

MICROMACHISMOS EN LA COTIDIANIDAD: DINÁMICAS INVISIBLES DE PODER EN LAS RELACIONES SOCIALES



Jhamel Fernanda Del Carpio Lázaro

Micromachismos en la cotidianidad: dinámicas invisibles de poder en las relaciones sociales

Micromachisms in everyday life: invisible power dynamics in social relations

Jhamel Fernanda Del Carpio Lázaro¹

Recibido: 19 de julio del 2024. Aprobado: 6 de enero del 2025.

Resumen

Los micromachismos constituyen una forma sutil de violencia que se manifiestan de forma cotidiana en las relaciones sociales y que perpetúan la desigualdad entre hombres y mujeres. Estas prácticas suelen normalizarse en las relaciones sociales, lo que afecta su identificación y cuestionamiento.

El presente ensayo, pretende analizar las percepciones y prácticas de micromachismos que surgen entre los jóvenes, a partir de una revisión documental apoyada en revistas científicas como Investigaciones Feministas - Revista Científica Complutense y la Revista Educateconciencia, también se utilizó trabajos de fin de grado y de titulación para la obtención de títulos de Licenciatura, de universidades provenientes de España, Ecuador, Chile y Bolivia.

Los hallazgos de este documento dan cuenta que los micromachismos son reproducidos en las relaciones sociales en general, es decir en todos los ámbitos cotidianos de una persona, se transmiten por medio de varones y mujeres. En los países europeos y latinoamericanos se practican los micromachismos en el ámbito familiar, relaciones de parejas y en el ámbito académico, aunque estos comportamientos son cuestionados por las mujeres; en cambio, en Bolivia se continúa reconociendo las manifestaciones del machismo tradicional, pero no se reconoce aún las acciones, actitudes y comportamientos micromachistas.

¹ Estudiante de la carrera de psicología en situación de titulación, Universidad Mayor de San Simón, Cochabamba, Bolivia

Palabras claves: Micromachismos, percepciones, prácticas, relaciones sociales, género

Abstract

Micromachisms constitute a subtle form of violence that manifests daily in social relationships and perpetuates inequality between men and women. These practices are often normalized in social relationships, which affects their identification and questioning. This essay aims to analyze the perceptions and practices of micromachisms that emerge among young people, based on a documentary review supported by scientific journals such as *Investigaciones Feministas - Revistas Científicas Complutense* and *Revista Educatecniciencia*. It also used final degree projects and theses for obtaining Bachelor's degrees from universities in Spain, Ecuador, Chile, and Bolivia.

The findings of this document show that micromachisms are reproduced in social relationships in general, meaning in all daily aspects of a person's life, and are transmitted by both men and women. In European and Latin American countries, micromachisms are practiced in the family, partner relationships, and academic settings, although these behaviors are questioned by women. In contrast, in Bolivia, the manifestations of traditional machismo are still recognized, but the actions, attitudes, and micromachist behaviors are not yet acknowledged

Keywords: micromachisms, perceptions, practices, social relations, gender

Introducción

La palabra "micromachismo" ha sido definida como un conjunto de actitudes y comportamientos de dominación de baja intensidad, que se manifiestan de forma cotidiana a través de diversas formas de imposición sutil en la vida diaria (Bonino, 2004, p.1). A pesar de su naturaleza aparentemente inofensiva, los micromachismos constituyen una forma insidiosa de discriminación y desigualdad de género que se perpetúa en los entornos sociales, afectando principalmente a las mujeres. Estos comportamientos, aunque menos evidentes que las formas tradicionales de machismo, tienen un impacto significativo en la vida cotidiana de las personas, especialmente en las mujeres, quienes son las principales víctimas de estas prácticas.

Si bien los micromachismos pueden parecer conductas inofensivas o pequeñas bromas, es importante reconocer que, cuando se acumulan y se reproducen constantemente, crean un contexto social en el que la desigualdad de género no solo se mantiene, sino que se naturaliza y se legitima. La cultura patriarcal en la que vivimos, aunque ha experimentado transformaciones a lo largo de los años, sigue siendo un sistema que se reproduce a través de conductas cotidianas como estas. De esta forma, el micromachismo no solo se da en situaciones de conflicto o confrontación abierta, sino que se encuentra en las interacciones cotidianas, en la manera en que hombres y mujeres se relacionan, se comunican y se posicionan en la sociedad.

A pesar de que este fenómeno de los micromachismos ha reducido su intensidad si se compara con el machismo de antaño, no deja de tener un gran impacto en la vida de las personas. En particular, las mujeres, que son las principales víctimas de estas actitudes, sufren las consecuencias de esta violencia diaria. Los micromachismos se manifiestan en una variedad de formas sutiles, como comentarios despectivos, gestos condescendientes o actitudes que minimizan la voz y autonomía de la mujer. Lo que resulta alarmante es que muchos de estos comportamientos micromachistas no son vistos como un problema serio; más bien, son naturalizados en el medio social como actitudes o bromas inofensivas que no parecen tener efectos negativos. Este proceso de normalización contribuye a que las mujeres no siempre reconozcan estos actos como una forma de violencia, lo que dificulta su identificación y la posibilidad de cuestionarlos.

En este sentido, resulta fundamental comprender que los micromachismos no solo afectan a las mujeres en su vida personal, sino que también tienen repercusiones en otros ámbitos de su existencia, como el académico y el profesional. En este contexto, aunque en los últimos años ha aumentado la atención sobre los micromachismos en las relaciones de pareja, es esencial ampliar el análisis a otras esferas sociales, tales como el ámbito educativo, donde se dan interacciones cotidianas entre jóvenes y adultos que, en muchas ocasiones, reproducen actitudes y comportamientos micromachistas. Estos espacios, como las universidades y los lugares de trabajo, son cruciales para el desarrollo profesional y personal, y, por tanto, el impacto de los micromachismos en estos entornos debe ser objeto de un análisis más profundo.

El estudio de los micromachismos se torna más relevante cuando se considera que estas prácticas están estrechamente relacionadas con los estereotipos de género que son promovidos e inducidos por las instituciones y los medios de comunicación. Estos estereotipos imponen un modelo rígido de lo que significa ser hombre o mujer, y contribuyen a que ciertos comportamientos sean vistos como "normales" o "naturales", cuando en realidad refuerzan relaciones de poder desiguales. De este modo, el micromachismo no es solo un conjunto de actitudes individuales, sino una construcción social profundamente arraigada que se transmite culturalmente y que afecta a generaciones de hombres y mujeres, muchas veces sin que ellos sean conscientes de esto.

Este ensayo tiene como objetivo analizar las percepciones y prácticas de micromachismos entre los jóvenes, tanto en el contexto internacional como en el nacional. A través de una revisión documental, se han recopilado investigaciones, mayormente de carácter internacional, que abordan las percepciones de los individuos sobre los micromachismos y los contextos en los que estas prácticas se reproducen, para ello se recurrió a revistas científicas como *Investigaciones Feministas - Revista Científica Complutense* y *la Revista Educateconciencia*; así como a trabajos de fin de grado y de titulación para la obtención de títulos de Licenciatura, de universidades de España, Ecuador, Chile y Bolivia.

En esta revisión, se han considerado investigaciones que exploran las manifestaciones de micromachismos en diversas relaciones sociales, tales como relaciones de compañerismo, académicas, laborales y familiares. No obstante, se han excluido aquellos estudios focalizados en las relaciones de pareja, dado que el objetivo de este ensayo es abordar el fenómeno en un marco más amplio y alejado de la dinámica de pareja exclusivamente.

La importancia de abordar los micromachismos en un sentido más amplio reside en que, al hacerlo, se contribuye a dismantelar las estructuras de poder que subyacen a las relaciones de género y a promover un cambio social en el que la igualdad y el respeto mutuo sean los pilares de todas las interacciones humanas, independientemente del contexto. Es crucial que tanto hombres como mujeres tomen conciencia de las prácticas micromachistas y que se establezcan medidas efectivas para prevenir y erradicar estas conductas, creando espacios más inclusivos y equitativos en todos los ámbitos sociales.

1. Conceptualización y tipologías de los micromachismos

1.1. Definición de los micromachismos

Bonino (2004, p.1) define a los micromachismos como un tipo de machismo sutil y casi imperceptible, que es de muy baja intensidad, formas encubiertas y negadas de imposición en la vida diaria, cuya fuente será un conjunto de ideas, conceptos, actitudes y comportamientos que “blandamente” perpetúan una posición de desigualdad entre géneros, bajo la estrecha relación con el contexto socio-cultural de la persona.

El micromachismo presente en las relaciones de pareja como un tipo de violencia invisible es uno de los principales postulados de Bonino (1993, p.5); sin embargo, se puede retomar y desplazar aspectos teóricos de lo que el autor propone hacia las relaciones sociales, en las que la mujer quede como adversaria.

1.2. Clasificación de los micromachismos desde la teoría de Bonino

Son diversas las formas en las que se puede presentar el micromachismo, Bonino (1993, p.5) hace una clasificación de los micromachismos en tres categorías para una mejor comprensión que son: micromachismos coercitivos, encubiertos y de crisis.

- a. **Micromachismos coercitivos:** En esta categoría el hombre utiliza su fuerza, ya sea física, económica o de su personalidad para intentar someter a la mujer y controlar su capacidad de decisión. Los principales tipos son los siguientes:
 - **Intimidación:** Muestra de poder abusivo con el tono de voz, postura y mirada para atemorizar a la mujer.
 - **Control de dinero:** Monopolización por parte del varón de las decisiones del dinero.
 - **No participación en lo doméstico:** Creencia de que solo la mujer debe ocuparse de las tareas domésticas.

- ***Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí:*** Cuando solo el hombre decide cómo se administra el tiempo y espacios.
 - ***Insistencia abusiva:*** Obtención de algo por medio de la insistencia hasta lograr un agotamiento en la otra persona y que ceda.
 - ***Apelación a la superioridad del razonamiento masculino:*** Con el objetivo de imponer determinadas decisiones y en el que no se valora la opinión de la mujer.
 - ***Toma o abandonos repentinos del mando de la situación:*** Son decisiones sin tener en cuenta la opinión de la mujer, a pesar de que sean situaciones en las que también esté involucrada (Bonino, 1993, p.6).
- b. **Micromachismos encubiertos:** Estos tipos de micromachismos son los que transgreden de forma más efectiva la simetría relacional.
- ***El abuso de la capacidad femenina del cuidado:*** Basado en roles de género que se imponen para la mujer, como esposa, madre, etc. que provocan en ellas un sobreesfuerzo y reducen su autonomía.
 - ***Creación de falta de intimidad:*** La mujer debe adaptarse a la cantidad de intimidad que el varón desea.
 - ***Desautorización:*** Creencia de que el hombre es el único que tiene el poder de juzgar desde la superioridad. Descalificaciones, autoalabanzas, etc.
 - ***Paternalismo:*** Cuando se pretende encubrir la posesividad y autoritarismo del varón, aniñando a la mujer.
 - ***Manipulación:*** En la que se utiliza el afecto como un método de tener el control de la relación, utilizan mensajes que promueven en las mujeres inseguridades y culpa.
 - ***Autodivulgación y autojustificación:*** En este tipo de micromachismos se reconoce que el hombre busca justifica-

ciones como hacerse el tonto, con olvidos selectivos, comparaciones etc. para no realizar actividades que generarían un vínculo de igualdad de género (Bonino, 1993, p.7).

c. **Micromachismos de crisis:** Se presentan cuando una relación entra en un desequilibrio, ya sea porque la mujer asume una mayor posición de poder o el hombre disminuya su posición de poder; ejemplo por una pérdida de empleo. El hombre al sentirse amenazado puede recurrir a algunas de estas maniobras para reestablecer el equilibrio.

- **Hipercontrol:** El hombre incrementa el control que tiene sobre los espacios, tiempos y/o actividades que realiza la mujer.
- **Seudoapoyo:** Es el 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 formas de abandono, distanciamiento, por ejemplo, ausencia de cooperación o amenazas de abandono.
- **Rehuir a la crítica y la negociación:** Se basa en reducir y silenciar las quejas de la mujer ante los comportamientos dominantes por parte del hombre, evitando el cambio no deseado.
- **Promesas y hacer méritos:** Modificaciones conductuales por conveniencia propia.
- **Victimismo:** Cuando el hombre se presenta como una víctima de los reclamos de la mujer, intentando culpabilizarla con el fin de someterla.
- **Dar lástima:** Intentos del varón de generar lástima para conseguir que la mujer ceda, haciéndole creer que terminará mal si ella no lo ayuda (Bonino, 1993, p.13).

Es importante aclarar que para el presente ensayo sólo se considerarán algunos tipos de micromachismos, que sirva de indicadores para el lector, ya

que la mayoría de tipos de micromachismos se orientan más al contexto de una relación de pareja, que en este caso no corresponde al tema principal del ensayo. Los micromachismos considerados para las relaciones sociales son: de los micromachismos coercitivos (insistencia abusiva, apelación a la superioridad del razonamiento masculino y toma o abandono repentino del mando de la situación), micromachismos encubiertos (abuso de la capacidad femenina del cuidado, desautorización, autodivulgación y autojustificación) y micromachismos de crisis (seudoapoyo).

1.3. Clasificación de micromachismos en el ámbito académico - laboral

Ahora se hace necesario revisar algunos conceptos fundamentales para comprender la práctica de los micromachismos en el ámbito académico y laboral.

Son cuatro los tipos de micromachismos reconocidos en medios académicos, el *Mansplaining*, *Gaslighting*, *Maninterrupting* y *Bropriating*.

- ***Mansplaining***: Según el Instituto para el Futuro de la Educación (2019), Lili Rothman lo define como el acto de explicar sin tomar en cuenta el hecho de que la persona que está recibiendo la explicación sabe igual o más sobre el tema que la persona que lo está explicando.
- ***Gaslighting***: Consiste en manipular la percepción de la realidad del otro, es decir hacerle creer a una mujer de forma muy sutil que está loca (Gonzales, 2020).
- ***Maninterrupting***: Se refiere a la brusca interrupción de un varón girando la conversación entorno a él, para que él explique las cosas (Gonzales, 2020).
- ***Bropriating***: De la Garza y Derbez (2021, como se citó en Secretaria de las Mujeres del Estado de México, 2023) explican que el *bropriating* es cuando un hombre se apropia del crédito o de las ideas de una mujer.

Es así que hasta la actualidad los micromachismos han extendido sus manifestaciones a ámbitos cotidianos, como el familiar, académico o laboral.

1.4. El micromachismo como violencia simbólica

Pierre Bourdieu (1998, p.49) enfatiza a la dominación masculina como un orden estructural que se manifiesta en las relaciones más cotidianas entre los sexos femenino y masculino, atribuyendo una dominación masculina que se caracteriza como violencia simbólica. Es decir, que para Bourdieu este tipo de violencia llega a ser casi invisible y desapercibido, pero profundamente arraigado en las relaciones de poder; posiciona a los grupos dominantes, es decir los hombres, como personas que imponen su visión del mundo, valores y normas, de forma que son aceptados y reproducidos por las personas en posición de subordinadas, es decir las mujeres, sin que ellas lo cuestionen.

Asimismo, Bourdieu hace referencia al *habitus* para reflejar la interconexión que existe entre la estructuración social y la acción individual, expresando la imposición de normas sociales no de forma coercitiva por parte de un individuo, si no como una incorporación de lo social en la producción de la subjetividad, de modo que ni las mujeres llegan a percibirlo y suelen aceptar su subordinación como algo natural o normal; esto se puede manifestar en los roles culturales que son impuestos, así como también por medio de gestos, actitudes y prácticas que reproducen la desigualdad entre hombres y mujeres. Al respecto Bourdieu (1998) menciona:

La violencia simbólica se instituye a través de la adhesión que el dominado se siente obligado a conceder al dominador (por consiguiente, a la dominación), cuando no dispone, para imaginarla o para imaginarse a sí mismo o, mejor dicho, para imaginar la relación que tiene con él, de otro instrumento de conocimiento que aquel que comparte con el dominador y que, al no ser más que la forma asimilada de la relación de dominación, hacen que esa relación parezca natural (p.51).

En este sentido se identifica que puede presentarse cierta complicidad por parte de los dominados, es decir las mujeres, ya que su *habitus* integra las acciones y comportamientos que se ajustan a este tipo de relación.

2. Percepción de los micromachismos en las relaciones sociales de jóvenes y adolescentes

En este apartado se desarrollarán los hallazgos de los estudios internacionales de países europeos y latinoamericanos sobre la percepción

de los micromachismos, puesto que es importante conocer cuánto saben las personas sobre la naturaleza del tema.

La primera investigación, “Micromachismos: una problemática en contexto juvenil universitario de la UCSH para intervenir desde el trabajo social” de Mellado, Salgado y Vergara (2015) realizada en la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Católica Silva Henríquez en Chile, indica que la población conformada por universitarios reconoce que los micromachismos son prácticas que se aprenden socioculturalmente y piensan que la forma en la que los micromachismos se propagan en la sociedad es por medio de las instituciones y los medios de comunicación, que difunden mensajes basados en estereotipos de género.

La segunda investigación, de Paola Calle y Karen Macías (2019), en Ecuador, titula “Percepciones sobre micromachismos de los y las adolescentes. Estudio con adolescentes de una Unidad Educativa del Cantón Naranjal provincia de Guayas”. Este estudio muestra que los adolescentes reconocen a las mujeres como principales víctimas de micromachismos, aunque también les atribuyen la responsabilidad de ubicarse en esa posición voluntariamente. También se halla una marcada diferenciación de género en que la mujer es reconocida como alguien delicada y sumisa, a diferencia del varón descrito como robusto y fuerte. Los adolescentes varones denotan tener más normalizado ciertas actitudes micromachistas. Finalmente, las autoras también hallan que los medios de comunicación cumplen un rol fundamental en transmitir actitudes micromachistas.

Con esta revisión, las investigaciones muestran que los micromachismos son prácticas socioculturales difundidas por instituciones y medios de comunicación que promueven los estereotipos de género, pues es necesario hacer notar el impacto que hoy en día tiene la tecnología en la vida de las personas, más aún las redes sociales. Es así que en muchos contextos los micromachismos refuerzan la idea de la superioridad masculina, que ubica a las mujeres en una posición de desventaja ante diversas oportunidades.

3. Práctica de los micromachismos en las relaciones sociales de jóvenes y adolescentes

En el contexto internacional también se encontraron estudios que analizan las prácticas micromachistas en las relaciones sociales, es decir

que este apartado se enfocará en la comprensión de cómo se manifiestan los micromachismos en diferentes contextos.

En la primera investigación de Torralba y Garrido (2020) se halla que los micromachismos son más practicados por varones, además que son los hombres adultos quienes tienen mayor propensión a utilizar estos comportamientos micromachistas.

De manera similar, Baquedano y Ferrero (2021), encontraron que la población más afectada por los micromachismos son las mujeres, quienes son víctimas de comentarios sexualizados y los estereotipos de género. Otro hallazgo compartido con la anterior investigación es que los hombres menores de 40 años se encontraban más sensibilizados sobre los micromachismos.

En Ecuador, Vega (2022) aportó con su estudio sobre la práctica de los micromachismos y encontró que una cuarta parte de la muestra practica el micromachismo encubierto, a pesar de que este resultado no indica que sea un porcentaje mayoritario o que los practiquen frecuentemente no deja de ser significativo puesto que aun así posee un impacto en las víctimas del micromachismo.

La investigación de Pérez, Enciso, Gonzales y Mendoza (2017) en México, enfatiza la práctica de los micromachismos en el ámbito familiar, de pareja y académico. Se halla que el micromachismo se arraiga en el círculo familiar, aunque tiene mayor propensión en las relaciones de pareja. Además, se identificó que un pequeño pero significativo porcentaje de mujeres sufre de micromachismo en el ámbito académico al sentir que sus opiniones no son respetadas de la misma forma que de sus compañeros varones y que el término micromachismo no es muy conocido en la universidad de Nayarit.

En el mismo sentido que las anteriores investigaciones, Gómez (2020) realizó otra investigación en España sobre los micromachismos; la autora encontró que en la sociedad española existe una marcada desigualdad de género y que se hace necesario reflexionar sobre esto en las futuras generaciones.

Estas investigaciones revelan que, aunque varones y mujeres pueden hacer uso de los micromachismos, son los hombres quienes más ejercen cotidianamente estos comportamientos micromachistas. Otro aspecto a tomar en cuenta es que los individuos más jóvenes denotan estar más concientizados sobre los micromachismos.

Es importante hacer notar que las nuevas generaciones crecen con la tecnología, y así con la accesibilidad que se tiene a toda la información, por ello que la transmisión sociocultural de sus familiares y antepasados ya no se vuelve la única fuente de conocimiento, por lo que la perspectiva de los jóvenes se amplía mucho más. No obstante, aun con todo el acceso a información globalizada, la población en general no termina de desprenderse de estos aprendizajes micromachistas que siguen impregnados en las acciones que muchas veces se cometen de forma inconsciente.

4. Percepciones del machismo en Bolivia: hacia una comprensión de los micromachismos

En Bolivia el tema de micromachismos no es tan conocido como en los demás países, por lo que no se halló estudios específicos sobre micromachismos, sin embargo, se tomarán en cuenta dos investigaciones referentes a la percepción que se tiene sobre el machismo en la sociedad boliviana, que son las que más se aproximan al tema principal.

La primera investigación, de Méndez (2012), fue realizada en Cochabamba, que titula “De los habitus al femichismo: reproducción de conductas machistas en mujeres de Cochabamba”, en dicho estudio se halla que las formas de dominación que poseen los hombres sobre las mujeres se encuentran presente en formas de internalización inconsciente, además que los roles que cumplen las mujeres cochabambinas en el medio familiar es el rol reproductor y socializador al ser considerada como madre y esposa. En cambio, en el ámbito laboral las mujeres asumen un rol de producción y representación refiriendo al trabajo intelectual de profesionalización. Empero, ellas consideran que es necesario que, ante todo, deben cumplir primero con el rol de ser madre y esposa.

En la investigación de Méndez (2012) también se halló las madres también practican el machismo en sus familias, ya que incentivan solo a las mujeres a realizar labores domésticas. De igual forma, en el espacio laboral se identificaron que se presentan prácticas machistas cuando la mujer otorga mayor poder y autoridad al hombre.

La segunda investigación de Cárdenas (2021) titula “Percepción social sobre el machismo a mujeres que pertenecen al centro de Promoción y Salud Integral de la ciudad de La Paz”. Los resultados indican que aún existe actitudes machistas entre mujeres, que, aunque ellas sean capaces de reconocer

al machismo en su máxima expresión, no se encuentran seguras cuando identifican manifestaciones sutiles del machismo en su círculo familiar, es decir las diferencias de intensidades en las que se manifiesta el machismo, lo que se denomina como micromachismos. Asimismo, la población estudiada expresó poseer actitudes machistas en lo referido a la crianza de los hijos y motivación de autorealización al asumir el rol de madre. También se halló que las mujeres transmiten inconscientemente algunas formas de machismo en la crianza de los propios hijos.

Las investigaciones que se realizaron en Bolivia dan cuenta de que actualmente las mujeres aún son víctimas del machismo, aunque aparentemente ya no de forma tan directa, puesto que ambas investigaciones expresan que las mujeres se hallan condicionadas a cumplir roles de género tradicionalistas, ya sea como madres o como esposas, mientras que los roles de producción y representación referido al ámbito laboral queda en segundo plano y no así como una libre elección a la que las mujeres puedan acceder.

Es así que se puede identificar que el machismo no solo es practicado por hombres, sino también por las mismas mujeres por medio de comportamientos conocidos como micromachismos, que pasan de forma imperceptible y sutil en ciertos contextos sociales, y que estos micromachismos pueden ser reproducidos en el medio familiar y por ende transmitidos socioculturalmente, perpetuando de este modo las desigualdades de género.

5. Manifestaciones y análisis del micromachismo: contexto internacional y desafíos en Bolivia

Los micromachismos constituyen prácticas cotidianas de manipulación que buscan perpetuar roles de género tradicionales impuestos culturalmente. Según Bonino (2004, p.2), estas acciones, aunque sutiles, reproducen desigualdades que impactan profundamente las dinámicas sociales. En este marco, resulta fundamental comprender cómo estas manifestaciones trascienden las relaciones personales para posicionarse en ámbitos más amplios, como el familiar, académico o laboral.

En relación con investigaciones internacionales sobre las percepciones y prácticas de micromachismos, diversos estudios coinciden en que estos comportamientos son mayoritariamente ejercidos por varones, quienes en muchos casos no actúan con una intención explícitamente agresiva, sino

que operan desde la naturalización de estas conductas. Por ejemplo, las investigaciones de Torralba y Garrido (2021) y Baquedano y Ferrero (2021) señalan que los micromachismos afectan principalmente a las mujeres, con una mayor prevalencia entre adultos, mientras que las generaciones más jóvenes parecen estar más sensibilizadas sobre el tema. Estos hallazgos sugieren una brecha generacional en la percepción y práctica de los micromachismos.

En contraste, en el contexto boliviano, las investigaciones presentan una perspectiva diferente. Méndez (2012) resalta cómo las mujeres contribuyen, de manera inconsciente, a la reproducción de micromachismos, especialmente al asumir roles tradicionales como el de madre. Esta posición refuerza diferencias de género desde la crianza, donde las hijas suelen ser orientadas hacia tareas domésticas, mientras que los hijos reciben un tratamiento diferenciado. De manera similar, Cárdenas (2021) subraya que, aunque las mujeres son capaces de identificar y rechazar actos explícitos de machismo, los micromachismos suelen ser normalizados e incluso justificados debido a su carácter menos evidente. En este sentido, se observa que a pesar de que sean los hombres los que más practican los micromachismos en la cotidianidad, las mujeres también pueden llegar a reproducirlo, sobre todo cuando llegan al punto de ser madres, ya que es común que transmitan estas prácticas machistas expresado en el favoritismo de los hijos varones. Esta subordinación por parte de las mujeres hacia los varones también denota lo expuesto por Bourdieu (1998) cuando menciona las relaciones de dominación invisibilizadas y naturalizadas que se estructuran en el *habitus* de cada persona, es así que las mujeres pueden llegar a involucrarse en las relaciones de dominación patriarcal en tanto reproductoras de tales relaciones, como si fuera el orden natural de las cosas.

Por otro lado, estudios internacionales más amplios, como el de Pérez, Enciso, Gonzales y Mendoza (2017), abordan múltiples ámbitos donde se manifiestan los micromachismos, como el familiar, el académico y el de pareja. Esta investigación mexicana indaga y encuentra que las raíces de la reproducción del micromachismo se encuentran en la familia, sobre todo con comportamientos micromachistas por parte de los hermanos varones, por lo que las relaciones familiares son un espacio clave para la reproducción de estos comportamientos. Además, los universitarios expresaron que en las relaciones de pareja es muy frecuente experimentar situaciones de micromachismos que alimentan la superioridad masculina, y también, el

ámbito académico en el que varias de las jóvenes manifestaron sentirse cómodas en sus relaciones sociales y académicas, aunque un porcentaje minoritario pero significativo aludió sentirse poco valoradas y que su opinión no siempre es tomada en cuenta con la debida seriedad por sus compañeros, lo que podría vincularse a fenómenos como el "mansplaining" o el "manterrupting", aunque esto último queda como hipótesis.

A pesar de las similitudes entre las investigaciones internacionales y las bolivianas, también existen limitaciones importantes en el contexto nacional. La escasez de estudios específicos sobre micromachismos dificulta una comprensión más profunda del fenómeno en Bolivia. Los estudios disponibles tienden a abordar el machismo en términos generales, dejando de lado el análisis detallado de las formas sutiles de dominación que caracterizan a los micromachismos.

Esta falta de información, sin embargo, también representa una oportunidad. La carencia de investigaciones específicas enfatiza la necesidad de explorar con mayor profundidad cómo los micromachismos se manifiestan y son percibidos en el contexto boliviano. Esto no solo permitirá un análisis más detallado del fenómeno, sino que también contribuirá a generar conciencia sobre un problema que, aunque normalizado, perpetúa desigualdades de género en diversos ámbitos de la sociedad.

En este sentido, el presente ensayo busca llenar un vacío en el conocimiento sobre los micromachismos, proporcionando una base teórica y analítica que pueda servir de referencia para futuras investigaciones. Al abordar este tema desde una perspectiva local e internacional, se espera contribuir al entendimiento de estas dinámicas y promover una discusión que fomente la igualdad de género en todos los ámbitos.

Conclusiones

Los micromachismos son un tipo de violencia de género que se transmite culturalmente de forma inadvertida, provocando efectos dañinos en las mujeres (Bonino, 2004, p. 1). Si bien son variados los ámbitos en que los micromachismos se pueden reproducir, son comportamientos que necesitan tomar mayor concientización por parte de las personas, es decir que no es posible seguir normalizándolos, puesto que, aunque parezcan inofensivos, contribuyen a la perpetuación de la desigualdad de género.

y la naturalización de la violencia, lo que plantea la necesidad de reflexionar sobre su visibilización y cuestionamiento.

Entonces, a partir de la información revisada, en el contexto internacional se ha identificado que las instituciones juegan un papel importante en la difusión de los estereotipos de género los cuales, al ser internalizados, pueden generar una normalización de los micromachismos. Esta normalización puede llevar a que las mujeres se vean atrapadas en una posición de desigualdad frente a los hombres, ya que la conformidad con estos roles se convierte en una exigencia social. Sin embargo, parece que el fenómeno no es necesariamente producto de una predisposición innata de las personas, sino del proceso de aprehensión de ideas y creencias socioculturales, que se pueden transmitir a través de las generaciones.

Del mismo modo en países como Chile, Ecuador, México y España las investigaciones revelan que los machismos son prevalentes en diferentes ámbitos incluyendo los hogares, las relaciones de pareja y el entorno académico. En este sentido, se observa que existen formas de micromachismos encubiertos, como el mansplaining y el manterrupting, que contribuyen a la reproducción de la desigualdad de género. No obstante, cabe destacar que estas manifestaciones varían en su intensidad y en su visibilidad según el contexto cultural y social en el que se encuentren.

Otra es la mirada desde el contexto boliviano, en que las investigaciones revelan una compleja relación entre las mujeres y los micromachismos. A pesar de que las mujeres suelen ser víctimas de estas prácticas, también parece que en ocasiones las reproducen entre sí, lo que podría estar vinculado a la internalización de creencias y roles de género profundamente arraigados, que por años la cultura patriarcal ha sembrado en las mujeres y que hoy en día, el machismo ha dejado sus vestigios en la sociedad boliviana y continua perpetuando la desigualdad de género. En particular, la maternidad emerge como un factor clave en la reproducción de estas prácticas, ya que muchas mujeres perciben su rol principal en la sociedad como el de madre y esposa. Este rol, a menudo considerado un mandato social, puede contribuir a la perpetuación de los micromachismos.

Esto queda en concordancia con lo que plantea Bourdieu sobre la dominación masculina y la naturalización de estas relaciones de poder, así como con lo que plantea Rivero (2010, p.194) cuando expone en su texto de Violencias (Re) Encubiertas, la doble opresión que sufren las mujeres, por su

género y por su etnia, entendiendo que cotidianamente las mujeres sufren violencia simbólica, perpetuando así las desigualdades de género debido a la internalización que poseen tanto hombre como mujeres de estas formas de dominación, lo que fundamenta la idea de que las mujeres en cierta medida pueden ser partícipes de posicionarse en subordinación a una cultura patriarcal que normaliza la desigualdad de género.

En definitiva, los micromachismos representan una manifestación insidiosa de la violencia de género que al ser tan sutiles y naturalizados dificultan su identificación y erradicación.

El estudio de los micromachismos y su presencia en la vida cotidiana continúa siendo relevante y necesario, tanto en el contexto global como en el contexto boliviano. La identificación y el reconocimiento de estos comportamientos son fundamentales para promover una mayor comprensión y concientización sobre las dinámicas de género que los sostienen. A pesar de que la información disponible sobre micromachismos en Bolivia es limitada, existe un espacio significativo para profundizar en el estudio de este fenómeno desde una perspectiva local. Al hacerlo, se pueden generar nuevas oportunidades para crear espacios de reflexión que fomenten una mayor igualdad de género. La necesidad de un análisis más profundo y la implementación de políticas de educación y concientización, particularmente en el contexto boliviano, resulta esencial para dismantelar las actitudes y creencias que subyacen a estos micromachismos. Solo a través de la visibilización y el cuestionamiento de estos comportamientos cotidianos se podrá avanzar hacia una sociedad más justa e igualitaria.

Referencias bibliográficas

- Baquedaño, A. & Ferrero, S. (2021). *Presencia de Micromachismos en la sociedad española Presence of micromachismos in Spanish society*. [Trabajo fin de Grado, Universidad Zaragoza]. Zaguán Repositorio Institucional de Documentos. <https://zaguan.unizar.es/record/108910?ln=es>
- Bonino, L. (1993). *Micromachismos: La violencia invisible en la pareja*. Recuperado de https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf

- Bonino, L. (2004). *Los Micromachismos*. Revista La Cibeles, vol. 2. p.1-6. <https://www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf>
- Bourdieu, P. (1998). *La dominación masculina.*: Editions Du Seuil. <https://atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/sites/atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/files/files/2%20Bourdieu%2C%20Pierre.%20La%20Dominacion%20masculina.pdf>
- Calle, P. & Macías, K. (2019). *Percepciones sobre Micromachismos de los y las adolescentes. Estudio con adolescentes de una Unidad Educativa del Cantón Naranjal, provincia del Guayas*. [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Trabajo Social]. Repositorio Digital Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13853?locale=en>
- Cárdenas, C. (2021). *Percepción social sobre el machismo en mujeres que pertenecen al “Centro de promoción y salud integral” de la ciudad de La Paz*. [Tesis de Grado para la obtención de Licenciatura en Psicología]. Repositorio Institucional Universidad Mayor de San Andres. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/28248>
- Gómez, I. (2020). *El Machismo Silencioso: Micromachismos*. [Trabajo Final de Grado]. Repositorio Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/42035/TFG-%20Gomez%20Jimenez%2C%20Isabel.pdf?sequence=1>
- Gonzales, M. (27 de noviembre de 2020). *Gaslighting, la forma de abuso que te hace creer que vives otra realidad*. ABC Bienestar. Recuperado de https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-gaslighting-forma-abuso-hace-creer-vives-otra-realidad-202011270117_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
- Instituto para el futuro de la educación (12 de noviembre de 2019). *Opinión: La explicación privilegiada y la academia*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/que-es-mansplaining/>
- Mellado, C., Salgado, D. & Vergara, P. (2015). *Micromachismos: una problemática en contexto juvenil universitario de la UCSH, para intervenir desde el trabajo social*. [Seminario para optar al grado de Licenciado en Trabajo Social]. Repositorio Dirección De Biblioteca

- y Recursos de Información. <http://repositorio.ucsh.cl/handle/ucsh/1725>
- Méndez, M. (2012). *De los habitus al femichismo: Reproducción de conductas machistas en mujeres de Cochabamba*. Revista Punto Cero, vol. 17 (24), pp.18-30. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v17n24/v17n24a4.pdf>
- Pérez, L., Enciso, R., Gonzales, S. & Mendoza, R. (2017). *El micromachismo en estudiantes universitarias*. Revista Educateconciencia, vol. 15 (16), pp.154-171. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8805381>
- Rivero, S. (2010). *Violencias (Re) Encubiertas en Bolivia*. Editorial Piedra Rota. <https://alfarcolectivo.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/05/358089157-cusicanqui-violencias-re-encubiertas-en-bolivia-pdf.pdf>
- Secretaria de las Mujeres del Estado de México. (2 de febrero de 2023). *Manual para prevenir el mansplaining, manterrupting, gaslight y bropiating.*: Editorial Gobierno del Estado de México. https://semujeres.edomex.gob.mx/sites/semujeres.edomex.gob.mx/files/files/Manual%20prevencion_MansplainingMGB%202023%20digital%2001.06.23.pdf
- Torralba, A. & Garrido, H. (2021). *Desarrollo de una escala y estudio de los micromachismos en población adulta y universitaria*. Investigaciones Feministas-Revistas Científicas Complutenses, vol. 12 (2), p.425-438. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8020505>
- Vega, L. (2022). *Micromachismo y factores psicosociales en estudiantes universitarios*. [Trabajo de Graduación previo a la obtención del Título de Licenciada en Trabajo Social]. Repositorio Universidad Técnica de Ámbato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36170>