

2025

# MICROMACHISMOS

CGT SECRETARÍA DE LA MUJER DE OOVV DE MADRID

[mujer@cgtmadrid-ovarios.org](mailto:mujer@cgtmadrid-ovarios.org)



## Introducción.

**Los estudios realizados sobre micromachismos ponen de manifiesto que estos constituyen comportamientos que promueven el mantenimiento de la dominación masculina, los cuales se llevan a cabo de manera sutil en la vida cotidiana de las personas, convirtiéndolos en una forma de violencia invisible y más dañina.**

Frente a lo que actualmente se entiende por feminismo, siendo este el conjunto de ideas que pretenden que las mujeres puedan alcanzar una mayor igualdad en todas las esferas de la vida (Fiss, 1993), el machismo puede definirse como el grupo de actitudes, creencias y conductas que promueven una superioridad masculina en aquellas áreas que se consideran propias de los varones, generando, al mismo tiempo, una polarización de los sexos, donde se produce una contraposición excluyente entre lo considerado femenino y masculino (Castañeda, 2007).

El género, al ser una creación social, se corresponde con una representación cultural, es decir, constituye el conjunto de creencias, ideas y significados que son utilizados por la sociedad con el fin de poder organizar y estructurar la realidad (Del Valle et al., 2002); concretamente, establecen unos valores, normas, prejuicios e interpretaciones a través de las cuales se establecen las diferencias existentes entre hombres y mujeres, afirmando que estos no son iguales, y que, por ello, cada uno posee una función determinada en la vida (Colás y Villaciervos, 2007).

Desde la infancia, las personas reciben una educación en base a paradigmas sociales a partir de los cuales se interpreta qué es ser hombre o mujer. En este sentido, son los sistemas culturales los encargados de atribuir cualidades, características y roles a las personas en función de lo que se ha establecido como género femenino y masculino.

Es decir, las expectativas, la manera de sentir, la forma de ser y las destrezas propias de cada modelo, el femenino y el masculino, son resultado de esas construcciones sociales y culturales (Rubin, 1975).

A su vez, en base a los factores culturales y sociales, la identidad de género será más o menos masculina, femenina o andrógina; lo que nos indica que la experiencia de dicha identidad es subjetiva y dinámica (Martín Casares, 2006).

A pesar de que Erikson (1995) consideraba que este sentido de identidad es el resultado de una búsqueda exitosa sobre quién es uno mismo, en numerosas ocasiones se acepta lo que imponen dichos paradigmas. Es decir, las personas generan su identidad basándose en las normas sociales que establecen los comportamientos y rasgos que se deben potenciar (Martín Casares, 2006).

Estas representaciones culturales del género se explicitan a través de los estereotipos (Del Valle et al., 2002), entendidos como las generalizaciones preconcebidas acerca de las características que conforman a las personas según los diversos grupos sociales (Laid y Thomson, citados en Colás y Villaciervos, 2007).

Estos estereotipos informan de lo que se considera adecuado o lo que conforma a cada género, atribuyéndole características propias y diferenciadas (Baños Quintana, 2016).

Los estereotipos existentes establecen que lo femenino se corresponde con aquellas características vinculadas al cuidado y a todas las formas de llevarlo a cabo, es decir, con aquellos aspectos que se producen, en mayor medida, dentro del ámbito privado.

En cambio, los estereotipos sobre lo masculino están más relacionados con el poder y el prestigio, actividades propias de la esfera pública (Burguete Ramos, Martínez Riera y Martín González, 2010).

Por otro lado, las numerosas construcciones culturales existentes fomentan que exista una elevada tolerancia y normalización de la denominada violencia de género (Alencar-Rodrigues y Cantera, 2013), de la cual constituyen la base.

La violencia de género hace referencia a aquellas conductas que ocurren dentro las relaciones de pareja y que sobrepasan las convenciones encargadas de la regulación de lo que se puede considerar como aceptable o adecuado en las mismas (García Selgas, 2009).

A su vez, este concepto posiciona su origen en las relaciones de desigualdad existente entre las mujeres y los hombres (Marugán, 2013), correspondiéndose con aquella violencia ejercida por el hombre contra la mujer, simplemente por ser mujer, por la posición social ocupada por cada uno en función del género (el hombre, una posición social dominante y la mujer, un rol subordinado), y por considerar a las mujeres como personas que no poseen respeto, libertad y capacidad para tomar decisiones (Marugán, 2013; Sánchez, Palacios y Martín, 2015).

Dentro de una relación en la que existe violencia de género pueden aparecer algunos de los tipos de maltrato más comunes: el físico, el psicológico y el sexual. La violencia física se corresponde con aquellos actos que implican el uso de fuerza contra la víctima (golpes, empujones, etc.), mientras que la violencia psicológica está centrada en el trato que recibe la mujer y que implica una limitación de su libertad, la negación de su dignidad y sus derechos a través del uso de insultos, chantajes, amenazas, etc. La violencia sexual está relacionada con aquellos actos que van desde el menosprecio de la sexualidad de la mujer hasta violaciones.

.

Aunque el contexto doméstico sea en el que se produce con más frecuencia la violencia de género, su origen no se encuentra simplemente en las relaciones o vínculos familiares, puesto que este reside, como se ha comentado, en la discriminación estructural provocada por la distribución desigual de los roles sociales que vienen padeciendo las mujeres desde hace siglos (David, 2015). Así como su origen no se encuentra en los vínculos familiares, los ámbitos en los que se da este trato desigual a la mujer no se limitan al ámbito familiar, sino que se extienden al resto de ámbitos de la vida (Frías, 2014)

Pese a que se pueda considerar que el machismo, los estereotipos de género y la propia violencia de género se están reduciendo como consecuencia de los cambios culturales, sociales y económicos que se han experimentado en los últimos años, estas conductas están ampliamente integradas en las costumbres y simplemente se han vuelto casi invisibles (Castañeda, 2007)

Como consecuencia de ello, surge la violencia simbólica o micromachismos, que se corresponden con un tipo de abuso empleado para conservar la dominación masculina y que es llevado a cabo de manera cotidiana (Bonino, 2004).

Bonino (2004) resalta que los micromachismos son formas más tenues de violencia hacia la mujer en las que se adoptan posturas sutiles que permiten resaltar que existe un orden ya establecido, basado en una dominación del hombre sobre la mujer.

Son formas de imposición y abuso que se manifiestan a través de conductas, actitudes y/o comportamientos, que pueden considerarse como estrategias de control administradas en pequeñas dosis, propias del día a día, convirtiéndolos en algo poco visible pero más perjudicial (García Manso y Da Silva, 2015; Suárez, 2013).

El micromachismo es, por consiguiente, un tipo de violencia simbólica e invisible para las víctimas, que pone de manifiesto la presencia todavía existente de las estructuras patriarcales (Bourdieu, 2000/1998). Además, de manera independiente a las características propias de cada mujer, estos micromachismos poseen unos efectos comunes en todas ellas, entre los que destacan: malestar e irritabilidad, deterioro de la autoestima, incremento de las inseguridades y sentimientos de derrota e incompetencia, entre otros (Bonino, 1996, 2004, 2005).

El principal problema de los micromachismos está en la dificultad para detectarlos, puesto que, al ser comportamientos normalizados dentro de la sociedad, tanto la persona que los sufre como la que los ejerce no son plenamente conscientes de ellos (Gordillo y Gómez Jarava, 2011). Acorde a ello, Bonino (2004) afirma que una amplia mayoría de estos comportamientos no se realizan de manera intencionada, planificada o deliberada, sino que son procesos automatizados e incorporados en el hecho de convertirse en hombre y mujer a través de la socialización del género. Esto suscita que se ejerzan sin pensar en sus consecuencias, provocando así efectos perjudiciales que no son evidentes al comienzo de una relación, pero que se van demostrando con el paso del tiempo. Así, los micromachismos permiten perpetuar los roles de género tradicionales de generación en generación.

Los daños que provocan pasan desapercibidos debido a su invisibilidad, por lo que no se pone resistencia a los mismos y, cuando se detectan, no suelen reconocerse como actos manipulativos o perjudiciales. A su vez, su uso repetitivo y combinado genera un clima con un mayor o menor grado de toxicidad que, de manera sutil, coarta la integridad psicológica y la autonomía personal de la mujer en diversos grados, especialmente si esta no lo descubre o no dispone de las técnicas para defenderse de manera eficaz. Por este motivo, además de cuestionar el modelo en el que se basan, es necesario visibilizarlos y deslegitimizarlos, con el fin de poder desvincularlos de la práctica cotidiana y lograr unas prácticas más igualitarias (Bonino, 1996, 2004, 2005).

Estas formas sutiles de mostrar el machismo han influido en la manera en que la sociedad y la cultura han desarrollado los espacios de poder de género, donde siguen estando presentes las desigualdades y diferencias, y donde el área pública se corresponde a lo masculino, mientras que lo doméstico y privado le corresponde a lo femenino (Martínez y Bonilla, 2000). Esto, a su vez, provoca que, a pesar del reconocimiento de la igualdad, persista un sexismoo claro en la sociedad actual (Mayobre, 2009).

Existen diferentes tipos de micromachismos cuya clasificación original ha sido desarrollada por Bonino (1995, 1996) y aceptada y utilizada por la comunidad científica posterior (e.g., Benalcázar-Luna y Venegas, 2015; Ferrer, Bosch, Navarro, Ramis y García, 2008; García Manso, 2017). Los principales tipos de micromachismos son los siguientes:

## **Micromachismos coercitivos-utilitarios**

Para llevar a cabo estos tipos de micromachismos, se utiliza todo tipo de fuerza (psíquica, moral, de personalidad, económica, etc.) con el objetivo principal de intentar doblegar a la mujer, limitando, al mismo tiempo, su libertad, tiempo y espacio, así como disminuyendo su capacidad de decisión. Es decir, lo que se pretende conseguir es aumentar su sentimiento de derrota e ineficacia. Por tanto, la principal consecuencia es promover la desconfianza en sí misma, disminuyendo su autoestima, y generando un desbalance del poder. Algunos de los micromachismos coercitivos más característicos se corresponden con:

**Intimidación.** Temor ejercido cuando el hombre posee fama de ser una persona agresiva. Se emplea el tono de voz, la postura, la mirada, etc., con el objetivo de atemorizar al otro. Además, suele ir acompañado de muestras de poder abusivo, para hacer dicha intimidación creíble y hacer ver a la mujer lo que ocurrirá si no se somete.

**Control del dinero.** Monopolización por parte del varón de las decisiones o del uso sobre el dinero, limitando el acceso que la mujer tiene al mismo. Asimismo, se incluye en este subtipo la negación del valor económico que implica la crianza, el cuidado de los hijos y el trabajo doméstico.

**No participación en lo doméstico.** Centrado en la creencia de que la mujer es la que debe hacerse cargo del hogar y de aquellas personas que habitan en él.

**Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí.** Este micromachismo implica que el hombre es quien decide cómo se administra el tiempo, así como qué espacios le corresponden; pues se basan en la idea de que estos componentes son únicamente una posesión masculina.

**Insistencia abusiva.** Obtener aquello que desea a través de insistir continuamente, provocando un agotamiento en la otra persona, la cual cansada de mantener su opinión acaba cediendo y acepta lo impuesto para recuperar la tranquilidad.

**Imposición de intimidad.** Práctica coactiva que implica una acción unidireccional de acercamiento por parte del varón, el cual no se molesta en negociar los actos que generan la intimidad.

**Apelación a la “superioridad” del razonamiento masculino.** Centrado en recurrir a la razón del hombre con el objetivo de imponer determinadas elecciones, ideas o conductas, sin valorar las opiniones de la mujer.

**Toma o abandono repentinos del mando de la situación.** Toma de decisiones sin consultar o sin tener en cuenta la opinión de la mujer, a pesar de que sean situaciones que también la involucran, basada en la idea de que es el hombre quien posee el poder de decisión (Piaget, 1993)

## **Micromachismos encubiertos**

Este tipo de micromachismos se corresponden con aquellas conductas que atentan contra la autonomía femenina y contra la simetría relacional.

El fin principal a conseguir en estos casos es que el varón oculte sus intentos de dominar y forzar la disponibilidad que tiene sobre la mujer. En este caso, además, se basan en la inducción de actitudes junto con el afecto, para reducir el pensamiento y las acciones de la mujer, con el objetivo de dirigirla en la dirección que el hombre ha elegido como la correcta. Para ello, se emplea en beneficio propio la confianza afectiva, generando en la mujer sentimientos de impotencia, culpa, confusión, etc., que desencadenan un descenso de su credibilidad y autoestima. Dentro de este tipo de micromachismos se pueden destacar los siguientes:

**Abuso de la capacidad femenina de cuidado.** Implica una explotación de la capacidad de cuidado hacia otros vinculada a la mujer. Asimismo, se basa en la imposición de diversos roles para la mujer (madre, esposa, asistenta, gestora...) que provocan en ellas un sobreesfuerzo físico y emocional, que disminuye de manera significativa su autonomía vital. Algunos de estos micromachismos son, por ejemplo: maternalización de la mujer, delegación del trabajo de cuidado de los vínculos y las personas, requerimientos abusivos solapados.

**Creación de falta de intimidad.** Implica la evitación voluntaria de la intimidad por parte del varón, pues la mujer posee más experiencia en el manejo de las relaciones próximas. Por tanto, a través de diversas maniobras, lo que se pretende es que la mujer se adapte a la cantidad de intimidad que el hombre desea. Además, esta falta de intimidad puede conseguirse mediante silencio, aislamiento y puesta de límites, avaricia de reconocimiento y disponibilidad, inclusión invasiva de terceros, y realización de actividades o asistencia a reuniones.

**Seudointimidad.** En este tipo, el hombre emplea el diálogo manipulándolo, con el objetivo de promover el control y ocultar determinada información, como, por ejemplo, a través de una comunicación defensiva-ofensiva, engaños y mentiras.

**Desautorización.** Acciones dirigidas a afirmar que es el hombre quien posee el monopolio de la razón, pudiendo valorar lo que es correcto y poseyendo el derecho a juzgar las actitudes de los demás desde la superioridad. Entre las desautorizaciones habría que destacar las siguientes: descalificaciones, negación de lo positivo, colusión con terceros, terrorismo misógino, autoalabanzas y autoadjudicaciones.

**Paternalismo.** A través de este tipo de acciones, lo que se pretende es encubrir la posesividad y, en ocasiones, el autoritarismo del hombre, intentando aniñar a la mujer, donde él no es capaz de tolerar el no poder controlarla.

**Manipulación emocional.** Empleo del afecto como forma para alcanzar el control pleno de la relación, utilizando mensajes que promueven en la mujer dudas, inseguridades, dependencia y sentimientos negativos, pues dichos mensajes se aprovechan de su afectividad y confianza. Algunas formas de conseguir esta manipulación son a través de la culpabilización- inocentización, los dobles mensajes afectivos o el enfurruñamiento.

**Autoindulgencia y autojustificación.** En estos casos, el hombre se justifica por la no realización de actividades que generarían un vínculo de igualdad, eludiendo la responsabilidad y apelando a otros motivos, ya que, en general, considera que esas responsabilidades no forman parte de sus competencias. Entre ellas habría que destacar: hacerse el tonto, impericias y olvidos selectivos, comparaciones ventajosas, seudoimplicación doméstica, y minusvaloración de los propios errores

## **Micromachismos de crisis**

Este tipo de micromachismos se utilizan en aquellos momentos en los que existe un desequilibrio de poder en las relaciones. Normalmente, pretenden conseguir que la mujer no adquiera un alto nivel de autonomía, así como disminuir los reclamos de esta para que él también cambie. Por esta razón, cuando el hombre siente que puede verse perjudicado, emplea alguna de las siguientes acciones para restablecer dicho equilibrio:

**Hipercontrol.** Como consecuencia del temor generado ante el poder de ella, el hombre incrementa el control que tiene sobre los espacios, tiempos y/o actividades que realiza la mujer.

**Seudoapoyo.** Apoyo ofrecido para evitar una oposición frontal, pero que no se acompaña realmente de acciones que promuevan la cooperación.

**Resistencia pasiva y distanciamiento.** Empleo de diferentes maneras de abandono, distanciamiento y oposición pasiva, como, por ejemplo, ausencia de colaboración, amenazas de abandono, distanciamiento, etc.

**Rehuir la crítica y la negociación.** Basado en reducir y silenciar las quejas de la mujer ante los comportamientos dominantes por parte del hombre, evitando, al mismo tiempo, el cambio no deseado. Además, normalmente se acompaña de la culpabilización del cambio llevado a cabo por la mujer.

**Promesas y hacer méritos.** Ante las demandas de la mujer, el varón lleva a cabo diversas modificaciones de manera puntual, únicamente por conveniencia propia.

**Victimismo.** El hombre se presenta como una víctima de los reclamos de ella, intentando culpabilizarla con el fin de someterla. En el caso de decidir realizar algún cambio, este se presenta como un gran sacrificio que debe ser tenido en cuenta y alabado.

**Darse tiempo.** Frente a las demandas femeninas de cambio, se alargan los tiempos de decisión hasta que haya un elemento que le obligue a llevar a cabo dicho cambio.

**Dar lástima.** Intentos por parte del varón de generar lástima para conseguir que la mujer ceda, haciéndola creer que va a terminar muy mal si ella no está o no le cuida.

Según Ferrer, Bosch, Ramis, Torres y Navarro (2006) los varones y aquellas personas que poseen actitudes asociadas a roles de género tradicionales suelen mostrar, en mayor medida, actitudes positivas en lo referente a la violencia de género en la pareja.

La mayor parte de las investigaciones resaltan una mayor tendencia por parte de los hombres a culpar a las mujeres víctimas de la violencia que han experimentado y sufrido, así como a justificarla en determinadas circunstancias. Sin embargo, señalan que las mujeres consideran con mayor gravedad los acontecimientos violentos y atribuyen la responsabilidad de los incidentes al maltratador (Ferrer y Bosch, 2014; Nayak, Byrne, Martín y Abraham, 2003; Yoshioka, Dinoia y Ullah, 2001).

## Conclusiones

El conocimiento de los micromachismos puede resultar de gran importancia a la hora de abordar cuestiones tales como los estereotipos, la violencia de género y su influencia en las relaciones sociales, siendo por ello un tema de gran relevancia en la psicología y la educación.

**Asimismo, dado que son los varones los que con mayor frecuencia realizan este tipo de comportamientos, sería conveniente establecer programas que implementen estrategias más dirigidas a ellos que a ellas.**

En este sentido, sería de utilidad seguir las recomendaciones establecidas por Rosser et al. (2015), siendo necesario focalizar la atención sobre el reconocimiento de este tipo de conductas, con el objetivo de poder identificarlas y así poder reducir la frecuencia con las que se llevan a cabo.

Asimismo, como señala Bonino (2004), también sería conveniente que los educadores dispongan de la capacidad para detectar estas actitudes, conozcan sus efectos y la mejor manera de hacerles frente. Además, en el futuro podrían realizarse diversas investigaciones y estudios centrados en conocer los efectos que tienen estas actitudes en la vida de las personas y qué resultados logran los programas diseñados.

Fuente: Investigaciones Feministas



[mujer@cgtmadrid-ovarios.org](mailto:mujer@cgtmadrid-ovarios.org)