

# Los Micromachismos

## ¿Qué son los micromachismos?

Son prácticas de violencia de las que las víctimas no se percatan pues se producen en la vida cotidiana y se ven como naturales. Se les llama "micro" porque, a diferencia de formas reconocidas de violencia, como los empujones o las humillaciones, éstas no son percibidas por la víctima en el momento que se dan.

*Los micromachismos mantienen a las mujeres en situación de subordinación en relación al poder patriarcal de los hombres.*

## Hay tres tipos de micromachismos

**1 Coercitivos:** Son lo que más se acercan a la violencia ya reconocida. Se basan en el mito de la "superioridad masculina". Como supuestamente el hombre es superior, se asume que siempre tiene la razón, que sus argumentos son (más) lógicos, que necesita o tiene derecho a más espacio y que tiene algunos privilegios por el solo hecho de ser hombre.

*Algunas prácticas típicas de este tipo de micromachismo son:*

- Uso expansivo del espacio: Ocupar todo el sofá o el asiento del bus para uno, agarrar y no soltar el televisor.
- Control del dinero: Administrarlo y darlo gota a gota, o dar las cosas en especie y no dar el dinero.
- Imponer su opinión sobre las cosas.
- Hacer sentir tonta a la mujer, descalificándole sus argumentos por ser mujer.

**2 Encubiertos:** Parten del estereotipo de género de que las tareas domésticas y el cuidado de otras personas corresponde a las mujeres, o que ellas tienen más habilidad para realizarlas.

*Ejemplo de éstas son:*

- Después de comer, no levantar los trastos, sabiendo que, al final, lo harán las mujeres. Esto también se da en espacios laborales, organizacionales y comunitarios.
- Cuando el niño llora o "se ensucia" quedarse como que nada, contando con que eso lo hará la mujer.

**JUNT+XS**  
COMPROMETIDXS por la  
**EQUIDAD**

**3 De crisis:** Entran en juego cuando hay peligro de pérdida de control en la relación por parte del hombre, sea porque la mujer comienza a defender sus derechos o porque la mujer corta la relación. El objetivo entonces es recuperar el control, alejándose o acercándose.

*Este acercamiento es mostrando "buena conducta": pedir disculpas, hacer promesas (que no cumplirá), portarse bien. Por otro lado, si optan por alejarse, es a través del silencio: no escuchar los reclamos o peticiones de la mujer o hacerse la víctima.*

## ¿Qué efectos tienen las prácticas micromachistas en las mujeres?

Al tratarse de prácticas que no implican violencia física, los efectos no se ven a lo inmediato, sino en el mediano y largo plazo, pero pueden ser igualmente devastadores, causando en la mujer:

- Pérdida de la autoestima y autoconfianza en sus propias capacidades.
- Enfermedades físicas de origen psicológico como dolores musculares, problemas menstruales, dolores de cabeza.
- Insomnio.
- Ansiedad.

## ¿Qué hacer para superar las prácticas micromachistas?

Los hombres que ejercen prácticas micromachistas contra las mujeres deben aprender a identificarlas a fin de superarlas. Al ser prácticas aprendidas, pueden ser desaprendidas.

*Algunos pasos concretos para superar las prácticas micromachistas son:*

- Reconocer sus propias prácticas micromachistas.
- Reconocer los mitos y prejuicios sexistas en que se basan.
- Adoptar prácticas de género basadas en la igualdad.



@JuntxsporlaEquidad

#comprometidxsporlaequidad



Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament



CANTERA  
Centro de Comunicación y Educación Popular

