



Gabinete de Igualdad CEC. Abril 2020

	<p>¿MICROMAQUÉ???</p> <p>Micromachismos (mM)</p> <p>La violencia invisible</p>	
<p>¿No eres en absoluto machista, verdad? A lo mejor te equivocas...</p>		

## Qué es un *Micromachismo*

Aunque aún no se recoge en el diccionario de la RAE, la palabra **“micromachismo”** está hoy en boca de todo el mundo.

Porque existen, y se ven a diario, incluso en los ambientes más progresistas.

El primero que hizo uso del término fue el terapeuta argentino Luis Bonino en 1990.

Según Bonino, se trata de comportamientos masculinos que buscan reforzar la superioridad del hombre sobre las mujeres → es algo casi imperceptible y en los límites de la evidencia; pequeñas tiranías, lo que se llama **“violencia blanda o de baja intensidad”** (por contraste, a los abusos **“duros o de alta intensidad”**, los únicos que socialmente son aún visibles como la llamada violencia basada en el género, de la cual, aunque pueda parecer exagerado decirlo, también los **mM** son una de sus expresiones)

**(El prefijo “micro” no alude a que sean prácticas menos graves que las que son más evidentes → se utiliza para remarcar su carácter más invisible)**

Como los tenemos tan integrados en nuestra vida cotidiana (hombres y mujeres), no resultan fáciles de reconocer.

Normalmente no damos la suficiente importancia a las acciones de dominio masculino en la vida cotidiana: comportamientos sutiles, maniobras interpersonales que pasan desapercibidas (por estar muy normalizadas en nuestra sociedad patriarcal), maneras que los hombres usan para imponer a las mujeres sus propios deseos, intereses y razones habitualmente.

Precisamente es la facilidad con que se camuflan estos **mM** donde reside su peligro, porque genera un daño invisible hacia el sexo femenino y hacia todo aquel que no se adecue al rol de género que socialmente se le ha asignado. En el caso de las mujeres, este rol suele ser el de cuidadoras, débiles, sumisas, secundarias...

El análisis de los *micromachismos* que todos y todas (pero en especial los hombres) reproducimos en nuestros comportamientos diarios, debería ser una propuesta pedagógica para trabajar la igualdad desde edades tempranas.



## MICROMACHISMOS, la violencia invisible

### Cómo se manifiestan

Se manifiestan como formas de presión para detentar el poder y conseguir beneficios, a través de prácticas como las siguientes:

- El uso expansivo del espacio discursivo y físico: monopolizar el uso de la palabra e invadir el espacio en los lugares comunes (trabajo, aula, transporte público...etc.).
- La desautorización: en ocasiones, también en el ámbito laboral, la palabra de las mujeres es menos escuchada que la de sus compañeros varones.
- El abuso del rol de cuidadoras de las mujeres: en la población joven sigue vigente este rol en las chicas (suelen ser ellas las confidentes, quienes median en los conflictos y las que velan por el bienestar emocional de amigas y amigos).
- La insistencia abusiva para conseguir lo que se quiere: en el caso de la población adolescente es muy frecuente que los chicos presionen a las chicas para –por ejemplo– mantener relaciones sexuales.

### Tipos de micromachismos (mM)

Todos los **mM** son comportamientos manipulativos que básicamente inducen a la mujer a la que son destinados a comportarse de un modo que perpetúa sus roles tradicionales de género, con el interés (no expresado) de conservar la posición superior y de dominio, intentando mantener mayores ventajas, comodidades y derechos. Para ello, los varones se sirven de diferentes métodos que pueden servir para clasificar (y con ello visibilizar) estos comportamientos.

Se suelen dividir en cuatro tipos:

**-Los mM utilitarios**, que fuerzan la disponibilidad femenina usufructuando y aprovechándose de diversos aspectos "domésticos y cuidadores" del comportamiento femenino tradicional, para aprovecharse de ellos. Se realizan especialmente en el ámbito de las responsabilidades domésticas.

**-Los mM coercitivos**. El varón usa la fuerza moral, psíquica o económica para imponer su poder sobre la mujer, limitando la libertad de la mujer y restringiendo su capacidad de decisión: cuando el hombre se sienta en el mejor sillón del salón, controla el mando de la televisión, controla el dinero de la unidad familiar, toma de decisiones sin consultar con la pareja...

**-Los mM encubiertos** ("sutilezas" con sesgo machista) que abusan de la confianza y credibilidad femenina ocultando su objetivo. Persiguen imponer la ideología sexista y minusvalorar el papel de la mujer en la sociedad (ya sea **en el ámbito laboral**, en las relaciones personales...). Son sutilezas machistas:

- usar un humor denigrante hacia el género femenino.
- los silencios: no hablar con su mujer, no contar lo que le pasa e incluso pretender que la mujer adivine lo que siente, son maniobras para controlar a la mujer (la comunicación: cómo y cuándo él quiere).
- no querer aprender a planchar, poner una lavadora o a realizar tareas domésticas alegando inexperiencia (sí es capaz de sintonizar los aparatos electrónicos, verdad?)
- usar una comunicación paternalista o ignorar despectivamente a una mujer por el hecho de ser mujer o descalificarla a no ser que opine como él o haga lo que él desea.
- utilizar el mejor coche de la casa dando por hecho que ella no sabe conducirlo.
- los más silenciados (y permitidos socialmente): los roles que se consideran propios de la mujer: madre, esposa, hija, asistenta, cuidadora (que se traduce en un sobreesfuerzo físico y emocional para la mujer; está demostrado que el matrimonio incrementa la salud psicofísica del varón en cambio la de la mujer disminuye).



## MICROMACHISMOS, la violencia invisible

---

- **Los mM de crisis.** Surgen cuando ellas empiezan a romper la balanza de la desigualdad en la pareja. Aquí el varón suele aumentar el control en las actividades de la mujer (con el objetivo de que la mujer no se haga independiente de él)

- Decir que van a ayudar en las tareas para que ellas tengan más tiempo y no lo hacen.
- Hacerse la víctima por los cambios que ha tenido su mujer. En muchos casos el varón se autolesiona y hasta amenaza con el suicidio y así dar pena a su mujer.
- Hacerle creer que sin ella él no es nadie.

Se pueden reconocer con: *“Promesas de cambio que desaparecen cuando la mujer deja de enfadarse y le da otra oportunidad”*

**Todos los tipos de mM, a su modo, buscan disminuir la libertad de elegir y decidir femenina.**

### ¿Qué diferencia al machismo del *micromachismo*?

---

#### **Su visibilidad.**

Mientras el primero capta nuestra atención, el segundo pasa inadvertido.

En su mayoría, no existe conciencia de que se está produciendo y esto hace que sea realmente difícil su erradicación.

Los *micromachismos* son maneras que los hombres usan para imponer a las mujeres sus propios deseos, intereses y razones habitualmente. No nos damos cuenta de lo importantes que son para perpetuar la violencia, abuso y control en la sociedad machista.

Están presentes en nuestra vida cotidiana y muchas veces son casi imperceptibles y no son llevados a cabo sólo por hombres, sino también por mujeres, quienes a su vez también toleran esta violencia *“suave”*.

Su base se encuentra en ideas propias del sistema patriarcal, como que el hombre es dueño de la mujer, de su cuerpo y sus decisiones, o que existe una subordinación entre ambos géneros.

Los *micromachismos* se alejan bastante de la violencia física, pero tienen las mismas intenciones → garantizar el control sobre la mujer y reducir sus derechos y oportunidades.

Aprender a detectar *micromachismos* se convierte en una tarea tan difícil como necesaria, ya que, aunque aparentemente sea sutil y liviano, se convierte en la base de otras modalidades de violencia mucho más explícitas.

Aunque pueden no parecer muy dañinos e incluso a menudo se tilda de irritable a cualquier persona (generalmente mujer), que los denuncie, son gestos, acciones, maniobras, hábitos, etc, que han inclinado la balanza de la sociedad desde hace mucho tiempo hacia el lado de los hombres.

Hay numerosas conductas cotidianas que se pueden considerar *micromachismos* pero es imposible enumerarlas todas.

Pero, **como el primer paso es nombrarlos y visualizarlos, para después proceder a deslegitimarlos y eliminarlos**, en este documento vamos a reflejar una lista de mM para ayudarte a detectar algunos que se pueden estar dando en tus relaciones para que puedas identificarlos y erradicarlos.



### Ejemplos de *micromachismos*

#### En el ámbito laboral

1. **Nombres distintos en las mismas profesiones.** Ejemplos como las connotaciones asociadas a modisto y modista, chef y cocinera, unas cargadas de glamour, las otras relegadas a la nimiedad.
2. **Valorar más la opinión de un hombre** que de una mujer.
3. **División sexual del trabajo;** sí, aún en la actualidad se puede percibir este tipo de actitudes al perpetuar posiciones laborales “femeninas” y masculinas (los puestos de asistencia o “servicial” para ellas).
4. **Menores sueldos a las mujeres** en puestos de la misma categoría o tareas similares.
5. **Dificultad de acceso a puestos de mayor nivel.**
6. **Asignación de tareas menos cualificadas** por el hecho de ser mujer.
7. **Trato verbal discriminatorio;** referirse a los hombres por apellido y a las mujeres por nombre de pila, por ejemplo.
8. Callarse ante un comentario machista hacia una compañera de trabajo.
9. **Mayores dificultades** de acceso, desempeño y promoción **en sectores masculinizados.**
10. **En una reunión laboral, presentarse con dos besos en lugar de dar la mano;** seas hombre o mujer, y aunque hayas intercambiado docenas de e-mails y conversaciones telefónicas con esa persona, no te abalances sobre ella al conocerla personalmente como si fuera algún miembro de tu familia al que llevas años sin ver. Dale espacio, no atosigues, y sobre todo, no la beses. Y menos aún si procede de otro país, además de machista, te considerará muy poco profesional. Sonríe, dale un afectuoso apretón de manos y venga, a tratar temas de trabajo.
11. **Ceder el paso a una mujer...y empecinarse!!.** En principio, todo está bien si también obras de forma similar cuando se trata de un hombre, es una cuestión de deferencia, dejas a la otra persona pasar antes. Sin embargo, si la mujer te hace el gesto de que pases tú, no insistas, como de hecho no lo harías si el gesto proviniera de un hombre. Déjalo estar y cruza el umbral. Tal vez para ti es cuestión de cortesía, pero no lo es, no estamos en un naufragio en el que los niños y las mujeres van primero (y no por una cuestión sensiblera, sino por supervivencia de la especie), sino únicamente saliendo del ascensor o entrando en una reunión. Guárdate el héroe que llevas dentro para una ocasión más propicia.
12. **Cuidado con los vocativos:** ni un solo, "guapa", "preciosa", "cielo", "cariño" o similar. Resultan, cuando menos, condescendientes (y si a tu compañera apenas la conoces, puede ser directamente insultante). Reserva los apelativos cariñosos para los tuyos.
13. **Distintuir entre señorita y señora** (soltera/casada). Con los hombres no se hace distinción en función del estado civil.
14. **Hacer comentarios sobre la indumentaria, maquillaje, peinado...** de las mujeres, cuando es algo irrelevante en el entorno laboral. Se comenta solo el de ellas, generalmente con críticas muy duras a la que “se sale de la norma”.
15. **Usar la palabra “provocador”** para describir el atuendo de una compañera.
16. **Ser madre vs la carrera profesional.** Empieza ya en la entrevista de trabajo: es muy común preguntar a las mujeres acerca de su decisión personal de ser madres y convertir su respuesta en un factor de decisión clave sobre su contratación.
17. **Preguntar a la mujer cómo compagina su vida laboral y familiar** (y no al varón).
18. **Devaluar a las mujeres en reuniones de trabajo**
19. **Hacer comentarios como malintencionados cuando ascienden a una mujer:** “Le dieron el puesto a ella. A saber que le dio a cambio a su jefe”
20. **Justificar la ausencia de mujeres en puestos directivos**



## MICROMACHISMOS, la violencia invisible

21. **Que los varones solo propongan jugar al fútbol a los compañeros de trabajo**, dando por sentado que ellas no quieren jugar.
22. Contar chistes sexistas (más “*gracioso*” si hay mujeres delante, no?)
23. Empresas en las que la plantilla usa uniforme. **Ellos llevan pantalón y ellas falda**, sin opción de elegir.
24. En una reunión de trabajo, creer necesario **explicar algo a una mujer (sin ella pedirlo), por el hecho de ser mujer.**
25. **Presentar a una mujer por el cargo o la posición de su marido** (“*esta es la mujer de...*”) en vez de por su nombre y profesión.
26. Centro hospitalario. Pacientes que se niegan a que los asee un enfermero varón (prefieren para esas tareas a las mujeres).
27. Despacho de abogacía. Entra un potencial cliente, y lo recibe en la puerta una abogada. Una inmensa mayoría darán por hecho que es la secretaria y dirán “quiero una consulta con un “abogado”.
28. Comentar sobre una compañera de trabajo que no se ha depilado (y???)
29. Trabajo en un **centro público destinado a mujeres** y he puesto **únicamente revistas de moda y sociedad** en la sala de espera (“*a ellas sólo les gusta leer cotilleos*”)
30. **Ausencia de lenguaje inclusivo.** Se generaliza (verbalmente y en la documentación de trabajo) hablando de “los profesionales”, “los funcionarios”, “los trabajadores”. Con lo fácil que es sustituirlo por lenguaje inclusivo: “equipo humano”, “personal” y “funcionariado”.

## ¿NOS AYUDAIS A RECOMPILAR OTROS 30 EJEMPLOS QUE HAYAIS VISTO O VIVIDO EN EL ENTORNO LABORAL?

Aunque el Gabinete de Igualdad de la CEC se centra en el ámbito laboral, para complementar los 30 ejemplos de mM ya relacionados, añadimos, otros 70 ejemplos en otros ámbitos (familiar, educativo, en la vida cotidiana...) para que tengáis una visión completa de cómo los *micromachismos* están fuertemente arraigados en nuestra sociedad.

**(¡ Que niños y niñas, ven, interiorizan e imitan !!)**

1. Regalar muñecas a una niña sin preguntarle si es lo que quiere o lo que le gusta.
2. Nunca he hablado con mi hijo de feminismo.
3. Dejar salir hasta más tarde a un hijo que a una hija.
4. Decir que un hombre “ayuda” en casa o celebrar su participación en tareas domésticas.
5. Dejar las tareas como llevar al médico o de compras a las madres.
6. Que un padre no sepa hacer una coleta a su hija.
7. Disfraces de carnaval: ellas princesas y ellos superhéroes.
8. Frases en el hogar por parte de la mujer como: “Déjame que tú no sabes” o “*quita que yo lo acabo más rápido*” solo contribuyen a que ellas sigan haciendo lo que ellos también deben hacer. Mujer, no asumas que el resultado es siempre tu responsabilidad.
9. Regalar cosas diferentes a niños y niñas
10. Comentarios referidos a los varones, como: “*Hoy te han dejado de niñera*”. No es una niñera, es un padre, cuida a su hija porque es su responsabilidad y no porque hoy su mujer estaba ocupada.



## MICROMACHISMOS, la violencia invisible

11. Actitudes “condescendientes” (de supuesta ayuda en actividades “femeninas”) por parte de los progenitores: ayuda a tus hermanas a limpiar (le dicen al chico).
12. La niña recoge la mesa mientras su hermano ve la televisión.
13. Decirle al varón: no le pegues a tu hermana, que las niñas son más débiles.
14. Tengo mellizos y nada más nacer hice socio del F.C.Deportivo a mi hijo y no a mi hija.
15. Las mujeres conducen peor que los hombres y mi padre no deja conducir a mi madre.
16. Recurrir a tu padre, un novio o un amigo para instalar un programa, colgar un cuadro o abrir un tarro no son tareas imposibles, la fuerza no es la clave.
17. “Desaparición” de la mujer en los programas de muchas asignaturas (libros de historia, de ciencias, de matemáticas, etc)
18. Uso de lecturas o enunciados de problemas estereotipados
19. Priorizar que determinados deportes o actividades se entiendan como masculinos o femeninos (futbol para chicos, danza para chicas)
20. Cuestionar a un hombre cuando hace actividades consideradas “femeninas” como baile, cocina, costura o similares.
21. “Qué suerte, tu marido te ayuda en casa”. El hombre no debe “ayudar” en casa; como otro habitante del hogar, es responsable de la mitad de las tareas, o, en su defecto, de las que se pacten entre los miembros de la pareja.
22. Invitado a comer en la casa de una pareja amiga. Felicita a la mujer por la comida sin preguntar antes quién había cocinado.
23. La madre y el “padrazo”. Cuando los bebés llegan al hogar, es muy común, escuchar decir que el padre es un “padrazo” porque cambia pañales, le da el biberón o le duerme. Para la mujer, parece ser algo natural e incluso obligatorio.
24. Llamar “guapa” o cualquier otro “piropo” a una mujer sin conocerla.
25. Que el cambiador de bebés esté exclusivamente en el baño de mujeres.
26. Decirle a una mujer que si no quiere que la miren, que no se ponga escote.
27. Usar “niñas guapas” y “chicos valientes” para decir algo positivo para unas u otros.
28. Decirle a un niño que jugar con muñecas es de niñas
29. Un hombre y una mujer no pueden ser amigos. Sí, sí pueden. La sociedad debe empezar a hacer un trabajo importante en cuanto a dejar de sexualizar o romantizar constantemente la relación entre hombres y mujeres.
30. En el restaurante, la cuenta es para él (e incluso la carta con el menú!!). Es común que cuando se pide la cuenta en un restaurante se sobreentienda que quien paga es el hombre
31. La bebida fuerte, también para él .Es muy habitual encontrar que, ante la duda de quién ha pedido la cerveza y quién el refresco, la bebida alcohólica sea para él. Haced la prueba pidiendo un whisky y un batido de fresa.
32. La mujer invisible en el taller, el concesionario, la tienda de informática o el banco. Cuando se trata de lugares estereotipadamente masculinos, la mujer se hace invisible y el personal se dirige siempre al hombre en las conversaciones, incluso cuando la mujer es la titular del vehículo o de la cuenta en cuestión, y la que hace las preguntas.
33. “Corres como una niña” o “llorar es de nenas”; este tipo de estereotipos despreciativos hacen daño al género femenino pero también al masculino.
34. “Tan fuerte como Superman” Cuando se alaban habilidades de niños y niñas se tiende a usar modelos masculinos ¿acaso no hay mujeres fuertes o rápidas?.
35. “Calzonazos” Llamárselo a un hombre porque realiza las tareas del hogar o porque consulta con su pareja sobre planes y decisiones que afectan a ambos.
36. Las chicas no podéis jugar al fútbol porque sois muy malas.
37. El lugar de la mujer está en la cocina.
38. En mi grupo de música la gente se sorprendía al ver que hay más chicas que chicos.
39. A los chicos no les gusta la moda, es cosa de chicas.
40. El cuidado de los hijos es exclusivo de la mujer.
41. El roce intencionado “casual” del desconocido en el autobús, en el metro...



## MICROMACHISMOS, la violencia invisible

42. Usar la palabra “*feminazismo*”
46. No considerar a una ama de casa una trabajadora más.
47. Me he sentido incómodo y perdedor en alguna ocasión porque el sueldo de mi novia/mujer es más alto que el mío.
48. Cuando el varón dice que no le gusta salir con mujeres más altas que él.
49. Asumo continuamente la heterosexualidad de las mujeres y de otros hombres.
50. Cuando el niño va al médico o de compras, lo acompaña su madre. Cuando el niño va al fútbol, lo acompaña el padre.
51. Hablando con un amigo he descrito a una mujer como “*poco femenina*”.
52. Soy homosexual y he pronunciado la frase: “¿Cómo voy a ser machista si soy homosexual?” (el machismo nos sólo es un error de hombres heterosexuales!!)
53. Me he negado vehementemente a aceptar palabras nuevas (aunque estén aceptadas por la RAE, como “jueza” o “presidenta”).
54. Los símbolos de los baños representando a las mujeres con falda o vestido (mira que hay variedad de símbolos que no sean la indumentaria para distinguir los sexos)
55. Considero normal que en televisión los presentadores varones sean los ácidos y divertidos y ellas las guapas.
56. Invitado a comer en la casa de unos amigos, me he dirigido al hombre para hacer preguntas sobre automóviles, dinero o deportes porque he deducido que a ellas no les interesarán esos temas.
57. Juzgar a una mujer por cómo educa a sus hijos/as (cuando no lo hago con un hombre).
58. Me refiero al conjunto de ciudadanos que buscan la igualdad como “*las feministas*”, en femenino, asumiendo que es una lucha únicamente reservada a las mujeres.
59. En una conversación sobre políticos, me parece normal hacer comentarios sobre el aspecto de ellas cuando no lo hago sobre el de ellos.
60. Dominar con el silencio. Y así decidir cuándo y cómo se hablará de algo. Suele ir acompañado de un “eres una histérica” o un “estás exagerando”, (que se corresponde con el tópico de que la mujer es una sentimental e impulsiva incapaz de razonar).
61. *Manspreading* (o “*despatarre masculino*”), término que se refiere a la práctica de algunos hombres de sentarse con las piernas abiertas en el transporte público, ocupando con ello el espacio de más de un asiento.
62. “*Vaya modelito*”. En las bodas, en las graduaciones, en las entregas de premios, etc. se comenta solo la indumentaria de las mujeres y se realizan críticas muy duras a quien se sale de la norma. Por supuesto, ellos irán cómodos y ellas embutidas y con tacones.
63. Eres conocida, pero tu marido también. Cuando Ana Pastor, o de Almudena Grandes, mencionarán a su marido porque es conocido. A veces llega al límite de presentarlas como “*la pareja de*” antes que utilizar su méritos profesionales.
64. Las mujeres pagan menos en las discotecas. No es discriminación positiva, es tratar a las mujeres como “ganado”, ellas son el producto.
65. Dejar las tareas como llevar al médico o de compras a las madres.
66. La tripita masculina es sexy, las cartucheras femeninas, no.
67. Dar por hecho que conduce una mujer al ver realizar una maniobra no adecuada en otro coche.
68. “*Sonríe, mujer, que estás muy seria*”. (Tenemos que estar siempre contentas, amables, sonrientes ¿en serio? ¿le dices lo mismo a ellos?)
69. *Arbitra de fútbol*: vete a fregar, no tienes ni idea... y no es lo peor que tienen que escuchar.
70. El heteropatriarcado en todo su esplendor → niñas que tienen que pensar en buscar a su “*príncipe azul*” y no muy tarde (pero ellos de “*princesa azul*”, nada, y sin prisa...que solo ellas se quedan “*para vestir santos*”).

[¿Te identificas con el uso de alguna de las 100?](#)



## MICROMACHISMOS, la violencia invisible

- Si tu respuesta es Sí → quiere decir que tú también puedes mejorar
- Si tu respuesta es No.....no te creemos!!!!!! (o eres un “mirlo blanco” y nos gustaría conocerte)

Y, para finalizar, queremos que sepas lo que indican los expertos sobre las nocivas consecuencias del uso de *micromachismos*

En las mujeres	En los hombres
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deterioro de su autoestima, con aumento de la desmoralización.</li> <li>- Agotamiento de sus reservas emocionales y de la energía para sí, con una actitud defensiva o de queja ineficaz por el sentimiento de derrota e impotencia que producen.</li> <li>- Aumento de la inseguridad.</li> <li>- Disminución de su poder personal y parálisis del desarrollo personal.</li> <li>- Malestar, irritabilidad y hartazgo de la relación, de lo que se culpan por no percibir que es resultado de los <i>micromachismos</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento o conservación de su posición superior y de dominio, con desinterés por las necesidades de la mujer.</li> <li>- Afirmación de su identidad masculina, sustentada en las creencias de superioridad sobre la mujer.</li> <li>- Aislamiento receloso creciente, ya que el dominio no asegura el afecto femenino, sólo obediencia, y sólo puede generar aumento del control o aumento de la desconfianza hacia la mujer, a quien no se puede controlar nunca plenamente.</li> </ul>