

# MICROMACHISMOS

## DEFINICIÓN

Los **Micromachismos** se definen como **prácticas de violencia en la vida cotidiana** que son tan sutiles que pasarían desapercibidas, pero que **reflejan y perpetúan las actitudes machistas** y la desigualdad de las mujeres respecto a los hombres.

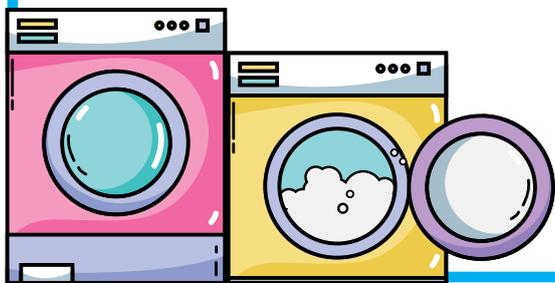
Según Luis Bonino, con el prefijo micro se hace alusión a aquello que es casi imperceptible, lo que se encuentra en el límite de la evidencia, pero sin llegar a serlo.

Los micromachismos **abarcaban un gran abanico de actuaciones** que favorecen la asimilación de los comportamientos machistas **dentro de lo cotidiano**.

Bonino clasifica los micromachismos en **cuatro tipos**:

### UTILITARIOS

Afectan principalmente al ámbito doméstico y a los cuidados hacia otras personas **abusando de las supuestas capacidades femeninas de servicio** y la naturalización de su trabajo como **cuidadora**.



En la casa, un ejemplo claro de un hombre supuestamente colaborador se vería en la frase: **“Cariño, te he puesto la lavadora”**. A lo que una mujer debería preguntar: **“¿Dónde?”**, dado que ambos ensucian ropa.

### ENCUBIERTOS

Son muy sutiles y buscan la **imposición de las “verdades” masculinas para hacer desaparecer la voluntad de la mujer**, que termina coartando sus deseos y haciendo lo que él quiere. Hay micromachismos en los silencios, en los paternalismos, en el “ninguneo” y en el mal humor manipulativo.



Quién no ha escuchado en casa: **“Calla, que papá está enfadado, viene muy cansado del trabajo”**.

# MICROMACHISMOS

## DE CRISIS



Surgen cuando ellas empiezan a romper la balanza de la **desigualdad** en la pareja.

A través del hipercontrol, promesas, hacer méritos, dar lástima, victimismo...

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

## COERCITIVOS

En ellos el **hombre usa la fuerza moral, psíquica o económica para ejercer su poder**, limitar la libertad de la mujer y restringir su capacidad de decisión. Suelen afectar al espacio y tiempo de ellos y ellas; y pierden siempre las segundas.

Se ven en **quién ocupa el mejor sillón de la casa, quién tiene el mando de la televisión...**

En cuanto al tiempo, **el hombre, cuenta con más tiempo de ocio, ya sea ir a montar en bici o ir a ver el fútbol con los amigos...**



# MICROMACHISMOS

## EJEMPLOS QUE AYUDAN A REFLEXIONAR

1 **Negarse a que una mujer te ceda el paso.**

2 **La bebida fuerte para él.** ¡Haced la prueba pidiendo un whisky solo y un refresco!



3 **Camareros que te dicen guapa y preciosa.**

4 Cuando les dices a ellos: **“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.

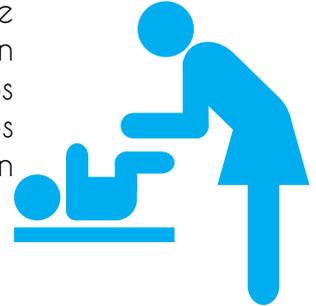
5 En el momento de pagar en un restaurante **el camarero le lleva la cuenta a él**, sin que sea él quien la ha solicitado.



6 **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”**, la guinda del pastel que se corresponde con el tópico de que la mujer es una sentimental e impulsiva incapaz de razonar.

7 **Saludar con dos besos a ella, pero darle la mano a él.**

8 **Los pañales son cosas de mujeres.** Los hombres aunque quieran no pueden porque ni siquiera hay un espacio en los baños públicos donde puedan hacerlo.



9 **Manspreading:** práctica de algunos hombres de sentarse con las piernas abiertas en el transporte público, ocupando con ello el espacio de más de un asiento.



10 **“Vaya modelito”.** Se comenta 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.

11 **“Sonríe que estás muy seria”.**



12 **Eres conocida, pero tu marido también.** Cuando hablen de Silvia Abril (actriz) mencionarán a su marido porque es conocido. A veces llega al límite de presentarlas como **“la pareja de”** antes que utilizar cualquier mérito profesional.

# MICROMACHISMOS

## EJEMPLOS QUE AYUDAN A REFLEXIONAR

**13** Llamar por el nombre y no por el apellido a una mujer. Rajoy, Sánchez, Iglesias, Rivera frente a Susana y Soraya. Pocos titulares veréis con un "Mariano" a secas.

**14** Comentar que una mujer no se ha depilado.

**15** "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.



**16** Las mujeres pagan menos en las discotecas. No es discriminación positiva, es tratar a las mujeres como ganado, ellas son el producto.

**17** "Nenaza". Hacer algo como una mujer es un insulto.

**18** Uniformes con falda para ellas y pantalones para ellos.



**19** "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?



**20** Regalar cosas diferentes a niños y niñas.

**21** Recurrir a tu padre, un novio o un amigo. Instalar un programa, colgar un cuadro o abrir un tarro no son tareas imposibles, la fuerza no es la clave.



**22** "Así no se comporta una señorita".

**23** "¿Y tú ya tienes novio?" es el "¿y tú para cuándo?" de las bodas. Niñas que tienen que pensar en buscar a su príncipe azul (princesa no vale) y no muy tarde.

# MICROMACHISMOS

## CONSECUENCIAS (según Luis Bonino)

En las **mujeres** suelen provocar:

- **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.
- **Deterioro** muchas veces enorme de su **autoestima**, con aumento de la desmoralización.
- **Aumento** de la **inseguridad**.
- Disminución de su poder personal y **parálisis del desarrollo personal**.
- **Malestar, irritabilidad** y hartazgo de la relación, de lo que **se culpan** por no percibir que es resultado de los micromachismos.

En los **hombres** suelen provocar:

- Aumento o conservación de su **posición superior y de dominio**, con desinterés por las necesidades de la mujer.
- **Afirmación de su identidad masculina**, sustentada en las creencias de superioridad sobre la mujer.
- **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.

## CHISTES MACHISTAS NORMALIZACIÓN DE LA MISOGINIA



PARA NUESTRA SOCIEDAD PARECER SER MUY GRACIOSO BURLARSE DE NUESTRO ASPECTO FÍSICO, DE NUESTRA INTELIGENCIA Y CAPACIDAD DE TRABAJAR, DE LA LIBERTAD SEXUAL, DE LOS ABUSOS SEXUALES...  
**CHISTES QUE LEGITIMAN LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, NUESTRA POSICIÓN DE DESIGUALDAD, Y QUE CONTRIBUYEN A UNA SOCIEDAD LLENA DE ESTEREOTIPOS.**

### ¿SERÁ SÓLO UN CHISTE?

# MICROMACHISMOS

## RECURSOS



### VÍDEOS DE INTERÉS

**48 cosas que las mujeres escuchan a lo largo de su vida.** *Duración 1:49 minutos.*

**48 cosas que un hombre escucha a lo largo de su vida. (Y que son malas para cualquiera).** *Duración 1:37 minutos.*

**¿Qué significa hacer algo como Niña?** Expresiones “como una niña” conllevan una concepción de la mujer peyorativa. Es algo malo, una especie de insulto que merma la confianza de las chicas.

*Duración: 3:12 minutos.*

**Daisy tiene algo que decir sobre la ropa de Tesco.** Esta niña de 12 años cuestiona los distintos mensajes que aparecen en las camisetas, en función de si estas son para niñas o para niños. A los niños se les invita a cumplir sus sueños, a vivir aventuras y a ser héroes; mientras que a las niñas se les dice “Hey!”. *Duración: 2:36 minutos.*

**Tú haz la comida, que yo cuelgo los cuadros.** Presentación del libro escrito por Miguel Lorente, manifiesta que aunque todavía no sean conscientes de ello, seguramente muchas jóvenes ya se encuentran atrapadas en situaciones no igualitarias y seguirán encontrando palos en las ruedas a medida que traten de avanzar en sus carreras profesionales, y también en sus vidas privadas. *Duración 26:03 minutos.*



### PARA CONSULTAR

**“Los micromachismos que esconde Master Chef”.** Artículo de periódico.

**“La tripa es sexy, las cartucheras no” y otros micromachismos”.** Artículo de periódico.

**“Un resumen de microagresiones durante mi carrera como científica”.** Artículo de periódico.

**Autopsia.** Blog de Miguel Lorente, médico forense experto en violencia de género.

**Pequeños y grandes machismos cotidianos.** Espacio del periódico eldiario.es para rastrear y denunciar los machismos cotidianos y tantas veces normalizados, coordinado por Ana Requena.

**Micromachismos, la violencia invisible.** Luis Bonino.