



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Presencia de Micromachismos en la sociedad española
Presence of micromachismos in Spanish society

Autor/es

Andrea Baquedano Gracia
Silvia Ferrero Gargallo

Director/es

Bárbara Oliván Blázquez

Facultad Ciencias Sociales y del Trabajo
2020-2021

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado surge para dar respuesta sobre la presencia de los micromachismos en la sociedad española, y en la medida que la población está sensibilizada con ellos.

El objetivo principal es identificar si existen o no micromachismos en la sociedad, así como de conseguir ver lo sensibilizada que está la sociedad sobre ellos y el conocimiento que tienen acerca de los mismos. Para conseguir este objetivo se ha desarrollado un estudio descriptivo transversal mediante una encuesta que recoge muestras de diferentes tipos de preguntas de identificación, sensibilización y consecuencias en diferentes ámbitos. Se ha realizado un análisis descriptivo y comparativo por género y edad. Además, también se mide como afecta en diferentes ámbitos, ya sea social, laboral, educativo...

Por último, se presentan unas consideraciones finales, en las que se muestran la presencia de estos micromachismos en la sociedad, el nivel de identificación y sensibilización con los mismos y sus repercusiones en ciertos ámbitos, así como las diferencias entre géneros y edad.

Palabras clave: Micromachismos, sociedad patriarcal, sensibilización, género y edad.

ABSTRACT

This thesis arises to give an answer about the presence of micromachismos in Spanish society, and the extent to which the population is sensitized to them.

The knowledge about micromachismos is of great importance because they are acts and behaviors that are currently lived in society, and that reflects a society still sexist and rooted in certain roles and stereotypes. In addition, in order to eradicate them or be aware of them, it is necessary to first raise awareness of them and thus have a more critical and realistic view of reality.

The main objective is to bring the concept of micromachismos closer to people, as well as to raise awareness and knowledge about them. To achieve this objective, a cross-sectional descriptive study has been developed by means of a survey that collects samples of different types of questions of identification, awareness and consequences in different areas. A descriptive and comparative analysis by gender and age has been carried out. In addition, it is also measured how it affects in different areas, whether social, occupational, educational....

In general, the results show a considerable difference in certain types of consequences and awareness questions, mostly according to gender.

Finally, some final considerations are presented, reflecting on the objectives achieved with the development of the work presented.

Key words: Micromachismos, patriarchal society, awareness, gender and age.

Índice

INTRODUCCIÓN	5
AGRADECIMIENTOS	6
JUSTIFICACIÓN E HIPÓTESIS	6
MARCO TEÓRICO	7
1. Sociedad patriarcal en España	7
1.1 Sociedad patriarcal	7
1.2 Características del patriarcado	7
1.3 Sexo/género	8
1.4 Feminismo y características generales	9
1.5 Roles y estereotipos	9
2. Micromachismos	10
2.1 Identificación de los micromachismos	10
2.1.1 Tipos de micromachismos	11
2.1.1.1. Micromachismos coercitivos	11
2.1.1.2. Micromachismos utilitarios	12
2.1.1.3. Micromachismos encubiertos	12
2.1.1.4. Micromachismos de crisis	13
2.1.2 Nuevos micromachismos	13
2.1.3 Influencia de los medios y en la cultura audiovisual	15
3.1 Factores protectores	18
3.1.1 Inteligencia emocional	18
3.1.2 Empoderamiento y autocuidado	19
3.1.3 Apoyo social	19
3.1.4 Educación y concienciación	19
METODOLOGÍA	20
1. Descripción de la investigación	20
2. Tipo de investigación	20
3. Muestra	20
4. Instrumento	21
5. Procedimiento	22
6. Análisis estadístico	22
RESULTADOS	23
CONCLUSIONES	38

1. Verificación de hipótesis	38
2. Implicación del trabajo social	39
3. Fortalezas y limitaciones	41
BIBLIOGRAFÍA	42
ANEXO 1	46
ANEXO 2	55
	55

Índice tablas

Tabla 1. Tabla general. Elaboración propia.	25
Tabla 2. Comparación por género. Elaboración propia.	31
Tabla 3. Comparación por grupos de edad. Elaboración propia	36

Índices gráficos

Gráfico 1. ¿No crees que deberías ser un poco más femenina?	25
Gráfico 2. "Deberías depilarte, pareces un hombre"	26

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fin de grado trata de la presencia de micromachismos en la sociedad española y la identificación del nivel de concienciación y sensibilización de las personas acerca de los mismos. Los micromachismos son formas de comportamiento casi invisibles y que están presentes en la sociedad y en la forma de comportarnos de forma continuada, leves cualidades de autoridad o de inferior ímpetu, además de modos ocultos y desautorizados de abuso y obligación en la vida cotidiana, por lo que en muchas ocasiones es difícil detectarlos (Bonino, 2004).

Estos micromachismos se llevan a cabo perpetuando ciertos roles de género establecidos y perdurando el machismo en nuestra sociedad. Además, este tipo de comportamientos casi imperceptibles, pueden generar consecuencias en la salud mental de las personas, y que abarca diferentes ámbitos, ya sea en la salud mental (estrés, ansiedad) en el ámbito educativo, laboral o social.

Existen diversas herramientas para poder disminuir o tomar conciencia de la presencia de los micromachismos, cómo pueden afectar, y cómo puede ser el autocuidado, la inteligencia emocional, educación o herramientas cómo el apoyo social.

Este proyecto se enmarca dentro de la asignatura Trabajo de Fin de Grado (TFG), de 4º curso del Grado de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de Zaragoza. El tema elegido para dicha investigación son los micromachismos, con el objetivo principal de medir el nivel de identificación de la presencia de micromachismos en la sociedad española, y en la medida que la población está sensibilizada con ellos. Además, se investigará el grado en el que las personas reconocen cuando se está haciendo uso de los micromachismos y la repercusión que esto genera a nivel personal, mental o social.

Así pues, nos encontramos ante una investigación cuantitativa y descriptiva, acompañada de una revisión bibliográfica significativa. El principal objetivo está basado en conocer la valoración, a través de una encuesta de mujeres y hombres mayores de 18 años de edad en adelante, sobre el nivel de identificación y sensibilización de los micromachismos, y de cómo éstos influyen en el ámbito de la salud mental, social, laboral, interpersonal y/o educativo.

El trabajo consta de 4 partes diferenciadas, la primera una contextualización de la sociedad patriarcal en España relacionada con el feminismo y los roles y estereotipos.

La segunda consta de una revisión bibliográfica del concepto de los micromachismos, los tipos que se encuentran, y la influencia de los medios y en la cultura audiovisual.

La tercera parte del trabajo hace referencia al trabajo de campo realizado, en el cual la metodología utilizada es de carácter cuantitativo y descriptivo. El instrumento con el que se ha llevado a cabo esta investigación ha sido el cuestionario, al que han respondido 428 personas en total. A continuación, se ha realizado un análisis en relación a las respuestas contestadas del cuestionario.

La última parte del trabajo se centra en la realización de las conclusiones de la investigación del trabajo. Los objetivos generales de este trabajo son realizar un acercamiento al concepto de micromachismos llevando a cabo una revisión bibliográfica a grandes rasgos de su aceptación social y conocer la magnitud de estos en una pequeña muestra, es decir, en mujeres y hombres mayores de 18 años de edad en adelante a nivel nacional.

AGRADECIMIENTOS

Especialmente nos gustaría dar las gracias a nuestra tutora de trabajo de fin de grado, Bárbara Oliván Blázquez. Agradecer todo el interés que nos ha aportado durante el proceso y la realización del trabajo, además del apoyo y ayuda que nos ha mostrado en todo momento.

JUSTIFICACIÓN E HIPÓTESIS

El presente trabajo fin de grado tiene como motivación poder sensibilizar a la población o hacerla consciente de que en la sociedad se producen día tras día micromachismos, y que, en muchas ocasiones, estos micromachismos no somos capaces de detectarlos, porque son actos verbales o actitudes muy sutiles que pasamos por alto. Además, muchas de estas microviolencias las aceptamos y normalizamos. Al vivir en una sociedad todavía machista se naturalizan comportamientos en los que inconscientemente llevan consigo connotaciones machistas. A veces, somos nosotras/os mismas/o, los que hacemos uso inconscientemente de estos micromachismos porque tenemos tan naturalizados desde pequeños estos roles, que no somos conscientes de que esa idea o comportamiento puede llevar consigo ideas inculcadas por el tipo de sociedad en la que vivimos.

También creemos de gran importancia realizar esta investigación debido a que la presencia de micromachismos puede generar consecuencias negativas en diferentes ámbitos, ya sea en el ámbito del hogar, cómo con amistades o en el plano de la salud mental, y en muchas ocasiones pasamos desapercibidos de estas consecuencias.

Además, creemos necesaria investigación porque se conciencia de que en la sociedad patriarcal y machista en la que vivimos, se crean ciertos roles y estereotipos de género, de los que nuevamente, en muchas ocasiones no somos conscientes y por ello, cuando se incumplen o no se lleva a cabo lo normalmente establecido, se crean estos actos micromachistas.

Es un tema del que no se dispone mucha información tanto en páginas web, cómo en redes sociales o medios educativos. Se suele abarcar el tema de la sociedad machista de una manera más general, pasando a veces desapercibidos estos micromachismos, que son una de las bases del iceberg de la violencia de género.

Creemos que este trabajo aporta una base de información general acerca de cómo es nuestra sociedad hoy en día, las consecuencias del patriarcado, y los roles y estereotipos presentes, así como factores protectores que podrían ayudar a disminuir las actitudes micromachistas en nuestro día a día.

Por lo tanto, creemos que puede ayudar a que la población pueda entender el por qué se producen, poder identificarlos y sensibilizarse con los mismos. De la misma manera que será útil, para que una vez identificados, se pueda llevar a cabo también un proceso de autocritica y reconocer personalmente si nosotras/o mismas/os cometemos actos machistas hacia otras personas y poder corregirlos.

Los objetivos de este estudio son:

- Analizar la presencia de micromachismos en la sociedad.
- Conocer el nivel de identificación y sensibilización de la presencia de los micromachismos según el género y la edad.
- Analizar la afectación de los micromachismos en diferentes ámbitos (social, laboral, mental).

En cuanto a las hipótesis:

- Las mujeres son el colectivo más afectado por los micromachismos y tienen mayor capacidad de identificación de los mismos.
- Existen diferencias en el reconocimiento y afectación de los micromachismos según el género y la edad.
- Los micromachismos generan consecuencias en diferentes ámbitos o situaciones.

MARCO TEÓRICO

1. Sociedad patriarcal en España

1.1 Sociedad patriarcal

Según Engels (1970), el patriarcado es un sistema que tiene como base la superioridad de los hombres respecto a las mujeres.

Su origen es creado a partir de la familia, donde la persona que más poder presenta es el padre y se refleja en todo el orden social. Además, las mujeres estarían subordinadas a los hombres, debido a que existe un conjunto de instituciones en la sociedad, tanto política como civilmente, que se enlazan para mantener y reforzar el consenso expresado en un orden económico, religioso, político y social.

El concepto de patriarcado es un término antiguo. Engels Y Weber, lo mencionaron como el sistema de dominación más antiguo, donde el poder y el dominio es ejercicio por parte del hombre hacia la mujer. Aunque pueda ser, que una o varias mujeres tengan poder, o que todas las mujeres ejerzan cierto tipo de poder como lo es el poder que ejercen las madres sobre los y las hijas.

1.2 Características del patriarcado

Los sistemas patriarcales presentan varias características en común, siguiendo a Alda (2002):

-Es un sistema histórico, en que se refleja la exclusión histórica que han sufrido las mujeres, al no ser tenidas en cuenta a la hora de registrar su historia, y, por otro lado, permite concebir la posibilidad de cambio de las mismas.

-Se sostiene en el dominio del hombre ejercido a través de la violencia sexual contra las mujeres, promovida por la familia y el Estado, utilizando el temor y la violencia, que permiten a los varones tener el poder en el plano sexual y reproductivo.

-Aunque existan algunos hombres que sufren opresión en todo el sistema patriarcal, las mujeres de esos grupos oprimidos siguen estando en una relación de inferioridad y subordinación frente al varón.

-La construcción del orden social que creó al sistema patriarcal fue a través de una serie de funciones, valores y normas, donde se atribuía a cada sexo un determinado tipo de trabajo. Por ello, las mujeres eran útiles solamente para conseguir el desarrollo biológico. Los hombres por su parte se asociaron al poder, a la independencia individual y al control (Lerner & Tusell, 1990).

Además de estas principales características, podemos destacar según los autores Facio y Fries (2005):

-Una ideología y lenguaje que devalúa a las mujeres, marcando roles, sus tareas, entorno social, menor prestigio que a los hombres....

- Significados negativos atribuidos a las mujeres y a sus actividades a través de mitos
- La existencia de estructuras que excluyen a las mismas de la participación o del contacto con esferas de más poder en lo económico y político como en lo cultural.
- Pensamiento jerarquizado y sexualizado, justificando la subordinación de las mujeres en función de sus roles naturales.

El patriarcado se ha seguido manteniendo debido a dos razones principales. Una de ellas es el uso de la violencia como mecanismo para forzar una conducta de cambio, y la segunda por el uso de la socialización. En esta segunda vía los individuos aprenden a interiorizar normas y valores, para tomar conciencia de la estructura social. Esta interiorización de normas y valores es posible gracias a los agentes sociales, que tienen la capacidad de transmitir elementos culturales, como la familia o las instituciones religiosas, educativas, etc. Provoca así que el sistema patriarcal se mantenga (Gil, 26).

La ideología patriarcal no solo afecta a las mujeres, sino que también limita a los hombres. Cuando se asigna a las mujeres un conjunto de comportamientos y roles propios de su sexo, los hombres quedan obligados a prescindir de estos roles, y establecer al máximo las diferencias con ellas. Además, aparte de mantener las diferencias biológicas y naturales, también mantienen todas las otras formas de dominación (Facio y Fries, 2005).

1.3 Sexo/género

Según Facio & Fries (2005), algunas científicas sociales lograron desvelar la falsedad de las ideologías patriarcales cuando se hizo la distinción entre sexo y género. El concepto de sexo apunta a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.

El concepto de género hace referencia al conjunto de características y comportamientos, así como roles, funciones y valoraciones impuestas a cada sexo a través de procesos de socialización reforzados por la ideología e instituciones patriarcales.

Por otro lado, el género debe ser atendido a partir del sexo. Se encuentra condicionado, y es expresado de manera cultural, política, económica, psicológica, religiosa. Se debe entender como un constructo social. Esto implica entender su condicionamiento a través de relaciones sociales, donde se construyen normas, tareas, responsabilidades y roles diferenciados. También implica entender que está condicionado por formas de producción y reproducción.

Las relaciones de género tienen una gran conexión con las relaciones capitalistas de producción. El capitalismo se ha edificado sobre la división sexual del trabajo, que implica ganancias porque las mujeres contribuyen en forma gratuita o a muy bajo costo a la reproducción de la fuerza de trabajo para extraer plusvalía (Anzorena, 2008).

Según Borrego (2018) presenta dos aspectos muy significativos:

- El primero de ellos es el trabajo doméstico femenino como forma de reproducción de los valores como los cuidados, limpieza. Se justifican así relaciones de poder, de producción, de clases y de relaciones de género.
- La relación entre el género y capital. La inserción de la mujer en la producción social capitalista se convirtió en fuerza de trabajo, y dio pie a su propia emancipación.

Por lo general, las mujeres realizan su actividad dentro (trabajo doméstico) y fuera de casa, lo que ocasiona que esté doblemente explotada por el capital.

Se produce un sistema de producción-reproducción y género-clase, que tienen como trasfondo la explotación de clase y la opresión de género.

Por ello, la supremacía del patriarcado como de las relaciones capitalistas se convierten en fenómenos que se fortalecen y se retroalimentan mutuamente.

1.4 Feminismo y características generales

El movimiento feminista de la época ha tenido una gran influencia para combatir estas desigualdades ya que se dedicó a minimizar el sexismo de las instituciones sociales.

Entendemos por feminismo, aquello relativo a todas las personas y grupos, reflexiones y actuaciones orientadas a acabar con la subordinación, desigualdad y opresión de las mujeres, y lograr su emancipación y la construcción de una sociedad en la que ya no tengan cabida las discriminaciones por razón de sexo y género (Castells, 1996).

Dentro de las distintas corrientes que hay del feminismo, todas comparten elementos comunes, entre ellos, según Facio y Fries (2005):

-Todas las personas valen en tanto seres humanos igualmente diferentes e igualmente semejantes, tanto dentro de cada uno de estos dos grandes colectivos humanos como entre el colectivo de hombres y mujeres.

-Todas las formas de discriminación y opresión descansan unas en las otras y se nutren mutuamente.

-Partir de la teoría de que la armonía y felicidad son más importantes que la acumulación de la riqueza a través de la producción, el poder y la propiedad.

-Lo personal es político, ya que el patriarcado distingue dos esferas de acción y de producción totalmente separadas. Una es pública, reservada a los hombres para el ejercicio de poder político, social, económico... Y otra es para mujeres que asumen el rol de esposas y madres.

Se refiere también a que las discriminaciones, micromachismos, opresiones y violencia no son un problema individual, sino que responde a un sistema y a estructuras de poder.

-La subordinación de las mujeres tiene como objetivo el control de los cuerpos. En el caso de las mujeres, ha sido ejercicio con el fin de controlar la sexualidad y la capacidad reproductiva.

-El género es una categoría social, igual que la raza, clase, edad...

-Además, uno de los elementos clave en las sociedades patriarcales es el lenguaje. A través de él se ve reflejado un modelo social y constituye la principal forma de comunicación y coordinación para la convivencia. Por ello, en una cultura en la que el lenguaje no registra al sujeto femenino y antepone al masculino, es un lenguaje que prescinde del femenino y proyecta una sociedad en la que una mujer vale menos que un varón, reflejando la situación de estas en la cultura patriarcal, y por otro lado la mantiene y sigue reproduciendo.

1.5 Roles y estereotipos

Una vez diferenciado entre sexo y género, el sistema patriarcal también fomenta y perpetúa a los mismos dotándoles de unos roles y estereotipos diferentes que se diferencian en función al sexo.

Los roles de género expresan el comportamiento que se espera de una persona que basándose en su sexo. Por ejemplo, los roles de los hombres tradicionalmente han sido la responsabilidad productiva y las actividades representativas, al contrario que las mujeres que han tenido un rol de cuidadora, de desarrollo afectivo y responsabilidades familiares

Son construcciones culturales y sociales, que hacen que se dividan los hombres y las mujeres por atributos físicos y psíquicos, viéndose limitados deseos o capacidades económicas, sociales, afectivas, etc.

Los estereotipos por su parte son prejuicios que se han formado en la sociedad con el paso de los años.

-Estereotipos femeninos: dependencia, debilidad, intuición, superficialidad.

-Estereotipos masculinos: dominio, violencia, poder, razón, independencia, fuerza (Centre Dolors Piera de Igualtat d'Oportunitats y Promoció de les Dones, s.f.).

Se basan en creencias sociales, mayormente debido a la influencia de la cultura y reflejan las relaciones de poder subyacentes. Habitualmente, el impacto de los estereotipos provoca la omisión de oportunidades, habilidades y entorno de la persona, y suelen ser perjudiciales. Entorpecen a alcanzar el potencial de las personas ya que sus actuaciones y oportunidades están limitadas.

Están detrás de la discriminación de género, tanto directa e indirecta cómo declarada y encubierta. Los estereotipos justifican la discriminación entre los géneros y perpetúan los modelos estructurales de discriminación (ONU mujeres, 2011).

2. Micromachismos

2.1 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. 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.

Los micromachismos engloban un gran abanico de acciones que favorecen la asimilación de los comportamientos masculinos en lo cotidiano. En la pareja, se presenta mediante formas de presión, más o menos sutil, con una intensidad inferior con las que los hombres pretenden, al menos en algunos ámbitos de la relación, lo siguiente:

- Imponer y mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer, objeto de la maniobra;

- Reafirmar o recuperar dicho dominio ante la mujer que se "rebela" de "su" lugar en el vínculo;

- Resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de la mujer con la que se vincula, o aprovecharse de dichos poderes;

- Aprovecharse del "trabajo cuidador" de la mujer (Bonino, 2014, pp.4).

De acuerdo con lo que afirma el autor:

Los micromachismos 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 contramaneobrar eficazmente. Están la base y 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, pp.28).

2.1.1 Tipos de micromachismos

Los micromachismos se dividen en cuatro grandes grupos:

2.1.1.1. Micromachismos coercitivos

Se caracterizan por la fuerza que utiliza el hombre de forma "directa" para tratar de hacer que consienta la mujer, limitar su libertad y restringiendo su capacidad de decidir. Retienen el poder a través de la fuerza psicológica y moral masculina (Bonino, 2004).

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, pp.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).
- **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).

2.1.1.2. Micromachismos utilitarios

Se caracterizan por su índole utilitaria. Tienen efecto no por lo que se hace, sino por lo que se deja de hacer y se apodera en la mujer perdiendo ésta su energía vital para sí. Estos micromachismos, se observan en el ámbito de las responsabilidades domésticas, aprovechándose de diversos aspectos domésticos y cuidadores de conducta femenina tradicional. 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).

2.1.1.3. 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, pp.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, pp.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 hombre 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: *el hombre 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* (Bonino, 2014, pp.12).

Alguna 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).

2.1.1.4. Micromachismos de crisis

Tratan de mantener el statu quo, retener o recuperar el poder de dominio cuando suceden tiempos en el que el equilibrio de poder en las relaciones de pareja entra en crisis y se desequilibra. Algunas de las conductas presentes en esta categoría son: hipercontrol, pseudo-apoyo, resistencia pasiva y distanciamiento, promesas y hacer méritos, victimismo, darse tiempo, o dar lástima, (Bonino, 2004).

Los micromachismos producen ciertos aspectos tanto positivos como negativos en mujeres y en hombres.

Por un lado, los efectos que producen los micromachismos en las mujeres destacan, *un agotamiento de sus reservas emocionales y de la energía para sí; un deterioro muchas veces enorme de su autoestima; una disminución de su poder personal y parálisis del desarrollo personal; un malestar difuso, irritabilidad crónica y hartada de la relación* (Bonino, 2014, pp.14).

Por otro lado, los efectos que producen los micromachismos en los hombres no solo son “positivos”, sino que también provocan *un aumento o conservación de su posición superior y de dominio; una afirmación de su identidad masculina; un aislamiento receloso creciente* (Bonino, 2014, pp.15).

Hablar sobre los micromachismos, clasificarlos y ver cuáles son sus efectos son una forma muy útil de normalizarlos, puesto que, muchas veces son aislados, se juzgan como algo sin importancia, no se evalúa el daño que pueden ocasionar por su constante repetición y pueden estar presentes en otras violaciones agravando la situación (Bonino, 2014).

Normalizar los micromachismos también ayuda a las mujeres a legitimar y aumentar su repertorio perceptible de los comportamientos de autoridad que sufren por la parte masculina y que ésta, en general, no reconocer realizar. Les ayuda a reconocer el lenguaje de manipulación y acción de los hombres, a disminuir la sensación de culpa procedente de dichas actitudes con el fin de poder recuperar su propio pensamiento y su autonomía en la vida cotidiana, y saber cuáles son los efectos de estos micromachismos, puesto que en muchas ocasiones las mujeres experimentan inseguridades y emociones negativas por dichos micromachismos y éstas tienden a adjudicarlos a problemas personales o “exageraciones” femeninas (Bonino, 2014).

2.1.2 Nuevos micromachismos

El concepto de micromachismos de Bonino, hoy en día, se ha ampliado refiriéndonos a prácticas que no se observan únicamente en las relaciones de pareja, sino de situaciones discriminatorias hacia la mujer que se dan en cualquier ámbito (familiar, laboral, social, etc.) y que por su baja intensidad pasan desapercibidas, son normalizadas y aceptadas. Este tipo de comportamientos se plantean de manera inconsciente en la medida que están encubiertos en la sociedad patriarcal (Gómez, 2015).

A continuación, se muestran una serie de ejemplos donde se pueden visualizar claramente estos micromachismos:

- **Piropos o acoso callejero.** Se tratan de comentarios ofensivos realizados generalmente por los hombres hacia las mujeres cuando éstas van solas por la calle o en grupo y que no han sido solicitadas por ninguna de ellas. Es decir, el hombre opina sobre el físico de la mujer haciéndola sentir como un mero objeto sexual. Además, estos comentarios solo ocurren cuando la o las mujeres no van acompañadas por un hombre, haciéndose entender que la mujer “pertenece” a ese hombre y entre ellos si se respeta ese sentido de propiedad.

- **Los chistes machistas.** Los hombres e incluso algunas mujeres cuando hacen algún chiste de este estilo se justifican con que es “solo humor”.

- **Los actos de caballerosidad.** Dando a entender que la mujer no es independiente y es el hombre el que tiene que, por ejemplo, pagar la cuenta de un restaurante, abrirla la puerta del coche al bajar, etc.

- **Pagar menos en una discoteca por ser mujer.** Dando a entender de que las mujeres somos el producto de la fiesta y que los hombres pueden acceder a ellas.

- **Cuando un hombre dice “te ayudo” en las tareas domésticas,** siendo también su propia casa y que tiene la obligación como mujer de realizar dichas tareas.

- **Que en el baño de las mujeres aparezca el icono de bebés indicando que allí se puede cambiar los pañales y que en el de hombres no aparezca.** Con esto hacen referencia a que las mujeres se tienen que encargar del cuidado de los hijos dejando al margen a los hombres.

- **Pedir ayuda antes a un hombre que a una mujer por un trabajo que requiera esfuerzo físico.** En general los hombres tienen más fuerza que las mujeres, pero por eso no se les debe de quitar el derecho de realizar dichos trabajos a las mujeres por su condición física, puesto que hay mujeres más fuertes que los hombres.

- **Bikinis con relleno para niñas de 9 a 14 años.** Desde muy temprana edad a las niñas se les inculcan los roles de belleza.

- **Cuando se le pregunta a una mujer cuándo va a tener hijos, que se le “está pasando el arroz”.** Este micromachismo lo utilizan muchas mujeres que siguen pensando que la única meta y obligación en la vida de una mujer es la de traer hijos al mundo y criarlos.

- **Pedir dos bebidas en un bar, y que la bebida sea “fuerte” (cerveza, coñac, ron, etc.) automáticamente se la sirvan al hombre.** Antiguamente estaba mal visto que las mujeres tomaran alcohol y hoy en día sigue estando presente en la sociedad de forma indirecta.

Un gran paso para conseguir la igualdad de género es dar visibilidad a estas conductas que están inscritas en el imaginario patriarcal produciendo un daño sordo. A día de hoy, creemos que hemos avanzado algo como sociedad, puesto que las mujeres de hoy en día somos más conscientes y capaces de detectar comportamientos sutiles (Gómez, 2015).

2.1.3 Influencia de los medios y en la cultura audiovisual

Internet y las redes sociales se conciben en un contexto colectivo que determina nuevos métodos de comunicación y de saber, que presenta diferentes medios de participar en el espacio público, suponiendo así, una entrada de nuevos riesgos como violaciones de la intimidad, acosos, adicciones... (Blanco, 2014).

Según Castells (2001), vivimos en una “sociedad red” en la que nuestra realidad online y offline se entremezclan hasta concebirse como un todo. Las redes sociales son fundamentales en la vida de los adolescentes. Las utilizan todos los días, siendo en algunas sociedades casi indispensables para comunicarse y relacionarse con su grupo de pares (Blanco, 2014).

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

Así pues, se puede afirmar que: “Los medios de comunicación son educadores permanentes de la opinión pública” (Villegas, 2013).

Como dice Suárez (2013), “Los medios de comunicación son educadores permanentes de la opinión pública. Comunicar es educar.” Por consiguiente, es de gran relevancia llevar a cabo un análisis óptimo de los argumentos que se transmiten al público, con la finalidad de eludir todo aquello que beneficie la asimilación de conceptos y conductas perjudiciales para el desarrollo óptimo de las sociedades (Villegas, 2013).

En los medios de comunicación 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 que pasan desapercibidas (Villegas, 2013).

Estos micromachismos no argumentan la igualdad, sino que tratan de ponerla en evidencia, por lo tanto, el machismo acepta que las mujeres parezcan en los espacios públicos, pero exigiéndoles ciertos criterios como los de belleza (Villegas, 2013).

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).

Las chicas jóvenes cuestionan qué es normal y qué no es normal en sus relaciones, buscan continuamente la aprobación social y encajar en el estándar de “normalidad”, para ello toman como figura referente al grupo de iguales y a los medios de comunicación (Estébanez, 2010).

Los anuncios representan una gran segregación sexual entre mujeres y hombres. Los anuncios publicitarios de limpieza y de cuidado doméstico son un claro ejemplo de esta segregación sexual, donde se plasma al hombre como un ser “inútil” de poder realizar dichas tareas orientado, siempre, desde el humor o ridiculización, lo que repercute en la agravación de la división sexual del trabajo. Los anuncios relacionados con la maternidad también se consideran un ejemplo de esta segregación sexual. En estos anuncios, se sigue manteniendo la obsoleta división de roles donde se describe a la mujer como una madre responsable y satisfecha, y cuando no como un objeto de placer y deseo, mientras que al hombre se presenta como un ser inteligente, triunfador y un gran conquistador (Villegas, 2013).

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 jóvenes, sobre todo, son los que 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.

Flores y Browne (2017), afirman que es muy revelador la diferencia que se observa entre las fotos que publican los chicos con las que publican las chicas. En cuanto a las fotos subidas por las chicas, éstas tienden a buscar la aprobación de sus iguales mediante el potencial de su cuerpo, siendo este el cuerpo que la sociedad patriarcal ha idealizado.

La sociedad tiene el deber de promover en los más jóvenes una postura crítica frente al contenido que publican, comparten y visualizan en las redes sociales, puesto que son el futuro de esta. De no ser así los estereotipos de género, las conductas sexistas y los micromachismos seguirán legitimados y ganando terreno a una sociedad igualitaria y justa (Flores y Browne, 2017).

Debido a la presencia de micromachismos, y su afectación a las mujeres, se generan unas consecuencias en la salud mental de las mismas, dando lugar a trastornos del estado de ánimo, preocupaciones o conductas negativas para ellas.

3. Consecuencias en la salud mental de los micromachismos

Las mujeres han sido excluidas en diversos ámbitos, como por ejemplo en el impacto en la salud mental del papel de sus roles de cuidadoras cómo rol tradicional. Otro de los grandes problemas es que no se incluyen, en las investigaciones de salud pública, cuestiones relacionadas con las condiciones de vida y de trabajo de las mujeres, la sobrecarga diaria o la doble jornada de tareas que se realizan en el ámbito doméstico.

Las mujeres acuden con mayor frecuencia a los centros de salud mental y padecen, en mayor medida, trastornos cómo la ansiedad y la depresión. Esta última es la segunda causa de discapacidad más común de 2020 y la primera para las mujeres. Los psicofármacos son notablemente consumidos en mayor proporción en mujeres que en hombres. Sin embargo, la mayor parte de los trastornos se interpretan desde la perspectiva biopsicosocial, dejando de lado los aspectos sociales, históricos y políticos (Herrero,2017).

Los micromachismos son una de las diversas causas que afecta a la salud mental de las mujeres debido al uso continuo de estas acciones. Son consecuencias que varían según la historia de esas personas, los modos de enfrentamiento, las redes de apoyo con las que cuenta, las competencias para saber cómo identificar estos actos, etc....Además de la presión por el cumplimiento de los roles establecidos, cuidados, jornadas laborales dobles, etc. En los hombres, la utilización de los mismos a largo plazo genera consecuencias, aunque con diferentes características, cómo pueden ser: acrecentamiento del dominio, aislamiento, declive de la autoestima e incomprensión (Bonino,2004).

En las mujeres, los micromachismos generan unas consecuencias comunes:

- Disminución de la propia crítica, de la valentía y de acciones eficaces, así como el proyecto de vidas de cada una de las mujeres se ve mermado.
- Sobre esfuerzo psicológico y físico, detrimento de las reservas emocionales y la energía para desarrollar sus ideas o intereses.

- Impresión propia de incapacidad, deteriorando la autoestima, la inseguridad y la auto credibilidad.
- Retroceso del desarrollo personal, malestar y agotamiento sin aparente motivo de la relación. En este caso se suele auto culpabilizarse por no reconocer que los micromachismos, que apenas son perceptibles, son la principal causa (Bonino,2004).

Las consecuencias más comunes en la salud mental de las mujeres son el estrés, la ansiedad y la depresión en los micromachismos.

Estrés

La calidad de vida de las mujeres, a nivel mundial, es más alta que la de los hombres, siendo la sensación subjetiva de salud y calidad de vida menor para ellas. El estrés crónico aparece en situaciones que presentan constantes agresiones y en las que nunca se acaba el trabajo, sin ningún tipo de descanso, un ejemplo que representa este tipo de estrés es el trabajo doméstico que realizan las mujeres. Según el Instituto Vasco de la Mujer (1995), las mujeres tienden a desarrollar episodios de depresión y ansiedad con más frecuencia que los hombres, lo que produce diversos grados de estrés mental como:

- La pobreza y la posición social.
- Doble jornada y presencia, al tener que encargarse de la casa y de mantener su trabajo asalariado.
- Trabajo emocional suplementario, el cuidado de los hijos.
- Tener que cumplir diversos roles, como el de madre, esposa, etc.
- Violencia física y sexual contra la mujer.
- Bajos niveles de autoestima.
- Educación desigual y discriminatoria.
- Impedimento de poder tomar decisiones sobre su propio cuerpo.
- Disponer de trabajo poco remunerado.
- Escaso desarrollo profesional y personal a la hora de realizar determinados tipos de trabajo.
- Acoso sexual en las empresas.
- Etc.

Las mujeres disponen de una sucesión de procesos mentales y mecanismos de defensa idóneos para ajustar excitaciones y conflictos que proceden del desarrollo de su vida cotidiana. Cuando dichas excitaciones llegan a un punto dan lugar a un estado de estrés (Instituto Vasco de la Mujer, 1995).

Ansiedad

Las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad, entre dos a tres veces más a lo largo de su vida. Los factores más importantes que repercuten serían los psicosociales y socioculturales, incluyendo el tipo de afrontamiento, los roles, el apoyo social, cambios sociales o normas culturales. Las mujeres y los hombres tienden a defenderse y percibir de forma diferente los acontecimientos que ocurren a lo largo de su vida. Además, ambos sexos utilizan distintas habilidades a la hora de enfrentarse a situaciones de ansiedad. Las mujeres tienden a experimentar más que los hombres, abusos físicos y mentales lo que aumenta la probabilidad de padecer ansiedad. Realmente no se sabe exactamente el por qué las mujeres sufren más episodios de ansiedad que los hombres. Tampoco se sabe mucho sobre cuáles son los factores de riesgo antecedentes que provocan dicha ansiedad más en las mujeres que en los hombres (Arenas & Puigcerver, 2009).

Depresión por roles de género

Las mujeres que experimentan este trastorno, es debido a las desigualdades estructurales originadas por la estructura patriarcal que crean la subordinación y violencia contra las mujeres. La sociedad forja una personalidad cómo mujeres o cómo hombres, siendo complicado reconocerla cómo causa de problemas de salud mental y depresiones. Además, debemos adaptarnos a un modelo que crea dependencia, limita el desarrollo intelectual, es mermada la capacidad de decidir, y ser dueñas de la propia sexualidad. Por ejemplo, la maternidad es un mandato de género que en algunos casos puede causar diferentes problemas, como la depresión posparto (Mujeres para la Salud, 2018).

Además, los tratamientos médicos tradicionales no profundizan en la distribución del trabajo productivo y reproductivo, el tiempo de ocio, el tiempo de descanso, la sobrecarga física y emocional debido a que son las cuidadoras principales. Cumplir con los roles asignados supone que se mermen los deseos por la falta de dedicación a sus propios proyectos (Más de la mitad, 2016).

En los hombres aumenta su posición de dominio, saliendo reforzada por la sensación de poder y control. El arraigo del patriarcado y la complicada tarea de identificar las actitudes es algo que afecta tanto a hombres cómo a mujeres. Además, se une la aceptación de estas actitudes micromachistas, lo que conlleva que se produzcan y se normalicen, siendo incluso reforzadas.

Uno de los grandes peligros es que estas actitudes forman un ambiente idóneo para otras formas de violencia cómo pueden ser la violencia de género, emocional, física, sexual, utilizadas cómo armas para imponer sus puntos de vista y sus intereses.

En resumen, los efectos que causan los micromachismos son muy variados y no suelen ser perceptibles en el momento. Van desde el agotamiento emocional hasta la disminución de la capacidad de pensar con claridad y la desmoralización del individuo ("Fundación Juan de los Toyos", 2021).

3.1 Factores protectores

Una de las claves para poder evitar estas situaciones es saber cómo identificar estos micromachismos. La reflexión sobre el comportamiento es esencial para poder evitarlo. Se ha de cuestionar si una situación está resultando incómoda o si la actitud es machista. Para ello la persona se debe preguntar si ese comentario valdría por igual para hombres y para mujeres, si tiene una doble intencionalidad, etc. Además, autpreguntarse cuestiones que vienen arraigadas en la sociedad preguntarse por su propio origen, cómo podría ser la recogida de los niños del colegio, si serías capaz de que el hombre hiciera todas las tareas de casa por el mismo y sin ayuda, si sería sorprendente que en ciertos puestos de trabajo te atendiera una persona en un trabajo mayormente feminizado o masculinizado (enfermeros, limpiadores, albañiles). Preguntarnos este tipo de preguntas puede ayudar a ver el alcance de la problemática y ver cómo de invisibilizadas se hallan.

Tras su identificación, el segundo paso es la reflexión y autocrítica, con el objetivo de prestar conciencia y comprender que ciertas actitudes no son correctas ("Fundación Juan de los Toyos", 2021).

3.1.1 Inteligencia emocional

Desde la perspectiva de género, es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo sobre dichas emociones. La forma en la que las personas percibimos las emociones

está muy influenciada por el género. Cambia la forma en la que nos enfrentamos a las mismas, dando como resultado una vida emocional muy diferente.

Al hablar de las emociones y género se debe tener en cuenta que hay un factor fundamental que distorsiona a las mismas, así como, los estereotipos y la educación recibida desde la infancia, definiendo cómo comportarnos en función del sexo, y los patrones que debemos seguir. (Pastor,2017)

3.1.2 Empoderamiento y autocuidado

Según Carolyn Moser, el empoderamiento es “la capacidad de las mujeres de incrementar su propia autoconfianza y fuerza interna”. El empoderamiento en la salud de las mujeres desde los autocuidados comprende un proceso de autonomía para asumir medidas sin que puedan estar sujetas a una causa exterior, es decir, se realiza desde la actitud interna de fuerza. Además, potencia el desarrollo de la autoestima y la confianza.

Es un proceso en el que se van progresivamente aumentando capacidades para afrontar asuntos de la vida personal y su sexualidad, siendo este último uno de los terrenos de dominación más complicados a nivel corporal y psicológico.

Al ser un proceso también se enfrenta a los roles de género que son vividos en diversas esferas de socialización y cotidianidad de las mujeres.

El autocuidado desde la perspectiva de género es un acto consciente que tiende a poner en valor el amor propio hacia la construcción de las mujeres como dueñas de sí mismas, del cuerpo y de su sexualidad. Esto implica una deconstrucción como objetos o funciones (Panesso, 2007).

3.1.3 Apoyo social

Las redes sociales son un conjunto de personas u organizaciones, sostenidas por un elemento común, valores, visiones, condición social. Se forma de manera voluntaria para alcanzar un objetivo común, siendo un mecanismo que facilita la comunicación y se planean distintas acciones. Entre ellos, están los programas dirigidos a las mujeres con contenidos de género, donde se plantean necesidades, problemas y distintas visiones, problematizando aquellas acciones que son nocivas para las mujeres y que violan los derechos humanos (Gobierno del Estado de Aguascalientes,2009).

Además, a través de las redes se generan y se difunde opinión, donde las mujeres deben participar activamente construyendo espacios e intercambiar y construir nuevas redes, donde los proyectos e ideas impulsen la igualdad (Santamaria, 2002).

3.1.4 Educación y concienciación

La necesidad de concienciar la incorporación de la perspectiva de género en la educación es fundamental para el desarrollo de una nueva visión didáctica con el fin de que la educación sea la misma en ambos sexos poniendo fin al transcurso de asimilación sexista que se crea en la escuela, cuya finalidad consiste en que todos los modelos culturales sean iguales para todas y todos para la obtención de la integración.

La educación es fundamental a la hora de construir valores y patrones no sexistas en las personas. Según Camacho (1998), [...] “hombres y mujeres somos diferentes, pero no por ello superiores o inferiores; respetar esas diferencias y las opiniones divergentes y enriquecernos de ellas, significa ser abiertos a la diversidad” (Solis, 2016).

La coeducación es una intervención educativa que supone fomentar valores, actitudes y comportamientos éticos, además de desarrollar una visión crítica ante conflictos. La coeducación elimina la jerarquización de un género sobre otros e intenta integrar las diferencias y respetar la diversidad. El fin es el de transmitir una serie de valores y actitudes que incrementan el respeto a los demás, la igualdad y la dignidad de mujeres y convivencia, sin soportar actitudes agresivas o estereotipadas. (Leiva,2010).

METODOLOGÍA

A continuación, se va a exponer la metodología seleccionada para llevar a cabo el estudio con la finalidad de conseguir los objetivos propuestos al inicio de la investigación.

1. Descripción de la investigación

La investigación siguiente sostiene la finalidad de medir el nivel de identificación de la presencia de micromachismos en la sociedad española, y en la medida que la población está sensibilizada con ellos. Además, se investigará el grado en el que las personas reconocen cuando se está haciendo uso de los micromachismos y la repercusión que esto genera a nivel personal, mental o social.

2. Tipo de investigación

El diseño de la investigación es principalmente cuantitativo y descriptivo, no obstante, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica significativa para contextualizar el tema que se quiere investigar y exponer una representación del resumen del tema a tratar.

“El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población” (Hernández, Fernández y Baptista,2003, p.5).

La metodología cuantitativa se va a llevar a cabo mediante la ejecución de encuestas tanto a mujeres como a hombres mayores de 18 años de edad en adelante. Se ha optado por la utilización de la metodología cuantitativa dado que se va a recoger y analizar datos sobre las variables cuantificables que se estudian en dicha investigación. Además, es necesaria para poder analizar los resultados de las encuestas realizadas. El objetivo se basa en conocer la dimensión del fenómeno que se está investigando. Una vez realizadas las encuestas, se analizarán los resultados del cuestionario con el programa de Google Forms.

3. Muestra

La muestra estudiada en esta investigación se trata de mujeres y 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.

El estudio de la muestra se realizará a nivel nacional.

4. Instrumento

Para esta investigación se utilizará como instrumento de recopilación de información un cuestionario que fue autoaplicado a las personas descritas en la muestra (Ver ANEXO 1).

El cuestionario ha sido planificado desde el mes de marzo del 2021 hasta principios de abril del mismo año. Durante los meses anteriores, se definieron los objetivos y se hizo una búsqueda bibliográfica del tema para ver qué cuestionarios existían y que constructos teóricos englobarían el concepto de micromachismo. Se profundizó en diferentes aspectos que se consideraron importantes, como los tipos de micromachismos, la diferente afectación según el género, o las consecuencias que podía tener el uso de los mismos en ciertos ámbitos.

Posteriormente se establecieron las preguntas que iban a constituir el cuestionario y se organizó la información necesaria para formular el cuestionario.

El cuestionario es de elaboración propia e incluye datos sociodemográficos. Consta de 27 preguntas en total y está formado por preguntas de tipo Likert (en una escala de 1 a 5). También consta de preguntas de respuesta dicotómica (sí/no) y preguntas abiertas acerca de lo que consideran micromachismos.

Las preguntas tipo Likert, tienen la finalidad de medir actitudes debido a su facilidad de evaluación, puntuación y dimensiones. Las afirmaciones corresponden a posiciones favorables o desfavorables frente al tema tratado, es decir, no puede haber una posición neutral (Matas, 2018).

Las preguntas dicotómicas constan de dos opciones de respuesta con la finalidad de comprobar la presencia de ciertas características y obtener información de la problemática tratada. Consiste en una serie de afirmaciones en las que la persona encuestada tiene que señalar el grado de acuerdo o desacuerdo.

Las preguntas abiertas, se basan en aquellas preguntas en las que no existen alternativas codificadas de respuesta dejando un espacio en blanco para que la persona encuestada pueda responder con sus propias palabras (INEE, 2019).

El cuestionario elaborado consta de una parte que recoge los datos personales de la persona encuestada como género, edad, estado civil y si vive en un sitio rural o urbano, con la finalidad de poder analizar respuestas en función de estas variables. La otra parte se centra en la realización del cuestionario en cuestión.

Está dividido en 3 apartados, el primero de todos, hace referencia a las preguntas de identificación y sensibilización con el tema tratado. Consta de 8 preguntas (de la 1 a la 8 inclusive), de respuesta tipo likert entre 1 y 5 (1 pregunta), preguntas dicotómicas (6 preguntas) y preguntas abiertas (1 pregunta).

El segundo apartado se refiere a cómo influye en el ámbito de la salud mental el uso de micromachismos. Consta de 6 preguntas (de la 9 a la 14 inclusive), de respuesta tipo likert entre 1 y 5 (6 preguntas).

Y, por último, la tercera parte se enfoca en cómo repercute a diferentes ámbitos, ya sea social, laboral, interpersonal o educativo. Consta de 13 preguntas (de la 15 a la 27 inclusive), de respuesta tipo likert entre 1 y 5 (11 preguntas), preguntas dicotómicas (1 pregunta) y preguntas abiertas (1 pregunta).

No obstante, el cuestionario está formado por 18 preguntas de tipo Likert, 7 preguntas dicotómicas y 2 preguntas abiertas.

Las preguntas Likert se presentan con un recorrido de 1 a 5 (siendo 1: nunca, 2: casi nunca, 3: alguna vez, 4: bastantes veces, y 5: siempre).

Las preguntas dicotómicas se presentan con la finalidad de que las personas encuestadas muestran su sinceridad respondiendo sí y/o no en las preguntas del cuestionario.

Las preguntas abiertas se presentan con la finalidad de que las personas encuestadas respondan brevemente poniendo ejemplos y dando su opinión sincera acerca de lo que les ha parecido el cuestionario que han realizado.

5. Procedimiento

La encuesta se lanzó a través de la página de Google Forms, y se difundió a través de diferentes redes sociales (Instagram, Facebook, WhatsApp, Correo Electrónico, a la delegación de alumnos), así como la difusión verbal del presente cuestionario.

Esta manera de realizar el cuestionario permite una mayor difusión entre unas personas y otras de forma que sea conocido de manera más amplia y rápida, además de proporcionar una mayor comodidad y simplicidad.

El tamaño de la muestra es de 428 encuestados. Es una muestra suficientemente amplia para ser representativa del fenómeno a analizar. El cuestionario ha estado disponible 7 días y se ha realizado y difundido mediante el programa de Google Forms.

No obstante, el análisis de los resultados y las conclusiones se llevó a cabo durante los meses de abril y mayo del año 2021.

6. Análisis estadístico

Para llevar a cabo la investigación del estudio, se va a llevar a cabo un análisis de las respuestas que han contestado los participantes en la encuesta. En primer lugar, se va a realizar un análisis de carácter general, y posteriormente se llevará a cabo uno más específico. Dado el tamaño muestral se ha considerado una distribución normal de los datos.

El presente cuestionario se ha llevado a cabo mediante un análisis estadístico de tipo descriptivo y comparativo. Los estadísticos utilizados han sido principalmente frecuencias en varias categorías, y por otra parte medias y desviación típica en variables continuas. En la comparación se ha utilizado el estadístico chi-cuadrado en variables categóricas y T de Student en la comparación de variables continuas. Se ha considerado un p valor cómo significativo cuando ha sido inferior a 0,005.

7. Cuestiones éticas

Este cuestionario cumple con los estándares de la declaración de Helsinki de 1975 y su versión revisada en 2008. Además, ha sido aprobado por el Comité de ética de investigación clínica de Aragón, cuyo código es C.P. - C.I. PI21/228 (Ver ANEXO 2).

RESULTADOS

De forma general, tal y como se ve en la tabla 1, los participantes, un total de 428 personas, de la encuesta han sido mayoritariamente mujeres con un 86,2% de respuestas, mientras que hombres disminuyen a un 13,8%.

La franja de edad más significativa se encuentra entre los 21 años hasta los 40 años de edad, con una media de 67% de respuestas. A partir de los 41 años hay una media de 32,9% de respuestas.

Respecto al estado civil, más de la mitad de las personas están solteras, siendo el porcentaje más alto. Las personas casadas se posicionan en segundo lugar con un 39,5%, seguido de personas divorciadas y con un mínimo porcentaje se encuentran las personas viudas. Además, la mayoría de las personas viven en un ámbito urbano (327 personas).

Por otra parte, el 91,4 % de las personas sí saben lo que son los micromachismos, dejando una media de 3,64 (,976) respecto al nivel de conocimiento que tienen para poder identificarlos. La mayoría han sufrido micromachismos alguna vez con un porcentaje de un 81,3%.

VARIABLES	FRECUENCIA (%) MEDIA (DT)
Género: Mujer Hombre	369 (86,2%) 59 (13,8%)
Edad: Menores de 40 Mayores de 41 años	287 (67%) 141 (32,9%)
Estado civil: Soltero/a Casado/a Divorciado/a Viudo/a	226 (53,2%) 168 (39,5%) 26 (6,1%) 5 (1,2%)
Ámbito: Urbano rural	327 (76,4%) 100 (23,4%)
¿Sabes qué son los micromachismos? Si No	391 (91,4%) 37 (8,6%)
¿Cuál crees que es tu nivel de conocimiento de los micromachismos para poder identificarlos en la vida diaria?	3,64 (,976)

<p>¿Crees que has sufrido algún micromachismo alguna vez por parte de otras personas?</p> <p>Sí No</p>	<p>348 (81,3) 80 (18,7%)</p>
<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “¿Rosa para las niñas, azul para los niños”?</p> <p>Sí No</p>	<p>352 (82,2%) 76 (17,8%)</p>
<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “Mi marido me ayuda en las tareas del hogar”?</p> <p>Sí No</p>	<p>339 (79,2%) 89 (20,8%)</p>
<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “¿No crees que deberías ser un poco más femenina?”</p> <p>Sí No</p>	<p>383 (89,5%) 45 (10,5%)</p>
<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “¿Deberías depilarte, pareces un hombre”?</p> <p>Sí No</p>	<p>395 (92,3%) 33 (7,7%)</p>
<p>¿Crees que los micromachismos influyen en las emociones o a la hora de realizar una actividad en diferentes ámbitos (laboral, social, educativo), siendo 1 nunca y 5 siempre?</p>	<p>4,08 (,932)</p>
<p>¿Te has sentido ofendido/a cuando han cuestionado tu forma de hablar, o de comportarte según tu sexo?</p>	<p>3,56 (1,314)</p>
<p>¿Te han hecho sentir inferior por haberte explicado algo que han supuesto que no sabrías hacerlo por tu sexo?</p>	<p>3,45 (1,365)</p>
<p>¿Te has sentido insegura/o alguna vez por la calle por la forma en la que ibas vestida/o?</p>	<p>3,18 (1,533)</p>
<p>¿Has juzgado a una mujer por llevar a cabo acciones fuera de los roles de género establecidos? (vestimenta, tipo de trabajo, ausencia de pareja, maternidad, homosexualidad, autocuidados)</p>	<p>2,14 (1,210)</p>
<p>¿Te has frenado a ti misma/o al querer llevar a cabo algo en un ámbito distinto al que se suele realizar según tu sexo? (estudios, deportes, etc.)</p>	<p>2,19 (1,311)</p>

¿Te has sentido cuestionada/o por tus amigos o familia, cuando no has hecho cosas según lo que marca lo “normalmente establecido” para tu género según la edad? (tener hijos, tener un trabajo fijo, casarte, sacarte los estudios, etc.), siendo 1 nunca y 5 siempre.	2,63 (1,375)
¿Te has podido sentir inferior o te han hecho sentir inferior en tu trabajo comparándote con otra persona del sexo opuesto que realiza el mismo trabajo?	2,25 (1,420)
¿A la hora de tener hijos, te has planteado no tenerlos por miedo a que en el trabajo te pongan algún problema cómo perder el puesto de trabajo, que no te asciendan o problemas similares?	1,95 (1,344)
¿Has percibido alguna vez por tu propia experiencia laboral o de alguien cercano, que en los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres?	3,57 (1,459)
¿Alguna vez te ha preguntado tu familia si tienes pareja y te has sentido presionada/o por ello?	2,16 (1,445)
¿Has vivido ocasiones en tu familia en las que las mujeres estaban realizando labores de casa y los hombres no participaban en las mismas?	3,86 (1,263)
Cuando has salido a cenar con tu pareja o algún amigo/a, ¿Son los chicos los que tienen más predisposición a la hora de pagar la cuenta?	2,64 (1,311)
¿Cuándo has tomado algo en un bar con un grupo de amigos o familia, y se piden bebidas alcohólicas, el/la camarero/a ha puesto las bebidas alcohólicas a los hombres en vez de a las mujeres? (cervezas, whisky, vinos, etc.)	3,18 (1,452)
¿A la hora de elegir tus estudios, has cambiado de opción por el hecho que dichos estudios no son adecuados según tu sexo? (ingeniería, mecánica, esteticien, maquillador/a profesional, etc.)	1,24 (,603)
¿Cuándo estás realizando una actividad que implica peso o fuerza (cómo abrir una lata, coger algo pesado) ¿te han preguntado alguna vez si necesitas ayuda?	3,37 (1,307)
¿Te han piroleado por la calle alguna vez haciéndote sentir incómoda/o?	3,60 (1,456)
¿Estarías de acuerdo que a nivel educativo se impartieran talleres para saber cómo identificar y concienciar acerca de los micromachismos? Sí No	386 (90,2%) 42 (9,8%)

Tabla 1. Tabla general. Elaboración propia.

Existe una gran cantidad de sujetos que consideran micromachismos la pregunta de “No crees que deberías ser un poco más femenina” con un 89,5% de respuestas

6. ¿Consideras micromachismo esta situación: “¿No crees que deberías ser un poco más femenina?”

428 respuestas

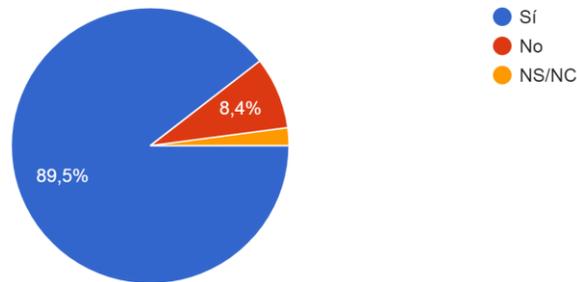


Gráfico 1. ¿No crees que deberías ser un poco más femenina?

y la pregunta de “deberías depilarte, pareces un hombre” 92,3%.

7. ¿Consideras micromachismo esta situación: “Deberías depilarte, pareces un hombre”?

428 respuestas

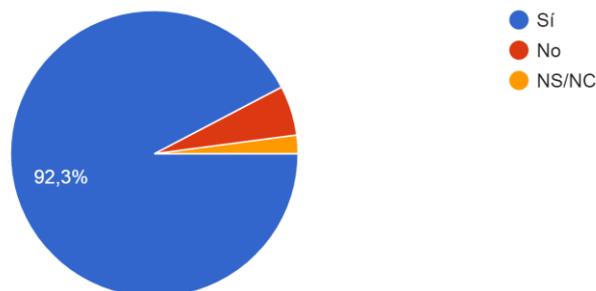


Gráfico 2. "Deberías depilarte, pareces un hombre"

Los participantes han evaluado con un 4,08 (0,932) en una escala de 1 a 5 siendo 1 nada y 5 siempre la idea de que se cree que los micromachismos influyen en las emociones a la hora de realizar alguna actividad. También se han sentido ofendida/os por la forma de hablar o de comportarse según su sexo con una puntuación de 3,56 (1,31).

Más de la mitad de los participantes se han sentido inferiores por haberles explicado algo según su sexo con una puntuación de 3,45(1,36) sobre 5. También se han sentido insegura/o alguna vez por la calle por su forma de vestir en un 3,18 (1,533) de las respuestas.

Con una puntuación 3,45 (1,36) sobre 5 se han sentido inferiores con comparaciones con una persona del sexo opuesto que realizaba el mismo trabajo, siendo una cifra bastante superior a la media que refleja la existencia de roles de trabajo según el sexo.

Además, los participantes valoran con una puntuación de 3,57 (1,5) sobre 5, que se ha percibido que los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres. Más de la mitad han vivido ocasiones en su familia en las que las mujeres han realizado las tareas de la casa sin participar los hombres con un 3,86 (1,263).

Un 3,18 (1,45) piensa que a la hora de tomarte algo en un bar los/as camareros/as han servido el alcohol a los hombres en vez de a las mujeres. Una 3,37(1,307) sobre 5 personas les ha preguntado si necesitaban ayuda al realizar una actividad que requería peso o fuerza. Además, una media de 3,60(1,456) sobre 5 personas les ha piropeado por la calle sintiéndose incómodos/as.

Por último, el 90,2% de personas estarían de acuerdo que, a nivel educativo, se impartieran talleres para saber cómo identificar y concienciar acerca de los micromachismos.

Por otro lado, mediante un análisis más específico se ha centrado en las variables de hombres y mujeres.

En cuanto al subapartado comparativo por género, tal y cómo se ve en la tabla 2, se puede observar una serie de los resultados más significativos y destacables.

VARIABLES	MUJER FRECUENCIA (%) MEDIA (DT) N=369	HOMBRE FRECUENCIA (%) MEDIA (DT) N=56	P-VALOR
Edad	36,34 (13,65)	35,39 (12,75)	0,611
Estado civil:			
Soltero/a	186 (50,8%)	40(67,9%)	,368
Casado/a	152(41,5%)	16(26,8%)	
Divorciado/a	23(6,3%)	3(5,4%)	
Viudo/a	5(1,4%)	0 (0%)	
Ámbito:			
Urbano	287(77,8%)	40 (67,3%)	,144
rural	82(22,2%)	18(32,7%)	

¿Sabes qué son los micromachismos? Sí No	342(92,7%) 27(7,3%)	46 (82,1%) 1 (17,9%)	,015
¿Cuál crees que es tu nivel de conocimiento de los micromachismos para poder identificarlos en la vida diaria?	3,70(,964)	3,25(,977)	0,002
¿Crees que has sufrido algún micromachismo alguna vez por parte de otras personas? Sí No	328(88,9%) 41(11,1%)	19 (33,9%) 37(66,1%)	<0,001
¿Crees que los micromachismos influyen en las emociones o a la hora de realizar una actividad en diferentes ámbitos (laboral, social, educativo), siendo 1 nunca y 5 siempre?	4,13(,895)	3,79(1,107)	0,031
¿Consideras micromachismo esta situación: “¿Rosa para las niñas, azul para los niños”? Sí No	309 (88,7%) 60 (16,2%)	42 (75%) 8 (25%)	,043
¿Consideras micromachismo esta situación: “Mi marido me ayuda en las tareas del hogar”? Sí No	304 (82,4%) 62(17,6%)	34 (60,7%) 15 (39,3%)	,007
¿Consideras micromachismo esta situación: “¿No crees que deberías ser un poco más femenina”? Sí No	338(91,6%) 31 (8,4%)	44 (78,6%) 12 (21,4%)	<0,001

<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “¿Deberías depilarte, pareces un hombre”?</p> <p>Sí No</p>	<p>347(94%) 22(6%)</p>	<p>47 (83,9%) 9 (16%)</p>	<p>,001</p>
<p>¿Te has sentido ofendido/a cuando han cuestionado tu forma de hablar, o de comportarte según tu sexo?</p>	<p>3,69(1,276)</p>	<p>2,66(1,240)</p>	<p><0,001</p>
<p>¿Te han hecho sentir inferior por haberte explicado algo que han supuesto que no sabrías hacerlo por tu sexo?</p>	<p>3,56(1,348)</p>	<p>2,66(1,240)</p>	<p><0,001</p>
<p>¿Te has sentido insegura/o alguna vez por la calle por la forma en la que ibas vestida/o?</p>	<p>3,39(1,494)</p>	<p>1,82(1,011)</p>	<p><0,001</p>
<p>¿Has juzgado a una mujer por llevar a cabo acciones fuera de los roles de género establecidos? (vestimenta, tipo de trabajo, ausencia de pareja, maternidad, homosexualidad, autocuidados)</p>	<p>2,12(1,204)</p>	<p>2,23(1,221)</p>	<p>0,530</p>
<p>¿Te has frenado a ti misma/o al querer llevar a cabo algo en un ámbito distinto al que se suele realizar según tu sexo? (estudios, deportes, etc.)</p>	<p>2,22(1,336)</p>	<p>1,96(1,078)</p>	<p>0,114</p>
<p>¿Te has sentido cuestionada/o por tus amigos o familia, cuando no has hecho cosas según lo que marca lo “normalmente establecido” para tu género según la edad? (tener hijos, tener un trabajo fijo, casarte,</p>	<p>2,66(1,387)</p>	<p>2,32(1,223)</p>	<p>0,059</p>

sacarte los estudios, etc.), siendo 1 nunca y 5 siempre			
¿Te has podido sentir inferior o te han hecho sentir inferior en tu trabajo comparándote con otra persona del sexo opuesto que realiza el mismo trabajo?	2,34(1,463)	1,63(,843)	<0,001
¿A la hora de tener hijos, te has planteado no tenerlos por miedo a que en el trabajo te pongan algún problema cómo perder el puesto de trabajo, que no te asciendan o problemas similares?	2,04(1,377)	1,30(,807)	<0,001
¿Has percibido alguna vez por tu propia experiencia laboral o de alguien cercano, que en los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres?	3,71(1,424)	2,71(1,385)	<0,001
¿Alguna vez te ha preguntado tu familia si tienes pareja y te has sentido presionada/o por ello?	2,17(1,473)	2,02(1,228)	0,393
¿Has vivido ocasiones en tu familia en las que las mujeres estaban realizando labores de casa y los hombres no participaban en las mismas?	3,99(1,186)	2,98(1,368)	<0,001
Cuando has salido a cenar con tu pareja o algún amigo/a, ¿Son los chicos los que tienen más predisposición a la hora de pagar la cuenta?	2,58(1,310)	3,09(1,254)	0,006
¿Cuándo has tomado algo en un bar con un grupo de amigos o familia, y	3,24(1,461)	2,79(1,345)	0,022

se piden bebidas alcohólicas, ¿el/la camarero/a ha puesto las bebidas alcohólicas a los hombres en vez de a las mujeres? (cervezas, whisky, vinos, etc.)			
¿A la hora de elegir tus estudios, has cambiado de opción por el hecho que dichos estudios no son adecuados según tu sexo? (ingeniería, mecánica, esteticien, maquillador/a profesional, etc.	1,22(,577)	1,34(,721)	0,229
¿Te han piroleado por la calle alguna vez haciéndote sentir incómoda/o?	3,93(1,227)	1,52(,991)	<0,001
Cuando estás realizando una actividad que implica peso o fuerza (cómo abrir una lata, coger algo pesado) ¿te han preguntado alguna vez si necesitas ayuda?	3,58(1,195)	2,02(1,183)	<0,001
¿Estarías de acuerdo que a nivel educativo se impartieran talleres para saber cómo identificar y concienciar acerca de los micromachismos? Sí No	338(91,6) 31(8,4)	46 (82,1) 10 (17,9)	,008

Tabla 2. Comparación por género. Elaboración propia.

El nivel de conocimiento de micromachismos para identificarlos en la vida diaria difiere significativamente si lo comparamos entre hombres y mujeres. Más significativa es la pregunta de si se ha sufrido alguna vez algún micromachismo por parte de otras personas, donde la mayoría de las mujeres con un 88,9 % han respondido que sí, a diferencia de los hombres con un porcentaje de un 33,9%. Además, una media de 4,13 (0,895) sobre 5 en mujeres y otra de 3,79 (1,107) sobre 5 de hombres ha respondido que creen que los micromachismos influyen en las emociones o a la hora de realizar alguna actividad en diferentes ámbitos, por lo que también se muestra una diferencia significativa.

En las preguntas de considerar micromachismos ciertas situaciones, también se ha reflejado una gran diferencia entre hombres y mujeres, destaca notablemente las afirmaciones “rosa para las niñas, y azul para los niños”, “¿No crees que deberías ser un poco más femenina?”, y “deberías depilarte, pareces un hombre”.

La mayoría de las respuestas de mujeres coinciden en que se han sentido ofendidas cuando se ha cuestionado su forma de hablar según su sexo 3,69 (1,27) sobre 5, por explicaciones que han supuesto que no sabrían por el mismo 3,56 (1,348) sobre 5, o se han sentido inseguras alguna vez por la calle según cómo iban vestidas 3,39 (1,494) sobre 5, a diferencia de los hombres con resultados menores, en una media sobre 5.

En el ámbito laboral, también resaltan grandes diferencias cómo es el sentirse inferior en tu trabajo comparándote con una persona del sexo opuesto que realiza el mismo trabajo, el planteamiento de tener hijos por miedo a perder el puesto de trabajo, o que los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres, con un 3,71 (1,424) sobre 5 en mujeres y un 2,71 (1,385) en hombres en una media sobre 5.

A nivel social, un gran número de mujeres y en una media sobre 5, un 3,99 (1,186) han vivido ocasiones en las que las mujeres estaban realizando labores de casa y los hombres no participaban en las mismas, habiendo en hombres una menor puntuación 2,98 (1,368) sobre 5.

Una de las respuestas con más diferencias por género ha sido la pregunta de si te han piropeado alguna vez por la calle haciéndote sentir incómodo/a, donde un 3,93 (1,22) sobre 5 de mujeres han evaluado en una media sobre 5, mientras las respuestas de los hombres han sido de 1,52 (0,991) sobre 5.

Por último, a la pregunta de realizar una actividad que implique peso o fuerza y preguntarte si necesitas ayuda, también ha habido una diferencia significativa con un 3,58 (1,195) sobre 5 de mujeres que sí que les han preguntado si necesitan ayuda y un 2,02 (1,183) de los hombres han sido preguntados en la misma situación, en una media sobre 5.

Por último, en cuanto al subapartado de resultados: descriptivo de la muestra global, comparación por género y comparación por grupos de edad, se ha centrado en la variable de grupos de edad comprendidos entre menores de 40 años y mayores de 40 años de edad.

En un análisis comparativo por edad tal y cómo se ve en la tabla 3, se puede observar una serie de los resultados más significativos y destacables.

VARIABLES	MENORES DE 40 FRECUENCIA (%) /MEDIA (DT) N= 287	MAYORES DE 40 FRECUENCIA (%) /MEDIA (DT) N=141	P-VALOR
Estado civil:			
Soltero/a	194 (67%)	32 (22%)	<0,001
Casado/a	84 (29%)	84 (59%)	
Divorciado/a	6 (2,09%)	20 (14%)	
Viudo/a	0 (0%)	5 (3%)	

Ámbito: Urbano rural	225 (78%) 61 (21%)	102 (72%) 39 (27%)	,146
¿Sabes qué son los micromachismos? Sí No	273 (95%) 14 (4%)	118 (83%) 23 (16%)	<0,001
¿Cuál crees que es tu nivel de conocimiento de los micromachismos para poder identificarlos en la vida diaria?	3,65(,899)	3,62(1,119)	,750
¿Crees que has sufrido algún micromachismo alguna vez por parte de otras personas? Sí No	250 (87%) 37 (12%)	98 (69%) 43 (30%)	<0,001
¿Crees que los micromachismos influyen en las emociones o a la hora de realizar una actividad en diferentes ámbitos (laboral, social, educativo), siendo 1 nunca y 5 siempre?	4,14(,898)	3,97(,992)	,091
¿Consideras micromachismo esta situación: “¿Rosa para las niñas, azul para los niños”? Sí No	254 (88%) 33(11%)	98 (69%) 43 (30%)	<0,001
¿Consideras micromachismo esta situación: “Mi marido me ayuda en las tareas del hogar”? Sí No	240 (83%) 43 (14%)	99 (70%) 36 (25%)	,005

<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “¿No crees que deberías ser un poco más femenina?”</p> <p>Sí No</p>	<p>267 (93%) 20 (6%)</p>	<p>116 (82%) 25 (17%)</p>	<p>,001</p>
<p>¿Consideras micromachismo esta situación: “¿Deberías depilarte, pareces un hombre?”</p> <p>Sí No</p>	<p>270 (94%) 17 (59%)</p>	<p>125 (88%) 16 (11%)</p>	<p>,048</p>
<p>¿Te has sentido ofendido/a cuando han cuestionado tu forma de hablar, o de comportarte según tu sexo?</p>	<p>3,66(1,279)</p>	<p>3,35(1,363)</p>	<p>,026</p>
<p>¿Te han hecho sentir inferior por haberte explicado algo que han supuesto que no sabrías hacerlo por tu sexo?</p>	<p>3,59(1,327)</p>	<p>3,15(1,399)</p>	<p>,002</p>
<p>¿Te has sentido insegura/o alguna vez por la calle por la forma en la que ibas vestida/o?</p>	<p>3,48(1,477)</p>	<p>2,58(1,474)</p>	<p>,000</p>
<p>¿Has juzgado a una mujer por llevar a cabo acciones fuera de los roles de género establecidos? (vestimenta, tipo de trabajo, ausencia de pareja, maternidad, homosexualidad, autocuidados)</p>	<p>2,16(1,198)</p>	<p>2,10(1,238)</p>	<p>,629</p>

Te has frenado a ti misma/o al querer llevar a cabo algo en un ámbito distinto al que se suele realizar según tu sexo? (estudios, deportes, etc.)	2,17(1,315)	2,23(1,307)	,639
Te has sentido cuestionada/o por tus amigos o familia, cuando no has hecho cosas según lo que marca lo “normalmente establecido” para tu género según la edad? (tener hijos, tener un trabajo fijo, casarte, sacarte los estudios, etc.), siendo 1 nunca y 5 siempre	2,69(1,388)	2,50(1,345)	,176
¿Te has podido sentir inferior o te han hecho sentir inferior en tu trabajo comparándote con otra persona del sexo opuesto que realiza el mismo trabajo?	2,22(1,430)	2,32(1,401)	,493
¿A la hora de tener hijos, te has planteado no tenerlos por miedo a que en el trabajo te pongan algún problema cómo perder el puesto de trabajo, que no te asciendan o problemas similares?	2,05(1,388)	1,74(1,227)	,022
¿Has percibido alguna vez por tu propia experiencia laboral o de alguien cercano, que en los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres?	3,60(1,444)	3,52(1,491)	,576
¿Alguna vez te ha preguntado tu familia si tienes pareja y te has sentido presionada/o por ello?	2,21(1,476)	2,06(1,380)	,318
¿Has vivido ocasiones en tu familia en las que las mujeres estaban realizando labores de		3,80(1,294)	,509

casa y los hombres no participaban en las mismas?	3,89(1,249)		
Cuando has salido a cenar con tu pareja o algún amigo/a, ¿Son los chicos los que tienen más predisposición a la hora de pagar la cuenta?	2,48(1,245)	2,98(1,381)	<0,001
Cuando has tomado algo en un bar con un grupo de amigos o familia, y se piden bebidas alcohólicas, ¿el/la camarero/a ha puesto las bebidas alcohólicas a los hombres en vez de a las mujeres? (cervezas, whisky, vinos, etc.)	3,17(1,448)	3,20(1,465)	,835
¿A la hora de elegir tus estudios, has cambiado de opción por el hecho que dichos estudios no son adecuados según tu sexo? (ingeniería, mecánica, esteticien, maquillador/a profesional, etc.	1,15(,485)	1,40(,765)	<0,001
¿Te han piropeado por la calle alguna vez haciéndote sentir incómoda/o?	3,82(1,412)	3,14(1,442)	<0,001
Cuando estás realizando una actividad que implica peso o fuerza (cómo abrir una lata, coger algo pesado) ¿te han preguntado alguna vez si necesitas ayuda?	3,43(1,301)	3,24(1,314)	,165

¿Estarías de acuerdo que a nivel educativo se impartieran talleres para saber cómo identificar y concienciar acerca de los micromachismos?			
Sí	258 (89%)	128 (90%)	,861
No	29 (10%)	13(9%)	

Tabla 3. Comparación por grupos de edad. Elaboración propia.

En consideración a la pregunta acerca de lo que son los micromachismos se puede observar una gran diferencia entre los dos grupos de edad. Un 95% de los menores de 40 años han respondido que “Sí” en comparación con los mayores de 40 años con un 83%.

Respecto a la pregunta de que, si crees que han sufrido alguna vez algún micromachismo por parte de otras personas, hay una diferencia muy significativa entre los grupos de edad, donde los menores de 40 años han respondido con un 87% que sí, mientras que los mayores de 40 años reflejan un porcentaje de 69%.

En las preguntas de considerar micromachismos ciertas situaciones, también se ha reflejado una gran disparidad entre los grupos de edad, se puede observar en las afirmaciones “Rosa para las niñas, azul para los niños”, “Mi marido me ayuda en las tareas del hogar”, “¿No crees que deberías ser un poco más femenina?”

La mayoría de las personas menores de 40 años y en una media sobre 5, se han sentido inferiores cuando les han explicado algo que han supuesto que no sabían por su sexo con un 3,59 (1,327), y con un 3,48 (1,477) se han sentido inseguros/as por la calle por la forma en la que iban vestidos/as, a diferencia de las personas mayores de 40 años con resultados que no se acercan a la media.

Además, un 2,48 (1,245) en menores de 40 años y un 2,98 (1,381) en mayores de 40 años, en una media sobre 5, ha respondido que han sido los hombres los que han pagado la cuenta cuando han salido a cenar con sus parejas y/o amigos/as, por lo que también se muestra una diferencia significativa.

Respecto a la pregunta de la elección de los estudios, un 1,40 (0,765) de mayores de 40 años han cambiado de opinión por no ser adecuada a su sexo, a diferencia de las personas menores de 40 años con un 1,15 (0,485), en una media sobre 5.

Por último, en la pregunta de si te ha piropeado alguna vez por la calle haciéndote sentir incómodo/a, donde un 3,82 (1,412) de menores de 40 años han evaluado en una media sobre 5, mientras las respuestas de los mayores de 40 años han sido de 3,14 (1,442).

CONCLUSIONES

1. Verificación de hipótesis

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.

Tal como se muestra en el cuestionario, estas diferencias se plasman en varias preguntas como “rosa para las niñas y azul para los niños”; “¿no crees que deberías de ser un poco más femenina?”; y “deberías depilarte, pareces un hombre”. Esto significa que tanto los colores, como la forma de vestir están sexualizados además de las decisiones que toman con tu cuerpo a la hora de decidir depilarte o no. Esto se debe a los estereotipos de género, que es una idea general de una persona en función de su sexo biológico. Estos estereotipos generan expectativas para los menores que están aprendiendo a formar su personalidad. Los estereotipos de género son nocivos puesto que limitan la capacidad de hombres y mujeres para desempeñar otras funciones sociales, como otros estudios, otras profesiones, etc. 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).

También ha habido muchas diferencias en las preguntas sobre los piropos que te dicen por la calle, esto es debido a que, en la cultura popular, los hombres han utilizado los piropos como una herramienta de conquista, sin embargo, estas acciones sexualizan, objetivizan y violentan a la mujer que lo recibe, haciéndose sentir incómoda y con miedo. Estas situaciones, visibilizan estereotipos de belleza que están enfocados hacia el cuerpo de la mujer. Además, está ligado a una visión tradicional de las mujeres como “sexo bello”, cuya principal cualidad es atractivo, por lo que esto implica una posición de poder de los hombres (Sánchez, 2020).

De la misma manera también se ha verificado que según las diferencias generacionales influyen y se identifican en mayor o menor medida, siendo los menores de 40 años los que más sensibilizados se encuentran con los micromachismos.

Algunas diferencias que se pueden observar en relación a la edad son “¿sabes que son los micromachismos?”, “¿Crees que has sufrido algún micromachismo alguna vez por parte de otras personas?”. Esto es debido a que las mujeres mayores muestran más prevalencias de violencias 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 personas mayores están educadas en el machismo más agudo, puesto que hay cuestiones culturales, educativas, sociales y religiosas más inculcadas en ellas. Una de las cuestiones más difíciles de abordar de la violencia simbólica es que muchas situaciones que han podido vivir han sido socialmente aceptadas, al contrario que las personas más jóvenes que hace que esta sensibilización de la violencia no sea una tarea tan compleja porque disponen de más información y tienen el recurso de la educación. Esto se diluye en las mujeres mayores, puesto que han vivido una época en la que, además de haber sido más económicamente dependientes se han dedicado a los cuidados y a las tareas domésticas. Todo esto se plasma en los resultados

obtenidos en las respuestas del cuestionario, en preguntas cómo el nivel de identificación, preguntas relacionadas con tareas del hogar y de cuidados, diferencias sobre elecciones de estudios, incomodidad por la forma en la que iban vestidas o roles de comportamiento según la edad (Rodríguez, 2020).

Por último, se ha verificado que los micromachismos repercuten y generan consecuencias negativas en diferentes ámbitos ya sea en el entorno social, laboral o mental.

En cuanto a las preguntas relacionadas con el ámbito laboral, se pueden observar preguntas cómo “¿Has percibido alguna vez por tu propia experiencia laboral o de alguien cercano, que en los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres?”, en la que la mayoría de las personas han dicho que sí, esto es debido al llamado techo de cristal. Este concepto abarca cómo las mujeres cobran menos que los hombres teniendo el mismo puesto de trabajo y realizando lo mismo. Además, debido a que las cargas familiares suelen caer más en las mujeres, son éstas las que optan por conformarse con trabajos a tiempo parcial o reducir sus jornadas laborales. Por último, el hecho de que las mujeres siguen siendo las que más horas dedican al cuidado de la familia y del hogar, esto les repercute a que tengan menos tiempo para realizarse y crecer en el ámbito laboral (Adriana, 2019).

El análisis y el nivel de identificación y sensibilización de los micromachismos en la sociedad española se ha conseguido puesto que, como dice Bonino (2014), es de gran importancia realizar un análisis crítico de la cotidianidad y los comportamientos de “seudoigualdad” que se presentan en el día a día en la sociedad. Con el análisis realizado en este estudio se ha ayudado principalmente a las mujeres a aumentar su conocimiento sobre los comportamientos masculinos propios de dominación que sufren ellas mismas y que los hombres por lo común no reconocen realizar. Además, este análisis les ha ayudado a identificar los efectos que provocan los micromachismos hacia ellas, puesto que el no saber localizar el porqué de los malestares emocionales e inseguridades de los micromachismos provoca que las mujeres los atribuyen a problemas intrapersonales o a “exageraciones” femeninas.

Cómo se ha reflejado en el cuestionario, los micromachismos y el machismo en general influyen en la salud mental de las personas, y más concretamente en las mujeres. Existen diferencias en cómo mujeres y hombres perciben su bienestar psicológico, y existe una incidencia respecto a la presión de roles, siendo mayor para ellas, aunque también temas cómo la masculinidad y la fuerza repercuten a los hombres. Las tareas de cuidados aumentan la probabilidad de sufrir depresión y ansiedad. Los micromachismos también afectan en trastornos alimenticios, donde el mayor porcentaje son mujeres a causa de los estereotipos de género (Villodres, 2021).

2. Implicación del trabajo social

Según la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social, el "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, <http://www.iasw-aiets.org/globaldefinition-of-social-work-review-of-the-global-definition/>).

Los micromachismos están relacionados con la profesión, ya que aborda cuestiones como las desigualdades de género y los micromachismos. Lo principal para poder visibilizarlo y que se puedan tomar medidas para estos micromachismos, es que los profesionales del trabajo social estén sensibilizados con los mismos, que los puedan detectar, conocer las consecuencias que producen, para posteriormente poder intervenir con un plan de acción.

Posteriormente, se debe tratar con las personas afectadas por los micromachismos, mayoritariamente mujeres para hacer comprender los efectos que producen en las mismas mediante varias acciones: conocer los efectos, recuperar la propia autonomía personal en la vida diaria, visibilizar comportamientos de dominación, reconocer la manipulación, y aumentar la capacidad resistencia para estos micromachismos.

Por otra parte, a los hombres que los ejerzan es necesario que se pueda hacer una autocrítica sobre el poder de dominio, que se reconozca que se ejercen y que te tiene ciertas repercusiones.

Para conseguir frenar estos micromachismos, el/la trabajador/a social debe cumplir algunos requisitos, por ejemplo; en lo personal: examinar las actuaciones y que sean recíprocas entre las personas y la justicia, analizar su visión acerca de los comportamientos de dominación y la reacción que tiene hacia los mismos, y por último, indagar en prejuicios sexistas y las responsabilidades en cuanto a cuestiones como el trabajo doméstico y los cuidados. Y en el plano teórico-técnico: tener capacidad para la detección de los micromachismos en los varones, conocer las resistencias al cambio y los prejuicios para deshacer comportamientos dañinos y estar capacitado para realizar intervenciones para apoyar el poder personal de la mujer, visualizar efectos de los micromachismos y limitar abusos (Jiménez 2016).

Así pues, en consideración a lo expuesto anteriormente, a grandes rasgos, el trabajo social se centra más en hacer que en pensar cómo hacerlo, en consecuencia, de ello se crearon diferentes métodos como el individual, el grupal y el comunitario.

Se ha llevado un análisis sobre si el trabajo social en sus niveles de intervención individual y grupal da respuesta a la problemática social del país, pero se han encontrado ciertas diferencias entre lo que se ha planeado en la praxis y los desarrollos teóricos. Así pues, se debe indagar y escribir en las prácticas para aportar a la sustentación de la profesión (Barreto, Benavides, Garabito y Gordillo, 2003).

El trabajador/a social de casos individuales centra toda su atención y práctica en el individuo, aplicando el proceso metodológico para investigar la problemática que provoca el desequilibrio personal. Por lo tanto, se podría trabajar con las personas de manera directa, sensibilizando de la cultura machista y patriarcal que tenemos arraigada en nuestra sociedad, y que, por ella, se crean micromachismos que pasan desapercibidos en ciertos comportamientos o actitudes. Concienciar, sería el primer paso para poder trabajar con una persona de manera individual y que pudiera tomar consciencia de la existencia de los mismos. Además, serviría para que la propia persona identifique si alguna vez ha sufrido algún micromachismo, sí él/ella mismo/a los ha exteriorizado alguna vez, o sí le ha podido generar en alguna ocasión ciertas consecuencias a la hora de llevar a cabo alguna tarea concreta o se ha sentido inferior en comparación con otras personas, con el fin de que se sepan identificar y así poder reducirlos de manera progresiva y con un trabajo personal y social de antemano.

En el trabajo social grupal, los individuos son investigados, organizados, capacitados e integrados a un grupo, tratando de canalizar las acciones e intereses conjuntos hacia el logro de metas comunes. Los miembros participan directa o indirectamente según la actividad que se realice.

Se podrían crear dinámicas de grupos de discusión con diferentes personas de distintos géneros, identidades y orientaciones para tener un grupo más diverso y con diferentes puntos de vista.

La concienciación colectiva de lo que son micromachismos sería primordial para realizar un debate acerca de si ellas/ellos han sufrido micromachismos alguna vez, o si han sido ellos/ellas mismos/a los/as que los han reproducido. Hacerles conscientes de esos actos, ya que en algunas ocasiones se producen inconscientemente ya que los tenemos interiorizados de manera global por la sociedad.

Además, se podría contrastar con diferentes testimonios según el género, identidad u orientación, y ver así de qué manera y en qué medida se sufren dependiendo de estas variables. El objetivo final, sería la concienciación acerca de los mismos, poder saber identificar cuando se están produciendo, y quienes son los colectivos más perjudicados por los mismos.

3. Fortalezas y limitaciones

Algunas de las fortalezas han sido:

- La cantidad de respuestas alcanzadas en el cuestionario.
- El anonimato de las personas encuestadas.
- La fácil difusión a través de las diferentes redes sociales.
- Rápida recopilación de los resultados.

Respecto a las limitaciones:

- Se desconoce la falta de sinceridad de las personas encuestadas.
- El menor porcentaje significativo de las respuestas por parte de los hombres.
- Posibles errores de interpretación de preguntas.
- Ciertas preguntas han podido interpretarse por algunas personas cómo feminizadas.

En definitiva, las consecuencias de vivir en una sociedad machista y patriarcal, con unos roles de género y unos estereotipos establecidos, provoca que, cuando las actuaciones o comportamientos salen de la norma social, se generen estos micromachismos, siendo la base del iceberg de la violencia de género.

Mediante la realización de este trabajo, se ha concluido que los micromachismos están presentes en la sociedad, siendo las mujeres el colectivo que está en mayor porcentaje afectado.

Además, la edad es una de las variables más significativas a la hora de detectarlos, puesto que, a mayor edad, menor grado de sensibilización y reconocimiento de los micromachismos.

Por último, se ha comprobado que los micromachismos afectan en diferentes ámbitos, tanto social, laboral como mental, y que generan consecuencias negativas en estos espacios.

BIBLIOGRAFÍA

- Adriana, M (2019). Causas y consecuencias del techo de cristal. HRTRENDS byinfoempleo <https://empresas.infoempleo.com/hrtrends/causas-techo-cristal>
- Aguilar, A. R. (2015). guía LADA sobre 'Cómo identificar los micromachismos' . *La aventura de aprender*, 1-28. <http://laaventuradeaprender.intef.es/guias/como-identificar-los-micromachismos/introduccion>
- Alda, F. (2002). En generando Nuestras Perspectivas. *Otras Miradas*, 2(2), 49-79. <https://www.redalyc.org/pdf/183/18320201.pdf>
- Anzorena, C. (2008). Estado y división sexual del trabajo: las relaciones de género en las nuevas condiciones del mercado. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 13 (41), pp. 46-68. <https://www.redalyc.org/pdf/279/27904103.pdf>
- Arenas, M.A, y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1). <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n1/art03.pdf>
- Barreto Acosta, C.M; Benavides Erazo, J.A; Garabito Jiménez, A.M y Gordillo Forero, N.A (2003). Metodologías y métodos de Trabajo Social. En 68 libros ubicados en bibliotecas de unidades académicas de Trabajo Social en Bogotá. Universidad de la Salle. Facultad de Trabajo Social, Bogotá, DC <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/pela/pl-000348.pdf>
- 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5242602>
- Bonino, L. (2004). Los Micromachismos. *La Cibeles*(Nº2). 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. <https://www.mpd.org/sites/default/files/Micromachismos-efectos-claves-detectarlo.pdf>
- Bonino Méndez, 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. https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf
- Borrego, A. E. (2018). Género y relaciones capitalistas de producción: una reflexión desde la perspectiva marxista. *Revista Katálysis*, 21 (7), pp.471-483. <https://www.scielo.br/j/rk/a/nyZTBXndFYvZ65WDDW7VrJj/?lang=es&format=pdf>
- Cabeza Leiva, A. (2010). Importancia de la coeducación en los centros educativos. *Pedagogía Magna*. 8, pp. 39-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3627975>

Castells, C. (1996). *Perspectivas feministas en teoría política*. España: Paidós Ibérica, 7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=951>

Centre Dolors Piera de Igualtat d'Oportunitats y Promoció de les Dones. (s.f.). *Talleres por la Igualdad*. <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/>

Engels, F. (1970). *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*. Moscú: Progreso. https://www.marxists.org/espanol/m-e/1880s/origen/el_origen_de_la_familia.pdf

Estébanez, I. (2010). Te quiero... (sólo para mí). *Relaciones adolescentes de control*. *Revista Pedagógica Tabanque*, 23, pp.45-68. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3829792.pdf>

Facio, A., & Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Revista sobre enseñanza del derecho en Buenos Aires* (6), 259-294. <https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx/index.php/revista-ensenanza-derecho/article/viewFile/33861/30820>

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. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627009.pdf>

Fundación Juan de los Toyos. (2021). <http://juandelostoyos.com/actividades-amp.php?id=23>

Gil, M. I. (2019). *El origen del sistema patriarcal y la construcción de las relaciones de género*. https://www.agorarasc.org/el-origen-del-sistema-patriarcal-y-la-construccion-de-las-relaciones-de-genero/#_ftn29

Gómez, L. (2015). Micromachismos, un machismo silencioso y sutil. *Mujeres en red*. *El periódico feminista*. pp. 28-30. <http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/Micromachismos.pdf>

Gobierno del Estado de Aguascalientes. (2009). Modelo de redes comunitarias para la detección, apoyo y referencia de casos de violencia de género. Aguascalientes, México, pp-1-135. <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Aguascalientes/ags05.pdf>

Hernández, Fernández y Baptista. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana, (736). <http://www.pucesi.edu.ec/webs/wp-content/uploads/2018/03/Hern%C3%A1ndez-Sampieri-R.-Fern%C3%A1ndez-Collado-C.-y-Baptista-Lucio-P.-2003.-Metodolog%C3%ADa-de-la-investigaci%C3%B3n.-M%C3%A9xico-McGraw-Hill-PDF.-Descarga-en-l%C3%ADnea.pdf>

Herrero, M. S. (2017). Salud mental, género e igualdad. *Norte de Salud Mental*, 14(56), pp. 109-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6381248>

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2019). Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios. México. <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A355.pdf>

Instituto Vasco de la Mujer. (1995). Incidencia del estrés en la salud de las mujeres. Vitoria, España: Instituto Vasco de la Mujer. pp.1-264. https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_jornadas/es_emakunde/adjuntos/jornada.05.incidencia.estres.salud.mujeres.cas.pdf

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

La inteligencia emocional desde la perspectiva de género. (2021). <https://perifericas.es/blogs/blog/la-inteligencia-emocional-desde-la-perspectiva-de-genero>

Lerner, G., y Tusell, M. (1990). La creación del patriarcado. España: Barcelona: Crítica, D.L. 1990, (8), pp. 113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=96831>

Más-de-la-mitad. (2016). Depresión de género. 20 minutos. <https://blogs.20minutos.es/mas-de-la-mitad/2016/07/28/depresion-de-genero/>

Jiménez, M.ª José (2016). Micromachismos: La violencia oculta. Universidad de Jaén. Jaén.

Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 20(1), 38-47. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1347>

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

ONU. (2011). *Cómo contrarrestar la discriminación de género y los estereotipos negativos sobre el género: respuestas de políticas eficaces*. <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2011/7/countering-gender-discrimination-and-negative-gender-stereotypes-effective-policy-responses>

Panesso, Y. A. (2007). Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. *La manzana de la discordia*, (2), pp. 107-115. <https://www.readcube.com/articles/10.25100%2Flamanzanadeladiscordia.v2i2.1405>

Pastor, P. P. (2017). *Las emociones y el género*. Escuela ESEN. <https://www.escuelaesen.org/las-emociones-y-el-genero/>

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

Rodríguez Álvarez, S. (2020). Cultura machista, dependencia y vergüenza, los grandes lastres que arrastran las mujeres mayores víctimas de violencia de género. *Infolibre* https://www.infolibre.es/noticias/politica/2020/11/18/violencia_machista_mujeres_mayores_113364_1012.html

Salud, M. P. (2018). ¿Por qué el patriarcado causa depresión en las mujeres? *Tribuna Feminista*. <https://tribunafeminista.elplural.com/2016/11/por-que-el-patriarcado-causa-depresion-en-las-mujeres/>

Sánchez Lovera, A (2020). "Los piropos también son machistas". *La cadera de Eva*. La silla rota. <https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/contents/clipping/2020-12/sira171220.pdf>

Santamaria, L. M. (2002). La red en femenino: las feministas tejiendo redes por la igualdad. *Red, mujer y política. Mujeres en Red. El periódico feminista*. <https://www.mujiresenred.net/spip.php?article301>

Solís sabanero, A. (2016). La perspectiva de género en la educación. En J.A. Trujillo Holguín y J.L. García Leos (coords.), *Desarrollo profesional docente: reforma educativa, contenidos curriculares y procesos de evaluación* (pp. 97-107), Chihuahua, México: Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R. <https://www.rediech.org/inicio/images/k2/Desarrollo2-articulo2-5.pdf>

Suárez Villegas, 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. https://doi.org/10.5209/rev_PEP.2013.v7.n2.46176

Villodres, M., 2021. *El machismo también afecta a la salud de las mujeres*. [online] S Moda EL PAÍS. Available at: <https://smoda.elpais.com/feminismo/los-4-efectos-de-la-brecha-de-genero-que-empeoran-la-salud-de-las-mujeres/>

Cuestionario Micromachismos

Buenos días,

El objetivo de esta encuesta es ayudar a profundizar en el conocimiento de las personas mayores de 18 años acerca de los micromachismos y sus consecuencias. Las respuestas recogidas se analizarán para tratar de dilucidar el grado de conocimiento, identificación y sensibilización ante los micromachismos, así como la existencia o ausencia de repercusiones en el ámbito personal, laboral o social.

Se trata de un cuestionario completamente anónimo, si bien es cierto que se piden algunos datos personales como sexo y edad por considerarse importantes para el análisis de los resultados. Toda la información recogida se tratará conforme a lo establecido en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales). Su realización no debería llevar más de 15 minutos.

Tu opinión es muy importante para nosotros y por este motivo nos gustaría que nos ayude contestando a unas breves preguntas.

Muchas gracias por tu participación.

*Obligatorio

1. Género *

Marca solo un óvalo.

- Mujer
- Hombre
- Otro
- Prefiero no decirlo

2. Edad *

3. Estado Civil *

Marca solo un óvalo.

- Soltera/o
- Casada/o
- Divorciada/o
- Viuda/o
- Prefiero no decirlo

4. Rural/urbano *

5. 1. ¿Sabes qué son los micromachismos? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- NS/NC

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

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

7. 3. ¿Crees que has sufrido algún micromachismo alguna vez por parte de otras personas? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 NS/NC

8. 4. ¿Consideras micromachismo esta situación: "Rosa para las niñas, azul para los niños"? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 NS/NC

9. 5. ¿Consideras micromachismo esta situación: "Mi marido me ayuda en las tareas del hogar"? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 NS/NC

10. 6. ¿Consideras micromachismo esta situación: "¿No crees que deberías ser un poco más femenina? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 NS/NC

11. 7. ¿Consideras micromachismo esta situación: "Deberías depilarte, pareces un hombre"? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 NS/NC

12. 8. ¿Podrías poner algún ejemplo de lo que es un micromachismo para ti?

13. 9. ¿Crees que los micromachismos influyen en las emociones o a la hora de realizar una actividad en diferentes ámbitos (laboral, social, educativo), siendo 1 nunca y 5 siempre. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

14. 10. ¿Te has sentido ofendido/a cuando han cuestionado tu forma de hablar, o de comportarte según tu sexo? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

15. 11. ¿Te han hecho sentir inferior por haberte explicado algo que han supuesto que no sabrías hacerlo por tu sexo? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

16. 12. ¿Te has sentido insegura/o alguna vez por la calle por la forma en la que ibas vestida/o? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

17. 13. ¿Has juzgado a una mujer por llevar a cabo acciones fuera de los roles de género establecidos? (vestimenta, tipo de trabajo, ausencia de pareja, maternidad, homosexualidad, autocuidados) *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

18. 14. ¿Te has frenado a ti misma/o al querer llevar a cabo algo en un ámbito distinto al que se suele realizar según tu sexo?(estudios, deportes, etc.) *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

19. 15. ¿Te has sentido cuestionada/o por tus amigos o familia, cuando no has hecho cosas según lo que marca lo "normalmente establecido" para tu género según la edad? (tener hijos, tener un trabajo fijo, casarte, sacarte los estudios, etc.), siendo 1 nunca y 5 siempre. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

20. 16. ¿ Te has podido sentir inferior o te han hecho sentir inferior en tu trabajo comparandote con otra persona del sexo opuesto que realiza el mismo trabajo? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

21. 17. ¿A la hora de tener hijos, te has planteado no tenerlos por miedo a que en el trabajo te pongan algún problema cómo perder el puesto de trabajo, que no te asciendan o problemas similares? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

22. 18. ¿Has percibido alguna vez por tu propia experiencia laboral o de alguien cercano, que en los puestos de mayor cargo están ocupados fundamentalmente por hombres? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

23. 19. ¿Alguna vez te ha preguntado tu familia si tienes pareja y te has sentido presionada/o por ello? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

24. 20. Has vivido ocasiones en tu familia en las que las mujeres estaban realizando labores de casa y los hombres no participaban en las mismas? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

25. 21. Cuando has salido a cenar con tu pareja o algún amigo/a, ¿Son los chicos los que tienen más predisposición a la hora de pagar la cuenta? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

26. 22. ¿Cuando has tomado algo en un bar con un grupo de amigos o familia, y se piden bebidas alcohólicas, ¿ el/la camarero/a ha puesto las bebidas alcohólicas a los hombres en vez de a las mujeres? (cervezas, whisky, vinos,etc..) *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

27. 23. ¿ A la hora de elegir tus estudios, has cambiado de opción por el hecho que dichos estudios no son adecuados según tu sexo? (Ingeniería, mecánica, esteticien, maquillador/a profesional, etc.) *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

28. 24. Cuando estás realizando una actividad que implica peso o fuerza (cómo abrir una lata, coger algo pesado) ¿ te han preguntado alguna vez si necesitas ayuda? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

29. 25. ¿ Te han piropeado por la calle alguna vez haciéndote sentir incómodo? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

30. 26.¿ Estarías de acuerdo que a nivel educativo se impartieran talleres para saber cómo identificar y conciliar acerca de los micromachismos? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 NS/NC

31. 27. Para finalizar, nos gustaría que aportaras cuál ha sido tu grado de satisfacción tras realizar este cuestionario. *

Dña. María González Hincos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

CERTIFICA

1º. Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 19/05/2021, Acta Nº 10/2021 ha evaluado la propuesta del Trabajo:

Título: Investigación de la presencia de micromachismos en la sociedad española y sus consecuencias en la salud mental.

Alumna: Silvia Ferrero Gargallo

Directoras: Andrea Baquedano Gracia y Bárbara Oliván Blázquez

Versión protocolo: v2, 13/05/2021

Versión documento de información: v2, 13/05/2021

2º. Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención de los consentimientos informados, el adecuado tratamiento de los datos en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

3º. Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE a la realización del proyecto.**

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ
HINJOS MARIA - DNI 03857456B
DNI 03857456B

Firmado digitalmente
por GONZALEZ HINJOS
MARIA - DNI 03857456B
Fecha: 2021.05.21
12:37:10 +02'00'

María González Hincos
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)