



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**RELACIÓN ENTRE EL SEXISMO BENEVOLENTE,
AUTOCOSIFICACIÓN Y AUTOEFICACIA EN
MUJERES JÓVENES ESPAÑOLAS Y
LATINOAMERICANAS**

Autora: Sofía Galaso Ronco

Tutora profesional: María Cruz González Ruiz

Tutora metodológica: María Cortés Rodríguez

Madrid
Mayo 2019



**RELACIÓN ENTRE EL SEXISMO BENEVOLENTE, AUTOCOSIFICACIÓN Y AUTOEFICACIA
EN MUJERES JÓVENES ESPAÑOLAS Y LATINOAMERICANAS**

Sofía
Galaso
Ronco

Resumen

El sexismo es un trato diferencial a las personas según su pertenencia a un género determinado. Es algo característico del patriarcado, una forma de organización social y cultural en la cual el género masculino predomina y somete al género femenino. Su origen se remonta a la edad antigua, sin embargo, ha perdurado hasta nuestros días transformándose y adaptándose. En la actualidad diferenciamos entre sexismo hostil y benevolente, entendiendo este último como actitudes y creencias que discriminan a la mujer de manera sutil y con un tono positivo. El sexismo benevolente tiene consecuencias negativas para la mujer, en algunas ocasiones incluso más que el sexismo hostil. Este trabajo se ha centrado en conocer la relación entre el sexismo benevolente, la autoeficacia y la autocosificación en mujeres jóvenes universitarias. Al ser Latinoamérica la zona del mundo con mayor prevalencia de violencia contra la mujer se ha realizado una comparación entre un grupo de mujeres españolas y otro grupo de mujeres latinoamericanas. Los resultados muestran que hay diferencias entre ambos grupos y confirman una correlación entre algunos factores de la autocosificación y el sexismo benevolente. La discusión se centra en analizar la naturaleza de estos resultados y la implicación que podrían tener en el ámbito terapéutico.

Palabras clave: sexismo, sexismo benevolente, autoeficacia, autocosificación, mujeres, desigualdad de género.

Abstract

Sexism is a distinguishing behaviour towards people depending on the gender they belong to. It is characteristic of the patriarchy, a form of social and cultural organization in which the masculine gender predominates and submits to the feminine gender. Its origin dates to ancient times, but it has lasted to the present day, transforming and adapting. Currently we differentiate between hostile and benevolent sexism, the latter being understood as attitudes and beliefs that discriminate against women in a subtle way and with a positive tone. Benevolent sexism has negative consequences for women, sometimes even worse than hostile sexism. This research has focused on understanding the relationship between benevolent sexism, self-efficacy, and self-objectification in young women. Since Latin America is the most lethal area in the world for women outside war conflicts a comparison between two groups was made, one of Spanish women and another one of Latin American women. The results display that there is a difference between both groups and that a correlation between some self-objectification factors and benevolent sexism exists. The discussion is focused on analysing the nature of these results and the implication they could have in psychological therapy.

Keywords: Sexism, benevolent sexism, self-efficacy, self-objectification, women, gender inequality.

Un fenómeno que ha dado lugar a uno de los mayores cambios en la sociedad occidental actual es la incorporación de la mujer al espacio público y a ciertos puestos de poder. Este proceso de cambio ha sido gracias a la lucha del colectivo femenino, el acceso a la educación y formación profesional, la realización de estudios e investigaciones feministas y un importante impulso legislativo realizado por organismos como la Unión Europea o el Estado español. Sin embargo, a pesar de la existencia de un marco legislativo que promueve la igualdad entre el género masculino y el femenino todavía existen en todos los ámbitos sociales grandes asimetrías (Mayobre, 2009). Esta asimetría de poder en la que un género domina al otro es algo legitimado por nuestra cultura. Una cultura patriarcal que potencia el dominio del género masculino sobre el femenino y favorece la violencia como recurso para ejercer este dominio (Expósito y Moya, 2011).

Al buscar el concepto patriarcado en la edición 23 del diccionario de la Real Academia Española (2014), las acepciones que encontramos son: “dignidad del patriarca”, “territorio de la jurisdicción de un patriarca” o “tiempo que dura la dignidad del patriarca”. No se contempla como un modelo de organización social y cultural actual. Sin embargo, la palabra patriarcado lleva definiéndose de manera muy distinta desde hace más de veinte años. Una de las definiciones que mejor recoge su significado es la siguiente “El patriarcado es una forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la idea de autoridad y liderazgo del varón, en la que se da el predominio de los hombres sobre las mujeres” (Reguant, 1996, p. 20).

El sistema patriarcal es una forma jerárquica de organización tradicional que nació hace más de 3.000 años y ha perdurado hasta nuestros días (Lerner, 1990). La palabra patriarca procede de la combinación de dos palabras griegas que significan mandar y padre, el gobierno de los padres. Se basa en la imposición de poder masculino sobre el femenino. Se asienta en el sistema familiar, pero acaba extrapolándose al ámbito público y determinando la interrelación entre los sexos (García, 2011). Uno de los pilares de este sistema de organización era la asimetría de poder, los hombres tenían derechos sobre las mujeres que las mujeres no tenían sobre los hombres (Lerner, 1990). Otro pilar en el que se basa el patriarcado es el principio absoluto masculino, el cual contempla al hombre como único y excluye a la mujer por considerarla inferior (Reguant, 2007).

En la *Declaración universal del reconocimiento de la existencia del orden patriarcal y de su definitiva abolición* (2009) se recogió “siendo el patriarcado una institución inscrita en el seno de la sociedad no ha sido nunca escrita”. Al no estar codificado como la Constitución, el Corán o el Código de Hammurabi queda completamente invisibilizado y silenciado, no prevalece en la memoria. Es un término que no pertenece a nuestro vocabulario habitual (Reguant, 2007). Esta realidad ha permitido que el sistema patriarcal haya llegado hasta nuestros días de manera insidiosa. El propio concepto es algo que apenas

se nombra ni se conoce, y por ello permanece invisible una estructura social jerárquica de dominación masculina. El sistema patriarcal suaviza y permite actitudes discriminatorias sobre la mujer (Mayobre, 2009). Castañeda (2007) define el machismo como un conjunto de creencias, actitudes y conductas basadas en la superioridad del género masculino sobre el género femenino. Otras definiciones incluyen el matiz de discriminación y minusvaloración de la mujer. El machismo se vale de estereotipos de identidad masculina y femenina para mantener una jerarquía que entiende como natural, un orden caracterizado por la dominación del hombre. En ocasiones esto lo hace de manera muy sutil, un ejemplo serían los juguetes de los niños pequeños. A las niñas se las involucra en actividades de asistencia mediante el juego con muñecos mientras que los niños se les involucra en actividades de acción con un matiz de competencia (Suárez, 2013).

El sistema patriarcal lleva intrínseco el mensaje de que los que ostentan el poder tienen el derecho de imponerse y dominar a aquellos son menos poderosos. Además, considera la violencia como un medio de dominación (Expósito y Moya, 2011). Velázquez en 2003 define la violencia de género como todas las acciones mediante las que se discrimina, somete, ignora y subordina a la mujer en cualquier ámbito. La violencia machista no solo se reduce a las agresiones físicas, tiene otras formas de expresión que son invisibles por distintas razones: falta de información y conocimiento, creencias erróneas asociadas, permisividad social, etc. (Ferrer, Bosch, Capilla, Ramis y García, 2013).

Este tipo de violencia ocurre en el seno de una estructura social y cultural que permite usos y costumbres que coartan la libertad y la autonomía femenina, contemplan el sometimiento como algo natural, dificultan su emancipación y mantienen la violencia contra la mujer (Ferrer, Bosch, Capilla, Ramis y García, 2013). La violencia machista es el producto de un sistema de actitudes, estereotipos, creencias y roles basados en la desigualdad. Nuestra sociedad perpetúa este dominio y desigualdad entre sexos a través de un modelo de educación sexista (Barberá y Martínez, 2004 citado en Arenas, 2013).

En los últimos años, debido a todos los cambios sociales y culturales que hemos experimentado relacionados con la igualdad de género, hay una actitud negativa generalizada hacia el machismo y/o la misoginia (Mayobre, 2009). Diversas encuestas e investigaciones ponen en relieve una actitud negativa por parte de la población general hacia la violencia ejercida sobre la mujer (Ferrer, Bosch, Ramis, Torrens y Navarro, 2006; CIS 2013; Agencia Europea por los Derechos Humanos, 2014). Sin embargo, hay menos investigaciones acerca de otras formas de maltrato que son más sutiles, forman parte de nuestro día a día y pasan desapercibidas (Ferrer et al., 2008). En el estudio llevado a cabo por Edwards, Bradshaw y Hinsz en 2014, un número significativo de hombres declararon que no violarían a una mujer, pero sí la forzarían para mantener relaciones sexuales. Este resultado tan preocupante

muestra que cuando una conducta negativa es muy evidente, como una violación, recibe un rechazo mayor por parte de la población. Sin embargo, cuando la conducta no recibe una etiqueta y simplemente se describe, el número de personas que la rechazan es menor.

Si entendemos el sexismo únicamente como una actitud negativa hacia el género femenino, podríamos decir que apenas existe apenas en nuestra sociedad actual. En cambio, si lo consideramos como un trato diferencial a las personas según su pertenencia a un género, podemos afirmar que sigue vigente en nuestro día a día. El sexismo ha evolucionado mucho en los últimos años, hemos pasado de un sexismo tradicional a lo que algunos autores llaman neosexismo o sexismo moderno (Montes, 2008).

- Sexismo tradicional: es una actitud de discriminación hacia el género femenino por el mero hecho de pertenecer a dicho género. Se basa en que las mujeres son inferiores a los hombres, son el sexo débil y defiende la necesidad de una figura masculina que la domine. También defiende la diferencia entre ambos sexos y la necesidad de asignar roles distintos a cada uno en base a sus capacidades (Montes, 2008).
- Sexismo moderno: En la actualidad, el machismo que ejercen los varones no es tan explícito ni tiene una dominancia tan marcada. El dominio o control se ejerce a través de comportamientos considerados “de baja intensidad”, son comportamientos cotidianos de carácter sexista (Bonino, 2004). Este tipo de violencia suele ser difícil de identificar, la mayoría de sus manifestaciones no son explícitas y tienen un matiz insidioso. Las personas que lo sufren asimilan unos esquemas de percepción e interpretación del mundo que les rodea de acuerdo a esta situación de sumisión en la que se encuentran (Mayobre, 2009). El hecho de que estas agresiones encubiertas se hayan perpetuado en el tiempo de manera casi invisible se debe a tres factores (Expósito y Moya 2011):
 - a. Una cultura que legitima la presunción de que el hombre es superior, haciendo que la mujer se sienta inferior.
 - b. El agresor actúa de acuerdo con su objetivo (de manera consciente o inconsciente).
 - c. Al ser estas maniobras algo habitual, pasan desapercibidas y no parecen dañinas. Las víctimas no lo reconocen.

Muchos autores han dado diferentes nombres a estos comportamientos de discriminación encubierta, en 1990 el psicólogo Luis Bonino les adjudica el nombre de micromachismos. Los define como actitudes de dominación masculina de baja intensidad presentes en la vida cotidiana. El prefijo *micro* se refiere a que resultan casi imperceptibles. Los micromachismos son comportamientos con una finalidad manipulativa (Bonino, 2004), buscan inducir a la mujer a comportarse de acuerdo con los

roles de género tradicionales, mantener el dominio del género masculino sobre el femenino y evitar el aumento de poder del género femenino (Ferrer et al., 2013).

En 1996, Glick y Fiske exponen el concepto de sexismo ambivalente. A partir de este concepto, desarrollan la teoría del sexismo ambivalente. Esta teoría destaca la presencia de una diferencia de poder y una interdependencia entre el sexo masculino y el femenino. La combinación de estos dos factores crea ideologías de carácter hostil y benevolente acerca del hombre y de la mujer que, a nivel sistémico, legitiman los roles convencionales de género y la manera en la que ambos géneros se relacionan. Además, sugiere que es algo generalizado en la mayoría de culturas a nivel mundial. A nivel individual, tanto hombres como mujeres adoptan en diferente medida estas ideas, lo cual moldea su manera de percibir y tratar a los individuos que pertenecen a su mismo género o al género opuesto (Glick y Fiske, 2001). El sexismo ambivalente se encuentra formado por dos componentes: el sexismo hostil y el sexismo benevolente. Además, incorpora un matiz que hasta ahora no se había recogido: la coexistencia de sentimientos negativos y positivos hacia las mujeres (Montes 2008).

- Sexismo hostil: es lo mismo que entendemos por sexismo tradicional. Una antipatía clara hacia el género femenino (Glick y Fiske, 1996 citado en Barreto y Ellemers, 2005).
- Sexismo benevolente: se caracteriza por tener un matiz positivo. Son comportamientos, creencias y actitudes que discriminan al género femenino, sin embargo, lo hacen con un tono positivo (Barreto y Ellemers, 2005). Este tipo de discriminación es muy sutil y puede resultar imperceptible. Un ejemplo de ello sería cuando un hombre se siente inclinado a proteger a una mujer debido a los estereotipos asociados al género de ésta. Hay muchos ejemplos similares: sujetar la puerta o llevar objetos pesados por ellas, todos estos comportamientos fortalecen la idea de que el género femenino es el sexo débil y perpetúan la diferencia entre sexos (Dardenne, Dumont y Bollier, 2007). El sexismo benevolente está presente en una amplia variedad de culturas (Glick et al., 2000) y tiene consecuencias negativas para las mujeres, de las que hablaremos más adelante. Algunas investigaciones han demostrado que está relacionado con el acoso sexual, con actitudes que legitiman la violencia doméstica y con actitudes negativas hacia víctimas de abuso sexual (Fiske y Glick, 1995; Abrams, Vicky, Masser y Bohner, 2003; Sakalli, 2002, citados en Barreto y Ellemers, 2005). El sexismo benevolente incluye tres componentes básicos:
 - a. El paternalismo protector: el género femenino debe ser cuidado y protegido por el género masculino (Barreto y Ellemers, 2005).
 - b. La diferenciación complementaria de género: la idea de que el género femenino se caracteriza por unas cualidades y roles que el género masculino no posee y viceversa, estas diferencias hacen que ambos sean complementarios (Barreto y Ellemers, 2005).

- c. La intimidad heterosexual: la creencia de que las mujeres deben satisfacer las necesidades románticas y sexuales de los hombres (Barreto y Ellemers, 2005).

El sexismo benevolente permite al género masculino mantener una imagen positiva como proveedor y protector de la mujer, dispuesto a sacrificar sus necesidades por las mujeres que hay en su vida. Esta ideología disfraza el poder que el hombre tiene sobre la mujer vistiéndolo como una carga que el hombre asume galantemente. Legitimado además por la gran responsabilidad y sacrificio que tiene que asumir (Glick y Fiske, 2001).

Todos estos comportamientos y actitudes componen la norma social desde el momento en que nacemos, apenas nos damos cuenta de que están ahí ni nos cuestionamos el por qué. En Estados Unidos, por ejemplo, el sexismo benevolente es algo tan enraizado que la mayoría de las mujeres lo aceptan e incluso lo prefieren como alternativa frente al sexismo hostil (Sheperd et al., 2011). Las mujeres interpretan estos actos de “caballerosidad” como un gesto de respeto, cuando lo que se esconde detrás es la creencia de que las mujeres son inferiores y necesitan ser protegidas. Es por esto, entre otras razones, por lo que no se perciben estos actos como sexistas (Barreto y Ellemers, 2005).

Es importante tener en cuenta la forma en que el sexismo benevolente reduce la resistencia de la mujer hacia el patriarcado. El sexismo benevolente es un elemento que desarma y anula a la mujer. Supuestamente caracteriza de manera favorable al género femenino y hace parecer que el poder masculino será utilizado en favor de la mujer, siempre que la mujer pueda asegurarse que tiene un protector masculino de estatus alto (Glick y Fiske, 2001). En el estudio llevado a cabo por Rudman y Heppen en el año 2000, las mujeres universitarias que asociaban a su pareja con imágenes caballerosas (como la del príncipe encantador) tenían expectativas sobre su carrera profesional menos ambiciosas. Moya, Expósito y Casado en 1999 (citado en Glick y Fiske, 2001) realizaron un estudio acerca del sexismo benevolente en mujeres. Los resultados mostraron que aquellas mujeres que no tenían un trabajo remunerado tenían un nivel más alto de sexismo benevolente. En el mismo estudio se les presentaron una serie de escenarios en los que ellas eran discriminadas (perder un ascenso frente a un hombre menos cualificado que ellas o que su marido les prohibiese salir de casa). Los mismos escenarios de discriminación se percibían como menos severos cuando el hombre se justificaba utilizando un argumento sexista benevolente. Además, las mujeres que tenían puntuaciones más altas en sexismo benevolente y no tenían un trabajo remunerado perdonaban con más frecuencia tanto a hombres que las discriminaban benevolentemente como a hombres, con los que mantenían una relación, que las discriminaban de forma hostil. Estos resultados sugieren que cuando una mujer depende de un hombre, es más propensa a perdonar incluso actos hostiles hacía ella.

Resulta interesante la coexistencia de sentimientos positivos y negativos hacia la mujer sin que exista disonancia cognitiva. Glick, Diebold, Bailey-Werner y Zhu realizaron en 1997 dos estudios para demostrar como el sexismo benevolente y el hostil pueden conciliarse en una sola mente sin dar lugar a disonancia cognitiva. Los resultados sugieren que el sexismo hostil se dirige a mujeres que son percibidas como desafiantes o que “roban” el poder del hombre (feministas, mujeres con éxito profesional o mujeres seductoras). En cambio, el sexismo benevolente se dirige a mujeres que refuerzan los roles convencionales de género y sirven al hombre como esposas, madres y objetos románticos. Este hallazgo sugiere que el sexismo hostil y el benevolente pueden darse a la vez porque se dirigen hacia imágenes distintas de la mujer. El hombre separa a la imagen que tiene de la mujer en subtipos: buena o mala. Las mujeres que cumplen con los roles tradicionales de género y “sirven” al hombre son puestas en un pedestal y observadas desde una mirada sexista benevolente. En cambio, aquellas mujeres que rechazan los roles tradicionales de género o intentan usurpar el poder que ostenta el hombre son rechazadas y castigadas desde la mirada del sexismo hostil (Glick y Fiske, 2001).

El sexismo hostil y el sexismo benevolente correlacionan positivamente, es decir, cuanto mayor es el sexismo hostil, mayor es el sexismo benevolente (Dardenne y Dumont, 2007; Montes, 2008). El sexismo benevolente puede llegar a ser más perjudicial que el sexismo hostil en algunos casos (Dardenne y Dumont, 2007; Dumont, Sarlet y Dardenne, 2008). No hay muchos estudios que se centren en los efectos que tiene para las mujeres la exposición a este tipo de discriminación (Capodilupo et al., 2010). Sin embargo, sabemos que influye de manera muy negativa en la autoestima, la autoeficacia, la motivación o el estado de ánimo entre otros aspectos (Swim, Hyers, Cohen y Ferguson, 2001; Dardenne y Dumont, 2007; Hill y Fischer, 2008; Leaper y Brown, 2008). Pudiendo tener consecuencias perjudiciales en muchos otros ámbitos como el desempeño académico, laboral o en el desarrollo de trastornos de alimentación (Dumont, Sarlet y Dardenne, 2008; Sheperd et al., 2011). A continuación, se encuentran recogidos los principales resultados de las líneas de investigación que han estudiado los efectos del sexismo benevolente en mujeres.

En el estudio llevado a cabo por Swim, Hyers, Cohen y Ferguson en 2001, se investigaron los efectos de la discriminación encubierta que mujeres jóvenes experimentan a diario. Los actos de discriminación se dividieron en tres categorías: estereotipos y prejuicios basados en roles tradicionales de género, comentarios despectivos y humillantes y cosificación sexual (comentarios que reducen a una mujer a su físico, convirtiéndola en un objeto sexual). Los resultados de la investigación señalaron que aquellas personas que vivieron una mayor discriminación sexista reportaron niveles más altos de ansiedad, ira y depresión al igual que niveles más bajos de autoestima que aquellas personas que experimentaron menos discriminación.

Otra investigación llevada a cabo por Leaper y Brown en 2008, estudió las experiencias de discriminación sexista en adolescentes. Los resultados mostraron que las participantes se sentían discriminadas en el ámbito académico (su habilidad intelectual era cuestionada) y en el ámbito deportivo (otros compañeros se burlaban de sus capacidades atléticas). Los efectos derivados de ello incluían una disminución de la motivación tanto en el ámbito deportivo como en el académico y una disminución de la autoeficacia. La autoeficacia es el conjunto de creencias acerca de la propia capacidad para organizar los recursos disponibles y poner en marcha los procesos necesarios para conseguir resultados. Está relacionada con la confianza en uno mismo, determina en gran medida el esfuerzo que se realiza en las conductas (Campos y Pérez 2007 citado en Ortiz y Castro 2009). En 2014 Jones et al., realizan un estudio sobre los efectos del sexismo benevolente en el entorno laboral. Sus resultados muestran como el sexismo benevolente se relaciona con una disminución de la autoeficacia.

Dardenne y Dumont llevaron a cabo un estudio en 2007 en esta misma línea. Investigaron acerca de las consecuencias del sexismo benevolente en el desempeño cognitivo en mujeres. Sus resultados indican como el sexismo benevolente tiene consecuencias mucho más dañinas que el sexismo hostil en cuanto al desempeño cognitivo. Son muchos los efectos que derivan de esta discriminación. Encontramos que el sexismo benevolente afecta negativamente al desempeño cognitivo, especialmente en tareas relacionadas con la memoria de trabajo. Elicita pensamientos intrusivos relacionados con la propia incompetencia, dudas y preocupación sobre sus capacidades y baja autoestima. La aparición de pensamientos intrusivos de este contenido es un resultado que aparece de nuevo en la investigación realizada en 2008 por Dumont, Sarlet y Dardenne. Además, los resultados de este estudio indican que la exposición al sexismo benevolente puede modificar la concepción del yo mismo de la persona, así como su memoria autobiográfica, de manera que concuerden con la idea de que es una incompetente. En 2010, Barreto, Ellemers, Piebinga y Moya realizan un estudio en el que concluyen que la exposición a discriminaciones sexistas benevolentes hace que disminuya la ambición de liderazgo por parte de las mujeres.

Otro ámbito en el que se ha demostrado que el sexismo benevolente tiene una influencia negativa es en la imagen corporal (Glick et al., 2000). Las normas sociales que rigen nuestra sociedad nos animan y condicionan a apreciar a las mujeres por su apariencia física más que por su personalidad o sus habilidades (APA, 2008). El sexismo benevolente contribuye a que la mujer se vea a sí misma como un objeto (Glick et al., 2000). De hecho, autores como Spitzack (1990) citado en McKinley y Hyde (1996), sostienen que el cuerpo femenino se construye como un objeto que es mirado y aceptado por la mirada masculina. Precisamente por esta manera de construirse, las mujeres aprenden a mirar su cuerpo desde la perspectiva de un observador externo. Internalizan lo que la sociedad dicta como

deseable hasta el punto en que parece que estos estándares nacen de ellas mismas (McKinley y Hyde, 1996). Percibirse a sí misma como un objeto se relaciona con niveles bajos de autoestima y problemas de imagen corporal (Hill y Fischer, 2008; Kozee, Tylka, Augustus-Horvath y Denchik, 2007). Muchas mujeres adoptan, sin darse cuenta, esta visión de sí mismas como un objeto y la internalizan. Este proceso se denomina auto-cosificación (McKinley y Hyde, 1996 citado en Sheperd et al., 2011). El sexismo benevolente junto con la auto-cosificación dictan muchos de los elementos que son deseables y los que no en el cuerpo femenino (Barreto y Ellemers, 2015). McKinley y Hyde (1996) desarrollan una escala para medir la conciencia de cosificación del propio cuerpo, en ella descomponen la auto-cosificación en tres factores:

1. Vigilancia corporal: Consiste en una vigilancia constante del propio cuerpo para constatar que se ajusta a los cánones de belleza que la sociedad dicta como deseables.
2. Vergüenza corporal: Surge a partir de la imposibilidad de alcanzar el ideal de belleza que se impone a la mujer desde el exterior.
3. Control de la apariencia corporal: Es el nivel de percepción de control que las mujeres tienen sobre su apariencia corporal, para que esta se ajuste a los cánones de belleza.

La auto-cosificación puede tener consecuencias muy negativas para la persona, llegando a causar: vergüenza, ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación o disminución del rendimiento académico (Sheperd et al., 2011). También puede relacionarse con disfunciones sexuales y disminución del rendimiento cognitivo (Fredrickson y Roberts, 1997; Twenge y Fredrickson, 2006, citados en Moya-Garófano, Megías, Rodríguez-Bailón y Moya, 2017). El estudio realizado por Sheperd et al. En 2011, muestra como las mujeres que experimentaban mayores niveles de sexismo benevolente tenían puntuaciones más altas en vergüenza corporal y en vigilancia corporal. Estar expuestas al sexismo benevolente no solo hace que las mujeres tengan más pensamientos intrusivos y sean reforzadas según los estereotipos de género, también que evalúen más su cuerpo y se avergüencen de él.

En la siguiente tabla se resumen los principales efectos que tiene en las mujeres la exposición al sexismo benevolente, según los resultados de las investigaciones previamente citadas.

Tabla 1

Efectos del sexismo benevolente

Investigador	Año	Efectos
Fredickson y Roberts	1997	Vergüenza, ansiedad, depresión, disfunciones sexuales y trastornos alimenticios.

Glick et al.	2000	Percibirse a sí misma como un objeto.
Swim, Hyers, Cohen y Ferguson	2001	Ansiedad, ira, depresión y baja autoestima.
Twenge y Fredrickson	2006	Disminución del rendimiento cognitivo.
Dardenne y Dumont	2007	Aparición de pensamientos intrusivos (incompetencia, dudas de su propia capacidad), baja autoestima y descenso del desempeño cognitivo.
Hill y Fischer	2008	Baja autoestima y problemas de imagen corporal.
Dumont, Sarlet y Dardenne	2008	Aparición de pensamientos intrusivos.
Leaper y Brown	2008	Disminución de la motivación y la autoeficacia.
Barreto, Ellemers, Piebinga y Moya	2010	Disminución de la ambición de liderazgo.
Sheperd et al.	2011	Vergüenza corporal y vigilancia corporal.
Jones et al.	2014	Disminución de la autoeficacia.

En la actualidad, vivimos un momento de la historia en el que se rechaza el sexismo hostil cuando el sexismo benevolente se encuentra socialmente aceptado. Al ser un tipo de discriminación encubierta y sutil es más difícil estudiar las consecuencias negativas que provoca. En España, se han realizado pocas investigaciones acerca de los efectos del sexismo benevolente y apenas ninguna acerca del impacto que tiene en la imagen corporal y la autoeficacia de la persona (Garaigordobil y Aliri, 2011). Por otro lado, encontramos que América latina y el Caribe poseen unas de las tasas de prevalencia más altas de violencia tanto dentro como fuera de la pareja, llegando a considerarse como el área del mundo más letal para la mujer fuera de contextos de guerra. La OMS estima que un 36% de las mujeres latinoamericanas han sufrido violencia física o sexual (OMS, 2013 citado en Chaib, Orton, Steels y Ratsela 2013). Sin embargo, es posible que estas cifras no sean representativas de la realidad que vive esta población debido a lo complicado que es medir la prevalencia de violencia que sufre la mujer. Lo más probable es que las estimaciones realizadas sean inferiores a las reales, ya que muchas mujeres que sufren violencia no pueden denunciarlo o no saben identificarlo (Guedes, García-Moreno y Bott, 2014). En la mayoría de los casos, el agresor es la propia pareja, aunque el porcentaje varía notablemente. En 2014, Bott, Guedes, Goodwin y Adams Mendoza realizaron un estudio en el que encontraron una amplia variación en el porcentaje de mujeres que habían sufrido violencia (física y sexual) por parte de su pareja en el último año. Esta variación iba desde un 17% de mujeres en República Dominicana hasta un 54% de mujeres en Bolivia. En el estudio que realizaron Guedes, García-Moreno, y Bott en 2014, el porcentaje de mujeres que en el último año habían sufrido violencia

física y también maltrato emocional también variaba según el país: desde un 62% en Colombia, hasta un 93% en El Salvador.

Este trabajo de investigación busca conocer el impacto que tiene la exposición a una discriminación sexista benevolente en mujeres jóvenes. Tiene dos objetivos principales: el primero, comprobar si existe relación entre el sexismo benevolente y la imagen corporal. El segundo, comprobar si existe relación entre el sexismo benevolente y la autoeficacia. Además, se compararán los resultados de dos grupos de mujeres, uno compuesto por población española y otro compuesto por población latinoamericana. Al haber en América latina una tasa de sexismo hostil más alta que en España, espero encontrar también un índice de sexismo benevolente significativamente más alto.

En la investigación se plantearán cinco hipótesis. En primer lugar, comprobar si cuanto mayor es el sexismo hostil, mayor es también el sexismo benevolente. En segundo lugar, se espera un mayor grado de auto cosificación en aquellas mujeres que tengan una mayor puntuación en sexismo benevolente. En tercer lugar, se espera una menor autoeficacia en aquellas mujeres que tengan una mayor puntuación en sexismo benevolente. En cuarto lugar, se espera encontrar una menor puntuación en autoeficacia en aquellas mujeres que tengan un grado de auto cosificación más alto. Y, por último, se esperan mayores puntuaciones de sexismo benevolente en el grupo de mujeres latinoamericanas que en el grupo de mujeres españolas.

Método

Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por un total de 326 mujeres. Todas las participantes son o han sido estudiantes universitarias, el 25.2% del total de la muestra terminó sus estudios hace 3 años ($n= 82$) y el 74.8% estudian actualmente en la universidad ($n= 244$). El 57.7% de ellas son españolas ($n= 188$) y el 42.3% restante son latinoamericanas ($n= 138$). A pesar de que las participantes latinoamericanas provienen de 13 de los 20 países totales que componen América Latina, la mayoría son de Argentina (13.8%), Chile (16.7%), Colombia (16.7%) y Honduras (22.5%). El 30.3% restante son de Brasil, Bolivia, Ecuador, Guatemala, México, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela.

Variables e Instrumentos

Este trabajo de investigación busca conocer el impacto que tiene la exposición a una discriminación sexista benevolente en mujeres jóvenes. Las variables que se van a manejar en esta investigación son: el sexismo benevolente, la autocosificación y la autoeficacia. Para medir dichas variables se utilizarán los siguientes instrumentos:

- El inventario de sexismo ambivalente (ASI) desarrollado por Glick y Fiske para explorar la naturaleza del sexismo. El cuestionario se compone de 22 ítems y mide las dos modalidades de sexismo: hostil y benevolente. Además, este último se puede descomponer en tres subfactores: paternalismo protector, diferenciación de género complementaria e intimidad heterosexual. El cuestionario ha sido adaptado y validado en más de 19 de países, en este caso se ha utilizado la adaptación realizada por Vaamonde y Omar en 2012. Este instrumento fue seleccionado por tener un buen índice de fiabilidad en el total de la escala ($\alpha = .87$) y un índice de fiabilidad aceptable tanto en sexismo hostil ($\alpha = .88$) como en sexismo benevolente, el cual se descomponía en paternalismo protector ($\alpha = .65$), diferenciación de género complementaria ($\alpha = .61$) e intimidad heterosexual ($\alpha = .79$) (Cruz, C. E., Zempoaltecatl, V. y Correa, F. E., 2005; Vaamonde y Omar, 2012). En este estudio se realizó un análisis de la consistencia interna de la escala obteniéndose una fiabilidad alta ($\alpha = .94$). Dentro de los factores que componen la escala se obtuvo una fiabilidad alta en sexismo hostil ($\alpha = .93$) y en sexismo benevolente, el cual se descompone en paternalismo protector ($\alpha = .69$) diferenciación de género complementaria ($\alpha = .77$) e intimidad heterosexual ($\alpha = .86$).

En cuanto a la validez, Vaamonde y Omar (2012), resaltan que el cuestionario tenía una validez de constructo aceptable, el porcentaje de varianza explicada era del 52,61%. En esta investigación, se realizó un análisis factorial del instrumento para validarlo en población española.
- La versión española del Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) adaptado por Moya-Garófano et al., en 2017. El cuestionario mide la conciencia de cuerpo cosificado y se compone de 24 ítems y consta de tres subescalas: Vigilancia corporal, vergüenza corporal y creencias de control sobre la apariencia. Los coeficientes de consistencia interna de cada subescala son: vergüenza corporal ($\alpha = .84$); vigilancia corporal ($\alpha = .73$) y creencias de control de la apariencia ($\alpha = .66$). En este estudio se realizó un análisis de la consistencia interna de las diferentes subescalas y se obtuvieron los siguientes coeficientes: vergüenza corporal ($\alpha = .65$), vigilancia corporal ($\alpha = .85$) y creencias del control de la apariencia ($\alpha = .75$).

En esta versión adaptada por por Moya-Garófano et al., encontramos valores bajos del porcentaje de varianza explicada, siendo 17,67% para la vergüenza corporal, 9,68% para creencias sobre el control de la apariencia y 6,97% para la vigilancia corporal. A pesar de que algunos de los análisis estadísticos no tienen los valores necesarios para ser una prueba de primera elección, se ha seleccionado esta escala por ser la única escala que ha sido adaptada y validada en población española (Moya et al., 2017). Esta versión del cuestionario no había

sido validada aún en población latinoamericana, y por ello se realizó un análisis factorial y un análisis de la fiabilidad.

- La escala de Autoeficacia General (EAG) adaptada por Baessler y Schwarzer en 1996 y modificada por Sanjuán, Pérez y Bermúdez en 2000. Se compone de diez ítems y la escala de respuesta es de tipo Likert de cuatro puntos. El cuestionario poseía un buen índice de consistencia interna ($\alpha = .89$). Los análisis estadísticos realizados revelan que esta escala posee una fiabilidad alta ($\alpha = .89$). El análisis de propiedades psicométricas revela que el porcentaje de varianza explicada es del 51.88%. Es uno de los pocos que ha sido validados en población joven española y en algunos países de Latinoamérica como Argentina, Chile o México (Espada, González, Orgilés, Carballo y Piqueras, 2012).

Procedimiento

Para acceder a la muestra y recoger los datos se utilizaron distintas redes sociales (Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter y Whatsapp). Los cuestionarios se aplicaron en formato online para poder acceder a un mayor número de participantes. Al difundir el cuestionario se adjuntó un mensaje en el que se aclaraba que la participación en el estudio era voluntaria y se pedía a la persona que rellenase el cuestionario o lo reenviase a sus contactos. La persona que deseara participar accedía primeramente a una página en la que se le comunicaba que sus respuestas serían anónimas y confidenciales, y que solo se utilizarían para los fines de esta investigación. Finalmente se agradecía su participación y se daba paso a los cuestionarios.

Resultados

Validación de instrumentos

Para validar la versión española del Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) se ha tratado de hacer un análisis factorial exploratorio y un análisis de la fiabilidad, sin embargo, se ha comprobado que la mayoría de las dimensiones del cuestionario no se comportan de la misma manera con el grupo de población española que con el de población latinoamericana. La única dimensión del cuestionario que sí se comporta igual es la de vergüenza corporal. Esta dimensión explica un 20.66% de la varianza total y tiene su fiabilidad es alta ($\alpha = .83$).

Al realizar una validación del inventario de sexismo ambivalente (ASI) en población española, se ha podido comprobar como la estructura factorial se replica. El porcentaje de varianza explicada es del

61.52%. Los dos factores que componen la escala poseen una fiabilidad alta: sexismo hostil ($\alpha = .92$) sexismo benevolente ($\alpha = .83$).

Análisis de verificación de hipótesis

Se ha encontrado una correlación estadísticamente significativa $r(324) = .70, p < .001$ entre el sexismo hostil y el sexismo benevolente. Es una correlación alta y positiva, cuanto mayor es el sexismo hostil, mayor es el sexismo benevolente.

Se ha encontrado también una correlación estadísticamente significativa $r(324) = -.31, p < .001$ entre la vergüenza corporal y la autoeficacia. Es una correlación de carácter moderado y negativa. Esto significa que cuanto mayor es el grado de vergüenza corporal, menor es el grado de autoeficacia.

Dentro del grupo de mujeres españolas, también se ha encontrado una correlación estadísticamente significativa $r(186) = -.31, p < .001$ entre la vigilancia corporal y la autoeficacia. Es una correlación negativa y de carácter moderado. Cuanto mayor es el grado de vigilancia corporal, menor es el grado de autoeficacia.

Por último, se ha comprobado si existen diferencias en las puntuaciones de sexismo benevolente entre los dos grupos de mujeres (españolas y latinoamericanas). Las mujeres latinoamericanas ($M = 24.7$; $SD = 9.6$) tienen puntuaciones significativamente más altas en sexismo benevolente ($t(326) = -6.27$; $p < .001$) que las españolas ($M = 18.9$; $SD = 7.03$).

No se ha encontrado evidencia empírica que apoye la existencia de una correlación entre el sexismo benevolente y la autoeficacia, ni tampoco entre el sexismo benevolente y la autocosificación.

A pesar de no encontrarse entre las hipótesis de esta investigación, se realizaron los análisis pertinentes para comprobar si existía relación entre los factores que componen la escala de autocosificación (vergüenza corporal, vigilancia corporal y creencias sobre el control de la apariencia) y los factores que componen la escala de sexismo (hostil y benevolente). Sin embargo, no se encontró evidencia empírica que apoyase la existencia de una correlación entre dichos factores.

Discusión

El objetivo principal de esta investigación ha sido conocer el impacto que tiene la exposición a una discriminación sexista benevolente en mujeres jóvenes. Concretamente se buscaba conocer como la convivencia diaria con este tipo de discriminación afecta a la autoeficacia y la imagen corporal de las mujeres. Hasta ahora no se había realizado ninguna investigación que comparase las puntuaciones de sexismo benevolente entre mujeres latinoamericanas y mujeres españolas. Como se había

mencionado previamente en la introducción, América Latina y el Caribe son las regiones del mundo donde hay una prevalencia mayor de violencia hacia la mujer. Encontramos por tanto una mayor prevalencia de sexismo hostil en América Latina que en España. Como se ha corroborado en los resultados de esta investigación, el sexismo hostil correlaciona con el sexismo benevolente de manera que cuanto mayor es el sexismo hostil, mayor es el sexismo benevolente. Se encontró, tal y como se hipotetizaba, que el sexismo benevolente se encuentra mucho más presente en mujeres latinoamericanas que en mujeres españolas.

Otro resultado significativo que se ha obtenido en esta investigación ha sido una correlación negativa entre la vergüenza corporal (uno de los factores que compone la autocosificación) y la autoeficacia. Esto significa que cuanto mayor es el grado de vergüenza corporal, menor es el grado de autoeficacia. Este hallazgo supone un avance importante, la evidencia de la vergüenza que siente la mujer al no poder estar a la altura de lo que la sociedad considera perfecto hace que se sienta menos capaz de lograr resultados por sí misma. Cuando una persona tiene expectativas bajas acerca de sí misma y su propio éxito, disminuye la implicación y esfuerzo en aquellas actividades que implican arriesgarse para continuar desarrollándose. Bien por un sesgo de profecía autocumplida, conformidad o baja ambición, una persona que espera menos de sí misma acaba involucrándose en menor medida en actividades que fomentan su desarrollo fuera de su zona de confort. Reducir la valía de la mujer al plano corporal hace que desconfíe de sus propias capacidades y condiciona el esfuerzo que realiza para lograr sus objetivos. Esta disminución en la confianza sobre sus propias capacidades está asociada a estereotipos de género muy extendidos que asocian niveles bajos de inteligencia, falta de genialidad o poca astucia con la figura femenina. Estos estereotipos influyen notablemente en las ambiciones vitales de las personas, y empiezan a ser asimilados por los niños alrededor de los 6 años. Las niñas de esta edad son menos propensas que los niños a reconocer a personas de su propio género como individuos “muy inteligentes”. Además, ya con 6 años, las niñas comienzan a evitar actividades que consideran que son para niños “muy inteligentes” (Bian, Leslie y Cimpian, 2017). Se sabe que, a los diez años, las expectativas de género quedan fuertemente establecidas y asimiladas en los niños de cualquier país y cultura del mundo (Blum, Mmari y Moreau, 2017). Cerca de esta edad comienza el periodo adolescente, y con él, la elección del campo en el que la persona se quiere formar. Si bien es cierto, que al comprobar las estadísticas de elección de itinerario en bachillerato según el sexo no encontramos grandes diferencias (casi 47% mujeres y 53% hombres), resulta muy llamativo la elección de grado universitario. Encontramos que en aquellos grados relacionados con cuidar al otro (grados de salud o de servicios sociales) hay una mayoría relevante de mujeres, cerca del 71%, ocurre lo mismo en grados relacionados con la educación (el 78% del alumnado son mujeres). En cambio, en grados relacionados tradicionalmente con la masculinidad como las ingenierías, la informática, la industria o

la construcción, encontramos que las mujeres representan una minoría del total, alrededor de un 12% (Ministerio de educación y formación profesional, 2019). El desequilibrio en el mercado laboral según el género es considerablemente llamativo. Los hombres tienen una tasa de empleabilidad más alta que las mujeres y en muchos casos, ocupando el mismo puesto y desempeñando las mismas funciones, ellos cobran más que ellas (OECD, 2017). A pesar de tener las mismas capacidades cognitivas y el mismo nivel de desempeño que los hombres, las mujeres desconfían de sus propias capacidades desde una edad muy temprana. Esta desconfianza sobre las propias capacidades de la mujer no solo viene de dentro de sí misma, también la encontramos presente en su círculo más cercano e incluso en el sistema social y cultural. Se encuentra muy presente en la que, se supone, es el núcleo de su mayor fuente de apoyo desde que nacen: los padres. Google y la organización para la cooperación y el desarrollo económico (OECD, 2017), nos aportan datos muy interesantes en este ámbito: las niñas tienen un 75% menos de probabilidades de que les regalen un juguete relacionado con la ciencia, en Google se busca “¿mi hijo tiene talento?” el doble de veces de lo que se busca “¿mi hija tiene talento?”. Estos datos hacen que replantearse la manera en que estamos criando a nuestras hijas e hijos sea una necesidad urgente que requiere el esfuerzo de todas y todos.

Desafortunadamente, en esta investigación no se ha encontrado evidencia empírica de que haya relación entre las otras variables que se han manejado. Esto puede deberse a distintos inconvenientes que han estado presentes. La primera dificultad que se ha encontrado ha sido la diferencia entre los países que componen América Latina, en esta investigación se ha trabajado con población procedente de 13 de los 20 países totales. Entre todos estos países encontramos una variabilidad social y cultural muy grande, por tanto, al agruparlos todos como un único grupo, aparece un número mayor de variables extrañas muy difícil de controlar. La segunda dificultad se relaciona con la redacción de dos de los cuestionarios utilizados: el de autocosificación (Escala OBCS) y la escala para medir el sexismo ambivalente. La escala OBCS posee unos valores de fiabilidad y validez considerablemente bajos, sin embargo, se empleó este instrumento por no haber ninguna otra escala creada para medir la autocosificación. Esta escala no había sido validada previamente en población latinoamericana, al realizar el análisis de fiabilidad y el análisis factorial exploratorio se comprobó que algunas de las dimensiones del cuestionario (vigilancia corporal y creencias sobre el control de la apariencia) no se comportan de la misma manera con el grupo de mujeres españolas que con el grupo de mujeres latinoamericanas. Esto podría deberse a las diferencias sociales, económicas y culturas que hay entre los países que componen América Latina, el valor que se otorga al cuerpo de la mujer y la preocupación por el propio cuerpo no son iguales en México o en Colombia que en Bolivia o en Uruguay. Lo que sí es importante recalcar es que hay una dimensión de la escala, la vergüenza corporal, que se comporta de la misma manera en ambos grupos. Esto encajaría con la hipótesis anterior de la siguiente manera.

Sabemos gracias a la literatura revisada que sentir vergüenza sobre el propio cuerpo es una experiencia global, y nuestros datos así lo corroboran. Sin embargo, la reacción ante esta vergüenza corporal varía según la cultura y la sociedad en la que se encuentra la mujer, en población española esta vergüenza corporal da lugar a una vigilancia sobre el cuerpo y el desarrollo de una serie de creencias relacionadas con el control de la apariencia. En cambio, en población latinoamericana esto no tiene porque ser así, podría contemplarse la posibilidad de añadir otros factores que sustituyan a estos que no reflejan fielmente la realidad del grupo de mujeres latinoamericanas. Por otro lado, la redacción de la escala OBCS podría mejorarse significativamente. Muchos de los ítems que componen esta prueba están enunciados de manera negativa, lo cual hace que la persona que lo contesta encuentre dificultad a la hora de saber si está afirmando o negando lo que sostiene el ítem. Al ser muchos ítems los que tienen esta estructura, hay una mayor probabilidad de que la persona termine contestando algunas preguntas al azar para terminar antes. En el caso de la escala que mide el sexismo ambivalente, el problema es distinto y no resulta sencillo solventarlo. A pesar de presentar unos datos considerablemente positivos en cuanto a fiabilidad y validez, encontramos que este instrumento podría no estar midiendo correctamente uno de los subfactores que componen la escala. Esta escala se divide en dos factores: sexismo hostil y benevolente. El sexismo hostil es un tipo de discriminación explícita y por tanto los ítems que lo componen reflejan una discriminación explícita. El sexismo benevolente en cambio se entiende como una discriminación sutil y encubierta de la que muchas veces no somos conscientes. Los ítems que componen este factor reflejan claramente una discriminación negativa hacia la mujer. La persona que contesta a esta prueba puede no contestar lo que realmente piensa por lo indeseable que resulta considerarse a sí mismo sexista. En los últimos años se ha observado en España y muchos otros países, un auge importante del movimiento feminista. Entre otros muchos logros, este movimiento ha conseguido hacernos conscientes del componente sexista que encierran muchos comportamientos y pensamientos del día a día, y que hasta ahora no se había explicitado lo negativos que eran. Es posible que muchas de las personas que han contestado a este cuestionario, hayan identificado rápidamente sus ítems como algo negativo y sus respuestas no coincidan con lo que realmente piensan. Como en ocasiones ocurre con el racismo, no tiene lugar de manera explícita y directa porque se identifica como algo negativo, aunque luego se actúa en conductas y verbalizaciones íntimas.

Medir el grado de sexismo que hay en una persona es tarea compleja, por ello, de cara a futuras investigaciones sería importante desarrollar un cuestionario o una prueba que pueda medirlo correctamente, limitando al máximo los sesgos e interferencias tanto externas como internas. La escala de sexismo ambivalente es una escala antigua, creada hace más de veinte años y por ello es necesario construir una nueva escala que mida adecuadamente la realidad con la que convivimos las

mujeres día a día. Considero que una parte muy importante de los efectos del sexismo benevolente es como reduce el valor de una mujer al ámbito estético, por ello sería de agradecer que en el futuro se realizaran investigaciones centradas en como esto afecta a la autoestima y también a la autoeficacia en mujeres jóvenes. Podría decirse que prácticamente desde el día de su nacimiento, se inculca a la mujer la idea de que está imperfecta o incompleta. Desde unos simples agujeros en la oreja hasta complicadas operaciones estéticas que podrían costarle la vida, pasando por una hipervigilancia de los alimentos que ingiere para no engordar. La mayoría de las mujeres experimentarían durante una parte importante de sus vidas un malestar innecesario causado por la necesidad de alcanzar un ideal de belleza y de valía que la sociedad y que muchos de nosotros alimentamos sin ser conscientes de las consecuencias que esto tiene. Es importante conocer bien las características de este fenómeno y más aún conocer las consecuencias que tiene en la mujer para poder frenarlo y enmendar el daño. Retomando las sugerencias respecto a las escalas, aquella en la que más trabajo queda por hacer es en la escala OBCS. Es una escala con mucho potencial, aunque en esta investigación no se haya visto reflejado, creo que la idea de los ítems y la forma que esta organizada internamente podría llegar a funcionar muy bien. El primer paso para conseguirlo sería revisar la manera en que están enunciados los ítems, reescribirlos de manera que la persona que los lee pueda comprenderlos sin necesidad de leerlos varias veces. Por otro lado, sería muy interesante y beneficioso, a nivel social y cultural, proseguir con este primer acercamiento acerca de como se vive en los diferentes países de Latinoamérica la vergüenza corporal al no alcanzar el ideal de belleza impuesto y en qué deriva eso, cómo viven esas mujeres la vigilancia corporal en caso de que la haya y si poseen creencias sobre el control de la apariencia.

Los resultados obtenidos en esta investigación nos revelan información acerca de algunas de las consecuencias que tiene el sexismo, pero los resultados que se esperaba obtener y que no se han encontrado revelan que aún queda camino por recorrer. A pesar de que cada vez se realizan más investigaciones en torno a esta problemática, aún hay mucho desconocimiento ya que es un tema relativamente nuevo. Los resultados obtenidos en esta investigación no reflejan de manera completa la realidad a la que nos enfrentamos las mujeres desde el momento en que nacemos, resulta imposible ignorar el hecho de que el sexismo benevolente existe y tiene consecuencias muy negativas para la mujer. Durante siglos, estas consecuencias se han ignorado y se ha castigado a las mujeres que se han atrevido a denunciarlo. Ahora que se está empezando a colocar en un lugar más visible encontramos que muchas personas eligen mirar hacia otro lado y pretender que no existe. El cambio hacia una sociedad igualitaria será un proceso lento y costoso ya que supone romper con una forma de organizar y entender la sociedad que ha estado presente durante toda nuestra historia, prácticamente desde el origen de la humanidad. A nivel individual requiere una transformación de la forma que tenemos de

comprender al otro y de la forma en que nos relacionamos con otros seres humanos. Para conseguirlo es necesario cambiar la forma que tenemos de educar y de transmitir la cultura y los valores a las siguientes generaciones, mediante un modelo de educación igualitaria y unos patrones de crianza que se ajusten a las necesidades que cada uno requiere. La mayor dificultad se encuentra en generar un cambio a nivel social, cultural y político. Estos tres aspectos se encuentran estrechamente relacionados gracias a un denominador común, el interés económico. Todos estos cambios tienen un objetivo común: romper con las actitudes e ideologías sexistas que discriminan al género femenino y que son tan características nuestra cultura.

La educación es una de las herramientas más poderosas para generar un cambio en la sociedad, por ello es uno de los ámbitos dónde más trabajo hay por realizar. El campo educativo y de la crianza de niños es un terreno dónde es difícil trabajar ya que es necesaria la coordinación de muchas personas de distintos contextos. Es una de las áreas dónde más énfasis hay que poner, ya que, trabajando desde una edad muy temprana se podría incluso prevenir el problema. Para poder trabajar con los niños, primero hay que concienciar a los padres y personas que participan en su educación. Romper con los roles y las expectativas de género no es tarea fácil, el primer paso es darse cuenta de que lo presentes que están en nuestra vida diaria. También hace falta una mirada crítica sobre nuestra propia persona y sobre el contexto en el que nos movemos. Es importante que todos asumamos un papel activo en el proceso de cambio, no sirve de nada reconocer acciones o situaciones de discriminación si no se hace nada para cambiarlas. Algunos de los aspectos a trabajar con padres y educadores son las palabras que utilizan para comunicarse con los niños, como se manejan con el fracaso o cómo animan a los niños. A continuación, se recogen una serie de ideas generales que buscan orientar hacia una forma de educar más justa con todas y todos.

- Educar en el autoconocimiento. En este aspecto es relevante educar en el conocimiento del propio cuerpo y de las capacidades. Uno de los objetivos es fomentar la confianza en el propio potencial de la persona. Este apartado busca romper con la experiencia de ser tratada como un cuerpo y ser valorada por el consumo o el uso que el otro hace de este cuerpo.
- Presencia de figuras de referencia femeninas positivas. La historia ha ocultado desde siempre la figura de la mujer como intelectual, luchadora y triunfadora, hasta el punto de que muchas mujeres han caído en el olvido y su trabajo ha sido claramente invisibilizado. Durante el proceso educativo, tanto niños como niñas se ven privados de figuras de referencia femeninas que les motiven y les sirvan como ejemplo de superación. Es importante que desde pequeños conozcan figuras femeninas que han sido igual de relevantes que las figuras masculinas.
- Conocer nuestra historia. No reporta ningún beneficio crecer sin conocer la realidad que ha vivido el género femenino durante siglos. Considero importante que los niños sean

conscientes, a su manera, del papel que tienen en este proceso de cambio hacia un modelo de sociedad igualitaria.

- Dar espacio a su mundo emocional. Otorgar a las emociones el espacio que necesitan en el desarrollo vital del niño, aprender a identificarlas y poder hablar de ellas sin prejuicios.
- Educar en la cooperación. Educar a los niños desde un enfoque cooperativo en el que todos pueden beneficiarse de las capacidades individuales de cada uno. Potenciar la colaboración y el apoyo entre ellos. También es muy enriquecedor para su desarrollo potenciar la educación en valores, desde una visión inclusiva y colaborativa.
- Confianza en sus capacidades y apoyo disponible. Es muy importante para desarrollar una autoeficacia sana que desde pequeños sientan que un agente externo confía en su capacidad para lograr lo que se proponen. Es muy positivo para ellos que no se le ponga ningún límite a su capacidad para crear, para mantener una mente abierta y sobre todo para lograr aquello que se proponen. Por otro lado, también es sano y beneficioso sentir que tienen alguien disponible en quien apoyarse cuando lo necesitan.

Anteriormente hablábamos de la necesidad de un cambio en todos los niveles, también se integra en esta necesidad de cambio a la psicología como ciencia y disciplina. En el campo de la psicología podemos observar cómo, prácticamente desde el nacimiento de la disciplina, el proceso de conocimiento de la psique humana y desarrollo de teorías ha estado condicionado por una predominancia de una mirada masculina. La aportación de las mujeres a la psicología ha sido invisibilizado e infravalorado durante mucho tiempo. Desde entonces se ha avanzado mucho en el modelo de salud y enfermedad, así como en la forma que tenemos de concebir al ser humano y tratar con él. No sólo hablamos de cambio en la psicología como disciplina, sino también de un cambio social y cultural. En la actualidad, la psicología concibe a la mujer de manera absolutamente distinta a como la concebía hace un siglo. Sin embargo, todavía hay diferencias condicionadas por el género en algunos ámbitos dentro de la psicología. Uno de ellos, es la psicoterapia.

En el campo de la psicoterapia no hay muchas investigaciones recientes acerca de la influencia del género en terapia. En el marco de la terapia centrada en la persona encontramos investigadores como Proctor (2004) que sostienen que la terapia podría beneficiarse de la comprensión feminista de los roles de género, el sexismo y otros tipos de opresión. El género del terapeuta es un factor importante para los pacientes, sin embargo, no muchos terapeutas lo ven así (Gehart y Lyle, 2001). En el proceso terapéutico de un paciente, el terapeuta, inevitablemente va a desempeñar un rol. Este rol depende tanto de las características del paciente, como de las características propias del terapeuta. Pero

además hay un factor añadido: la cultura y los valores. Gerhart y Lyle, 2001, realizaron una revisión bibliográfica acerca del papel del género del terapeuta en la terapia, concluyendo que el género del terapeuta es un factor significativo en el proceso terapéutico de cada paciente y que cada uno tiene sus preferencias. Las investigaciones que revisaron destacaban diferencias según el género del cliente y el terapeuta a la hora de diagnosticar, tratar e interactuar con los pacientes. También se encontraron diferencias significativas a la hora de establecer la alianza terapéutica (Cooke y Kipnis, 1986, citado en Gerhart y Lyle, 2001). La relación entre paciente y terapeuta no está exenta de la influencia de los roles de género y, por tanto, elementos muy importantes como la alianza, la empatía y la aceptación incondicional se pueden ver condicionados por esto. Dar y permitir espacio a esta realidad fomenta una profunda comprensión de la persona que tenemos delante. También puede ayudar a comprender mejor el rol que el terapeuta juega en el proceso terapéutico del paciente, evitando adoptar un rol de poder o de sumisión y entrar así en una dinámica iatrogénica. Cuando el terapeuta se coloca en un rol de dominancia frente al paciente, se crea una asimetría que puede dañar al paciente más que ayudarlo. Esta asimetría puede acentuarse aún más cuando los roles de género entran en juego. La influencia del género en psicología y psicoterapia existe y ha estado siempre presente, aunque no ha sido hasta hace poco cuando se ha empezado a darle la importancia que tiene. Es un factor que, dependiendo de la persona, interfiere en mayor o menor grado en su proceso terapéutico. Estando inmersos en una cultura sexista como la nuestra, considero necesario terapéuticamente hablando, tener en cuenta el peso que conlleva pertenecer a un género determinado. Sin embargo, es responsabilidad de cada terapeuta, como profesional, otorgar la importancia que considere a un tema tan relevante para el proceso terapéutico como es el de los roles de género. De la misma manera que es responsabilidad de cada uno, a nivel personal, posicionarse a favor o en contra de las actitudes y creencias que discriminan y minusvaloran a la mujer día a día.

El género no sólo entra en juego en el proceso terapéutico a través del terapeuta y su rol, también lo hace desde el paciente. Las personas estamos profundamente conectadas con mensajes socioculturales que nos dicen como debemos sentir, pensar y actuar. Estos mensajes están ligados a un poder diferencial inherente a cada sujeto según su pertenencia a un determinado contexto social: género, raza, estatus socioeconómico, orientación sexual, etc. (McDowell y Fang, 2007). Es importante para un proceso terapéutico saber leer entre líneas del discurso del paciente y tomar nota de la influencia socio cultural que hay en su forma de percibir el mundo y de crear significado emocional (Knudson-Martin et al., 2015). En las dinámicas de poder, las personas que se encuentran en una posición privilegiada tienden a no darse cuenta de las necesidades e intereses de aquellos que no están en una posición privilegiada. Las personas que no se encuentran en una situación de poder tienden a responder automáticamente acomodándose al otro (Parker, 2009). No es extraño por tanto

que ante un desequilibrio de poder tan fuerte e insidioso como es el del género, las personas que pertenecen al grupo que ha vivido la posición de no poder se hayan acomodado a las dinámicas relacionales establecidas. Todas las creencias y estereotipos ligados al género y a este desequilibrio de poder se ponen en juego en el entorno terapéutico bien de manera consciente o inconsciente. Nuestra labor terapéutica debe centrarse en acompañar a la persona y tratar de comprender con ella el impacto que ha tenido en ella pertenecer a un género determinado y como este hecho condiciona o regula su contacto e interacción consigo misma y con el exterior. Queda mucho trabajo por hacer respecto a la autoeficacia y la autocosificación, no solo a nivel clínico, también a nivel subclínico. Intentar estar a la altura de los ideales de belleza que la sociedad impone y sentir vergüenza al no poder alcanzarlos es una experiencia compartida por muchas mujeres en diferentes culturas en el mundo. El espacio terapéutico (tanto a nivel individual como grupal) es un clima ideal para poder compartir esta experiencia, trabajarla y crecer gracias a ella. Empoderar al género femenino y trabajar las fortalezas y debilidades que muchas veces se generan por el mero hecho de nacer mujer es el punto de partida idóneo para fomentar la autoeficacia y la confianza en una misma, y de esta manera poder romper el ciclo de desigualdad que todavía se encuentra latente en nuestra sociedad.

Tanto en nuestro entorno diario como en el entorno terapéutico estamos influidos consciente o inconscientemente por una serie de estereotipos y prejuicios ligados al género y a este desequilibrio de poder del que hablábamos anteriormente. Hemos incorporado estos estereotipos y prejuicios inconscientemente a lo largo de nuestro recorrido vital y ahora nos acompañan en nuestra manera de percibir aquello que nos rodea, de crear significado emocional ante las experiencias vividas y especialmente en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Empezar a ser más conscientes y sensibles a ello es solo el punto de partida para generar un cambio individual, colectivo, social, político e incluso económico. Un cambio que busca el bienestar, el desarrollo y la plenitud de las personas, independientemente de su género.

"Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres"

Róža Luksemburg

Referencias

Agencia de la Unión Europea por los Derechos Fundamentales. "Violencia de género contra las mujeres: una encuesta a escala de la UE". 2014. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_es.pdf.

American Psychological Association. (2008). Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. Washington DC: American Psychological Association.

Arenas, L. (2013). Sexismo en adolescentes y su implicación en la violencia de género. *Boletín criminológico*, 144.

Barreto, M., y Ellemers, N. (2005). The burden of benevolent sexism: How it contributes to the maintenance of gender inequalities. *European journal of social psychology*, 35(5), 633-642.

Barreto, M., Ellemers, N., Piebinga, L. y Moya, M. (2010). How nice of us and how dumb of me: The effect of exposure to benevolent sexism on women's task and relational self-descriptions. *Sex Roles*, 62(7-8), 532-544.

Bian, L., Leslie, S. J., y Cimpian, A. (2017). Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*, 355(6323), 389-391.

Blum, R. W., Mmari, K., y Moreau, C. (2017). It begins at 10: How gender expectations shape early adolescence around the world. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), S3-S4.

Bonino, L. (2004). Los micromachismos. *Revista La Cibeles*, 2, 1-6.

Capodilupo, C. M., Nadal, K. L., Corman, L., Hamit, S., Lyons, O. B., y Weinberg, A. (2010). The manifestation of gender microaggressions. In D. W. Sue (Ed.), *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact*, (pp. 193-216) John Wiley & sons.

Castañeda, M. (2007). *El machismo invisible regresa*. Taurus.

Castro, J. M. C., Lisboa, S. L. S. L., González, C., Carvajal, C. C., y Alegría, I. (2010). Inventario de sexismo ambivalente: adaptación, validación y relación con variables psicosociales. *Salud & Sociedad*, 1(2), 125-135.

Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS): Estudio nº: 2992 "Percepción social de la violencia de género por la adolescencia y juventud". 2013. Disponible en: http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/2980_2999/2992/es2992mar.pdf.

Chaib, F., Orton, J., Steels, K., y Ratsela, K. (2013). Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud. *Ginebra: Organización Mundial de la Salud*.

Cruz, C. E., Zempoaltecatl, V. y Correa, F. E. (2005). Perfiles de sexismo en la ciudad de México: validación del cuestionario de medición del sexismo ambivalente. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 10*(2).

Dardenne, B., Dumont, M., y Bollier, T. (2007). Insidious dangers of benevolent sexism: consequences for women's performance. *Journal of personality and social psychology, 93*(5), 764.

Dumont, M., Sarlet, M., y Dardenne, B. (2010). Be too kind to a woman, she'll feel incompetent: Benevolent sexism shifts self-construal and autobiographical memories toward incompetence. *Sex Roles, 62*(7-8), 545-553.

Edwards, S. R., Bradshaw, K. A., y Hinsz, V. B. (2014). Denying rape but endorsing forceful intercourse: Exploring differences among responders. *Violence and Gender, 1*(4), 188-193.

Espada, J. P., González, M. T., Orgilés, M., Carballo, J. L. y Piqueras, J. A. (2012). Validación de la Escala de Autoeficacia General con adolescentes españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 10*(26).

Expósito, F., y Moya, M. (2011). Violencia de género. *Mente y cerebro, 48*, 20-25.

Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Navarro Guzmán, C., Ramis Palmer, M. C. y García Buades, M. E. (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. *Anales de psicología, 24*(2).

Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Ramis Palmer, M. C., y Navarro Guzmán, C. (2006). Las creencias y actitudes sobre la violencia contra las mujeres en la pareja: Determinantes sociodemográficos, familiares y formativos. *Anales de psicología, 22*(2).

Garaigordobil, M., y Lazcano, J. (2011). Sexismo hostil y benevolente: relaciones con el autoconcepto, el racismo y la sensibilidad intercultural.

García Hernández, L. (2011). *Conflicto sexo-género: el concepto de alteridad en la minoría gitana* (trabajo de fin de master). Universidad de Salamanca, Salamanca, España.

Gehart, D. R., y Lyle, R. R. (2001). Client experience of gender in therapeutic relationships: An interpretive ethnography. *Family process, 40*(4), 443-458.

Glick, P., Diebold, J., Bailey-Werner, B., y Zhu, L. (1997). The two faces of Adam: Ambivalent sexism and polarized attitudes toward women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(12), 1323-1334.

Glick, P. y Fiske, S. T. (2001). Ambivalent sexism. *Advances in experimental social psychology*. 33, 115-188). Academic Press.

Glick, P., y Fiske, S. T. (2001). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *American psychologist*, 56(2), 109.

Glick, P., Fiske, S. T., Mladinic, A., Saiz, J. L., Abrams, D., Masser, B., Adetoun, B., Osagie, J., Akande, A., Alao, A., Brunner, A., Willemsen, T. M., Chipeta, K., Dardenne, B., Dijksterhuis, A., Wigboldus, D., Eckes, T., Six-Materna, I., Expósito, F., Moya, M., Foddy, M., Kim, H. J., Lameiras, M., Sotelo, M. J., Mucchi-Faina, A., Romani, M., Sakalli, N., Yamamoto, M., Udegbe, B., Ui, M., Ferreira, M. C., López, W. L. y Annetje, B. (2000). Beyond prejudice as simple antipathy: hostile and benevolent sexism across cultures. *Journal of personality and social psychology*. 79(5), 763-775.

Guedes, A., García-Moreno, C., y Bott, S. (2014). Violencia contra las mujeres en Latinoamérica y el Caribe. *Foreign Affairs Latinoamérica*, 14(1), 41-48.

Hill, M. S., y Fischer, A. R. (2008). Examining objectification theory: Lesbian and heterosexual women's experiences with sexual-and self-objectification. *The Counseling Psychologist*, 36(5), 745-776.

Knudson-Martin, C., Huenergardt, D., Lafontant, K., Bishop, L., Schaepper, J., y Wells, M. (2015). Competencies for addressing gender and power in couple therapy: A socio emotional approach. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 205-220.

Jones, K., Stewart, K., King, E., Botsford Morgan, W., Gilrane, V. y Hylton, K. (2014). Negative consequence of benevolent sexism on efficacy and performance. *Gender in Management: An International Journal*, 29(3), 171-189.

Kozee, H. B., Tylka, T. L., Augustus-Horvath, C. L., y Denchik, A. (2007). Development and psychometric evaluation of the interpersonal sexual objectification scale. *Psychology of Women Quarterly*, 31(2), 176-189.

Leaper, C., y Brown, C. S. (2008). Perceived experiences with sexism among adolescent girls. *Child development*, 79(3), 685-704.

Lerner, G. y Tusell, M. (1990). *La creación del patriarcado*. Barcelona: Crítica.

Mayobre, P. (2009). Micromachismos invisibles. Los otros rostros del patriarcado. En *IV Congreso Estatal de Isonomía sobre la Igualdad entre Mujeres y Hombres. "Miedos, culpas, violencias invisibles"*

y su impacto en la vida de las mujeres: ¡A vueltas con el amor!". Congreso llevado a cabo en Castellón de la Plana, España.

McDowell, T., y Fang, S. R. S. (2007). Feminist-informed critical multiculturalism: Considerations for family research. *Journal of Family issues*, 28(4), 549-566.

McKinley, N. M., y Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215.

Ministerio de Educación y formación profesional (2019). Estadísticas universitarias. Recuperado de: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:747b15e9-1154-4e53-a7e6-9c2db1db5477/gradoestudio.pdf>.

Montes, B. (2008). Discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como nueva forma de prejuicio. *Iniciación a la investigación*, (3).

Moya-Garófano, A., Megías, J. L., Rodríguez-Bailón, R., y Moya, M. (2017). Spanish version of the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS): results from two samples of female university students/Versión española de la Objectified Body Consciousness Scale (OBCS): resultados correspondientes a dos muestras de estudiantes universitarias. *Revista de Psicología Social*, 32(2), 362-394.

OECD (2017). *The Pursuit of Gender Equality: An Uphill Battle*. Doi: 10.1787/9789264281318-en

Ortiz Arriagada, J. B. y Castro Salas, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31.

Parker, L. (2009). Disrupting power and privilege in couples therapy. *Clinical Social Work Journal*, 37(3), 248-255.

Proctor, G. (2008). Gender Dynamics in Person-Centered Therapy: Does gender matter?/Gender-Dynamik in der Personzentrierten Therapie: Ist das Geschlecht von Bedeutung?/Dinámicas de género en la terapia centrada en la persona:¿ El género, importa?/Le Genre dans l'ACP: quelles dynamiques?/Dinâmica de género na Terapia Centrada na Pessoa: o género é importante?. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 7(2), 82-94.

Reguant, D. (1996). La mujer no existe: un simulacro cultural. Bilbao: Maite Canal Editora

Reguant Fosas, D. (2007): Explicación abreviada del patriarcado (en línea): <http://www.proyectopatriarcado.com/docs/Sintesis-Patriarcado-es.pdf>. (Consulta: 30 de agosto de 2018).

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23 ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>.

Rudman, L. A., y Heppen, J. (2000). Someday my prince will come: Implicit romantic fantasies and women's avoidance of power. Unpublished manuscript, Rutgers, The State University of New Jersey.

Shepherd, M., Erchull, M. J., Rosner, A., Taubenberger, L., Queen, E. F., y McKee, J. (2011). "I'll get that for you": The relationship between benevolent sexism and body self-perceptions. *Sex Roles*, 64(1-2), 1-8.

Suárez Villegas, J. C. (2013). El micromachismo en la publicidad. Nuevas estrategias para viejos estereotipos: "mi marido me ayuda" y "el elogio de la maternidad". *Pensar la Publicidad*, 7 (2), 239-251.

Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L., y Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism: Evidence for its incidence, nature, and psychological impact from three daily diary studies. *Journal of Social Issues*, 57(1), 31-53.

Vaamonde, J. D., y Omar, A. (2012). Validación argentina del inventario de sexismo ambivalente. *Alternativas en psicología*, 16(26), 47-58.

Velázquez, S. (2003). La violencia de género como violencias cotidianas. En Velázquez S. (Ed.), *Violencias Cotidianas, Violencia de Genero: Escuchar, Comprender, Ayudar*. (pp. 9-14). Ediciones Paidós Ibérica.