co_z_GbjbHY)

<http://www.elmostrador.cl/noticias/multimedia/2016/02/12/video-no-te-ha-pasado-que-el-blog-que-reune-aquellos-micromachismos-a-los-que-se-ven-enfrentadas-las-mujeres/>

## 16. Anexos

### Anexo 1



Fuente: (Eldiario.es, 2014)

### Anexo 2



Camiseta y promoción de la Semana de la Mujer Bética.

(Eldiario.es, 2014)

### Anexo 3



(Eldiario.es, 2014)

#### Anexo 4



(Eldiario.es, 2014)