



**COMILLAS**  
**UNIVERSIDAD PONTIFICIA**

ICAI

ICADE

CIHS

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

**EL MACHISMO SILENCIOSO: MICROMACHISMOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**GRADO EN TRABAJO SOCIAL**

**Madrid, 2020**

**María Isabel Gómez Jiménez.**

**Tutora: Sonia Gruben Burmeister.**

**Convocatoria ordinaria**

## **Resumen**

El objeto de este trabajo es defender la necesidad de una plena visibilidad de un tipo de violencia machista desconocida a nivel social, los micromachismos. La sociedad no percibe la importancia de eliminar estas microviolencias que perjudican y provocan efectos negativos en la sociedad en general y en las mujeres en particular. Bajo este sistema patriarcal, los micromachismos, se esconden, pasan desapercibidos, y, por lo tanto, se siguen utilizando, mientras se prolonga la desigualdad de género, impidiendo así que a la mujer se le conceda el mismo valor que al hombre.

La profesión del trabajo social pretende conseguir un sistema basado en la igualdad, en la justicia y en el respeto. Un sistema alejado de cualquier tipo de violencia de género que cosifique y discrimine a la mujer, y para esto, se considera necesario trabajar desde la misma base social, donde se encuentran los micromachismos, estas prácticas tan sutiles y comunes en la vida cotidiana, que perjudican gravemente a todas las mujeres de la sociedad.

## **Palabras Clave**

Micromachismos, desigualdad de género, androcentrismo, sistema patriarcal, sistema sexo-género, violencia de género.

## **Abstract**

The aim of this work is to defend the need of full visibility of a socially unknown type of sexist violence, micromachisms. Society does not realise the need to eliminate these micro-violence that harms and causes negative effects on the whole society and, more specifically, on women. Under this patriarchal system, micromachisms are hidden, they go unnoticed, and therefore they keep being used, while gender inequality is prolonged, thus preventing women from being as valued as men.

Social work aims to achieve a system based on equality, justice and respect. A system away from any type of gender violence that materializes and discriminates women, and due to this reason, it is considered crucial to work from the same social base, where micromachisms are located, these subtle and common practices in everyday life, which seriously affect women in society.

**Key Words**

Micromachisms, gender inequality, androcentrism, patriarchal system, sex-gender system, gender violence.

## ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	7
3. Objetivos .....	8
4. Metodología.....	8
5. Marco teórico.....	9
5.1. Origen del micromachismo como herencia del machismo .....	9
5.1.1. Androcentrismo, patriarcado .....	9
5.1.2. Sistema sexo-género. Identidad de género. Sexismo.....	12
5.1.3. Relaciones de poder. Dominación y subordinación femenina .....	17
5.1.4. Acerca del concepto clave “micromachismo”.....	19
5.1.5. Tipos de micromachismos.....	21
5.1.6. Posición de los micromachismos en la pirámide de la violencia de género .....	25
5.1.7. Efectos sociales del micromachismo – su invisibilidad y como combatirla. ....	29
5.1.8. Los medios de comunicación y su responsabilidad en la prevención y erradicación de los micromachismos .....	31
6. Conclusiones.....	36
7. Bibliografía.....	40

## 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo profundiza en una de las escalas de la pirámide de la violencia de género, en la escala menos visible, la que representa un tipo de violencia sutil y se caracteriza por pasar constantemente desapercibida en la vida de una gran cantidad de personas. Los micromachismos son una serie de conductas que representan el machismo cotidiano, y que se pueden llevar a cabo incluso de manera inconsciente.

El concepto “micromachismo” fue acuñado por el psicoterapeuta Luis Bonino. Indagó acerca del término, facilitando el identificar los actos que conllevan a unas realidades de violencia de género más graves, sin minusvalorar la gravedad que tienen los micromachismos en la vida diaria. Se trata de comportamientos de control y dominio, naturalizados, legitimados e invisibilizados, que se ejecutan con violencia o sin ella. Son microabusos y microviolencias que procuran que el hombre mantenga su privilegiada posición de género y son la base del resto de formas de violencia contra las mujeres: maltrato físico, psicológico, emocional, sexual...

Las sociedades son sumamente complejas, con múltiples ejes de opresión, por lo que las relaciones de poderes y contra poderes sociales son bastante complicadas y exigen análisis para que puedan ser modificadas. Uría (2018) dice que el feminismo se enfrenta a un triple desafío: la transformación de la estructura social, la transformación colectiva y la transformación individual.

En el primer caso exige a las instituciones cambios legislativos, apoyos y protección en los casos necesarios. En el segundo apelan a la conciencia social y a la necesidad de generar un cambio en las inercias y comportamientos sociales, así como en la opinión pública. En el tercer caso las mujeres nos enfrentamos a la necesidad de una transformación personal propia y de las personas con las que convivimos, mujeres y hombres (Uría,2018).

Este trabajo consta de varios apartados. En primer lugar, voy a centrarme en los antecedentes del micromachismo, en la cultura androcentrista y en el sistema patriarcal, que es responsable, en gran medida de la perpetuación de estos, puesto que no opta por erradicarlos. A continuación, ahondaré en el sistema sexo-género, arraigado al patriarcado. Un sistema que apoya la prolongación de los micromachismos, conservando los estereotipos y roles de género.

En el siguiente punto, me voy a centrar en las diferencias que existen en las relaciones de poder entre hombres y mujeres, posicionada la mujer en un eslabón inferior, siendo dominada por el hombre. Más tarde, facilitaré una definición de “micromachismo” propuesta por el pionero de este término, Luis Bonino, y profundizaré en la clasificación de las cuatro categorías existentes de micromachismos, con las que Bonino pretende una mayor visibilidad de estos para facilitar a las mujeres su detección. Tras esto, expondré la preponderancia que tienen estas violencias sutiles en la base de la pirámide de la violencia de género, puesto que son el origen de todos los demás tipos de violencia machista. En el apartado de los efectos de los micromachismos, explicaré cómo perjudica a las mujeres el uso de estos.

Para finalizar con el apartado del marco teórico, presentaré la responsabilidad que tienen los medios de comunicación en la erradicación de los micromachismos, y en como actualmente se resisten e impiden el cambio hacia un sistema igualitario, perpetuando su uso. En la conclusión, desarrollaré propuestas de acción que considero se pueden llevar a cabo desde la profesión del trabajo social, para facilitar la erradicación de los micromachismos en todos los aspectos sociales, incluida la intervención de las y los profesionales del Trabajo social.

## 2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este trabajo parte del interés de conocer más en profundidad la práctica de dominación y violencia machista en la vida cotidiana, los micromachismos que persisten en nuestro día a día, ya sea de manera consciente o inconsciente. Considero que es un tema necesario de conocer para la población actual, pues cada día estamos más contaminados de comportamientos machistas.

Pretendo que el contenido facilite información y sirva para identificar los micromachismos de manera más rápida y espontánea, pues observo que estas microviolencias tan sutiles, nos rodean en varios aspectos de la vida cotidiana y que incluso a veces, cuesta reconocer como situaciones de violencia machista. Pienso, que, leyendo, obteniendo información de profesionales a nivel bibliográfico y reflexionando sobre ello, me ayudará a detectar los mismos y a partir de ahí, procurar en la medida de lo posible, al menos en mi entorno, dar la visibilidad necesaria que esto merece, y por supuesto intentar erradicar este tipo de acciones.

No es objetivo de este estudio realizar una investigación acerca del número de mujeres que actualmente sufren violencias palpables, como las agresiones sexuales, las violaciones y otras dolorosas realidades, sino centrarme en la base, en lo que genera la perduración de estas violencias visibles. Si se consigue que estas prácticas de machismo cotidiano puedan ser visibilizadas, y se trabajen adecuadamente, seguramente el número de agresiones a las mujeres se verá reducido no tardando mucho tiempo.

### **3. OBJETIVOS**

**3.1.** Profundizar en la presencia de los micromachismos en nuestro día a día y como afecta negativamente en todos los ámbitos a las mujeres.

**3.1.1.** Identificar el origen del micromachismo y su relación con el sistema sexo-género.

**3.1.2.** Contrastar las relaciones de poder entre hombres y mujeres.

**3.1.3.** Exponer los diferentes tipos de micromachismos existentes y su relación con la violencia de género.

**3.1.4.** Analizar los efectos que el uso de los micromachismos provoca en las mujeres.

**3.1.5.** Visibilizar los micromachismos en los medios de comunicación.

### **4. METODOLOGÍA**

El método utilizado para obtener referencias bibliográficas citadas a lo largo del trabajo son fruto de la investigación y seguimiento de diferentes bases de datos nacionales e internacionales (Dialnet, Universidades, revistas, libros, publicaciones, páginas web).

De este modo, el método para el análisis de la bibliografía ha sido realizar un seguimiento de las publicaciones más recientes y en relación con la temática que ocupa (origen del micromachismo, pirámide de la violencia de género, dominación y subordinación de la mujer, responsabilidad de los medios de comunicación en la propagación de los micromachismos), siguiendo en todo momento los criterios de búsqueda y calidad de las publicaciones.



## **5. MARCO TEÓRICO**

### **5.1. ORIGEN DEL MICROMACHISMO COMO HERENCIA DEL MACHISMO**

El soporte de los micromachismos parte de la existencia y vigencia del sistema patriarcal, liderado por los hombres, promoviendo de esta forma la subordinación y la inferioridad de las mujeres; y que en sentido literal significa el gobierno de los padres.

Todas y cada una de las realidades reflejadas en la opresión y dominio sobre la mujer que hacen que se sientan (nos sintamos) insignificantes e inferiores, se originan en el elogio naturalizado del sistema de organización política patriarcal.

Este sistema patriarcal, que no acepta que los términos sexo (hombre-mujer) y género (masculino-femenino) sean totalmente independientes, y por lo tanto pretende asociar ciertas características a cada uno de los sexos.

#### **5.1.1. ANDROCENTRISMO, PATRIARCADO**

El término de androcentrismo proviene del griego Andros (Hombre). El diccionario de la Real Academia Española define el androcentrismo como “la visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino”. Esto conlleva la invisibilidad de las mujeres y de su mundo, la negación de una mirada femenina y la ocultación histórica de las aportaciones realizadas por las mujeres.

En la sociedad todo aquello relacionado con el hombre tiene mayor relevancia, y como consecuencia, cualquier acto realizado por la mujer no se valorará de la misma forma, por este motivo el androcentrismo ha impregnado profundamente las relaciones sociales de poder, la producción cultural y el pensamiento científico.

Esta mirada única y su evolución impiden la igualdad entre ambos sexos perpetuando la cultura androcéntrica que nos trasmite inconscientemente la idea de que la masculinidad es superior en todos los ámbitos, incluyendo la vida cotidiana.

Por ejemplo, el uso del lenguaje que utilizamos es sexista y se materializa en el uso del masculino plural, a través de las palabras que terminan en “o”, que son las que se relacionan con lo masculino y con el hombre. De este modo, hablando de modo general se naturaliza lo humano con el hombre, con sus valores e ideas, aunque se dirijan también a la mujer. Nos hemos acostumbrado desde hace siglos a sentirnos incluidas en términos como alumnos, profesores, padres... aunque se estuvieran refiriendo también a nuestro colectivo femenino. Así, lo masculino se identifica con lo esencialmente humano, infravalorando lo femenino.

En ocasiones tenemos una visión tan internalizada de que esto es natural que lo normalizamos. Si las personas permitimos y no revisamos el uso de este lenguaje que se centra en la masculinidad, nuestros descendientes continuarán asociando la masculinidad con superioridad, perpetuando de esta manera la cultura androcentrista.

La actriz y directora cineasta Dolera (2018) afirma: “El androcentrismo es identificar lo masculino con lo humano y lo femenino con lo específico de las mujeres” (p.33).

Esta perspectiva de predominio masculino en el lenguaje cotidiano representa y da forma a los llamados “micromachismos”, en los cuales profundizaré más adelante, destacando a su vez la importancia que adquiere el uso del lenguaje inclusivo, como medio para evitar la preservación de esta desigualdad.

Podemos resumir que el androcentrismo representa un modelo social que coloca en el centro de la vida, pensamiento y organización, al hombre y que se estructura en un modelo de relación patriarcal y jerarquizado.

El concepto patriarcado se debe a Kate Millett, escritora feminista radical estadounidense de origen judío, cineasta, escultora, filósofa, activista y profesora.

En su libro Política sexual, Millett (1970) remarca que este sistema de dominio es universal y que no existe sociedad en la que las mujeres posean mayor poder que los hombres, excepto en casos minoritarios y puntuales.

Lerner (como se citó en Fernández, 2015) afirma que el patriarcado es una construcción histórica y lo define como la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y niños/as de la familia y la ampliación de ese dominio sobre las mujeres en la sociedad en general. (p.27)

Según Lerner el patriarcado conlleva un largo proceso en el que están implicados mecanismos sociales de adaptación demográfica, cambios tecnológicos, transformaciones ideológicas y simbólicas que inciden sobre sociedades prehistóricas en las que las mujeres no habían sido aún rebajadas al nivel de propiedades de los hombres. Su interpretación pretende incluir el sometimiento de la mujer como clave del proceso. (Carmelo, 2013, p.23)

Saltzman (como se citó en Bosch & Ferrer, 2013) señala dos enfoques teóricos que mantienen el sistema patriarcal. Por un lado, está el que contiene elementos coercitivos, llamado patriarcado de coerción, que se basa en el uso de recursos por parte del hombre para mantener su ventaja sobre las mujeres: económicos, políticos, ideológicos y/o físicos; y, por otro lado, se encuentra el patriarcado de consentimiento con aspectos voluntarios en los sistemas de los sexos, por el cual las mujeres creen poder obrar con libertad, siendo que en realidad están obedeciendo nuevas consignas sociales.

Concluiremos este apartado diciendo que lo masculino se asocia al poder, control, dominio de la razón, conocimiento y gobierno de todo lo público, configurando su identidad de hombre. Las tareas necesarias para que el hombre pueda realizar las suyas, serán delegadas en las mujeres manteniendo esto como ley natural y alimentando un sistema patriarcal que da soporte al modelo androcéntrico. Esto nos lleva a que en el sistema patriarcal la diferencia sexual se presenta como razón suprema siendo base y fundamento de la discriminación por sexos.

### **5.1.2. SISTEMA SEXO-GÉNERO. IDENTIDAD DE GÉNERO. SEXISMO**

La Real Academia Española define tanto el sexo como el género de la siguiente manera:

“El sexo es la condición orgánica, masculina o femenina de los animales y plantas, o el conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo”.

“El género es el grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico”.

La Organización Mundial de la Salud define al género de forma algo más concreta. “Se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres” (OMS,2020).

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas, en los trabajos preparatorios de la IV Conferencia Mundial sobre la mujer (1995), también adoptó el término “género” como herramienta de análisis de la realidad de las mujeres.

Mientras que el sexo es biológicamente impuesto y marca la diferencia entre ser hombre y mujer, el género es culturalmente creado. “Los términos adecuados para el sexo son varón y hembra, los correspondientes al género son masculino y femenino. Estos dos últimos pueden ser bastante independientes del sexo biológico” (Stoller,1968, p.187).

El concepto “sistema sexo-género” fue creado en los años 70 por Gayle Rubin, activista y teórica influyente en políticas de sexo-género.

Rubin (como se citó en Aguilar,2008) define este concepto como “el sistema de relaciones sociales que transforma la sexualidad biológica en productos de actividad humana y en el que se encuentran las resultantes necesidades sexuales históricamente específicas” (p.4).

El sistema sexo-género, resultado entre otras de las transmisiones generacionales, es otro de los factores que dan forma a esta sociedad dominada por el hombre basada en la jerarquización, en la cual se generan unos estereotipos y unos roles de género asociados a cada sexo, siempre infravalorando al sexo femenino, y, por lo tanto, dando mayor valor a lo masculino.

Millett (2010) entiende la existencia de rasgos de carácter diferenciadores nacidos de la determinación biológica, que es lo que marca el sexo, pero niega que estas diferencias constituyan un motivo para establecer una sociedad jerarquizada.

Sean cuales fuesen las diferencias sexuales “reales”, no las conoceremos hasta que ambos sexos sean tratados con paridad, lo cual constituye un objetivo a conseguir en un futuro. Un interesante estudio realizado hace poco no solo descarta casi por completo la posibilidad de atribuir las diferencias temperamentales a variables innatas, sino que pone incluso en duda la validez y constancia de la identidad psicosexual, aportando pruebas positivas del carácter cultural del género, definido como la estructura de la personalidad conforme a la categoría sexual. (Millett, 2010, p.77)

La definición de sexo alude a la determinación biológica de la persona humana, ligada entre otras, a una serie de características anatómicas y orgánicas; pero sin hacer, en ninguno de los casos, referencia a las habilidades o capacidades que puedan tener las personas.

El desarrollo del sexo y del género en la persona puede tomar vías diferentes e independientes, sin necesidad de que haya una coincidencia entre ambos.

En realidad, como dice Beauvoir (2016) es que “la mujer no nace, se hace” y a su vez según Herrera (2011) “los hombres no nacen, se hacen”. A pesar de que una persona sea hombre, definido así por la biología, no tiene porqué actuar según los patrones y roles culturales que la sociedad estipula para el sexo masculino, al igual que la mujer tampoco debería hacerlo. Cada persona debería poder evolucionar y actuar, sin obligación de tener que cumplir estos roles predeterminados.

Sería deseable en un futuro, eliminar todos los prejuicios dirigidos hacia las personas que dejan de lado el sistema sexo-género y no siguen los estereotipos culturalmente fijados según su sexo; construir un lugar en el que cada ser de esta sociedad, tanto mujeres, como hombres, seamos libres y responsables de nuestros actos, sin la necesidad de que nadie interfiera en nuestras vidas.

Amorós (como se citó en Posada, 2016) explica que este sistema género-sexo es sinónimo de patriarcado, porque es su seña de identidad: la pertenencia a un grupo social determinado, en este caso al del sexo femenino. Pero esa seña de identidad no existiría, si no fuera porque existe este sistema de dominación, precisamente el patriarcado, que es el que la genera y la perpetua. (p.225)

Cada sociedad estipula, crea sus propias normas culturales y asigna diferentes funciones a ambos sexos, dependiendo mayormente de la cultura que le represente y el momento

histórico en el que se encuentre. Pese a ello, en todas las sociedades el papel de la mujer, y, por consiguiente, las tareas que realiza son infravaloradas con respecto a las del hombre.

El rol masculino se asocia a lo público, al trabajo productivo, como promotor de cambio y con una imagen visible.

Por otro lado, el rol femenino se vincula a lo privado, a lo doméstico, a las tareas de cuidado y reproducción desde una mirada asociada al cuidado de otras personas, y en ningún momento valorada como promotora de cambio. Esto invisibiliza su imagen y sobre todo su trabajo en la sociedad, sin ofrecer a la mujer la importancia que merece.

El mero hecho de que el sistema patriarcal asocie a las mujeres el ámbito de lo privado, y a los hombres el ámbito público, les limita a ambos sexos el poder ocupar otros espacios, desencadenando la exclusión y la discriminación por sexo-género.

Esto hace que se sigan usando expresiones como “los hombres tienen que estar fuera de la cocina y las mujeres son las que deben estar en sus casas”.

El hecho de que las mujeres sean las que mayormente ejerzan el oficio de Trabajo Social, convierte a esta profesión en un ámbito profesional en el que el objetivo principal se relaciona con el cuidado a las personas (Fombuena,2006).

Esta discriminación de sexo-género, asociada a la diferencia de poder entre mujeres y hombres, a la jerarquía entre los roles y estereotipos tras las atribuciones que se les han asignado en función del sexo, da lugar al sexismo.

Swim & Hyers (como se citó en Fernández, 2015) definen el sexismo como un prejuicio basado en el género y que engloba las actitudes, creencias y conductas de los individuos, así como las prácticas organizacionales, institucionales y culturales que o bien reflejan evaluaciones negativas de las personas en función del género al que pertenecen o bien apoyan la existencia de un desigual estatus de hombres y mujeres. (p.26)<sup>1</sup>

Cuando se hace referencia al sexismo, existe la posibilidad de que haya una discriminación hacia cualquiera de los dos sexos, pero mayormente estas actitudes discriminatorias suelen recaer sobre las mujeres.

---

<sup>1</sup> Entiendo que Swim & Hyers no quieren hacer referencia al prejuicio, sino al prejuicio\*.

El sexismo ha ido evolucionando, naturalizándose al punto de aparecer de modo invisibilizado en forma de micromachismos.

Alguna de las instituciones patriarcales que favorecen la conservación del sexismo son:

- La familia, la primera red que transmite valores e ideas que transmiten estereotipos sexuales, tanto a los niños como a las niñas.
- La escuela, que también favorece en ocasiones la aparición de comportamientos discriminatorios.
- Los medios de comunicación, que son herramientas esenciales con gran impacto en el proceso de socialización de niñas/os, que diferencian ambos sexos, especialmente a través de la publicidad de juguetes, y no favorecen la sensibilización acerca de los estereotipos y roles de género.

Teniendo en cuenta que mediante el género se asignan roles y una serie de pautas esperadas por la sociedad de cada sexo, se crean los estereotipos de género.

“Los estereotipos de sexo-género son un proceso de calificación de la especie humana, según los sexos, que se encuentra, generalmente, en un trato diferenciado por ser hombre o mujer”. (Romo & Papadimitriou,2004, p.51)

Todos los estereotipos relacionados con el sexo masculino tienen un impacto positivo a nivel social (razón, inteligencia, fuerza física, autoridad, independencia...), mientras que los relacionados con el sexo femenino se encuentran devaluados en el imaginario social (espontaneidad, ternura, aceptación, superficialidad, sensibilidad, dependencia...).

Los estereotipos de género fomentan una pérdida de autonomía, una falta de toma propia de decisiones en ambos sexos, pues tanto mujeres como hombres, se encuentran en un espacio dominado por un sistema que no acepta todo aquello que se encuentre fuera de los estereotipos y roles de género estipulados culturalmente, lo que significa que la sociedad les (nos) controla y les (nos) priva de actuar, desarrollarse y participar libremente en esta sociedad.

Dolera (2018) afirma: No somos esencialmente hombres o esencialmente mujeres, somos en tanto que existimos y tomamos decisiones que nos construyen como seres humanos y que marcan un destino y una vida. Por lo tanto, si se nos priva de la posibilidad de elegir

nuestro destino y nuestro día a día, se nos está privando de ese <<ser>>, de ese <<existir>>. (p.100)

Las personas se abstienen de salir del mundo del “deber ser”, por miedo a ser excluidas. Además, los hombres al no salir de esta rama del “deber ser” obtienen beneficios, pues siguen ocupando un lugar superior en la jerarquía. Aparte de mantener su seguridad como hombre teniendo en cuenta que poseen un valor prioritario frente a la mujer, tienen asegurada la integración de otros hombres por el hecho de actuar con una actitud imperante sobre ellas.

Los géneros están jerarquizados. El masculino es dominante y el femenino subordinado. Es el masculino el que debe diferenciarse del femenino para que se mantenga la relación de poder. Por eso a los muchachos, históricamente, se les ha pedido pruebas de virilidad. Y los peores insultos que pueden recibir los hombres son todos los que sugieren en ellos «feminidad»: nena, gallina, nenaza, bailarina... (Varela, 2008, p.151)

El miedo a ser criticadas/os e infravaloradas/os debido a las presiones socioculturales provoca que muchas personas desde su niñez se encuentren obligadas a encaminar su vida basándose en una serie de cánones que interrelacionen el sexo y el género, pues si no, son conscientes de que se encontrarán con múltiples dificultades para llevar un estilo de vida diferente a la norma cultural fijada por un sistema patriarcal y se sentirán discriminadas/os por no cumplir el estereotipo asignado a su sexo.

Cuando no existe una relación entre el sexo y el género de la persona aparecen una serie de actitudes y comentarios en contra de esta que sobrepasa los límites estipulados por el sistema patriarcal, fomentando la aparición de los micromachismos:

Comentarios como: “no sean tan bruta que pareces marimacho” “Los chicos no lloran” “Corres como una niña” “Una mujer tiene que ser discreta” “¿Cómo vas a querer ser bailarín si eres un chico?” “¡Cómo te atreves a maquillarte!, eres una nenaza”.

Estos micromachismos, en numerosas ocasiones, pasan desapercibidos, y no les damos importancia, sobre todo, porque la mayoría ya los hemos interiorizado.

La identidad de género debería ser libre, y por eso la sociedad debe trabajar para acabar con estos estereotipos y roles de género, permitiendo la libertad de todo ser humano para actuar y expresarse como quiera independientemente de su sexo, dirigiéndonos hacia un mundo más justo e igualitario.



### **5.1.3. RELACIONES DE PODER. DOMINACIÓN Y SUBORDINACIÓN FEMENINA**

Hasta el momento, he hecho referencia a la notable desigualdad que existe entre ambos sexos. Esto supone que los hombres se encuentran en un distinto nivel de poder (poder dominante) frente a las mujeres.

La violencia de género hace hincapié en la existencia de este poder vertical, liderado por el sexo masculino. El hombre presenta la superioridad, infravalorando el papel de la mujer en todas las acciones humanas: pensar, hablar, decidir y actuar.

Según Bonino (1998), la palabra “poder” tiene dos acepciones:

Por un lado, se encuentra el poder autoafirmativo, que se refiere a la capacidad de hacer, el poder personal de existir, decidir y autoafirmarse. Para poder llevarse a cabo este poder es necesario una legitimidad social que lo autorice.

Los hombres son los únicos que tienen permiso para ejercer el poder autoafirmativo. Esto reafirma que nos encontramos bajo un sistema patriarcal que cede privilegio a los hombres.

Por otro lado, la otra acepción que resalta Bonino es el poder de dominio, que se centra en la capacidad y posibilidad de control y dominio sobre la vida de otras personas, lo cual implica la autoridad del hombre sobre cualquier aspecto de la vida de la mujer subordinada (pensamiento, sexualidad, economía...).

La división de poder se puede percibir tanto dentro como fuera del hogar. La desigualdad entre el hombre y la mujer también se refleja en la asignación de los espacios públicos a los hombres, puesto que son más visibilizados y están asociados con el esfuerzo; y la asociación de la mujer, con el espacio privado (espacio doméstico y cuidado a las personas).

La asignación de las mujeres al espacio doméstico y al cuidado de personas representa la subordinación femenina, perjudicando a su vez, su desarrollo, ya sea personal, social o laboral.

Valle (como se citó en Fernández,2015) expone que, aunque las mujeres sí han experimentado una incorporación paulatina desde el ámbito privado al laboral, no se ha

efectuado dicho cambio a la inversa en la misma proporción por parte de los hombres, a pesar de la presión que ejerce la lucha feminista para que así sea. (p.32)

La pequeña proporción de hombres que trabajan dentro del hogar de forma igualitaria a la mujer, no lo comparten con el exterior, lo omiten, por miedo a perder su imagen de virilidad reconocida por otros congéneres.

Tras este mundo de lo cotidiano, en el que el hombre no interviene, sino que es la mujer la que mayormente ejerce el control, se encuentran numerosas muestras discriminatorias, que suelen naturalizarse, contempladas como “micromachismos”. El inconveniente de que estos micromachismos no se visualicen, es que surge el falso pensamiento de que en el ámbito privado tanto el hombre como la mujer se reparten las tareas de forma igualitaria.

“Los micromachismos son uno de esos comportamientos, quizás los más frecuentes con los que los hombres expresan y defienden su supuesta superioridad y su derecho a ejercer dominio sobre las mujeres” (Bonino, 2013, p.3).

Estas relaciones de poder, y la asimetría que conllevan, se sostienen sobre procesos sociales y psicológicos como son, según alega Pastor (2011): el poder de definición y el ejercicio del control de los recursos.

El poder de definición hace referencia no solo a la presencia de la división sexual en el mundo, sino también a su incorporación en un espacio donde las características son asimétricas y diferenciadas.

Markus (como se citó en Pastor,2001) explica el párrafo anterior, exponiendo que los estereotipos de masculinidad/feminidad, están formados por aspectos instrumentales versus relacionales que integran características como la agresividad/poder/dominancia y la pasividad/debilidad/sumisión, respectivamente. A partir de estas definiciones se desarrolla un progresivo operativo de interiorización y modelaje que conlleva la socialización diferencial de los hombres como agresivos, poderosos, no emocionales y controladores, y de las mujeres como pasivas, emocionales, necesitadas de control y subordinadas al hombre, al tiempo que se delimitan las relaciones intergenéricas e intragenéricas, influyendo en el desarrollo de un autoconcepto diferencial basado en la separación o la conexión. (p.4)

Esto conlleva a la asociación de la mujer como “objeto” y al hombre como “sujeto” o persona que tiene el poder y debe ejercer el control sobre la misma.

El control de recursos es otro ejemplo sobre el que se sostiene la asimetría y las relaciones de poder.

Connell (como se citó en Pastor,2001) declara que el control de los recursos afecta a la autonomía y la capacidad de decisión y genera amplias posibilidades de manipulación. La asimetría genérica se manifiesta tanto en lo relativo al control de los recursos tangibles tales como el trabajo, el dinero o la salud, como de los intangibles, de índole más subjetiva, como la estima, el reconocimiento, el amor o el placer. (p.5)

El control de la producción, la subordinación económica y la toma de decisiones sobre el reparto de bienes también son factores que confirman la dominación del hombre, la existencia de la desigualdad y las diferencias de poder.

El terreno privado, es el lugar habitual en el que se desarrollan estas prácticas de dominación masculina, y en donde se manifiestan malos tratos hacia la mujer, como la resistencia ante el ejercicio de su autonomía. Estas prácticas representan los “micromachismos”, los actos de machismo cotidiano.

Los hombres se encuentran con la ventaja de que el sistema patriarcal en el que vivimos les concede el “monopolio de la razón”, lo cual les permite conservar su virilidad firme, creerse superiores a las mujeres, continuar teniendo un exhaustivo control sobre las mismas, manteniéndolas bajo dominio.

“En todo el mundo occidental, la violencia (masculina) hacia las mujeres se torna evidente y se deslegitima de forma creciente” (Bonino, 2013, p.1).

El reconocimiento del poder injusto que ejercen sobre las mujeres a través de actos tan sutiles, como son los micromachismos, les obligaría a visibilizarlos, lo cual no les compensa puesto que tendrían que dejar de lado su posición dominante.

#### **5.1.4. ACERCA DEL CONCEPTO CLAVE “MICROMACHISMO”**

Bonino (2004), precursor de este concepto, define los micromachismos, como actitudes de dominación suaves o de bajísima intensidad, formas y modos larvados y negados de

abuso e imposición en la vida cotidiana. Se trata de hábiles artes de dominio, comportamientos útiles o insidiosos, reiterativos y casi invisibles que los hombres ejecutan permanentemente. (p.1)

Los micromachismos son la base de la pirámide de la violencia de género, a partir de las cuales surgen los demás tipos de violencia categorizadas y visibilizadas por la sociedad, como pueden ser entre otras, los feminicidios, las violaciones, los abusos sexuales y los maltratos físicos.

Los sucesos micromachistas suelen ser reiterativos, y, además, su sutileza dificulta la identificación y visibilidad de estos. Al no ser categorizados como un acto de violencia provocan que muchas mujeres en algunas ocasiones no los perciban (percibamos), los naturalicen e incluso desconozcan su existencia, dificultando la elaboración de estrategias de defensa y contestación o resistencia frente a estos.

De esta forma, mientras la mujer no se dé cuenta de la existencia de estas “microviolencias”, el hombre se aprovechará de su desconocimiento y continuará imponiendo su autoridad frente a ella, tratando de anular a la mujer y sus acciones.

Bonino (1998), discrepa en que algunos micromachismos son conscientes y otros se realizan con la ‘inocencia’ del hábito inconsciente. Con ellos los varones no solo intentan instalarse en una situación favorable de poder, sino que internamente buscan la reafirmación de su identidad masculina -asentada fuertemente en la creencia de superioridad y en la necesidad de control- y satisfacer deseos de dominio y de ser objeto de atención exclusivo de la mujer. (p.4)

Las prácticas violentas que los hombres llevan a cabo de manera no intencionada son fruto de la firmeza de este sistema patriarcal, que ha normalizado, invisibilizado, minusvalorado e incluso justificado estos micromachismos durante años. Desde su proceso de socialización los hombres han ido adquiriendo ideas sobre el privilegio que tienen de ejercer el poder dominante, por el mero hecho de ser hombres, e integrando modelos machistas, que hoy en la actualidad les cede el poder de dominar a la mujer.

Normalizar y naturalizar los micromachismos, perpetúa la desigualdad de género arraigada al sistema patriarcal, favoreciendo así el dominio del hombre.

### 5.1.5. TIPOS DE MICROMACHISMOS

Bonino (1998), señala que los hombres que utilizan estos mecanismos de sexismo encubierto innumerables y aparentemente no agresivos tienen diferentes finalidades:

- Imponer su dominio sobre la mujer.
- Recuperar ese dominio en caso de que la mujer se rebele.
- Evitar el aumento de poder de la mujer.
- Beneficiarse y aprovecharse de su trabajo de cuidadora.

Luis Bonino, clasifica los micromachismos en cuatro categorías, en las cuales, se refleja como los hombres a través de estas maniobras tan sutiles, pretenden mantener el dominio tradicional sobre la mujer.

Mediante esta clasificación, persigue el objetivo de que estas conductas opresivas y dictatoriales puedan ser visibilizadas, y permitir de esta forma, que todas las mujeres que sufran estos “microabusos” puedan, al menos, detectarlos.

**Utilitarios:** Corresponden al cuidado del hogar, mayormente atribuido al rol de la mujer. Los hombres se aprovechan de los “aspectos domésticos y cuidadores” de la mujer, aumentando ellos su calidad de vida. Los micromachismos de esta categoría son:

- *No responsabilización sobre lo doméstico:* Los hombres se basan en la creencia de que lo doméstico (privado) pertenece a la mujer, mientras que lo público les pertenece a ellos. Un ejemplo claro, es la manifestación del hombre cuando llega del trabajo, justificándose que él ya ha hecho su trabajo por el momento, independientemente que la mujer también trabaje en el ámbito público; imponiendo así a la mujer realizar una “doble jornada”.
- *Aprovechamiento y abuso de las capacidades “femeninas” de servicio:* El hombre se aprovecha del rol de cuidadora en lo doméstico. El papel de fortalecimiento de vínculos lo tiene en gran medida la mujer, encargándose de los factores importantes relacionados con la familia.

La mujer, en este sistema patriarcal está destinada a “servir y cuidar a los demás”. Esto incrementa la calidad de vida del hombre, pues él no se involucra en estas actividades, abusando así de las capacidades de la mujer.

En esta subcategoría también se encuentran los *requerimientos abusivos solapados*, los cuales hacen referencia a las actividades que realiza la mujer de manera automática, incluso sin ser pedidas, debido a que ya las tiene interiorizadas. Por ejemplo, encargarse ella de todo lo que respecta a la vida física y emocional de sus hijos e hijas, no pedir nada al marido cuando llega de trabajar por si se encuentra “cansado”, etc.

- *No implicación*: El hombre no participa, por lo general, en las tareas del hogar.
- *Seudoimplicación*: El hombre pretende que la mujer le valore y crea que él actúa en el hogar, aunque solo sea ayudándola, y mayormente en tareas que suponen menor dificultad.

**Encubiertos:** Estos son los micromachismos más efectivos, debidos a su sutileza, pues la mujer no suele percibirlos. El hombre, mediante la manipulación pretende dirigir a la mujer en función de sus deseos, aunque ella realmente no quiera. Los micromachismos de esta categoría son:

- *Creación de falta de intimidad*: El hombre evita tener espacios de intimidad por miedo a enfrentarse a la mujer y perder poder, siendo consciente de que la mujer tiene mayor manejo en las relaciones. De esta forma, el hombre continúa llevando las riendas y decidiendo cuanta intimidad se debe tener y que es o no necesario compartir. El hombre utiliza diferentes estrategias, como, por ejemplo, el “silencio”, en la que él no se siente obligado a dar explicaciones, evitando así el diálogo. Por otro lado, es común que lleve a cabo la maniobra de “aislamiento”, en la cual el hombre tras observar que con el silencio no consigue evitar esa conversación de la cual está huyendo, se encierra en algún lugar de la casa o incluso, en sus propios pensamientos. Si esto tampoco le sirve, procede a utilizar frases como “déjame en paz”, “estoy ocupado”, “no me vengas con problemas”, etc.
- *Seudointimidad*: El hombre se encarga de manipular el diálogo intentando mantener así el control. Oculta información (infidelidades, ofrecimiento de algo

que no está dispuesto a dar, no reconocimiento de errores...), pues sabe que si fuese sincero se mostraría vulnerable y saldría perjudicado, perdiendo así la “supuesta” autoridad que tiene por el hecho de ser hombre. La forma más habitual que suele utilizar para defenderse es atacando a la mujer.

- *Desautorización:* El hombre considera que tiene el monopolio de la razón y el total derecho a juzgar. Existe descalificación hacia la mujer, valorando de forma negativa toda actitud que no sea aprobada por él. Tiende a desacreditar sus capacidades con frases como “no tienes ni idea”. Respecto a las labores del hogar, el hombre no reconoce el trabajo que la mujer hace ni las aportaciones que mantienen la calidad de vida de la familia.
- *Manipulación emocional:* El hombre se aprovecha de la confianza y afectividad de la mujer. Tiende a culpabilizarla, justificándose sobre la teoría de que no hace bien su deber cumpliendo el rol de madre, o simplemente la culpabiliza de cualquier problema familiar (mostrándose a su vez inocente de todo lo que ocurra dentro del entorno cotidiano) o de su propio estado de ánimo. También utiliza frases como “si no haces esto es porque no me quieres”, o, simplemente usando herramientas no verbales, como gesticulaciones de la cara, hace ver a la mujer que no está de acuerdo con ella, consiguiendo que la mujer finalmente actúe según él desee.
- *Paternalismo:* El hombre quita autoridad a la mujer, exhibiendo su posesividad, protección y autoridad sobre ella, como si fuese una niña.
- *Autoindulgencia y autojustificación:* El hombre se intenta justificar cuando no realiza tareas que a él también le corresponden. Por ejemplo, expresa que se le ha olvidado realizar esa tarea, que no sabe, etc.

**Crisis:** Estos micromachismos emergen en el momento que hay un desequilibrio en el estatus del poder del hombre sobre la mujer. Es decir, cuando el poder y autonomía de la mujer aumenta, dejando el papel del hombre menos valorado. El hombre para evitar que el dominio recaiga en manos de la mujer realiza diversas acciones:

- *Hipercontrol:* Aumento de control sobre el espacio y el entorno de la mujer (tiempo, actividades, etc.) por miedo a que el poder y la autonomía de la mujer se intensifiquen.

- *Resistencia pasiva y distanciamiento:* El hombre pone en marcha actitudes relacionadas con el abandono (simple amenaza o abandono real) y el distanciamiento.
- *Promesas y hacer méritos:* El hombre realiza cambios por interés propio para evitar discutir con la mujer. El hombre deja de llevar a cabo estas acciones en el momento que la mujer le da otra oportunidad o disminuye su nivel de enfado.
- *Victimismo:* El hombre tiende a declararse víctima inocente de los cambios y enfados de la mujer, traspasándola a ella toda culpabilidad de sus actos. A su vez, cuando el hombre realiza algún cambio no permite que se le exija en grandes medidas, y pretende, además, que la mujer alabe todo cambio que realice.
- *Darse tiempo:* El hombre pretende alargar el tiempo de decisión a la hora de darle importancia a realizar un cambio, hasta el momento que se vea obligado por alguna circunstancia impostergable. Esto hace que sea él quien decida los tiempos en el proceso de cambio, sin valorar la opinión de la mujer.
- *Dar lástima:* El hombre pretende llamar la atención de la mujer, incluso buscando aliados para reafirmar lo “bueno” que es él. También, lleva a cabo comportamientos autolesivos para recibir mayor atención de la mujer, dándole a entender que sin ella “él no sirve para nada”. Esto es una técnica de manipulación, que está a su vez, reflejando la incapacidad del hombre para autocuidarse.

**Coercitivo:** Consiste en el uso de la fuerza moral, psíquica y económica que el hombre ejerce sobre la mujer, con el objetivo de limitar la libertad de la mujer y anular su capacidad de toma de decisiones, aumentando de esta forma su poder. Los micromachismos de esta categoría son:

- *Intimidación:* El hombre actúa de manera agresiva (tono de voz fuerte, posturas violentas, etc.) con el objetivo de que la mujer se haga consciente de que él es quien lleva el poder y control, y que debe ser atendido correctamente.
- *Control del dinero:* Maniobra que el hombre utiliza para acaparar el control del uso del dinero o la toma de decisiones respecto al mismo, confirmando así que el dinero es patrimonio masculino.



- *Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí:* Hace referencia a que el descanso es posesión masculina, denegando de esta forma, el mismo derecho a la mujer. El hombre, además, suele tener más tiempo de ocio que la mujer, ya que se libra de obligaciones de las cuales se encarga ella.
- *Insistencia abusiva:* Actos repetitivos que ejerce el hombre sobre la mujer para convencerla de algo, consiguiendo que esta acepte, aunque no quiera.
- *Imposición de intimidad:* Se trata de una seducción forzada cuando él desea tener relaciones sexuales, sin tener en cuenta la opinión y apetencia de la mujer.
- *Apelación a la “superioridad” de la “lógica” varonil:* El hombre tiende a pensar que tiene siempre la razón. Pretende convencer a la mujer para que opine igual que él, sin aceptar otra respuesta a no ser que sea la que él desea escuchar.
- *Toma o abandonos repentinos del mando de la situación:* El hombre toma una decisión o anula un evento, sin considerar la opinión de la mujer, pues cree que son ellos quienes tienen el poder absoluto de decisión.

#### **5.1.6. POSICIÓN DE LOS MICROMACHISMOS EN LA PIRÁMIDE DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

La ley 7/2018, de 30 de julio , por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género, recoge en el Artículo 1: “La presente Ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como consecuencia de una cultura machista y como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres, se ejerce sobre las mujeres por el mero hecho de serlo y que se extiende como forma de violencia vicaria sobre las víctimas que se contemplan en la presente Ley. Asimismo, será objeto de esta Ley la adopción de medidas para la erradicación de la violencia de género mediante actuaciones de prevención y de protección integral a las víctimas, así como de sensibilización, educativas, formativas, de detección, atención y recuperación y todas las que resulten necesarias.”

La violencia de género constituye un impedimento fundamental para conseguir la plena igualdad entre hombres y mujeres, y se concibe como uno de los artilugios sociales del sistema patriarcal, por los que la mujer, por el simple hecho de serlo, queda subordinada respecto al hombre y sus violencias, estableciendo éste una restricción a sus derechos y oportunidades en relación con aspectos políticos, sociales, económicos y jurídicos.

Amnistía Internacional ofrece una imagen de la pirámide de la violencia de género representándola como un iceberg. En la parte visible, en la punta del iceberg, están entre otras, el asesinato de las mujeres, las agresiones físicas o las violaciones, anunciadas en los medios de comunicación. Más abajo, en la parte más sumergida, se encuentran las humillaciones, desprecios, chantaje emocional o culpabilizaciones.

El fondo del iceberg que se encuentra completamente invisibilizado está compuesto por la publicidad y el lenguaje sexista, la anulación personal y los micromachismos.

Estos micromachismos, entre otros, son la base sobre la que se sostienen las otras formas de violencia. La raíz de la pirámide de la violencia de género es más grande y fuerte de lo que se encuentra socialmente considerada.

Los micromachismos no están asociados a los actos de violencia tradicionales, aunque persiguen el mismo objetivo, perpetuar la subordinación de la mujer frente al hombre, despreciando así su papel en la sociedad.

La ley 7/2018, de 30 de julio, por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género, alega: “Se incluyen, en el Plan integral de sensibilización y prevención contra la violencia de género, actuaciones dirigidas a la figura del agresor o potencial agresor, destinadas a reforzar la sensibilización y prevención de la violencia de género, basadas en el fomento de la igualdad y los buenos tratos, la eliminación de estereotipos de género y los micromachismos.”

Sensibilizar a la población acerca de la importancia de erradicar estos comportamientos sexistas tan profundamente interiorizados y normalizados, reduciría la aparición de las violencias más “agresivas” que constituyen la punta de la pirámide.

Dolera (2018), alega que, si no existiesen los micromachismos, sumando todo aquello que le sigue, como es la desigualdad salarial, la falta de representación de las mujeres en el ámbito político, la economía, el arte, la sexualización y capitalización del cuerpo de la

mujer, etc; no se llegaría a la violencia física, lo cual significa que es necesario desterrarlos más pronto que tarde.

La pirámide de la violencia de género, pretende ser universal, esto es, aplicable a todas las formas de violencia contra las mujeres por el sólo hecho de serlo (y no sólo a la ejercida en las relaciones de pareja); en segundo lugar, pretende ser exhaustiva, es decir, recoger, adecuadamente ordenados y jerarquizados, todos los aspectos que se sabe son relevantes y comunes a todos los tipos de violencia contra las mujeres; en tercer lugar, pretende ser sencilla, esto es, tomar en consideración los mínimos elementos posibles, tanto sociales y culturales, como individuales. En cuarto lugar, pretende diferenciar adecuadamente los elementos causales de los desencadenantes, colocando en su lugar aquellos factores que, aunque actúen como precipitantes (como el abuso de alcohol o drogas, la enfermedad mental, etc.), no son determinantes para la ocurrencia de esta violencia; y, en quinto lugar, pretende aportar claves explicativas para entender el proceso de filtraje, esto es, por qué muchos hombres, socializados igualmente en las normas del patriarcado, rechazan los privilegios de género, y no utilizan la violencia, en ninguna de sus manifestaciones, en sus relaciones afectivas. (Ferrer & Bosch, 2013, p.56)

Ferrer & Bosch (2013), en su artículo “*Nuevo modelo explicativo para la violencia contra las mujeres en la pareja: el modelo piramidal y el proceso de filtraje*”, exponen que la pirámide de violencia de género consta de cinco escalones:

La base de la pirámide es la sociedad patriarcal, que representa un conjunto de creencias y actitudes misóginas, ligadas al abuso de poder por parte del hombre. En segundo lugar, se encuentra la socialización diferencial, mediante la cual, se divulgan estas creencias y actitudes misóginas estipuladas por el sistema patriarcal, y se aprenden los “mandatos de género”, concepto denominado por Lagarde (como se citó en Ferrer & Bosch, 2013).

El tercer nivel, está construido por las expectativas de control, que son derivadas de los mandatos de género tradicionales. Mientras que la identidad masculina se define como autónoma, independiente y controladora; la femenina se reduce a la actitud dependiente y se asocia al cuidado del otro.

Ferrer & Bosch (2013) afirman que “Los varones que asumen el mandato de género masculino tradicional esperan mantener el control sobre las mujeres, sobre sus vidas, sus cuerpos, su sexualidad, sus amistades, su economía..., y consideran como legítimas estas pretensiones” (p.60).

En cuarto lugar, se reflejan los eventos desencadenantes, que hacen referencia a todo acontecimiento, ya sea social (modificaciones legislativas), político o personal (frustración laboral, abuso de alcohol, enfermedad mental), que activa el miedo del maltratador a perder el control sobre la mujer, que funciona, como excusa para que él mismo ponga en marcha las estrategias de control que se considera legitimado a ejercer, entre ellas, la violencia.

Foran & O'Leary (como se citó en Ferrer & Bosch,2013) exponen que la evidencia actualmente disponible señala de forma contundente que esto no son causas de la violencia de género, sino que son facilitadores o desinhibidores de la misma.

El último eslabón de esta pirámide es el estallido de la violencia. Esta fase permite al hombre recuperar su figura dominante abusando de su “poder” sobre la mujer.

El sistema patriarcal encargado de educar a las personas desde la desigualdad es el mismo que estimula a los hombres a creer que tienen un poder superior a la mujer, por el mero hecho de ser hombres.

Sin embargo, cada día hay más hombres -aunque sigan siendo una minoría- que son conscientes de que cambiar y acabar con estas actitudes machistas no es una forma de atacarles a ellos, sino a este sistema que fomenta y perpetua estos estereotipos de desigualdad.

Ferrer & Bosch (2013), hacen hincapié en el proceso de filtraje, que manifiesta el abandono de la pirámide de este sistema patriarcal por parte de algunos hombres, rechazando el uso de la violencia de género, y, por ende, renunciando a sus privilegios de género.

Castells & Rebollo (como se cita en Ferrer & Bosch, 2013) remarcan que en este proceso de filtraje existen tres modalidades de identidad:

La identidad legitimadora, en la cual los hombres se mantienen dentro de la pirámide de la violencia de género, aceptando y aprovechándose de todos los privilegios y los mandatos de género masculino.

La identidad de resistencia, donde los hombres se plantean abandonar la pirámide de violencia de género, ya que se encuentran en una posición ambivalente, manteniendo una postura de rechazo frente a la violencia masculina, pero sin llegar a cuestionarse abandonar todos los privilegios vinculados al mandato masculino.

Bonino (como se citó en Ferrer & Bosch,2003) expone que “la ausencia de cuestionamiento de los privilegios asociados al mandato de género masculino podría llevarlos a poner en práctica lo que se han denominado micromachismos” (p.62).

En tercer lugar, la identidad de proyecto, en la cual, una minoría de hombres deciden abandonar la pirámide de la violencia de género y, por ende, renunciar a todos los privilegios que la sociedad patriarcal ofrece, optando por un cambio en la cultura varonil dominante redefiniendo las masculinidades, con el objetivo de construir un espacio igualitario para hombres y mujeres.

Bonino (como se citó en Ferrer & Bosch, 2013) reflexiona sobre el hecho de que una primera cuestión relevante a considerar en relación con este proceso de fuga o filtraje es que es posible elegir, esto es, que ejercer un comportamiento violento hacia las mujeres no es una predestinación, sino una elección voluntaria de la que el abusador es plenamente responsable. (p.61)

En la actualidad, nos encontramos ante un proceso lento de cambio en dirección a prevenir y en lo posible, erradicar la violencia contra las mujeres, contando con una minoría de hombres que tienen la idea construida de que no es que solo las mujeres tengan derecho a empoderarse, sino que, a su vez, ellos mismos han de comprometerse a rebajar su poder, renunciando a privilegios que no les corresponden.

### **5.1.7. EFECTOS SOCIALES DEL MICROMACHISMO – SU INVISIBILIDAD Y COMO COMBATIRLA**

Según Bonino (2004), los efectos de los micromachismos son tan dañinos como cualquier otro tipo de violencia machista más palpable. Los micromachismos también reflejan la dominación del hombre sobre la mujer y la desigualdad de sexos respecto a derechos y oportunidades.

El desgaste emocional es uno de los efectos psicológicos que generan los micromachismos sobre las mujeres. Esto perjudica de forma negativa a su autoestima provocando un incremento de inseguridad y ocasionando un sentimiento de incapacidad. El desarrollo personal de la mujer se ve afectado, entre otros por estos factores.

Sin embargo, la repercusión de estos efectos en los hombres es mayormente favorable. Los efectos psicológicos que los micromachismos generan sobre las mujeres permiten al hombre fortalecer la afirmación de su identidad masculina, manteniendo la creencia de su ser superior respecto a las mujeres.

“Los estudios epidemiológicos muestran que las mujeres en pareja disminuyen su salud mental y calidad de vida, al contrario de los varones, quienes las aumentan” (Bonino, 1998, p.14).

Normalizar los micromachismos causa un desconocimiento de la procedencia de los efectos provocados por estos, y estimula una “falsa creencia” por parte de las mujeres. Muchas de ellas están convencidas de que sus malestares emocionales dependen de problemas intrapersonales, sin sospechar siquiera que pueden estar relacionados con las acciones realizadas por el hombre.

Este desconocimiento no permite a las mujeres elaborar estrategias de defensa o resistencia frente a los micromachismos, favoreciendo así la posición del hombre, puesto que continúa imponiendo autoridad sobre ella.

Por el contrario, cuando la mujer es capaz de percatarse de la existencia de los micromachismos que el hombre está ejerciendo sobre ella y se hace consciente de que sus malestares emocionales provienen de factores externos relacionados con el trato recibido por parte del hombre, este se encuentra atrapado en una sensación de inestabilidad e inseguridad. La pérdida de su percepción de virilidad genera en él un sentimiento de inferioridad y vulnerabilidad frente a la mujer.

Desnaturalizar y visibilizar los micromachismos, al mismo tiempo que sus efectos, es una vía para erradicar la desigualdad de género.

La visibilidad de los micromachismos puede ayudar a muchas mujeres a poner nombre a la violencia “invisibilizada”, y, por tanto, buscar estrategias para afrontarlos y detenerlos.

Para erradicar estas conductas; primero, resulta necesario aceptar la normalización y la frecuencia del empleo de los micromachismos. Y, por otro lado, deben ser incorporados en el listado de prácticas de violencia de género ejercidas mayormente por los hombres, reflejando lo perjudiciales que resultan para la sociedad y la vida plena de las mujeres.

### **5.1.8. LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SU RESPONSABILIDAD EN LA PREVENCIÓN Y ERRADICACIÓN DE LOS MICROMACHISMOS**

La Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género recoge que la publicidad habrá de respetar la dignidad de las mujeres y su derecho a una imagen no estereotipada, ni discriminatoria, tanto si se exhibe en los medios de comunicación públicos como privados. Sin embargo, podemos observar numerosas formas de publicidad, tanto convencional como no convencional, que no cumplen esta normativa y que pueden estar influyendo en las actitudes de la sociedad hacia la violencia de género. (Gómez & Paredes, 2012, p.1224)

El Estado, la familia, como principal transmisora de ideas y valores de estereotipos de género; la escuela, que mediante sus técnicas de enseñanza discrimina el sexo femenino, la ciudadanía y, los medios de comunicación; son los que, mediante el lenguaje, la publicidad sexista y la información subliminal (micromachismos) que facilitan de manera continuada, se muestran responsables y coparticipes de la perpetuación de esta discriminación frente al sexo femenino.

Los medios de comunicación, como instrumento socializador, son una vía primordial de transmisión de información, y como consecuencia, tienen un papel muy relevante y un gran compromiso con la ciudadanía, puesto que sus mensajes influyen en la manera de pensar de cada ciudadano/a del mundo. Tienen una extraordinaria capacidad de convicción, y los estereotipos y las imágenes sexistas que transmiten estos mensajes publicitarios, son recogidos e incorporados por la ciudadanía de manera inconsciente, moldeando así la mentalidad de las personas hacia un pensamiento discriminatorio y opresivo hacia la mujer.

Gómez & Paredes (2012) afirman que la publicidad también ha sido considerada en numerosas ocasiones como un espejo de la sociedad contemporánea. Por tanto, la publicidad no sólo refleja actitudes de violencia de género, sino que puede influir, y, de hecho, influye en la visión que la sociedad tiene de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, del maltrato a las mujeres y de los micromachismos. (p.1223)

Los medios de comunicación han estado durante años normalizando estos micromachismos y reforzando los estereotipos de género. Su paso desapercibido resulta eficaz para mantener y perpetuar estas actitudes machistas, fomentando así la desigualdad existente entre hombres y mujeres.

El uso del lenguaje sexista, es un micromachismo que se muestra constantemente de manera invisibilizada y subliminal en los medios de comunicación. El uso del masculino en la gramática, como forma universal y natural, perpetúa la invisibilidad de la mujer.

En los medios de comunicación se encuentra el uso del masculino para nombrar al conjunto de hombres y mujeres, e incluso para referirse únicamente a las mujeres.

El lenguaje es un instrumento mediante el cual se pueden analizar los sistemas de desigualdad y discriminatorios que representan la sociedad actual. Este comportamiento sexista prolonga la creencia de que el hombre posee mayor poder que la mujer.

El uso de un lenguaje inclusivo, que incorpore el sexo femenino, o vocablos que recojan ambos géneros como otro género gramatical, y que erradique el empleo del lenguaje masculino para incluir a ambos sexos, sería eficaz para reducir la desigualdad y la discriminación frente a las mujeres. Esto favorecerá el desarrollo de la identidad, tanto personal como social.

Por otro lado, en la actualidad, la publicidad sigue perpetuando una discriminación comunicativa hacia la mujer, también expresada de manera visual. Tanto en la televisión, como en la radio, como en la prensa, se puede observar como la mujer es la que mayormente ocupa la posición de persona cuidadora y profesional en el ámbito doméstico -privado-, mientras que el hombre está expuesto como perfil de persona pudiente, potentado y experto en el ámbito público.

Esto representa la inferioridad de la mujer frente al hombre, puesto que el papel de la mujer en el hogar siempre ha estado minusvalorado, añadiendo además su imagen como “objeto sexual” y la del hombre como “cuidador y protector” de la mujer. El sistema sexo-género refleja las relaciones desiguales existentes entre hombres y mujeres.



Los medios de comunicación se encargan de perpetuar una continua estereotipación tanto de mujeres como de hombres. Estas imágenes y estrategias publicitarias encargadas de transmitir a la sociedad estos mensajes, conservan aparte de un deseo de adaptación de nuestra persona, bajo una presión del canon y los ideales estipulados en los medios; una desigualdad de género, ya que los roles y estereotipos asociados a la mujer son infravalorados.

En los anuncios publicitarios se pretende fomentar constantemente los roles y estereotipos de género, aunque mediante un procedimiento que no permita palpar con facilidad la desigualdad. Por ejemplo, a los niños, en los anuncios de juguetes, se les asocia con una persona fuerte, valiente, poderosa e inteligente (Balones de fútbol), acompañados de colores oscuros, como el azul, el cual representa una actitud más agresiva; mientras que, en los anuncios de las niñas, siguiendo el canon estipulado, se muestran como mujeres limpias, buenas y que deben mantenerse bajo un cuidado especial (Maquillaje, compras, cuidado de muñecas, cocina). El fondo de estos anuncios suele ser más delicado -color rosa-.

La carga de estereotipos de género femeninos mostrados a través de la publicidad, facilita que se sigan contemplando roles tradicionales femeninos que denoten desigualdad. Los estereotipos de género femeninos que se observan en gran medida a través de los medios de comunicación, sobre todo en los anuncios, son representaciones donde la mujer se muestra responsable del cuidado del hogar (alimentación, cuidado de hijos/as, productos de limpieza).

A su vez, la mujer se asocia a la importancia de tener un especial cuidado personal, una notable preocupación por la imagen y la belleza, para ajustarse en la mayor medida posible al canon de belleza estipulado (patriarcado de consentimiento). Es habitual también percibir como la mujer aparece remarcada como “objeto sexual” del hombre.

Sin embargo, los estereotipos de género masculinos son caracterizados como superiores. El hombre suele aparecer representado como persona profesional y experto fuera del hogar, puesto que dentro se muestra incapacitado para realizar ciertas tareas, dando por sentado que es la mujer la encargada de estas. Además, refleja el “supuesto” control que tiene sobre sus emociones, y por esto, entre otras, es representado mayormente como “persona ideal” para ser la cabeza de familia.

Las películas, independientemente de su género, aun siendo la discriminación cada día menor, se encuentran repletas de estereotipos que repercuten de forma negativa el papel de la mujer. Las mujeres suelen aparecer como personas dependientes emocionalmente de los hombres, otorgando a los hombres el poder de control sobre las mismas. Además, enlazado a la actitud que se expone de las mujeres frente a los hombres, tienden a clasificarlas como “objeto sexual”, representándolas con cuerpos explosivos y actitudes sexys, con el fin de agradar al hombre.

“Los estereotipos de género son la base de los micromachismos, ya que la mayoría de estas actitudes se sustentan en los papeles tradicionales que tanto hombres como mujeres han desempeñado a lo largo de la historia” (Gómez & Paredes, 2012, p.1235).

Teniendo en cuenta la clasificación de los micromachismos elaborada por Bonino, tal y como exponen Gómez & Paredes (2012), los micromachismos menos apreciados en los medios de comunicación son los de crisis.

El sistema patriarcal prima la virilidad y supremacía del hombre, por lo que los medios de comunicación no frecuentan la representación de los hombres en una situación en las que estén caracterizados como “personas débiles”.

Sin embargo, los micromachismos relacionados con el cuidado del hogar, como son los utilitarios, que reflejan el aprovechamiento y abuso de las capacidades femeninas de servicio, y la no implicación ni responsabilidad de lo doméstico por parte del hombre, son más expuestos en los medios de comunicación. Tras estos, los más comunes son los coercitivos, representando la fuerza (psicológica y moral) que el hombre impone sobre la mujer para conseguir logros; y, por último, los encubiertos, caracterizados por la manipulación.

Según Gómez & Paredes (2012), la publicidad visual que contiene un mayor número de micromachismos se emite en horario de máxima audiencia, a su vez, en programas o series dirigidas mayormente al público joven. Esto supone, que desde la juventud se estén inculcando valores que dificultan la erradicación de los micromachismos y, por tanto, la desigualdad entre hombres y mujeres.

En los libros de texto, siguen existiendo actitudes machistas que minusvaloran el papel de la mujer. Hasta hace muy poco, mencionaban únicamente a hombres que han impulsado cambios en la historia política y social, en la literatura, en la ciencia y en la

tecnología, invisibilizando las referencias femeninas que también han contribuido de forma favorable y constante al desarrollo de la sociedad.

Conocer la historia completa, visibilizando y representando por igual la labor de los hombres como de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad facilitará la eliminación del “falso pensamiento” de que son únicamente los hombres los que han colaborado con éxito en la sociedad, siendo esto un avance en el proceso de igualdad de género.

Naturalizar estas actuaciones que las personas integramos a través de los medios, perjudica nuestro día a día. Las mujeres nos encontramos ante un sentimiento de incertidumbre, puesto que muchos de los micromachismos no los concebimos como tal, sino que hemos integrado una “falsa creencia” de que esas actuaciones son correctas y, por tanto, tendemos a aceptarlas.

Llegados/as a este punto, la conclusión es que los medios de comunicación son los que continúan exponiendo de forma pública, publicidad sexista que representan los micromachismos, debido a que al pasar desapercibidos no se conciben como actuaciones agresivas. Únicamente consideran como violentos los comportamientos machistas que se palpan fácilmente, como las violaciones, los feminicidios y los abusos sexuales.

Sobre este tipo de actuaciones visibles, sin embargo, sí existe sensibilización por parte de los medios de comunicación, pero es necesario también, centrarse y concienciar a la población sobre la importancia que tiene eliminar los micromachismos, ya que, aunque no se perciban con facilidad, son la base de todas las demás formas de violencia de género.

Para implantar un sistema igualitario de género, es necesario, imponer un lenguaje inclusivo, visibilizar las diferencias existentes en todos los ámbitos de la sociedad (escuela, trabajo, hogar, etc.) y establecer un sistema sexo-género que incluya a todos los géneros, otorgándoles el mismo valor a cada uno de ellos.

Como he recalado anteriormente, según Gómez & Paredes (2012), “La publicidad también ha sido considerada en numerosas ocasiones como un espejo de la sociedad contemporánea” (p.1223). Por lo que, en el momento que los ciudadanos/as, el Gobierno y los partidos políticos que lo componen, comiencen a imponer los mismos derechos y oportunidades tanto para hombres como mujeres, promoviendo una sociedad igualitaria, los medios de comunicación empezarán a mostrar publicidad de carácter igualitario.

## 6. CONCLUSIONES

Tras haber realizado una investigación bibliográfica sobre el origen del micromachismo, sus tipos, la responsabilidad que tienen los medios de comunicación sobre la perpetuación de estos, los efectos directos que estas prácticas machistas generan en las mujeres, y la repercusión que los micromachismos provocan a nivel social; he llegado a la conclusión de que para combatir estas pautas tan sutiles y desapercibidas que hemos ido adquiriendo e integrando tanto mujeres como hombres en nuestro proceso de socialización, es necesario visibilizarlos y educar desde la igualdad, otorgando siempre el mismo valor a cada género.

La investigación bibliográfica que he llevado a cabo me ha permitido percibir la desigualdad de género tan agresiva con la que nos encontramos todas las mujeres hoy en día en esta sociedad. Desde el trabajo social, como profesión vocacional centrada en la persona y en su bienestar, lo cual incluye la libertad y la igualdad, se pretende eliminar todas las formas de discriminación persistentes actualmente en la sociedad, entre ellas, los micromachismos.

A continuación, plantearemos diferentes propuestas de acción útiles y eficaces para intentar desde el trabajo social, eliminar, o por lo menos, reducir, el uso de los micromachismos.

La implantación de programas de sensibilización tanto para hombres como mujeres, mediante los que se pueda facilitar información con un contenido amplio que incluya una definición sobre los micromachismos, los tipos que hay y de qué modo afectan a las mujeres, facilitaría a ambos sexos conocer más acerca de esta realidad y crear consciencia de que la igualdad efectiva todavía no se ha conseguido, pero existe posibilidad de conseguirla.

Las mujeres muchas veces nos encontramos ante situaciones de violencia sobre las que no sabemos cómo reaccionar, simplemente porque las ubicamos en un rango compuesto por actuaciones normalizadas, debido a que, durante nuestro proceso de socialización nos han ido convenciendo de que los micromachismos sólo son “exageraciones nuestras”, favoreciendo, de esta forma, la normalización de este tipo de conductas.

La alternativa que propongo para evitar que las mujeres tengamos que encontrarnos ante estas situaciones, es promocionar grupos de escucha para mujeres en los centros culturales de cada barrio de la Comunidad de Madrid, permitiendo a todas las mujeres acudir y participar en esta actividad. La finalidad de esta propuesta de acción es que las mujeres puedan (podamos) sentirse libres, contar sus experiencias personales y expresarse con tranquilidad, aumentar su confianza de capacidad de actuación, incrementar el nivel de autoestima y concederse el valor que realmente merecen. El objetivo principal es conseguir que toda mujer, haya sufrido o no violencia de género, se sienta empoderada, libre y con derecho a sentirse en igualdad respecto al hombre.

Esta actividad les (nos) facilitará incrementar sus grados de detección y comprensión de los micromachismos, lo cual les (nos) ayudará a detectar con menor dificultad todas las actuaciones de dominación y manipulación ejercidas por el hombre, pudiendo encontrar estrategias para afrontarlas y erradicarlas, rompiendo así el silencio del machismo.

Este grupo de escucha también es eficaz para las trabajadoras sociales, puesto que aparte de profesionales, también somos mujeres, y podemos encontrarnos fuera, o incluso dentro del ámbito laboral, ante situaciones de violencia de género como el acoso o el mobbing. Además, esto nos permitiría crecer como profesionales, ya que tendríamos un mayor conocimiento y, por ende, más facilidad para detectar los micromachismos y poder ayudar a las mujeres usuarias que sufren de estos.

Por otro lado, otra alternativa, es la creación de un grupo de reflexión destinado a todos aquellos hombres que consideren necesario estimular un proceso de cambio social dirigido a la igualdad. Esta propuesta podría desarrollarse, al igual que los grupos de escucha para mujeres, en los centros culturales de cada barrio de la Comunidad de Madrid, partiendo de la premisa de que es un lugar público y de fácil acceso. El objetivo consiste en que todos los hombres intenten tomar consciencia y eliminar el uso de los micromachismos, detectando las conductas sexistas que utilizan cada día, ya sea de forma inconsciente o consciente. Percibir la trascendencia de comprender que el cambio no consiste únicamente en defender a la mujer, sino también en intervenir de forma activa, afeando conductas inapropiadas o denunciando si fuera necesario, es decir, rompiendo la fraternidad del silencio cómplice de estas conductas; apoyando así siempre en base al criterio de la igualdad y el respeto, se considera como otra finalidad fundamental que se pretende conseguir con esta propuesta.

Los programas de sensibilización también se pueden desarrollar en colegios e institutos, puesto que los niños/as y adolescentes son propensos/os a integrar con mayor facilidad estas diferencias de género, al igual que son las/os mayores impulsoras/es de este cambio. Exponerles las dificultades que genera en las mujeres el uso de los micromachismos, puede ayudarles a mentalizarse sobre el giro que necesita esta sociedad hacia la igualdad de género. Una grata concienciación de este problema puede resultar benévolo para facilitar la detención del uso de micromachismos desde la primera infancia, y así evitar que se vayan transmitiendo de generación en generación. Educar desde la igualdad y la no diferencia de género es imprescindible para acabar con la violencia de género.

Como última alternativa, planteo la elaboración de un cuaderno que recoja pautas a seguir para eliminar el lenguaje sexista. Este cuaderno podría destinarse a las trabajadoras y trabajadores sociales de todos los centros que requieran la intervención/participación y el trabajo de personas que ejerzan dicha profesión, para que desde esta se comience a utilizar tanto para los/as mismos/as profesionales, puesto que hoy en día, utilizamos de manera inconsciente un lenguaje que recoge únicamente el sexo masculino; al igual que para incorporar un mayor aprendizaje y poder concienciar también a las personas usuarias de la importancia que conlleva utilizar un lenguaje que incluya por igual a la mujer y al hombre, como forma de conseguir la igualdad de derechos y oportunidades.

Considero, como futura trabajadora social, como persona, y sobre todo como mujer, que una visibilidad y naturalización de los micromachismos así como alternativas de erradicación como las que anteriormente he nombrado, van a influir favorablemente en esta sociedad, puesto que si conseguimos entre todas y todos acabar con estos comportamientos machistas, también lograremos que reduzca la cifra de toda conducta sexista que se encuentra por encima de esta base, que el número de víctimas diarias por violencia de género disminuya, y que las mujeres nos podamos sentir cada día más libres, auténticas, seguras y bajo unos criterios igualitarios junto a los hombres en todos y cada uno de los aspectos políticos, sociales, jurídicos y económicos que abarca esta sociedad.

Para acabar con este sistema gobernado por el hombre, es necesario concienciarnos de que actualmente no nos encontramos ante un sistema igualitario. A partir de aquí, es imprescindible que exista un compromiso por parte de quien emplea los micromachismos, para reconocerlos y modificarlos, desenmascarando a su vez, a toda persona que ejerza comportamientos que infravaloran y cosifican a la mujer; al igual que es fundamental que

todas las mujeres de esta sociedad conozcamos todo comportamiento sexista que recaea sobre nosotras, para que dejemos de normalizarlos.

El cambio hacia la paridad se puede lograr, pero para ello, no sólo son necesarias las manifestaciones de las mujeres en las calles y en los medios, sino también la intervención, el apoyo y la reivindicación de todos los hombres para conseguir justicia e igualdad entre todos los géneros. De esta forma, se podrá establecer un sistema basado en la igualdad, en el cual la mujer y el hombre puedan coexistir sin necesidad de que el hombre ejerza el poder dominante.

La unión, el compromiso, la perseverancia, la justicia y la empatía son entre otros, factores necesarios para erradicar los micromachismos, destruir la herencia del machismo y como consecuencia, acabar definitivamente con la violencia de género, construyendo así una sociedad donde el respeto, la igualdad, armonía y solidaridad sean la norma y no la excepción.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Aguilar, T. (2008). El sistema sexo-género en los movimientos feministas. *Amnis*. Recuperado de [file:///C:/Users/X541U/Downloads/Dialnet-ElSistemaSexogeneroEnLosMovimientosFeministas-2870086%20\(6\).pdf](file:///C:/Users/X541U/Downloads/Dialnet-ElSistemaSexogeneroEnLosMovimientosFeministas-2870086%20(6).pdf)
- ❖ Amnistía Internacional (2020). *El iceberg de la violencia de género*. Recuperado de <https://blogs.es.amnesty.org/comunidad-valenciana/2020/01/31/la-discriminacion-camouflada-el-micromachismo/machismo-amnistia-internacional-768x768/>
- ❖ Beauvoir, S. (2016). *El segundo sexo*. Madrid, España: Anaya.
- ❖ Bonino, L. (1998) Micromachismos: La violencia invisible en la pareja. *Semilla*. Recuperado de [https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity\\_mens/micromachismos\\_0.pdf](https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf)
- ❖ Bonino, L. (2004, Noviembre). Los Micromachismos. *La Cibeles*, 2. Recuperado de [http://igualdad.us.es/pdf/redvoluntariadoviolenca/2016/RedVoluntariadoVG-2016\\_sesion-2\\_PDI\\_PAS\\_Los\\_micromachismos-Bonino.pdf](http://igualdad.us.es/pdf/redvoluntariadoviolenca/2016/RedVoluntariadoVG-2016_sesion-2_PDI_PAS_Los_micromachismos-Bonino.pdf).
- ❖ Carmelo, F. (2013). *Sobre el concepto de patriarcado* (Trabajo fin de máster). Universidad de Zaragoza, España.
- ❖ Dolera, L. (2018). *Morder la manzana*. Barcelona, España: Planeta.
- ❖ Fernández, P. (2015). Trabajo social feminista: Una Revisión teórica para la redefinición práctica. *Revistas de la Universidad de Granada*. Recuperado de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/tsg/article/viewFile/3299/pdf>
- ❖ Ferrer, V., Bosch, E. (2013). Nuevo modelo explicativo para la violencia contra las mujeres en la pareja: el modelo piramidal y el proceso de filtraje. *Asparkia: Investigación feminista*. Recuperado de <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/asparkia/article/view/1162/1038>
- ❖ Fombuena, J. (2006, 20 de abril). La influencia de la dimensión de género en el trabajo social. *Revistas Científicas Complutenses*. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0606110133A/7565>



- ❖ Gil,M.(2019, 26 de Diciembre).El origen del sistema patriarcal y la construcción de las relaciones de género. Recuperado de [https://www.agorarasc.org/el-origen-del-sistema-patriarcal-y-la-construccion-de-las-relaciones-de-genero/#\\_ftnref20](https://www.agorarasc.org/el-origen-del-sistema-patriarcal-y-la-construccion-de-las-relaciones-de-genero/#_ftnref20)
- ❖ Gómez,N., Paredes,E. (2012).Mujer y micromachismos en la publicidad no convencional de televisión. En N. Gómez & E.Paredes. (Ed.), *Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género* (pp. 1222-1244). Sevilla, España: Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla.
- ❖ Herrera, C. (2011). *Más allá de las etiquetas*. Navarra, España: Editorial Txalaparta.
- ❖ Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. Barcelona, España: Crítica.
- ❖ Ley 7/2018, de 30 de julio, por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género. *Boletín Oficial del Estado*, 207, de 27 de agosto de 2018. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2018-11883>
- ❖ Millett, K. (2010). *Política sexual*. Madrid, España: Cátedra.
- ❖ OMS. (2020). *Género*. Recuperado de <https://www.who.int/topics/gender/es/>
- ❖ ONU. (1996). Informe de la cuarta conferencia mundial sobre la mujer. Recuperado de <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>
- ❖ Pastor,R.(2001, Febrero). Reflexiones sobre la violencia de género: Aspectos psico-sociales. *Informació Psicológica*. Recuperado de <file:///C:/Users/X541U/Downloads/526-2107-1-PB.pdf>
- ❖ Posada,L.(2016,Abril). El feminismo filosófico de Celia Amorós. *Nómadas*.Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105146818013>
- ❖ Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*. (22.ª ed.). Consultado en <https://www.rae.es/>
- ❖ Romo,S.,Papadimitriou,G.(2004). *Sistema sexo-género. Guía metodológica*. Cuauhtémoc, México:El Perro sin Mecate.

- ❖ Stoller, R. J. (1968). *Sex and gender*. New York,EEUU: Science House.
- ❖ Teresa,G. (2002). *Las mujeres y los equipos directivos: Análisis de los Centros Públicos de Primaria de dos provincias andaluzas* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
- ❖ Uría, P. (2018, 2 de febrero). Otra mirada a los micromachismos. *Galde*. Recuperado de <https://www.galde.eu/es/otra-mirada-a-los-micromachismos/>
- ❖ Varela, N. (2008). *Feminismo para principiantes*. Barcelona,España: B de Bolsillo.