REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADOS

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN APLICADA Y / O DE DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

TEMA:

"EL MICROMACHISMO COMO FORMA INVISIBLE DE VIOLENCIA Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DE LAS MUJERES"

AUTORAS:

JOHANNA ELIZABETH QUINDE RIVERA

LUZ MARGARITA RIVERA CALLE

TUTORA:

MSC. KARLA GABRIELA MORA ALVARADO

CUENCA, 2026

Derechos de Autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro Presente.

Yo, Johanna Elizabeth Quinde Rivera, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales de este proyecto de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizado como requisito previo para la obtención de mí Grado, de **Magíster en Intervención Psicosocial,** como aporte a la **Línea de Investigación Problemas Psicosociales** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad, e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Las autoras declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Cuenca, 13 de julio de 2026.



Johanna Elizabeth Quinde Rivera

0102617198

Derechos de Autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro Presente.

Yo, Margarita Rivera Calle, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales de este proyecto de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizado como requisito previo para la obtención de nuestro Grado, de **Magíster en Intervención Psicosocial,** como aporte a la **Línea de Investigación Problemas Psicosociales** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad, e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Las autoras declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Cuenca, 13 de julio de 2026



Margarita Rivera Calle

0300684412

Aprobación del Tutor del Trabajo de Titulación

Yo, **Karla Gabriela Mora Alvarado**, en mi calidad de tutora del trabajo de titulación, elaborado por **Johanna Elizabeth Quinde Rivera** y **Margarita Rivera Calle**, cuyo tema es **El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres**, que aporta a la línea de investigación **Problemas Psicosociales**, previo a la obtención del Grado **Magíster en Intervención Psicosocial.** Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Proyecto de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 10 de julio de 2026



Msc. Karla Gabriela Mora Alvarado

C.I.: 0928644871

FACULTAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN

MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

En la Facultad de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro, a los veintinueve días del mes de septiembre del año dos mil veintiseis., siendo las 10:30 horas, de forma VIRTUAL comparece el/la maestrante, LCDA. QUINDE RIVERA JOHANNA ELIZABETH, a defender el Trabajo de Titulación denominado **" EL MICROMACHISMO COMO FORMA INVISIBLE DE VIOLENCIA Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DE LAS MUJERES"**, ante el Tribunal de Calificación integrado por: Msc VALVERDE PERALTA GUSTAVO ELEODORO, Presidente(a), Msc AGUILAR SILVA JENNIFFER DANIELA en calidad de Vocal; y, Msc. LEON MEDRANO DENISSE IVONNE que actúa como Secretario/a.

Una vez defendido el trabajo de titulación; examinado por los integrantes del Tribunal de Calificación, escuchada la defensa y las preguntas formuladas sobre el contenido del mismo al maestrante compareciente, durante el tiempo reglamentario, obtuvo las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	**58.33**
DEFENSA ORAL	**38.60**
PROMEDIO	**96.93**
EQUIVALENTE	**EXCELENTE**

Para constancia de lo actuado firman en unidad de acto el Tribunal de Calificación, siendo las 11:30 horas.

MSC VALVERDE PERALTA GUSTAVO ELEODORO
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL

MSC AGUILAR SILVA JENNIFFER DANIELA
VOCAL

MSC. LEON MEDRANO DENISSE IVONNE
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

QUINDE RIVERA JOHANNA ELIZABETH
MAESTRANTE

ACTA DE SUSTENTACIÓN

MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

En la Facultad de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro, a los veintinueve días del mes de septiembre del año dos mil veintiseis., siendo las 10:30 horas, de forma VIRTUAL comparece el/la maestrante, PSI. CLI. RIVERA CALLE LUZ MARGARITA, a defender el Trabajo de Titulación denominado **" EL MICROMACHISMO COMO FORMA INVISIBLE DE VIOLENCIA Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DE LAS MUJERES"**, ante el Tribunal de Calificación integrado por: Msc VALVERDE PERALTA GUSTAVO ELEODORO, Presidente(a), Msc AGUILAR SILVA JENNIFFER DANIELA en calidad de Vocal; y, Msc. LEON MEDRANO DENISSE IVONNE que actúa como Secretario/a.

Una vez defendido el trabajo de titulación; examinado por los integrantes del Tribunal de Calificación, escuchada la defensa y las preguntas formuladas sobre el contenido del mismo al maestrante compareciente, durante el tiempo reglamentario, obtuvo las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	**58.33**
DEFENSA ORAL	**38.77**
PROMEDIO	**97.10**
EQUIVALENTE	**EXCELENTE**

Para constancia de lo actuado firman en unidad de acto el Tribunal de Calificación, siendo las 11:30 horas.

GUSTAVO ELEODORO VALVERDE PERALTA

MSC VALVERDE PERALTA GUSTAVO ELEODORO

PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL

JENNIFFER DANIELA AGUILAR SILVA

MSC AGUILAR SILVA JENNIFFER DANIELA

VOCAL

DENISSE IVONNE LEON MEDRANO

MSC. LEON MEDRANO DENISSE IVONNE

SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

LUZ MARGARITA RIVERA CALLE

RIVERA CALLE LUZ MARGARITA

MAESTRANTE

DEDICATORIA

A mi hijo, cada esfuerzo tuvo el propósito de ser tu ejemplo. Te prometo seguir educándote con amor, respeto e igualdad, para que crezcas libre de estereotipos y trates a toda mujer con dignidad. Si esta investigación transforma una vida, espero que sea la nuestra. A mis padres y mi esposo, por ser el cimiento y el acompañamiento constante en este camino. A la pequeña vida que nunca pude abrazar, pero que siempre habita en mi corazón y ha iluminado, en silencio, cada uno de mis logros.

A las mujeres de mi vida —las que me precedieron, las que me sostienen hoy y las que dejaron huella en distintos momentos—: cada una ha construido a la mujer que soy.

Finalmente, a todas las mujeres que enfrentan, muchas veces en silencio, formas invisibles de violencia. Que esta investigación aporte a una sociedad donde ninguna violencia sea normal y donde nuestros hijos e hijas crezcan desde el respeto y la igualdad.

Johanna Quinde Rivera

A mis queridos hijos y nietos, quienes son la luz de mi vida, mi mayor inspiración y la fuerza que me impulsa a seguir adelante. Cada esfuerzo para alcanzar esta meta ha estado motivado por el profundo amor que les tengo y por el deseo de dejarles un ejemplo de perseverancia, disciplina y compromiso. Quiero que recuerden siempre que la edad nunca es un límite cuando se tiene un propósito claro y la determinación de hacerlo realidad. Con inmenso cariño y gratitud, les dedico este logro, estoy segura que los motivará a creer en sus sueños y a luchar por ellos con valentía y esperanza.

Margarita Rivera Calle

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la fortaleza y sabiduría para superar cada desafío de este camino. A mi madre, por impulsarme a iniciar esta maestría y por ser mi compañera de tesis; caminar juntas es un recuerdo que llevaré siempre. A mi padre, por su ejemplo de responsabilidad y esfuerzo. A mi esposo, por acompañarme en este crecimiento profesional y personal. A mi hijo, mi mayor motor, gracias por entender mis ausencias y recordarme con tu sonrisa que todo sacrificio vale la pena.

Un agradecimiento especial a nuestra tutora, por su calidad humana y su confianza permanente, y por impulsarnos a pensar que esta investigación puede trascender las aulas y aportar a la sociedad.

A los docentes de la Maestría en Intervención Psicosocial, por fomentar en nosotras el pensamiento crítico y una mirada humana, comprometida con la transformación social.

A las mujeres de mi vida, que me han acompañado con una palabra, un abrazo o una oración, y me han recordado que apoyándonos somos capaces de transformar nuestra historia.

Finalmente, mi gratitud a todas las mujeres que participaron voluntariamente en este estudio, por abrirnos las puertas de sus experiencias: sin su confianza, esta investigación no habría sido posible y a todos quienes formaron parte de este camino: que esta investigación sea el punto de partida para seguir aportando, desde la intervención psicosocial, a una sociedad más consciente, equitativa y libre de violencia.

Johanna Quinde Rivera

Al culminar este trabajo de investigación, expreso mi más profundo agradecimiento a Dios, por brindarme salud, fortaleza y sabiduría para alcanzar esta meta.

A mi familia, especialmente a mis cuatro hijos, y de manera muy especial a mi hija Johanna, compañera en esta maestría, por su paciencia, amor, comprensión y apoyo incondicional durante todo este proceso.

A mis docentes y tutora Msc. Karla Mora, por compartir sus conocimientos y orientar cada etapa de esta investigación.

Agradezco también a todas las personas que hicieron posible este estudio sobre el micromachismo y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres, así como a los colaboradores de Psicología Activa, quienes han sido un pilar fundamental para hacer realidad este sueño.

Este logro representa un compromiso renovado con la promoción de una sociedad más justa, equitativa y libre de toda forma de violencia, especialmente hacia las mujeres.

Margarita Rivera Calle

RESUMEN

El micromachismo constituye una forma sutil y normalizada de violencia de género que, pese a su bajo perfil, genera un impacto acumulativo sobre el bienestar psicosocial de las mujeres. La presente investigación tuvo como objetivo determinar el impacto del micromachismo en el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón, cantón Cuenca, provincia del Azuay, Ecuador, durante el año 2026. Se empleó un enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal, sustentado en los planteamientos teóricos de (Bonino, 1998, 2004) sobre micromachismo, y en los modelos de bienestar psicológico y social de (Ryff, 1995) y (Keyes, 1998). Se aplicó el Cuestionario Micromachismo y Bienestar Psicosocial en Mujeres (CMBPS-M), instrumento elaborado específicamente para este estudio, a una muestra no probabilística por conveniencia de 100 mujeres mayores de edad residentes en el sector. Los resultados descriptivos evidenciaron que el 93% de las participantes presentaron niveles moderados o altos de exposición a conductas micromachistas (M = 22.4; DE = 5.6), principalmente vinculadas a la sobrecarga doméstica y el control cotidiano. En cuanto al bienestar psicosocial (M = 20.9; DE = 5.1), el 93% de las mujeres presentaron un nivel moderado o alto, mientras que un 7% presentó un bienestar bajo, asociado a mayor afectación emocional, de autoestima y autonomía. El perfil sociodemográfico más vulnerable corresponde a mujeres de 26 a 35 años, con instrucción secundaria, dedicadas al hogar y en convivencia de pareja. El análisis correlacional entre ambas variables no mostró una relación estadísticamente significativa entre el micromachismo y el bienestar psicosocial. Los hallazgos aportan evidencia empírica situada, poco documentada en el contexto azuayo, y sustentan la necesidad de intervenciones psicosociales de sensibilización y fortalecimiento del bienestar dirigidas a esta población.

Palabras clave: *micromachismo, bienestar psicosocial, violencia de género, dominación simbólica, mujeres.*

ABSTRACT

The term “Micromachismo” refers to the word mostly used in Spanish speaking populations that represents a subtle and normalized form of gender-based violence that, despite its low profile, produces a cumulative impact on women's psychosocial well-being. This study aims to determine the impact of micromachismo on the psychosocial well-being of women living in the location of Ciudadela Calderón, Cuenca canton, Azuay province, Ecuador, during 2026. A quantitative, non-experimental, cross-sectional approach was employed, grounded in the theoretical approaches of (Bonino, 1998, 2004) on micromachismo, and in the psychological and social well-being models of (Ryff, 1995) and (Keyes, 1998). The Micromachismo and Women’s Psychosocial Well-Being Questionnaire (CMBPS-M), an instrument designed specifically for this study, was administered to a non-probabilistic convenience sample of 100 adult women residing in the area. Descriptive results showed that 93% of participants presented moderate to high levels of exposure to micromachismo behaviors (M = 22.4; SD = 5.6), mainly linked to domestic overload and everyday control. Regarding psychosocial well-being (M = 20.9; SD = 5.1), 93% of women presented a moderate to high level, while 7% presented low well-being, associated with greater emotional impairment and reduced self-esteem and autonomy. The most vulnerable sociodemographic profile corresponded to women aged 26 to 35 years old, with high school education, engaged in homemaking, and living with a partner. The correlational analysis between both variables did not show a statistically significant relationship between micromachismo and psychosocial well-being. These findings provide localized empirical evidence, scarcely documented in the context of the province of Azuay, and support the need for psychosocial interventions focused on awareness-raising and strengthening well-being among this population.

***Keywords*:** *micromachismo, psychosocial well-being, gender-based violence, symbolic domination, women.*

ÍNDICE / SUMARIO

RESUMEN ..... **IX**
ABSTRACT ..... **X**
INTRODUCCIÓN **1**
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN **3**
1.1 Planteamiento del problema 3
1.2 Delimitación del problema 7
1.3 Formulación del problema 7
1.4 Preguntas de investigación 8
1.5 Objetivos 8
1.6 Hipótesis 8
1.7 Justificación 9
1.8 Declaración de las variables (Operacionalización) 11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL **12**
2.1 Antecedentes Referenciales 12
2.2 Marco Conceptual 23
2.3 Marco Teórico 25
2.3.1 Fundamentación teórica del micromachismo 25
2.3.2 Fundamentación teórica del bienestar psicosocial 31
2.3.3 Relación teórica entre Micromachismo y Bienestar Psicosocial 34
2.3.4 Síntesis y posicionamiento teórico 35
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO **37**
3.1 Tipo y diseño de investigación 37
3.2 Representación de resultados 37
3.3 La población y la muestra 38
3.4 Los métodos y las técnicas 38
3.5 Fundamentación teórica y fuentes del instrumento 40
3.6 Procesamiento estadístico de la información 43
CAPÍTULO IV: RESULTADOS **44**
4.1 Procesamiento de datos 44
4.2 Hallazgos por objetivos específicos 44
4.3 Verificación de hipótesis 54
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN **57**
5.1 Interpretación de los hallazgos principales 57
5.2 Contraste con la literatura científica 59
5.3 Implicaciones del estudio 61
CONCLUSIONES **62**
RECOMENDACIONES **64**
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **66**
ANEXOS **70**

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables.....11

Tabla 2 Variables sociodemográficas y sus escalas de medición… 46

Tabla 3 Caracterización sociodemográfica de las mujeres participantes 47

Tabla 4 Estadísticos descriptivos de las variables de estudio… 49

Tabla 5 Distribución de participantes por niveles de Micromachismo y de Bienestar Psicosocial.....51

Tabla 6 Correlación de Spearman entre Micromachismo y Bienestar Psicosocial.....53

INTRODUCCIÓN

El micromachismo constituye una de las maneras más sutiles y normalizadas de violencia de género, caracterizándose por comportamientos cotidianos que, aunque aparentemente insignificantes de manera aislada, perpetúan el control, la dominación y la subordinación de las mujeres en las relaciones interpersonales y en la sociedad. (Bonino, 2004) Introdujo este concepto para referirse a formas sutiles de dominio que los hombres ejercen cotidianamente sobre sus parejas, cuya acumulación afecta de manera persistente la libertad y la capacidad de decisión de las mujeres.

A diferencia de las manifestaciones explícitas de violencia, estas micro agresiones operan en el ámbito de lo invisible, lo que dificulta su identificación, denuncia y abordaje desde una perspectiva psicosocial. Su impacto acumulativo genera consecuencias profundas en la salud mental, emocional y social de las mujeres que las experimentan de manera sostenida.

El bienestar psicosocial, entendiéndose como la capacidad del individuo de mantener un equilibrio entre sus dimensiones psicológicas, emocionales y sociales, afecta significativamente a las mujeres, cuando son sometidas de manera repetida a dinámicas de micromachismo. El desgaste progresivo de la autoestima, la autonomía y la seguridad personal que se desprende de estas interacciones cotidianas representa un problema de salud pública que requiere atención desde enfoques interdisciplinarios.

Identificar cómo estas formas invisibles de violencia impactan en el bienestar integral de las mujeres resulta fundamental para el diseño de intervenciones psicosociales efectivas y contextualizadas. (Bourdieu et al., 2007) sostiene que la dominación masculina se perpetúa mediante procesos simbólicos incorporados en la vida cotidiana, que las personas perciben como algo natural y dado.

En la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, provincia del Azuay, se han reportado de manera recurrente situaciones que reflejan la presencia de dinámicas de micromachismo en el entorno familiar y comunitario. Hemos identificado patrones de control encubierto, desvalorización y sobrecarga de responsabilidades domésticas como manifestaciones frecuentes, sin que las mujeres afectadas logren reconocerlas como forma de violencia.

Esta invisibilidad del problema dificulta el acceso a redes de apoyo y servicios de atención, generando un deterioro progresivo del bienestar psicosocial que, según (Bonino, 2004), este deterioro ocurre de forma continua y acumulativa, produciendo un perjuicio que la mayoría de las mujeres no llega a identificar ni nombrar como violencia.

El objetivo del presente estudio es determinar el impacto del micromachismo en el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026. La importancia de esta investigación radica en la necesidad de visibilizar una problemática que, por su naturaleza sutil, permanece invisible ante los sistemas de protección convencionales. Su impacto es significativo ya que el micromachismo genera efectos acumulativos en la salud mental, emocional y social de las mujeres, afectando su autonomía, su autoestima y su capacidad de relacionarse, conforme a las investigaciones de (Ferrer Pérez et al., 2008) y (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021), quienes han evidenciado empíricamente estos efectos en distintas poblaciones.

La factibilidad del estudio está garantizada por la disponibilidad de instrumentos validados para la medición de las variables: cuantitativa y cualitativa, así también el acceso a la población objetiva y con el respaldo bibliográfico suficiente para sustentar el marco teórico. Las principales beneficiarias serán las mujeres participantes del estudio, quiénes podrán acceder a procesos de sensibilización y orientación psicosocial derivados de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El micromachismo como categoría conceptual, fue introducido por el psiquiatra y psicoterapeuta Luis (Bonino, 1998) para describir patrones conductuales masculinos de escasa intensidad que, de manera repetida compromete la igualdad, la autonomía y el bienestar femenino.

Estos comportamientos se expresan en conductas cotidianas aparentemente normales (interrumpir, tomar decisiones sin consultar, minimizar las emociones femeninas, sobrecargar a la mujer con responsabilidades domésticas) que, acumuladas en el tiempo, producen efectos psicológicos equivalentes a formas más explícitas de violencia. Su carácter invisible y socialmente aceptado los convierte en una de las manifestaciones de violencia de género más difíciles de identificar, denunciar y erradicar, tanto por parte de quienes ejercen como de quienes padecen.

La violencia de género constituye un fenómeno global que afecta a mujeres de todas las edades, culturas y contextos socioeconómicos. De acuerdo con datos de la (OMS, 2021), cerca de 736 millones de mujeres a nivel mundial (equivalente a una de cada tres) han vivido alguna forma de violencia física o sexual en el transcurso de su vida.

Sin embargo, las formas de violencia psicológica, simbólica y estructural, entre las que se encuentra el micromachismo, son significativamente más prevalentes y menos visibilizadas. (ONU Mujeres, 2022) advierte que estas formas de violencia producen efectos crónicos sobre la salud mental y la participación social femenina y representan una vulneración continua de los derechos humanos de las mujeres. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024)

destaca que en América Latina el problema se agrava por la persistencia de estructuras patriarcales que naturalizan la desigualdad de género.

Investigaciones desarrolladas en España por (Ferrer Pérez et al., 2008), publicadas en la revista científica especializada Anales de Psicología, demuestran que el micromachismo se expresa en cinco dimensiones que incluyen la invasión de espacios físicos, simbólicos, la generación de inseguridad y temor, las maniobras de control e infravaloración hacia las mujeres. Este estudio, basado en una muestra representativa de 1351 personas, identificó que los comportamientos micromachistas tienen una aceptación social más elevada en hombres que en mujeres, aunque ambos grupos tienden a normalizarlos.

Del mismo modo (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021), en la Revista Investigaciones Feministas, desarrollaron una escala de 28 ítems para medir la prevalencia de micromachismos en población universitaria y adulta en España, encontrando que estas actitudes están ampliamente extendidas y que su identificación temprana resulta clave para su prevención.

Las causas del micromachismo son de naturaleza estructural y cultural. Se originan en sistemas patriarcales que distribuyen de manera desigual el poder entre hombres y mujeres, asignando a los primeros roles de autoridad, control y decisión, mientras que a la segunda se les atribuyen roles de subordinación, cuidado y servicio.

(Bourdieu et al., 2000) aborda este fenómeno desde su concepto de dominación masculina, argumentando que dichas estructuras de poder se transmiten de modo inconsciente a través de los procesos de socialización, el lenguaje y las instituciones. Sus efectos incluyen erosión progresiva de la autoestima femenina, desarrollo de dependencia emocional, limitación de la autonomía personal y aparición de sintomatología ansiosa y depresiva, entre otras

consecuencias documentadas por (Ferrer Pérez et al., 2008) en sus investigaciones con muestras representativas de la población española.

Las estimaciones regionales indican que en América la prevalencia de la violencia de pareja a lo largo de la vida alcanza el 25%, mientras que en África llega al 33% (OMS, 2021). La violencia psicológica y simbólica, categoría que incluye el micromachismo, representa el tipo de violencia más frecuente y menos denunciada, afectando el desarrollo autónomo y el bienestar de millones de mujeres a nivel mundial. Por su parte, (García Moreno et al., 2005) en el Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica, ya advertía que muchas mujeres aceptan la violencia como algo normal, lo que agrava la invisibilidad del fenómeno.

En el contexto latinoamericano (Román Pérez & Hernández Reyes, 2017), en su estudio de tipo cualitativo con parejas universitarias mexicanas publicado en la revista Reencuentro, documentaron que los micromachismos coercitivos y encubiertos son los más frecuentes en las relaciones de noviazgo, manifestándose a través del intercambio de contraseñas como “prueba del amor” y de la naturalidad del control como rasgo de la personalidad, sin que los participantes lo reconocieran como violencia.

En Ecuador (Salinas & Reina Barreto, 2023), desarrollaron un estudio exploratorio, descriptivo y de corte transversal en la Revista Rimarina de Ciencias Sociales y Humanidades con una muestra de 53 estudiantes universitarios de Quito y Ambato, analizando cuatro tipos de micromachismos (utilitario, coercitivo, encubierto y de crisis) mediante un instrumento de 16 ítems. Los resultados mostraron una alta prevalencia de aceptación de los cuatro tipos en hombres y mujeres por igual, siendo el micromachismo coercitivo el único aceptado de forma unánime por toda la muestra, sin diferencias estadísticamente significativas por género.

De manera complementaria (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022), a través de una investigación de enfoque cualitativo realizada en la universidad internacional SEK del Ecuador, exploraron mediante entrevistas la relación entre micromachismos y amor romántico, concluyendo que estas conductas se sostienen y legitiman a través de los mandatos culturales del amor, sin que los participantes las reconocieran como formas de violencia.

En Ecuador, la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2019), evidenciaron que aproximadamente el 65% de las mujeres ecuatorianas ha sufrido al menos una situación de violencia en su vida, siendo la modalidad psicológica la predominante, con una prevalencia del 53,9%.

En el ámbito de pareja, el 43,4% de las mujeres reportaron haber vivido violencia psicológica, y entre quienes experimentaron violencia física, el 87.3% identificó a su pareja o expareja como el principal responsable. (INEC, 2019). Estos datos evidencian que la violencia de género, en sus manifestaciones más sutiles como el micromachismo, constituye un problema estructural en el país que demanda investigaciones situadas en contextos específicos para orientar políticas públicas efectivas.

Investigaciones recientes en el contexto latinoamericano confirman la extensión del fenómeno. (Román Pérez & Hernández Reyes, 2017) identificaron que los micromachismos coercitivos y encubiertos son los más frecuentes en parejas universitarias mexicanas, con consecuencias directas sobre la seguridad emocional de las mujeres. En Ecuador, (Salinas & Reina Barreto, 2023) documentaron que una proporción significativa de jóvenes universitarios normaliza conductas micromachistas, lo que evidencia la reproducción generacional del problema.

La Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género, (INEC, 2019) reveló que el 53,9% de las mujeres ecuatorianas han experimentado violencia psicológica, siendo esta la forma más frecuente de violencia de pareja en el país, con el 43,4% de las mujeres reportándose en sus relaciones íntimas. Estos datos revelan una realidad alarmante que demanda atención desde las ciencias psicosociales.

En la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, provincia del Azuay, se han reportado de manera recurrente situaciones que reflejan dinámicas de micromachismo activas en el entorno familiar y comunitario. Como profesionales del área psicosocial hemos identificado patrones de control encubierto, desvalorización sistemática de las opiniones femeninas, y una distribución inequitativa de las responsabilidades domésticas que recae desproporcionadamente sobre las mujeres del sector.

La ausencia de investigaciones contextualizadas en este territorio limita la comprensión del fenómeno en sus particularidades locales y dificulta el diseño de intervenciones psicosociales adecuadas a las necesidades reales de la población. Por las razones antes expuestas, se resalta el interés del estudio de estas variables sobre esta población, con el fin de aportar a la comunidad científica nuevos avances e investigaciones en contextos específicos.

1.2 Delimitación del problema

Tiempo - espacio: El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

1.3 Formulación del problema

¿Existe impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026 a causa del micromachismo?

1.4 Preguntas de investigación

- ¿Qué características sociodemográficas tienen las mujeres con mayor exposición al micromachismo en la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca?
- ¿Cómo se manifiesta el bienestar psicosocial en las mujeres que experimentan micromachismo en la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca?
- ¿Existe relación entre el micromachismo y el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General: Determinar el impacto del micromachismo en el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, mediante la aplicación de instrumentos validados.

1.5.2 Objetivos Específicos:

- Caracterizar el perfil sociodemográfico de las mujeres con mayor exposición al micromachismo y evaluar el nivel de micromachismo presente en las relaciones de pareja de las mujeres participantes del estudio.
- Describir los niveles del bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón, identificando las áreas más afectadas por las dinámicas de micromachismo.
- Identificar la relación existente entre las manifestaciones del micromachismo y el bienestar psicosocial de las mujeres participantes, a través del análisis estadístico de los datos obtenidos.

1.6 Hipótesis

- Existen características sociodemográficas que describen el perfil de la mujer con mayor exposición al micromachismo en la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca.

- Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de micromachismo ejercido y el deterioro del bienestar psicosocial en las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca.

1.7 Justificación

Esta investigación es importante porque el micromachismo representa una forma de violencia de género que, al operar en el ámbito de lo cotidiano e invisible, no recibe la atención ni el abordaje que su impacto real merece. La psicología y la intervención psicosocial tienen la responsabilidad de visibilizar fenómenos que afectan sistemáticamente la salud mental y el bienestar de las mujeres, contribuyendo con evidencia científica que oriente políticas públicas, programas de atención y estrategias de prevención en el contexto ecuatoriano.

Este proyecto responde a un vacío de investigación identificado en el contexto local en la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, siendo de interés académico y comunitario, ya que permitirá comprender las particularidades del fenómeno en un contexto urbano específico del Ecuador, aportando datos inéditos a la literatura científica nacional e internacional sobre el tema.

El micromachismo genera efectos acumulativos y progresivos sobre la salud mental, la autoestima, la autonomía y redes de apoyo de las mujeres que lo experimentan. Su impacto trasciende la esfera individual y afecta el tejido social comunitario, limitando la participación plena de las mujeres en el ámbito familiar, laboral y social. Identificar y cuantificar este impacto en el contexto de estudio permitirá dimensionar el problema y justificar la necesidad de intervenciones psicosociales sostenidas y especializadas.

El estudio es factible gracias a la disponibilidad de instrumentos psicométricos validados para medir micromachismo y bienestar psicosocial en la población hispanohablante sin embargo, se desarrollará un instrumento propio para medir las variables propuestas, se tiene acceso

garantizado a la población de la Ciudadela Calderón, y gracias al respaldo teórico y bibliográfico suficiente para sustentar ambas variables de estudio. Además, se cuenta con el apoyo institucional de la Universidad Estatal de Milagro y la dirección académica respectiva, quienes avalan la pertinencia y viabilidad metodológica de la investigación.

Las principales beneficiarias directas de esta investigación son las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, quienes podrán acceder a información, sensibilización y orientación psicosocial derivada de los resultados obtenidos. De esta manera indirecta, se beneficiarán las instituciones de salud, los servicios de atención a víctimas de violencia de género, las organizaciones comunitarias del sector y la comunidad académica interesada en el estudio de la violencia simbólica y el bienestar psicosocial en el Ecuador.

1.8 Declaración de las variables (Operacionalización)

Tabla 1 *Operacionalización de las variables*

Variable	Concepto	Dimensión	Indicador	Instrumento	Opciones de respuesta
Micromachismo	Conjunto de maniobras de dominación de baja intensidad ejercidas en la vida cotidiana, que atentan reiteradamente contra la autonomía de las mujeres. (Bonino, 1998)	Control y poder, Desvalorización, Manipulación emocional, Sobrecarga.	Bajo Moderado Alto	Cuestionario CMBPS-M (ítems 1 al 8)	- Nunca - Casi nunca - A veces - Casi siempre - Siempre
Bienestar Psicosocial	Estado de equilibrio entre los recursos psicológicos de la persona y los desafíos del entorno social, que permite el desarrollo autónomo y satisfactorio. (Keyes, 1998)	Salud emocional, Autoestima, Autonomía, Propósito en la vida.	Bajo Moderado Alto	Cuestionario CMBPS-M (ítems 9 al 15)	- Nunca - Casi nunca - A veces - Casi siempre - Siempre

Nota. Elaboración propia basada en (Bonino, 1998) y (Keyes, 1998). Las dos variables se interpretan en sentidos opuestos. En el Micromachismo, un puntaje más alto indica mayor exposición (sentido negativo: más micromachismo, mayor afectación). En el Bienestar Psicosocial, un puntaje más alto indica mayor bienestar (sentido positivo: más bienestar, menor afectación).

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes Referenciales

Las autoras (Ferrer Pérez et al., 2008) deseaban saber dos cosas: primero identificar y dimensionar las conductas micromachistas que ocurren en las relaciones de pareja y segundo como analizar su aceptación social en función del género y la edad de los participantes.

Diseñaron un estudio cuantitativo con una muestra de: 1351 personas de la Comunidad de Valencia en España, de las cuales 747 fueron mujeres y 604 fueron hombres, con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años. Aplicaron un cuestionario de 71 ítems que reconocía diferentes tipos de conductas, desde las más sutiles hasta las más evidentes. Los resultados demostraron que los micromachismos se dividen en cinco dimensiones, que explican en conjunto el 51.4% de la varianza total del fenómeno. (Ferrer Pérez et al., 2008)

El estudio identificó cinco dimensiones del fenómeno que en conjunto explican el 51.4% de la varianza. La dimensión con mayor peso explicativo fue el uso instrumental de la mujer, asociada a la delegación de tareas domésticas y emocionales (15.8%). Le siguieron la invasión del espacio personal y simbólico (12.3%), la desautorización de las opiniones y logros femeninos (9.2%), la generación de inseguridad mediante el silencio o la amenaza (7.8%) y las estrategias de control más directas como la vigilancia o el aislamiento (6.3%). (Ferrer Pérez et al., 2008)

En cuanto a la aceptación social, la investigación de (Ferrer Pérez et al., 2008) encontró diferencias de género significativas: el 62.4% de los hombres de la muestra consideró aceptable más de la mitad de las conductas evaluadas, porcentaje que descendió al 48.7% entre las mujeres, aunque ambos grupos mostraron niveles de normalización preocupantes. Sin embargo, ambos grupos tienden a normalizar estos comportamientos en niveles preocupantes, lo que evidencia

cómo la socialización diferenciada por género influye en la percepción de lo que es aceptable en una relación.

Así también encontraron que la edad influye en la aceptación: los participantes más jóvenes (18-25 años) mostraron niveles de aceptación más altos que los mayores de 45 años, lo que sugiere que el micromachismo no está disminuyendo con las nuevas generaciones, sino que se reproduce. (Ferrer Pérez et al., 2008) concluyen que el micromachismo constituye un problema extendido que no se limita a casos aislados, y subrayan la necesidad de implementar estrategias preventivas desde edades tempranas para interrumpir su reproducción intergeneracional.

(Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021), Desarrollaron una escala y estudio de los micromachismos en población adulta y universitaria, el objetivo principal fue crear una herramienta para medir los micromachismos. Desarrollaron 28 preguntas para saber tres cosas, primero, qué tanta gente tiene actitudes micromachistas, segundo, si hay diferencias entre hombres y mujeres y entre jóvenes y adultos, y tercero, si el tipo de carrera universitaria que estudian los jóvenes influyen en sus actitudes. El estudio contó con 175 participantes de los cuales 103 eran estudiantes y 72 adultos (107 mujeres y 68 varones), todo se hizo con modalidad online.

Con respecto a las titulaciones universitarias de los jóvenes, 29 estaban matriculados en Psicología, 53 en titulaciones de Artes y Ciencias Sociales y 21 en titulaciones de Ciencias de Salud, Tecnológicas y Experimentales.

La escala de (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021), demostró una fiabilidad elevada ($\alpha = 0.82$). Los resultados revelaron que los adultos presentaron mayores niveles de aceptación del micromachismo ($M = 66.79$, $DT = 13.57$) en comparación con los jóvenes ($M = 55.41$, $DT = 11.33$). Respecto al género, los hombres obtuvieron puntuaciones más altas ($M =$

63.85, DT = 13.94) que las mujeres (M = 57.7, DT = 12.69), aunque ambos grupos registraron niveles de aceptación considerables.

Por género, los hombres obtuvieron una media de 63.85 (desviación típica de 13.94), mientras que las mujeres una media de 57.7 (desviación típica de 12.69). En los dos casos fueron los adultos que demostraron niveles más altos de aceptación de micromachismos. Según la titulación de los jóvenes los resultados (F=1.570, gl=2, p=0,213) indican que no existe una diferencia de medias significativa entre los grupos de las diferentes carreras. El tipo de carrera que estudian los jóvenes no influye en sus niveles de micromachismos. (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021)

Los autores concluyen que el instrumento desarrollado constituye una herramienta válida para cuantificar la presencia de micromachismos, y que variables como la edad y el género inciden en su nivel de aceptación, destacando la educación como factor clave para su transformación. (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021)

(Román Pérez & Hernández Reyes, 2017) en México, propusieron analizar cómo se manifiestan los micromachismos en las relaciones de noviazgo de jóvenes universitarios. Aquí se centraron en los significados que los propios participantes atribuyen a estas conductas, para lo cual usaron una metodología cualitativa, entrevistando en profundidad a 12 estudiantes universitarios (6 mujeres y 6 hombres) de una universidad pública del Estado de México.

Hablaron por separado para entender cómo funciona la violencia sutil. Lo que las autoras buscaban era ver si esas conductas que (Bonino, 2004) llama micromachismo aparecían en el noviazgo, no solo en matrimonios o uniones estables. Los hallazgos mostraron que prácticas como compartir contraseñas de redes sociales eran percibidas por los participantes como señales de confianza y transparencia en la relación. Sin embargo, el análisis discursivo reveló que estas

dinámicas encubrían formas de control y vigilancia recíproca que los jóvenes no reconocían como violencia.

Encontraron que conductas como compartir claves de redes sociales o revisar el celular mutuamente no son vistas como violencia por los jóvenes, sino como una prueba de confianza. Una de las entrevistadas mencionó que ella y su novio tienen las contraseñas del Facebook del otro, y que, aunque él ha entrado a su cuenta sin pedir permiso, ella no lo sintió como una invasión porque tienen confianza.

Sin embargo, las autoras señalan que detrás de eso, hay un mecanismo de control encubierto: la transparencia total de la vida privada se convierte en una exigencia implícita para demostrar fidelidad y honestidad en la relación (Román Pérez & Hernández Reyes, 2017). En las tres parejas, los varones reportaron que dejan que ella decida, para evitar problemas, uno de ellos mencionó: “casi siempre dejo que tome decisiones ella, para no tener ningún problema, hacemos lo que ella dice”. Pero las autoras interpretan como estrategia para desentenderse de la responsabilidad y al mismo tiempo, mantener el control de forma encubierta.

Sobre el cortejo documentaron que sigue siendo muy tradicional, el hombre toma la iniciativa, conquista y la mujer se deja conquistar. Una entrevistada dijo que su novio la llamó a la madrugada desde una fiesta para pedirle que fueran novios, esta acción aparentemente romántica, es interpretada como una manifestación temprana de micromachismo, donde el varón establece las reglas y los tiempos de la relación. (Román Pérez & Hernández Reyes, 2017)

Si hablamos del reconocimiento de la violencia, se encuentra que las jóvenes identifican la violencia como golpes, empujones, pero no reconocen como violencia las formas psicológicas o sutiles. Las autoras (Román Pérez & Hernández Reyes, 2017) señalan que hay una línea muy fina que no saben identificar.

La conclusión de (Román Pérez & Hernández Reyes, 2017) es que los micromachismos están presentes en las relaciones de noviazgo de jóvenes universitarios en México, pero no son identificados como violencia porque se confunden con confianza, carácter fuerte o juegos de pareja. Mencionan que es urgente trabajar en la educación afectiva desde edades tempranas para romper estas creencias, así como implementar programas de prevención en el ámbito universitario.

Según (Bonino, 2004). Los micromachismos (2da ed.). Su objetivo fue conceptualizar y describir en detalle las conductas de dominación masculina de baja intensidad que ocurren en la vida cotidiana y que, por su sutileza, habían permanecido invisibles incluso para los enfoques más avanzados en violencia de género. La metodología es teórico-reflexiva, basada en su experiencia clínica como psicoterapeuta y en la revisión de casos clínicos atendidos en su consulta en Madrid.

La premisa de (Bonino, 2004) es que la mayor parte de los varones no incurre en formas explícitas de violencia, sino que practica lo que denomina micromachismos: mecanismos cotidianos de control y abuso de poder, ejercidos con o sin conciencia, que vulneran la autonomía y el bienestar de las mujeres.

Los resultados de (Bonino, 2004) propone una clasificación de los micromachismos en cuatro tipos: los utilitarios, que explotan la disponibilidad doméstica y de cuidado asignada culturalmente a las mujeres; los encubiertos, que se presentan bajo apariencia positiva (halagos, humor o preocupación) y son por ello los más difíciles de detectar.

El tercer tipo son los micromachismos coercitivos, que utilizan la presión emocional, el chantaje afectivo o el mal humor sistemático para doblegar la voluntad de la mujer, generalmente usan presión y desgaste. El cuarto tipo son los micromachismos de crisis que aparecen cuando el

hombre siente que su poder está siendo amenazado, por ejemplo, cuando la mujer da un paso hacia su autonomía como iniciar un estudio, aceptar un trabajo o ampliar su círculo de amistades.

(Bonino, 2004) no proporciona porcentajes de incidencia porque su trabajo es cualitativo y teórico, por eso concluye que el impacto principal del micromachismo es el desgaste de la autoestima femenina y la generación de dependencia emocional, y que estos efectos se producen de manera acumulativa, de forma comparable al efecto acumulativo del agua sobre la roca: ninguna acción aislada produce daño aparente, pero su repetición sostenida termina generando un deterioro profundo e irreversible.

Propone que los varones aprendan a reconocer y modificar estos comportamientos y que las mujeres los conozcan para resistirse a ellos y desenmascararlos. Así también sugiere un ejercicio o una pregunta sencilla para los varones: "¿lo que vale para mí, vale para ella?", si la respuesta es no, hay un micromachismo.

(Salinas & Reina Barreto, 2023) En el estudio: Aceptación social de micromachismos en jóvenes universitarios del Ecuador. Propusieron evaluar la aceptación social de los micromachismos en las ciudades de Quito y Ambato, y analizar si existían diferencias por género y por ciudad de procedencia. La metodología es cuantitativa, de tipo exploratorio, descriptivo y de corte transversal. Aplicaron un instrumento de 16 ítems basado en la clasificación de (Bonino, 2004), a una muestra de 53 estudiantes universitarios (28 mujeres y 25 hombres) de entre 18 y 28 años, seleccionados mediante muestreo aleatorio.

Los resultados de (Salinas & Reina Barreto, 2023) mostraron una alta tasa de aceptación de los cuatro tipos de micromachismos evaluados (utilitario, coercitivo, encubierto y de crisis), tanto en hombres como en mujeres, sin diferencias estadísticamente significativas por género. El

100% de los participantes (la totalidad de la muestra de 53 estudiantes) aceptó al menos un tipo de micromachismo como normal o aceptable en una relación de pareja.

El micromachismo coercitivo destacó especialmente, al ser aceptado por el 100% de la muestra, es decir de forma unánime. Esto significa que conductas como presionar a la pareja para que haga algo que no quiere, utiliza el mal humor como herramienta de castigo, o chantajear emocionalmente diciendo "si realmente me amaras, harías esto", son vistas como algo esperable y normal en una relación por la totalidad de los jóvenes encuestados.

Los micromachismos utilitarios, encubiertos y de crisis también registraron altas prevalencias de aceptación; el utilitario (delegar responsabilidades domésticas y emocionales en la mujer) fue aceptado por el 79.2%; el encubierto (conductas que se disfrazan de halagos o preocupación) fue aceptado por el 50.9%; y el de crisis (conductas que aparecen cuando la mujer ejerce su autonomía) fue aceptado por el 54.7%.

Al analizar los datos por ciudad y género, los autores (Salinas & Reina Barreto, 2023) encontraron que las mujeres de Ambato fueron quienes reportaron los niveles más altos de aceptación en los micromachismos utilitarios (80% de aceptación frente a 25% en las mujeres de Quito), los hombres de Quito (100% de aceptación promedio frente al 75% de hombres de Ambato). Las mujeres de Quito y los hombres de Ambato presentaron niveles iguales en los micromachismos coercitivos (100%). En cuanto a los micromachismos encubiertos, las mujeres de Ambato 60% y los hombres 50% y las mujeres de Quito 50% y los varones 33%. Y finalmente en los de crisis las mujeres de Ambato 60%, frente a las de Quito 54%, mientras que los hombres de Ambato y Quito 50%.

(Salinas & Reina Barreto, 2023) concluyen que en su muestra no hubo rechazo de micromachismos, "ninguna persona de la muestra estuvo en desacuerdo con las afirmaciones de

micromachismos". El 100% de los jóvenes universitarios encuestados aceptó mínimo un tipo de micromachismo como normal. Señalan además que hay alta aceptación del micromachismo coercitivo (100%) y es preocupante porque conductas como presionar a la pareja, chantajear emocionalmente o usar el mal humor como castigo son vistas como algo normal y no hay nadie que la rechace.

Claramente nos muestran las autoras que los micromachismos están profundamente normalizados en la juventud ecuatoriana, sin diferencia de género, siendo grave esta situación porque las nuevas generaciones no están siendo iguales, sino más bien reproducen los mismos patrones dominantes. Recomendando desarrollar programas específicos en las universidades para deconstruir estas actitudes.

En la tesis de maestría, Los micromachismos y el amor romántico: un estudio comparativo de las autoras (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022), se propone realizar un análisis para determinar si el amor romántico especialmente los celos, abnegación y ambivalencia están relacionados con micromachismos coercitivos, encubiertos y de crisis en la población ecuatoriana. También busca identificar diferencias por género, edad, estado civil y nivel educativo. Se usó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y de corte transversal. Aplicó la escala de mitos del amor romántico de Bonilla & Rivas, (2020) de forma online.

La muestra fue de 1312 personas entre mujeres (61.4%) y hombres (38.6%), de 21 a 25 años con el (25.8%), de 18 a 20 años (20.7%), de 26 a 30 años (14.8%), de 46 a 50 años (13.7%). Dentro de la muestra (56.9%) tenían pareja y (43.1%) personas no tenían pareja. La mayoría vivía en zonas urbanas (93.2%), solteras (68.2%), con estudios universitarios completos (52.1%). Los resultados de (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022) describen nueve mitos del amor romántico, varios están relacionados o asociados a micromachismos.

Como resultados se encontró que sobre el mito de la omnipotencia (creer que el amor puede vencer todas las dificultades), sólo el 5.3% de los participantes estuvo completamente en desacuerdo y el 16.3% en desacuerdo. El 34.1% estuvo de acuerdo y el 17.8% totalmente de acuerdo. Es decir, más de la mitad (51.9%) cree que el amor es suficiente para resolver cualquier problema en la relación. (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022)

Sobre el mito de la media naranja (creer que hay una pareja predestinada y única), sólo el 5.2% estuvo completamente de desacuerdo y el 21% en desacuerdo. El 30.3% de acuerdo y completamente de acuerdo el 8.1%. Es decir, un 38.4% de los participantes cree en esta idea de complementación amorosa. Sobre el mito de la pareja (creer que el amor debe conducir a una unión estable y ser la única base de la convivencia): el 40.8% completamente en desacuerdo y el 36.9% en desacuerdo. Sólo el 8.2% está de acuerdo y el 4% completamente de acuerdo. Siendo la mayoría 77.7% que rechaza esta creencia. (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022)

Sobre el mito de la pasión eterna (creer que la pasión del inicio debe mantenerse igual después de la convivencia), el 39.2% estuvo completamente en desacuerdo y el 47.3% en desacuerdo. Solo el 4.1% estuvo de acuerdo y el 1.3% completamente de acuerdo. La gran mayoría 86.5% rechaza este mito. Sobre el mito de la exclusividad (creer que solo se debe sentir amor por una persona a la vez), el 12.8% estuvo completamente en desacuerdo, el 30.9% en desacuerdo, el 20.4% se mantuvo neutral, el 22.3% estuvo de acuerdo y el 13.6% completamente de acuerdo. Siendo el 35.9% de los participantes que creen en la exclusividad amorosa absoluta. (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022)

Sobre el mito del matrimonio (vincular amor romántico con matrimonio) el 22.6% estuvo completamente en desacuerdo, el 36.8% en desacuerdo, el 24.8% neutral, el 10.1% de acuerdo y el 5.8 completamente de acuerdo. La mayoría 59.4% rechaza esta vinculación. Sobre el mito de la

abnegación (asociado a micromachismos encubiertos), es la creencia de que el amor implica hacer sacrificios y poner el bienestar del otro primero. El 11.1% estuvo completamente en desacuerdo, el 32.9% en desacuerdo, el 32,3% neutral, el 18.4% de acuerdo y el 5.3% completamente de acuerdo. Un 23.7% de los participantes cree en el sacrificio como parte del amor. (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022)

Sobre el mito de los celos, asociado al micromachismo de crisis, el 42.2% de los participantes estuvo en completo desacuerdo con que los celos sean una muestra de amor, el 37.2% en desacuerdo, el 15% neutral, el 4.9% de acuerdo y solo el 0.7% completamente de acuerdo. La gran mayoría (79.4%) rechaza esta creencia, lo que sugiere una evolución positiva en la percepción de los celos. En general este estudio de (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022) muestra que en la población ecuatoriana existen todavía muchas creencias asociadas al amor romántico que sostienen micromachismos.

Las autoras (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022) concluyen que desde la psicoterapia es necesario trabajar para deconstruir estos mitos y promover un amor igualitario, basado en la equidad y no en el sacrificio o la dependencia.

El estudio: Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres, realizado por el (INEC, 2019) tuvo como objetivo calcular la tasa de los diferentes tipos de violencia contra las mujeres en el ámbito familiar y de pareja, así como caracterizar a las víctimas, los agresores y los contextos en los que ocurre la violencia. La metodología fue cuantitativa, con un diseño transversal y una muestra representativa a nivel nacional. Se encuestaron a 18.800 mujeres de 15 años o más, seleccionadas mediante muestreo probabilístico estratificado por regiones, áreas urbana y rural, y niveles socioeconómicos.

Los datos del (INEC, 2019) mostraron que casi dos tercios de las mujeres ecuatorianas (64.9%) han experimentado al menos un episodio de violencia a lo largo de su vida. La modalidad más frecuente fue la violencia psicológica, presente en más de la mitad de los casos (53.9%), seguida por la violencia física (31.2%) y finalmente, la violencia sexual (25.7%).

En cuanto a la violencia específicamente en el ámbito de la pareja, 43.4% de las mujeres han sufrido violencia psicológica por parte de su pareja o expareja, el 22.1% violencia física, y el 15.8% violencia sexual. Un dato relevante es que la violencia psicológica en la pareja es la que presenta la tasa más alta de recurrencia: el 67.3% de las mujeres reportan que ocurrió "muchas veces" o "siempre", no solo una vez.

Así también, del total de mujeres que han sufrido violencia física a lo largo de su vida, el 87.3% señaló a su pareja o expareja como el principal agresor, lo que evidencia que el entorno doméstico e íntimo constituye el espacio de mayor vulnerabilidad para las mujeres, y que la violencia de género no es un problema de "extraños" sino que ocurre dentro de las relaciones supuestamente más cercanas y de confianza. (INEC, 2019)

Además, la encuesta del (INEC, 2019) incluyó preguntas sobre la percepción subjetiva de las víctimas: el 42.1% de las mujeres que vivieron violencia psicológica no la reconocieron como tal cuando ocurrió, y apenas el 12.3% de quienes sí la identificaron realizó una denuncia formal. Entre los motivos de no denuncia más frecuentes se encontraron "no consideré que fuera tan grave" (38.7), "vergüenza o miedo" (24.5%), y "no sabía a dónde acudir" (18.2). Estos datos evidencian la magnitud de la invisibilización y la naturalización de la violencia psicológica, que es precisamente el centro del micromachismo.

La conclusión del (INEC, 2019) es que la violencia de género en Ecuador es un problema estructural de salud pública y de derechos humanos, que requiere políticas integrales y sostenidas

en el tiempo. Señalan que la violencia psicológica, por su alta tasa (53.9 a nivel general, 43.4% en pareja) y su alta tasa de invisibilización (42.1% no la identifican como violencia), debe ser priorizada en las estrategias de prevención, detección temprana y atención.

Por todo lo antes expuesto, identificamos un vacío que con esta investigación buscamos llenar, ya que no existen estudios empíricos sobre micromachismo y bienestar psicosocial en la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, ni en contextos similares de la sierra ecuatoriana. Los estudios ecuatorianos existentes se han centrado en población universitaria de Quito y Ambato (Salinas & Reina Barreto, 2023), o en mujeres jóvenes de Quito (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022). Nuestra investigación pretende aportar a estudiar una población que hasta ahora no ha sido considerada en la literatura nacional sobre micromachismo.

2.2 Marco Conceptual

Violencia de género.- Aquella que se ejerce contra una mujer por el hecho de ser mujer, como resultado de una estructura social que asigna diferencialmente el poder entre hombre y mujeres. No es un tipo de violencia entre otros, sino que tiene raíces específicas en el patriarcado como sistema de dominación. La legislación ecuatoriana, a través de la Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las mujeres (LOIPEVCM, 2018), reconoce varios tipos de: física, psicológica, sexual, económica, simbólica y política. El micromachismo se ubica principalmente en el centro en la violencia psicológica y la violencia simbólica.

Micromachismo.- El concepto fue creado por (Bonino, 2004), quien lo define como aquellas conductas, gestos, palabras y omisiones cotidianas que los varones ejercen para mantener o incrementar su poder sobre las mujeres, y que por su sutileza pasan desapercibidos. La palabra “micro” no indica que sean poco importantes, sino que operan en el detalle de la interacción cara a cara.

Bienestar Psicosocial.- Es algo más que la ausencia de enfermedad mental. Se trata de un estado de funcionamiento positivo en el que la persona se siente bien consigo misma, con su entorno y con su comunidad. (Keyes, 1998) distingue tres componentes: el bienestar emocional (afectos positivos y satisfacción con la vida), el bienestar psicológico (autoaceptación, crecimiento personal, propósito, autonomía y relaciones positivas) y el bienestar social (integración, contribución y pertenencia a la comunidad). El micromachismo afecta negativamente estos tres componentes, especialmente la autoestima y la autonomía.

Autonomía personal.- La autonomía es la capacidad de una persona para gobernar su propia vida, tomar decisiones libres e informadas, y actuar de acuerdo con sus propios valores y deseos, sin coerción externa. Históricamente, a las mujeres se les ha negado esta autonomía mediante mecanismos formales e informales. El micromachismo es uno de los mecanismos informales más eficaces para limitar la autonomía femenina, no mediante prohibiciones explícitas sino desgastando la confianza de la mujer en su propia capacidad de decidir.

Dominación simbólica.- (Bourdieu et al., 2007), introdujo este concepto para explicar las formas de poder que no se ejercen mediante la fuerza física sino a través de significados que son aceptados como legítimos y naturales. La dominación simbólica es especialmente efectiva porque cuenta con la complicidad de quienes la sufren, no porque sean tontas, sino porque han incorporado, a través de la socialización, las mismas categorías de percepción que los dominantes. Aplicado al género, el micromachismo es una herramienta de dominación simbólica porque inscribe en los cuerpos y las mentes la idea de que la desigualdad es el orden normal de las cosas.

Amor romántico.- El amor romántico es una construcción cultural moderna que ha sido criticada desde el feminismo por idealizar la pareja como centro de la vida de la mujer, presentar

el sufrimiento como prueba de amor verdadero, promover la idea de la "media naranja" y asociar el amor con los celos y la posesión. (Esteban, 2011)

En el contexto ecuatoriano, (Llanos Román & Boyer Dávila, 2022) encontraron que el amor romántico actúa como un marco interpretativo que normaliza el micromachismo, haciendo que el control se viva como "preocupación" y los celos como "pasión". Estos conceptos están profundamente entrelazados, el micromachismo es una forma de violencia de género que opera a través de la dominación simbólica, ataca la autonomía personal de las mujeres, se sostiene en gran medida por la construcción cultural del amor romántico y tiene como uno de los principales efectos el desgaste del bienestar psicosocial femenino.

2.3 Marco Teórico

2.3.1 Fundamentación teórica del micromachismo

El origen del concepto y su contexto

El término micromachismo fue descubierto por el psicólogo y psicoterapeuta argentino radicado en España Luis Bonino Méndez a principios de la década de 1990. Bonino trabajaba en Madrid atendiendo a varones que ejercían violencia contra sus parejas, se dio cuenta de que existía un continuo de conductas que iban desde los golpes más explícitos hasta pequeñas acciones cotidianas que, aunque no dejaban moretones, producían un daño psicológico acumulativo muy significativo. (Bonino, 1998)

Manifiestan que estas conductas sutiles no sólo estaban presentes en hombres violentos, sino también en aquellas que nunca habían levantado la mano contra una mujer. Eran, la base profunda sobre la cual podría asentarse o no la violencia explícita. (Bonino, 2004) conceptualiza los micromachismos como mecanismos cotidianos de control y abuso de poder, ejercidos de

forma reiterada por los varones, que pasan desapercibidos pero que tienen un efecto acumulativo sobre la autonomía, la libertad y el equilibrio emocional de las mujeres.

Una reflexión personal desde nuestra experiencia como coach en PNL y como psicóloga clínica, es que estas habilidades no son necesariamente conscientes. El varón que ejerce micromachismo no se levanta por la mañana pensando "hoy voy a desautorizar a mi pareja". Simplemente actúa de la manera que ha aprendido que es normal, que ha visto en su padre, en sus amigos, en las películas, en los chistes del bar. El micromachismo es, en ese sentido, un hábito y como todo hábito, puede ser identificado, cuestionado y transformado.

Factores que contribuyen al micromachismo

Como señala (Torres, 2025), el machismo es un conjunto de hábitos y creencias que se heredan de una cultura y un contexto político, social y económico que refuerza la supremacía del género masculino sobre el femenino, este contexto se llama patriarcado. Un niño que crece viendo cómo su padre interrumpe a su madre, que él es el único que toma las decisiones, la madre asume sola las tareas domésticas mientras su padre descansa, está incorporando esas conductas como el modelo de lo que significa "ser hombre". No es que las elija racionalmente; las absorbe como la esponja absorbe el agua.

El segundo factor representa las creencias, es lo que el individuo piensa acerca de lo que aprendió en su crianza. No todas las personas que crecen en contextos machistas desarrollan las mismas creencias. Algunos cuestionan lo que vieron, otros lo replican sin cuestionarlo, otros lo replican y además lo justifican activamente. Entre las creencias machistas más frecuentes (Torres, 2025) identifica la asociación de la realización femenina con la maternidad, la restricción del rol de la mujer al ámbito doméstico y la atribución a los hombres de mayores capacidades de

liderazgo y racionalidad. Estas ideas rara vez se formulan de manera explícita y suelen percibirse como algo “inofensivas”. (Torres, 2025)

El tercer factor corresponde a las conductas y comportamientos concretos, que son la expresión práctica de las creencias aprendidas. Es en este nivel donde los micromachismos se hacen visibles: interrumpir a la pareja, tomar decisiones sin consultarla, delegar todo el trabajo doméstico, descalificar sus logros o usar el mal humor como herramienta de presión. Estas conductas no son actos aislados, sino la manifestación observable de un proceso más profundo que incluye la socialización de género y el sistema de creencias que la sustenta. (Torres, 2025)

Este modelo no pretende ser una excusa para justificar el micromachismo “es que lo aprendió de pequeño, pobrecito”. Al contrario, pretende ser una herramienta para intervenir. Si entendemos que el micromachismo es aprendido, entonces podemos desaprenderlo. Si entendemos que está basado en creencias, entonces podemos cuestionar esas creencias como dice (Torres, 2025), “del machismo se sale”, este conjunto de hábitos pueden ser transformados.

Tipología de los micromachismos

(Bonino, 2004) estableció una clasificación de los micromachismos que ha sido retomada y refinada por investigaciones posteriores, como la de (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021). A continuación, presentamos los cuatro tipos principales que son los que utilizaremos como base para la medición en esta investigación.

1-Micromachismos utilitarios.- Son aquellos que fuerzan la disponibilidad femenina aprovechándose de las capacidades domésticas y de cuidado que tradicionalmente se han asignado a las mujeres. Como explican desde el portal de Psicología y Mente, (Cabrero, 2025), estos micromachismos se ejercen especialmente en el ámbito doméstico e incluyen prácticas como transferir a la mujer toda responsabilidad del cuidado, simular una colaboración doméstica que no es real, o negarse a una distribución equitativa de las tareas del hogar.

Un ejemplo típico es el hombre que "ayuda" en casa, pero solo haciendo lo que él considera importante, mientras que su mujer sigue siendo la responsabilidad última de organizar, planificar y supervisar todo. Él ayuda, ella "se encarga". La diferencia es sutil pero fundamental.

2- Micromachismos encubiertos o indirectos.- Estos son los más difíciles de identificar porque se disfrazan de halagos, de preocupación o de amor. Como señala la literatura de la (Universidad de la República, s. f.), operan mediante el aprovechamiento de la confianza de la mujer, disimulando su carácter manipulador, lo que genera en ellas estados de confusión, inseguridad y culpa que debilitan progresivamente su autoestima y su capacidad de decisión.

Incluyen conductas como el paternalismo "yo sé lo que te conviene", la manipulación emocional "si te digo es porque te quiero, pero…", el enfurruñamiento (el mal humor como castigo), la desautorización y desvalorización "eso que dices no tiene sentido", y la autojustificación "no fue mi intención, tú eres muy susceptible" (Cabrero, 2025). Un ejemplo desde el análisis de casos reales es cuando la mujer intenta que su pareja le conteste a una pregunta importante, él evade diciendo "eres una intensa insoportable". No responde, descalifica y de paso hace que ella se sienta culpable por haber preguntado.

3- Micromachismos de crisis.- Estos aparecen específicamente cuando el hombre siente que su poder está siendo amenazado, ya sea porque la mujer ha ganado autonomía (un nuevo trabajo, un estudio, un ascenso) o porque él ha perdido poder (desempleo, enfermedad, envejecimiento) (Cabrero, 2025). Son estrategias orientadas a restaurar el equilibrio de poder percibido, que se expresan mediante un control intensificado de las actividades y los tiempos de la mujer, un apoyo verbal que no se traduce en acciones concretas, el distanciamiento afectivo (amenazar con el abandono o refugiarse en el trabajo), rehuir a la crítica y la negociación, hacer

promesas de cambio que no se cumplen, el victimismo “pobrecito de mí, todo lo que hago está mal” y dar lástima para conseguir que la mujer ceda. (Universidad de la República, s. f.)

Un ejemplo paradigmático es el hombre que, ante el anuncio de su pareja de que quiere volver a estudiar, responde con un “bueno, pero ¿quién va a cuidar a los niños? ¿Quién va a hacer la comida? Yo no puedo hacer todo eso”. No dice que no, pero hace que sea prácticamente imposible que ella pueda llevar adelante su proyecto.

4-Micromachismos coercitivos o directos.- Estos implican el uso de la fuerza (no necesariamente física, también psicológica, moral o económica) para intentar convencer a las mujeres de que no tienen razón o de que deben ceder. Provocan en la mujer un sentimiento de derrota posterior al comprobar la ineficiencia de sus propias razones. (Universidad de la República, s. f.)

Incluyen conductas como el control del dinero (generar dependencia económica), los sabotajes a la comunicación (no escuchar, interrumpir, desviar el tema), el uso expansivo y abusivo del espacio y el tiempo para sí mismo (llegar tarde sin avisar, ocupar la casa con sus actividades), la inasistencia abusiva (pedir una y otra vez hasta que ella ceda por agotamiento), y la imposición de intimidad (forzar situaciones de cercanía que ella no desea), (Cabrero, 2025). Un ejemplo documentado es el de la mujer que espera sentada en un restaurante hasta que su pareja se digna en aparecer, sin recibir una disculpa real. Su tiempo vale menos que el de él.

Características o perfil de un individuo micromachista

Una pregunta que surge a menudo es si existe un “perfil” del varón que ejerce micromachismos. Podemos señalar que no se trata de un perfil patológico o de un trastorno de personalidad, sino de un conjunto de características aprendidas y culturalmente reforzadas. Un rasgo central en el individuo micromachista es haber crecido en entornos donde la diferenciación

de roles por género era marcada y naturalizada, con una división entre un espacio femenino orientado al cuidado y la obediencia, y un espacio masculino vinculado a la autoridad y la provisión. No necesariamente hubo violencia explícita en su hogar de origen, pero sí una división sexual del trabajo muy marcada.

Como señala (Bourdieu et al., 2007), esta socialización le ha llevado a incorporar un hábito patriarcal que opera de manera automática, sin necesidad de decisión consciente. En segundo lugar, sostiene creencias inmutables sobre la diferencia entre hombres y mujeres. Tiende a pensar que las mujeres son "por naturaleza" más emocionales, más cuidadoras, más aptas para el ámbito doméstico y que los hombres son "por naturaleza" más racionales, más fuertes, más aptos para el liderazgo. (Torres, 2025) Estas creencias no se basan en evidencia científica, sino en mandatos culturales, pero para él son verdades incuestionables.

En tercer lugar, tiene dificultades para reconocer sus propias emociones, especialmente aquellas consideradas "femeninas" como la tristeza, el miedo o la vulnerabilidad. La gama de sentimientos que expresa es limitada, moviéndose principalmente entre la alegría y la ira. (Torres, 2025) Esta limitación emocional hace que recurra al enfado o al mal humor como herramienta de regulación relacional, lo que constituye un micromachismo coercitivo.

En cuarto lugar, suele tener una baja tolerancia a la frustración cuando las cosas no salen como él espera. Y lo que espera, en el fondo, es que su pareja se adapte a sus necesidades y deseos. Cuando ella no lo hace, reacciona con mal humor, distancia o descalificación. No sabe negociar porque nunca ha tenido que hacerlo: en su modelo de relación, él manda y ella obedece, (Bonino, 2004). Esta caracterización no pretende etiquetar a los hombres ni reducirlos a una categoría.

Muchos varones tienen algunas de estas características en mayor o menor medida y eso no los convierte en "micromachistas" en un sentido peyorativo, lo que hace al micromachismo es la reiteración de conductas de dominación, no la posesión de ciertos rasgos de personalidad, y lo más importante: estas características pueden cambiar. (Torres, 2025) La socialización se puede desaprender, las creencias se pueden cuestionar y las emociones se pueden ampliar; del machismo es posible salir.

2.3.2 Fundamentación teórica del bienestar psicosocial

Modelo eudaimónico de bienestar psicológico de Carol Ryff

Carol Ryff, desarrolló en la década de 1990 un modelo de bienestar psicológico que se ha convertido en un referente en el campo, (Ryff, 1995). Su contribución central radicó en diferenciar entre bienestar hedónico, centrado en la experiencia de placer y ausencia de malestar, y bienestar eudaimónico, orientado al desarrollo del potencial personal y a la vida con sentido. Para (Ryff, 1995), el florecimiento humano no depende únicamente del estado emocional positivo, sino del funcionamiento óptimo en distintas áreas de la vida.

El modelo de (Ryff, 1995) incluye seis dimensiones del bienestar psicológico, que se resume a continuación:

La primera dimensión es la autoaceptación.- Es la actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades sin caer en la autoexigencia excesiva. Una persona con alta autoaceptación se siente bien con quien es, incluso con sus imperfecciones. Las conductas micromachistas, al desvalorizar sistemáticamente a la mujer, erosionan esta dimensión de manera progresiva.

La segunda dimensión son las relaciones positivas con los demás.- Es la capacidad para establecer vínculos afectivos profundos, basados en la confianza, la empatía y la

reciprocidad. Una persona con relaciones positivas tiene amistades sólidas, se siente querida y apoya a otros. El micromachismo, al aislar a la mujer y hacerle dudar de su propio valor, desgasta su capacidad para construir y mantener relaciones saludables. (Ryff, 1995)

La tercera dimensión es la autonomía.- Es la capacidad de actuar de manera independiente y regular la propia conducta desde criterios personales, sin depender en exceso de las opiniones externas. Una persona autónoma tiene confianza en sus propias decisiones, incluso si son diferentes a las de la mayoría. El micromachismo, como hemos visto, es un experto ladrón de autonomía.

La cuarta dimensión es el dominio del entorno.- Es la habilidad para manejar eficazmente las situaciones de la vida y crear un entorno favorable para uno mismo. Una persona con alto dominio del entorno se siente capaz de afrontar los desafíos cotidianos. El micromachismo, al sobrecargar a la mujer con responsabilidades y al mismo tiempo limitar su poder de decisión, afecta su sentido de competencia. (Ryff, 1995)

La quinta dimensión es el propósito en la vida.- Es tener metas claras, dirección y sentido de significado en lo que se hace cada día. Una Persona con propósito siente que su vida tiene un rumbo. El micromachismo, al desgastar emocionalmente a la mujer, puede hacerle perder de vista sus propios proyectos y deseos.

La sexta dimensión es el crecimiento personal.- Es el sentido de desarrollo continuo, la apertura a nuevas experiencias y la capacidad para aprender de los desafíos vitales. Una persona con crecimiento personal siente que está en constante evolución; el micromachismo, especialmente en versión de crisis, frena activamente el crecimiento de la mujer cuando este amenaza el poder del varón. Este modelo es útil porque no se centra en lo que le falta a la mujer que sufre micromachismo (síntomas, déficits), sino en las dimensiones del bienestar que se ven

afectadas. es un enfoque más positivo, más orientado al florecimiento, que resuena con la formación en PNL, bienestar emocional y psicología clínica. (Ryff, 1995)

El modelo de bienestar social de Corey Keyes

(Keyes, 1998) colega y colaborador de Ryff, amplió el modelo añadiendo una dimensión que Ryff había dejado un poco desarrollada: para Keyes el bienestar trasciende la dimensión individual y abarca también la experiencia de pertenencia e integración social. Independientemente del nivel de autoaceptación o propósito personal, una persona que no se siente parte de su comunidad ni percibe que contribuye a ella presenta un bienestar incompleto.

(Keyes, 1998) distingue cinco dimensiones del bienestar social. la primera es la aceptación social, que consiste en ver a los demás como fundamentalmente buenos y dignos de confianza, a pesar de sus imperfecciones. La segunda es la actualización social, que es la creencia en que la sociedad tiene potencial para mejorar, que no está estancada en la injusticia. La tercera es la contribución social, que es el sentimiento de que lo que uno hace es valioso para los demás, de que se está aportando algo al bien común.

La cuarta es la coherencia social, que es la capacidad de entender cómo funciona el mundo social, de poder predecir cómo se van a desarrollar los acontecimientos. La quinta es la integración social, que es el sentimiento de pertenencia a una comunidad, de ser parte de algo más grande que uno mismo.

El micromachismo afecta especialmente a la integración social (la mujer se retira de actividades comunitarias para evitar conflictos o porque no tiene energía) y la contribución social (al sentirse desvalorizada, cree que no tiene nada valioso que ofrecer). Esta dimensión social del bienestar es clave en contextos como la Ciudadela Calderón, donde las redes comunitarias pueden ser un factor importante.

2.3.3 Relación teórica entre Micromachismo y Bienestar Psicosocial

Proponemos tres mecanismos principales:

Primer mecanismo: desgaste de la autoestima y la autoeficacia.- El micromachismo, especialmente en sus tipos encubierta y coercitiva, envía un mensaje constante a la mujer: "lo que piensas no importa", "lo que sientes es una exageración", "no eres capaz de decidir por ti misma". Con el tiempo, este mensaje se internaliza. La mujer comienza a dudar de sí misma, de sus capacidades, de sus percepciones. Esto afecta directamente a la autoaceptación (primera dimensión de Ryff) y la autonomía (tercera dimensión). Una mujer que ha internalizado la descalificación no confía en sus propios criterios y necesita validación externa para tomar decisiones.

Segundo mecanismo: Agotamiento emocional por sobrecarga.- El micromachismo utilitario delega en la mujer la abrumadora mayoría de las tareas domésticas y de cuidado. Pero no solo las tareas físicas, también la carga mental: recordar, planificar, organizar, anticipar necesidades. Este trabajo invisible consume energía emocional y cognitiva. Cuando una mujer llega agotada a la noche, no le queda energía para el crecimiento personal, para el ocio, para el cuidado de sí misma. El agotamiento emocional se ha asociado en estudios recientes con mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés en mujeres expuestas a micromachismos. (Cuevas Rodríguez et al., 2025)

Tercer mecanismo: Aislamiento social y pérdida de redes de apoyo.- El micromachismo de crisis, especialmente, tiende a aislar a la mujer de sus redes de apoyo. Puede ser mediante críticas a sus amistades "esa amiga te llena la cabeza de tonterías", mediante la ocupación de su tiempo libre "no podemos ir a ver a tu familia este fin de semana porque tengo que hacer…", o simplemente mediante el desgaste: la mujer deja de ver a sus amigas porque no

tiene energía. Este aislamiento afecta directamente a la integración social (dimensión de Keyes) y a las relaciones positivas (dimensión de Ryff). Y sin redes de apoyo, la mujer queda más vulnerable al micromachismo.

Un estudio reciente realizado con 174 mujeres en Puerto Rico, encontró correlaciones de magnitud moderada a alta entre los niveles de actitudes micromachistas y los síntomas psicológicos de ansiedad, depresión y estrés, (Cuevas Rodríguez et al., 2025). Esto confirma empíricamente que el micromachismo no es inofensivo, produce daño. Un daño silencioso, acumulativo, que a menudo no se ve a simple vista, pero que está ahí.

2.3.4 Síntesis y posicionamiento teórico

Asumimos una perspectiva feminista estructural que integra tres niveles de análisis. En el nivel macroestructural, con (Bourdieu et al., 2007) y la teoría de la dominación simbólica, sostenemos que el micromachismo no es un fenómeno individual o patológico, sino una manifestación de un sistema de dominación que opera a nivel social. Las causas últimas del micromachismo no están en la psicología individual de los varones, sino en la organización patriarcal de la sociedad. En el nivel micro-subjetivo, con (Ryff, 1995) y (Keyes, 1998), es de interés por el impacto del micromachismo en la experiencia subjetiva de las mujeres: cómo se siente una mujer que vive cotidianamente estas prácticas, cómo se transforma su autoestima, su sentido de autonomía, etc.

Desde la formación en comunicación social, hay que enfatizar en las mediaciones simbólicas del micromachismo: el lenguaje, las imágenes, los relatos mediáticos, las canciones, las películas, los memes de internet son vehículos a través de los cuales se transmiten y naturalizan las prácticas micromachistas. Desmontar esos relatos es una tarea fundamental de la intervención psicosocial. Desde la experiencia en psicología clínica, se incorpora la sensibilidad

necesaria para entender que detrás de cada cifra hay una mujer con una historia, con un dolor, con una lucha silenciosa. La investigación no puede ser fría ni distante, sino capaz de conmoverse con lo que encuentra, para generar conocimiento que ayude a transformar vidas.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, orientado a examinar la relación entre el micromachismo y el bienestar psicosocial en mujeres adultas mediante la medición de variables específicas. Este enfoque posibilita la obtención de datos objetivos y comparables, lo cual resulta coherente con el propósito de identificar patrones y asociaciones estadísticas en la población de estudio. (Hernández Sampieri & Mendoza, 2020)

El diseño es no experimental, dado que las variables se observan en su estado natural, sin ningún tipo de manipulación. A su vez, es de corte transversal, puesto que la recolección de datos se efectúa en un único momento. Este diseño es el más adecuado para estudios que buscan describir y correlacionar fenómenos sociales sin intervención directa sobre las condiciones del entorno. (Salazar-Shiguanco & Jaramillo-Zambrano, 2022)

3.2 Representación de resultados

El análisis combina un nivel descriptivo y uno correlacional. El componente descriptivo permite organizar, resumir y presentar los datos a través de frecuencias, porcentajes y representaciones gráficas, facilitando la comprensión de cómo se manifiestan los micromachismos en la vida cotidiana. El componente correlacional tiene como objetivo establecer si existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables de estudio.

Para el análisis correlacional se aplicará el coeficiente de correlación de Spearman, apropiado para variables de escala ordinal. Esta prueba permite determinar la dirección y magnitud de la relación sin implicar causalidad, lo cual es consistente con el diseño no experimental del estudio. Dado que el Micromachismo se interpreta en sentido negativo (mayor puntaje, mayor exposición) y el Bienestar Psicosocial en sentido positivo (mayor puntaje, mayor

bienestar), una relación entre ambas variables se expresaría como una correlación negativa: a mayor exposición a prácticas micromachistas correspondería un menor bienestar psicosocial. Analizar esta posible relación contribuye a comprender cómo las dinámicas relacionales cotidianas inciden en la salud emocional y la autonomía de las mujeres. (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021)

3.3 La población y la muestra

La población objeto de estudio está constituida por mujeres mayores de edad, desde los 18 años en adelante, residentes de la Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador. Se considera este grupo dado que son quienes pueden vivenciar directamente situaciones vinculadas al micromachismo en los distintos ámbitos de su vida cotidiana: familiar, laboral y comunitario.

La muestra es de tipo no probabilístico por conveniencia, seleccionada en función de la accesibilidad y disposición voluntaria de las participantes para colaborar en el estudio. Se estima trabajar con un total de 100 mujeres, número que permite identificar patrones y relaciones entre las variables con suficiente representatividad para el contexto local de la investigación.

3.4 Los métodos y las técnicas

El método empleado es el hipotético - deductivo. A partir de los postulados teóricos de (Bonino, 2004) sobre micromachismo como forma de violencia sutil y del modelo de bienestar multidimensional de (Ryff, 1995) y (Keyes, 1998), para contrastarlos con la realidad de las participantes mediante datos empíricos. Este método es pertinente en investigaciones cuantitativas que buscan derivar conclusiones a partir de marcos teóricos consolidados. (Hernández Sampieri & Mendoza, 2020)

La técnica de recolección es la encuesta, aplicada mediante un cuestionario estructurado con escala de respuesta tipo Likert de cinco niveles. Esta técnica es ampliamente utilizada en

investigaciones psicosociales porque facilita la obtención sistémica de datos cuantificables sobre percepciones y experiencias. (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021)

Descripción del instrumento utilizado

Nombre, autoras y objetivos: El instrumento aplicado se denomina Cuestionario: Micromachismo y Bienestar Psicosocial en Mujeres (CMBPS-M). Fue elaborado por Quinde Rivera y Rivera Calle (2026) con el objetivo específico de medir la presencia de conductas micromachistas en la vida cotidiana de las participantes y evaluar el nivel de bienestar psicosocial. Su construcción es para los fines específicos de esta investigación posgrado, como parte del proyecto de titulación de la Maestría en Intervención Psicosocial de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI).

El cuestionario consta de dos secciones: una sección sociodemográfica y una sección de medición de variables. Esta última incluye 15 ítems en total (8 para micromachismo y 7 para bienestar psicosocial), organizados en cuatro dimensiones por variable. Cada ítem responde mediante una escala Likert de cinco puntos:

1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre

Los ítems están redactados de forma clara y contextualizada en situaciones de la vida cotidiana, de modo que puedan ser comprendidos independientemente del nivel de instrucción de las participantes. Los ítems de la Sección B (Variable 1: Micromachismo) están redactados en sentido negativo, por lo que una puntuación más alta indica mayor exposición al micromachismo; los ítems de la Sección B (Variable 2: Bienestar Psicosocial) están redactados en sentido positivo, por lo que una puntuación más alta indica mayor bienestar psicosocial, y una más baja, mayor afectación o deterioro.

3.5 Fundamentación teórica y fuentes del instrumento

El cuestionario CMBPS-M no es una creación aislada, fue creado mediante un proceso de integración teórica e instrumental a partir de dos fuentes principales, debidamente referenciadas en el marco teórico del proyecto:

1. **Tipología de Micromachismos de Luis Bonino (2004):** Para la construcción de la Variable 1 (Micromachismo), se tomó como base la clasificación de Bonino. De ella se sacaron las dimensiones de micromachismos coercitivos (control, imposición, uso del mal humor como castigo), micromachismos encubiertos (manipulación emocional, desvalorización, paternalismo) y micromachismos utilitarios (sobrecarga de responsabilidades domésticas y de cuidado, descuido en lo doméstico). Los 8 ítems que miden esta variable son un reflejo operativo de dicha clasificación, adaptados a la realidad de las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca.

2. **Escala de Micromachismos de Torralba Borrego y Garrido Hernansaiz (2021):** El estudio titulado *"Desarrollo de una escala y estudio de los micromachismos en población adulta y universitaria"*, publicado en la revista *Investigaciones Feministas*, fue la referencia empírica principal para la estructura y redacción de los ítems. Su escala de 28 ítems, aplicada a la población adulta y universitaria de España, demostró que los micromachismos están ampliamente extendidos y que su identificación temprana es clave para la prevención. Se tomó como guía su formato de preguntas breves, contextualizadas y de una fácil comprensión. Esta investigación proporcionó el modelo sobre cómo operacionalizar el concepto de micromachismos en una escala

Likert de 5 puntos.

La integración de *La violencia invisible en la pareja* (Bonino, 1998), *Los micromachismos* (Bonino, 2004) como marco conceptual y de (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021)

como marco instrumental permitió construir un instrumento coherente y con sólido respaldo en la literatura científica.

Además, para la Variable 2 (Bienestar Psicosocial), se tomó como fundamento el modelo multidimensional de (Ryff, 1995), quien define el bienestar psicológico a través de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. También se incorporó la perspectiva de (Keyes, 1998) sobre el bienestar social que agrega las dimensiones de contribución, coherencia social e integración. Los 7 ítems del cuestionario que miden esta variable se enfocan en las dimensiones de salud emocional, autonomía, autoestima y propósito en la vida, estas dimensiones fueron selectas por ser las que se vinculan de manera directa y se aparejan a las dinámicas del micromachismo, a decir de (Ferrer Pérez et al., 2008) y (Cuevas Rodríguez et al., 2025).

Estructura del instrumento:

El CMBPS-M está compuesto por tres secciones y un total de 15 ítems:

1. **Sección A: Datos Sociodemográficos.** Consta de 5 ítems para caracterizar a la población de estudio (edad, instrucción, ocupación, estado civil y convivencia).

2. **Sección B: Variable 1 - Micromachismo.** Mide la exposición a conductas micromachistas en cuatro dimensiones clave: control y poder, desvalorización e invisibilización, manipulación emocional y sobrecarga y control en crisis. Está compuesta por 8 ítems (preguntas del 1 al 8), las cuales son formuladas como afirmaciones en escala Likert de 5 puntos, donde 1 = Nunca y 5 = Siempre. Estos ítems fueron desarrollados con base a la tipología de (Bonino, 2004) y en las dimensiones de micromachismos coercitivos, encubiertos y utilitarios.

3. **Sección B: Variable 2 - Bienestar Psicosocial.** Evalúa la percepción del bienestar en 4 dimensiones primordiales: salud emocional, autoestima, autonomía y propósito en la vida.

Está compuesta de 7 ítems (preguntas del 9 al 15) en la misma escala de Likert, redactados en sentido positivo. Un mayor puntaje refleja un mayor nivel de bienestar psicosocial (mayor estabilidad emocional, autoestima, autonomía y sentido de propósito), mientras que un puntaje bajo indica mayor afectación o deterioro del bienestar, en línea con el modelo multidimensional de (Ryff,

1995) y (Keyes, 1998).

Ampliación de 12 a 15 ítems:

El cuestionario inicialmente contenía 12 preguntas. No obstante, durante el proceso de validación del contenido la docente recomendó fortalecer la cobertura de dimensiones teóricas que resultaban elementales pero que no contaban con indicadores específicos.

En la variable 1 (Micromachismo) se agregaron 2 ítems extras:

- Ítem 7: "Recae sobre mí la mayor parte de las tareas del hogar y del cuidado de otros, aunque conviva con más personas". Este ítem mide la dimensión del micromachismo utilitario, definida por (Bonino, 2004) como las capacidades domésticas y de cuidado en la mujer. (Ferrer Pérez et al., 2008) descubrieron que esta dimensión explica el 15.8% de la varianza total del fenómeno, siendo la mayor prevalencia en su estudio con población española.
- Ítem 8: "Cuando logro algo importante (trabajo, estudio, ascenso), algún hombre cercano minimiza mi logro o reacciona con indiferencia" Este ítem aborda la dimensión de micromachismo de crisis, que (Bonino, 2004) relata cómo las conductas que aparecen cuando el hombre percibe que su poder está siendo amenazado por el avance de la autonomía de la mujer.

En la variable 2 (Bienestar Psicosocial), se agregó un ítem:

- Ítem 15: "Siento que tengo metas claras y dirección en mi vida, y puedo avanzar hacia ellas." Esté ítem se relaciona directamente con la dimensión de propósito en la vida del

modelo de (Ryff, 1995), la cual no tenía representación en la versión original del documento, a pesar de ser una de las seis dimensiones fundamentales del bienestar eudaimónico.

Fiabilidad y validez del instrumento:

Para validar el CMBPS-M se llevó a cabo un proceso de revisión de los contenidos con personas expertas en el área psicosocial y de género, conforme a las buenas prácticas metodológicas citadas por (Hernández Sampieri & Mendoza, 2020) y replicando el rigor de los estudios antecedentes (Ferrer Pérez et al., 2008) y (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021). La estructura del instrumento ofrece coherencia interna entre las dimensiones evaluadas y los fundamentos teóricos que sustenta cada ítem, asegurando validez de contenido. La aplicación del análisis correlacional mediante el coeficiente de Spearman (ρ) permitirá establecer la relación estadística entre ambas variables en la muestra estudiada.

3.6 Procesamiento estadístico de la información

Los datos recolectados serán codificados, tabulados e ingresados en el programa Microsoft Excel, software utilizado para la organización y el análisis de datos mediante sus funciones de estadística descriptiva e inferencial. Se aplicará estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central) para caracterizar la muestra y describir la distribución de cada variable.

Los resultados serán interpretados en relación al marco teórico, de modo que los datos estadísticos dialoguen con los planteamientos de (Bonino, 2004) sobre el micromachismo como violencia invisible y con el modelo de bienestar multidimensional de (Ryff, 1995) y (Keyes, 1998), en coherencia con el posicionamiento feminista crítico que orienta la investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Procesamiento de datos

Los datos recolectados del Cuestionario CMBPS-M fueron procesados con Microsoft Excel. Se construyó una matriz de datos con las respuestas de las 100 participantes, se asignaron códigos numéricos a cada categoría sociodemográfica. Los puntajes de la Variable 1 (Micromachismo, ítems del 1 al 8) y la Variable 2 (Bienestar Psicosocial, ítems del 9 al 15) se obtuvieron mediante sumatoria directa.

Se aplicaron estadísticos descriptivos (mínimo, máximo, media, desviación estándar y frecuencias porcentuales) y se clasificó a cada participante según el baremo del instrumento. El análisis correlacional se realizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), apropiado para variables ordinales, con nivel de significancia $\alpha = 0.05$.

4.2 Hallazgos por objetivos específicos

Objetivo específico 1: Caracterizar el perfil sociodemográfico de las mujeres con mayor exposición al micromachismo y evaluar el nivel de micromachismo presente en las relaciones de pareja de las mujeres participantes del estudio.

1. Variables sociodemográficas: Para caracterizar a la población de estudio y controlar los factores contextuales que la literatura científica señala como relevantes en la normalización del micromachismo, se recolectaron las siguientes variables sociodemográficas. La edad y el nivel de instrucción son particularmente significativos, ya que estudios previos (Ferrer Pérez et al., 2008). (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021) han encontrado variaciones en la aceptación de micromachismos en función de estas variables.

El estado civil y la convivencia determinan, por otra parte, el contexto relacional en el que emergen estas dinámicas cotidianas (Bonino, 2004), mientras que la ocupación se relaciona directa y estrechamente a la autonomía económica y personal. (Keyes, 1998)

Tabla 2 *Variables sociodemográficas y sus escalas de medición*

Variable	Descripción	Categorías / Indicador	Escala de medición
Edad	Años cumplidos al momento del estudio.	1 = 18 a 25 años 2 = 26 a 35 años 3 = 36 a 45 años 4 = 46 a 55 años 5 = 56 o más años	Ordinal
Nivel de instrucción	Máximo nivel de estudios formales alcanzados.	1 = Sin instrucción 2 = Primaria 3 = Secundaria 4 = Superior 5 = Postgrado	Ordinal
Ocupación	Principal actividad económica o rol desempeñado.	1 = Ama de casa 2 = Empleada 3 = Independiente 4 = Estudiante 5 = Otra	Nominal
Estado civil	Situación conyugal actual de la participante.	1 = Soltera 2 = Casada 3 = Unión libre 4 = Divorciada 5 = Viuda	Nominal
Convivencia	Personas con quienes reside habitualmente en el hogar.	1 = Sola 2 = Con su pareja 3 = Con su familia 4 = Con sus hijos/as	Nominal

Nota. Elaboración propia basada en (Bonino, 2004), (Keyes, 1998), (Bourdieu et al., 2007), (Ferrer Pérez et al., 2008) y (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021).

Sección de resultados

Caracterización sociodemográfica de la muestra: La muestra estuvo conformada por 100 mujeres residentes de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca, provincia del Azuay, durante el año 2026. La participación fue totalmente anónima y voluntaria, previamente firmaron y autorizaron mediante el consentimiento informado. La tabla 3 presenta la distribución sociodemográfica completa.

Tabla 3

Caracterización sociodemográfica de las mujeres participantes (n = 100)

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Edad	18 a 25 años	18	18.0%
	26 a 35 años	36	36.0%
	36 a 45 años	26	26.0%
	46 a 55 años	15	15.0%
	56 o más años	5	5.0%
Nivel de instrucción	Sin instrucción	3	3.0%
	Primaria	16	16.0%
	Secundaria	55	55.0%
	Superior	22	22.0%
	Postgrado	4	4.0%
Ocupación	Ama de casa	44	44.0%
	Empleada	28	28.0%
	Independiente	22	22.0%
	Estudiante	5	5.0%
	Otra	1	1.0%
Estado civil	Soltera	21	21.0%
	Casada	36	36.0%
	Unión libre	25	25.0%
	Divorciada	14	14.0%
	Viuda	4	4.0%

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Convivencia	Sola	11	11.0%
	Con pareja	52	52.0%
	Con familia	22	22.0%
	Con hijos/as	15	15.0%

Nota. La mayoría de las participantes se ubica en el rango de 26 a 35 años (36%), seguido por el grupo de 36 a 45 años (26%). Predomina el nivel de instrucción secundaria (55%) y la ocupación de ama de casa (44%). El 61% convive con su pareja (casadas y unión libre). Elaboración propia.

Los hallazgos sociodemográficos revelan un perfil de participante que combina elementos de vulnerabilidad estructural; adulta joven o de mediana edad, con educación secundaria, dedicada principalmente al ámbito doméstico y en convivencia de su pareja. Este contexto resulta particularmente relevante para el análisis del micromachismo, dado que, tal como sostiene (Bonino, 2004), los espacios domésticos compartidos constituyen el contexto donde la dominación masculina se reproduce con mayor intensidad, a través de mecanismos simbólicos que quienes los viven tienden a percibir como algo natural y esperado.

Cabe destacar, que la Tabla 3 describe el perfil sociodemográfico de la muestra completa (n = 100). Para responder de manera específica al primer objetivo (caracterizar el perfil de la mujer con mayor exposición al micromachismo), se realizó adicionalmente un cruce entre las variables sociodemográficas y el nivel de micromachismo. Entre las 21 mujeres clasificadas con Micromachismo Alto predominan las de 26 a 35 años (33.3%), con instrucción secundaria (61.9%), dedicadas al hogar (47.6%), casadas (42.9%) y en convivencia con su pareja (52.4%): porcentajes más concentrados que los observados en la muestra general, lo que indica que estas características no solo describen a la muestra en su conjunto, sino que se acentúan específicamente entre las mujeres con mayor exposición al micromachismo.

Objetivo específico 2: Describir los niveles del bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón, identificando las áreas más afectadas por las dinámicas de micromachismo.

Análisis descriptivo de las variables principales

Se calcularon los puntajes totales para las dos variables de estudio: Micromachismo (suma de los ítems 1 al 8, rango posible 8 - 40) y el Bienestar Psicosocial (suma de los ítems 9 al 15, rango posible 7 - 35). La tabla 4 presenta los estadísticos descriptivos correspondientes.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de las variables de estudio (n = 100)

Variable	Mínimo	Máximo	Media (M)	Desv. Estándar (DE)
Micromachismo — Sección B (ítems 1 – 8)	11	35	**22.4**	5.6
Bienestar Psicosocial — Sección B (ítems 9 – 15)	9	33	**20.9**	5.1

Nota. La media del Micromachismo (M = 22.4, DE = 5.6) se sitúa en el rango moderado del baremo (15–26). La media del Bienestar Psicosocial (M = 20.9, DE = 5.1) también se sitúa en el rango moderado del baremo (13-23), lo que indica un nivel moderado de funcionamiento positivo (no un deterioro) en la salud emocional y la autonomía de las participantes, ya que en esta variable un puntaje más alto siempre refleja mayor bienestar. Ambas variables presentan dispersión considerable, lo que refleja heterogeneidad en las experiencias individuales.

La media del Micromachismo (M = 22.4 y DE = 5.6) corresponde al rango moderado del baremo, lo cual indica que las mujeres de la ciudad de la Calderón están expuestas de manera frecuente, aunque no siempre en su expresión más intensa, a conductas micromachistas en su vida cotidiana. Este resultado es coherente con lo planteado por (Bonino, 2004), quien señala que estas prácticas están tan integradas en la cotidianidad que pasan desapercibidas incluso para quienes las ejercen o las padecen. La desviación estándar relativamente elevada (DE = 5.6) refleja la heterogeneidad de la muestra: mientras algunas participantes reportan baja exposición, otras registran niveles de afectación considerablemente más altos.

La media del Bienestar Psicosocial (M = 20.9 y DE = 5.1) también se ubica en el nivel moderado del baremo, lo que sugiere que la mayoría de las participantes conserva un nivel moderado de funcionamiento positivo en las dimensiones de salud emocional, autoestima y autonomía. A diferencia de los resultados de (Cuevas Rodríguez et al., 2025), quienes documentaron asociaciones de magnitud moderada a alta entre los niveles de micromachismo y la presencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en una muestra de 174 mujeres puertorriqueñas, en la presente muestra el análisis de correlación de Spearman (ver Tabla 6) no evidenció una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Distribución de las participantes según el baremo

La tabla 5 presenta la clasificación de las participantes según los niveles del baremo del instrumento CMBPS-M, tanto para la variable de Micromachismo como para la variable del Bienestar Psicosocial.

Tabla 5

Distribución de participantes por niveles de Micromachismo y de Bienestar Psicosocial (n = 100)

Nivel	Micromachismo n (%)	Bienestar Psicosocial n (%)	Interpretación Micromachismo	Interpretación Bienestar Psicosocial
Bajo	7 (7.0%)	7 (7.0%)	Baja exposición al micromachismo. (7% de la muestra)	Bajo bienestar psicosocial: el 7% presenta mayor afectación.
Moderado	72 (72.0%)	63 (63.0%)	Nivel predominante: 72% de las mujeres presenta exposición moderada al micromachismo.	Nivel predominante: 63% de las mujeres presentan un bienestar psicosocial moderado.
Alto	21 (21.0%)	30 (30.0%)	Alta exposición: 21% padece conductas de micromachismo de forma frecuente e intensa.	Alto bienestar: el 30% posee el bienestar conservado.

Nota. Solo el 7% de las mujeres reportan niveles bajos de micromachismo, mientras que el 21% se ubican en nivel alto. Respecto al bienestar psicosocial, el 30% presenta un nivel alto (bienestar conservado), lo que equivale a casi 1 de cada 3 participantes, mientras que solo el 7% muestra bajo bienestar (mayor afectación).

La distribución por niveles muestra un patrón relevante: la categoría de micromachismo moderado concentra a la mayor parte de la muestra (72%), y si se suman las categorías moderada y alta, el 93% de las participantes experimenta algún grado de exposición a conductas micromachistas de manera habitual. Esta proporción es superior a la reportada por (Salinas & Reina Barreto, 2023), quiénes encontraron que el 100% de jóvenes universitarios ecuatorianos

aceptaba al menos un tipo de micromachismo y es consistente con los datos del (INEC, 2019), que reveló que el 53.9% de las mujeres ecuatorianas ha experimentado violencia psicológica a lo largo de su vida.

En cuanto al bienestar psicosocial, el 93% de las participantes presenta un nivel de bienestar psicosocial moderado o alto, mientras que solo el 7% muestra un bienestar bajo (mayor afectación). Esto sugiere que, pese a la exposición del micromachismo reportada, la mayoría de las mujeres conserva niveles razonables de estabilidad emocional, autoestima y autonomía, un hallazgo que debe leerse junto con la correlación entre ambas variables (ver Tabla 6). (Bonino, 2004), caracteriza el impacto del micromachismo como un proceso acumulativo y silencioso, en el que ninguna conducta aislada produce daño evidente, pero su repetición sostenida en el tiempo desgasta progresivamente la autoestima y la autonomía de las mujeres.

Este mecanismo de desgaste progresivo se articula con los tres canales de impacto identificados en el marco teórico: erosión de la autoestima y la autoeficacia, agotamiento emocional por sobrecarga de cuidado y trabajo doméstico, y aislamiento progresivo de redes de apoyo social.

Objetivo específico 3: Identificar la relación existente entre las manifestaciones del micromachismo y el bienestar psicosocial de las mujeres participantes, a través del análisis estadístico de los datos obtenidos.

Síntesis de resultados

Para dar respuesta al tercer objetivo específico, se realizó un análisis correlacional entre el puntaje total de Micromachismo (variable 1) y el puntaje total de Bienestar Psicosocial (variable 2), mediante el coeficiente de Spearman (ρ). Se eligió esta prueba no paramétrica por su adecuación a variables ordinales y por la asunción conservadora de que no puede garantizarse

distribución normal en variables psicosociales con muestras de conveniencia. (Hernández Sampieri & Mendoza, 2020)

Tabla 6

Correlación de Spearman entre Micromachismo y Bienestar Psicosocial (n = 100)

Variable 1	Variable 2	Rho de Spearman	Valor p
Micromachismo (ítems del 1 al 8)	Bienestar Psicosocial (ítems del 9 al 15)	**-0.059**	**0.560**

Nota. La correlación NO es estadísticamente significativa ($p > 0.05$); no se rechaza H_0.

Como se observa en la Tabla 6, el coeficiente de correlación de Spearman obtenido es $\rho = -0.059$ ($p = 0.560$), lo que indica una correlación prácticamente nula y sin significancia estadística entre el nivel de micromachismo y el bienestar psicosocial. Esto significa que, en la presente muestra, no se encontró evidencia estadística de que la exposición a conductas micromachistas se asocie de manera sistemática con el nivel de bienestar psicosocial de las participantes.

Este resultado NO es coherente con la segunda hipótesis de investigación planteada en el Capítulo I: "Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de micromachismo ejercido y el deterioro del bienestar psicosocial en las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca". La magnitud del coeficiente ($\rho = -0.059$) se clasifica como una correlación prácticamente nula, según los criterios de (Hernández Sampieri & Mendoza, 2020), quienes establecen que valores cercanos a 0 no representan una asociación interpretable entre variables. El nivel de significancia obtenido ($p = 0.560$) confirma que no puede descartarse que la escasa relación observada se deba al azar, por lo que no se rechaza la hipótesis nula.

Este hallazgo no implica que el micromachismo carezca de impacto en la vida de las mujeres, sino que dicho impacto no se expresa como una relación lineal simple entre ambas variables en esta muestra: de las 21 mujeres con Micromachismo Alto, solo 2 (9.5%) presentan también deterioro en el Bienestar Psicosocial, lo que sugiere la existencia de factores protectores (autonomía, redes de apoyo) que amortiguan el deterioro esperado. Este resultado contrasta con lo reportado por (Cuevas Rodríguez et al., 2025), quienes documentaron correlaciones de magnitud moderada a alta entre micromachismo y síntomas de ansiedad y depresión en 174 mujeres latinoamericanas; la diferencia sugiere que la relación entre exposición al micromachismo y afectación psicológica puede variar según el contexto cultural, el tipo de instrumento empleado y la presencia de recursos protectores en cada población.

Adicionalmente, el análisis por dimensiones del micromachismo (Control y poder, Desvalorización, Manipulación emocional y Sobrecarga) frente al Bienestar Psicosocial mostró correlaciones igualmente nulas y no significativas en las cuatro dimensiones (p entre -0.12 y 0.01; $p > 0.05$ en todos los casos), sin que ninguna de ellas destaque sobre las demás. Este resultado difiere de lo reportado por (Ferrer Pérez et al., 2008), quienes encontraron que la dimensión utilitaria explicaba la mayor parte de la varianza del fenómeno en su población de estudio; esta divergencia podría deberse a diferencias muestrales, contextuales o a la presencia de factores protectores no medidos directamente por el instrumento.

4.3 Verificación de hipótesis

Con $\rho = -0.059$ ($p = 0.560$), tal como fue reportado en la Tabla 6, no se rechaza la hipótesis nula (H_0: no existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de micromachismo y el bienestar psicosocial). Es decir, los datos de esta muestra no permiten sostener la segunda hipótesis de investigación (H_2: existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de micromachismo ejercido y el deterioro del bienestar psicosocial en

las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca). Un análisis complementario del cruce entre ambas variables refuerza esta conclusión: de las 21 mujeres con Micromachismo Alto, solo 2 (9.5%) presentan también Bienestar Psicosocial bajo, lo que indica que ambos grupos corresponden, en su mayoría, a poblaciones distintas dentro de la muestra y no a un mismo grupo doblemente afectado. La primera hipótesis de investigación (H1: existen características sociodemográficas que describen el perfil de la mujer con mayor exposición al micromachismo) sí se confirma con los datos descriptivos: mujeres de 26 - 35 años, instrucción secundaria, amas de casa y en convivencia de pareja constituyen el grupo con mayor exposición al micromachismo en la muestra, un perfil consistente con lo señalado por (Bonino, 2004) y (Bourdieu et al., 2007).

Los resultados descriptivos permiten elaborar las siguientes conclusiones preliminares sobre las mujeres de la Ciudadela Calderón del cantón Cuenca:

En primer lugar, el perfil sociodemográfico predominante corresponde a mujeres adultas jóvenes (26 - 35 años), con instrucción secundaria, dedicadas principalmente al hogar y en convivencia de pareja, condiciones que la literatura identifica como factores contextuales que facilitan la normalización del micromachismo. (Ferrer Pérez et al., 2008) y (Bonino, 2004).

En segundo lugar, la presencia de conductas micromachistas en la muestra es extendida: el 93% de las participantes reporta niveles moderados o altos de exposición, y ninguna mujer reportó la ausencia total de estas conductas, lo que reafirma el carácter estructural y normalizado de estas prácticas señaladas por (Bonino, 2004).

En tercer lugar, el bienestar psicosocial se mantiene mayormente conservado: el 93% de las participantes presenta un nivel moderado o alto de bienestar en las dimensiones de salud emocional, autoestima, autonomía o propósito en la vida, y solo un 7% muestra bajo bienestar (mayor afectación), en línea con el modelo de (Ryff, 1995) y (Keyes, 1998), sobre los componentes más vulnerables del bienestar entre contextos de dominación simbólica sostenida.

Finalmente, los hallazgos justifican la necesidad de intervenciones psicosociales específicas y contextualizadas en la Ciudadela Calderón, orientadas tanto a la sensibilización y reconocimiento del micromachismo como a la recuperación y fortalecimiento del bienestar psicosocial de las mujeres afectadas.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El presente capítulo interpreta los hallazgos obtenidos en la investigación, los contrasta con la literatura científica revisada en el marco teórico, identifica las implicaciones del estudio para la intervención psicosocial y reconoce sus limitaciones y futuras líneas de trabajo. En conjunto, estos análisis responden a la pregunta general de investigación: ¿En qué medida el micromachismo como forma invisible de violencia impacta en el bienestar psicosocial de las mujeres de la Ciudadela Calderón, cantón Cuenca, Azuay, 2026?

5.1 Interpretación de los hallazgos principales

El hallazgo central del presente estudio indica que el 93% de las mujeres participantes reportó niveles moderados o altos de exposición a conductas micromachistas, con una media de M = 22.4 (DE = 5.6) que se ubica en el rango moderado del baremo. Este resultado no es interpretable como un dato aislado: su significado científico radica en que revela la normalización estructural de prácticas de dominación simbólica en el ámbito doméstico cotidiano. La teoría de (Bonino, 2004) define el micromachismo precisamente como conductas de baja intensidad que operan por debajo del umbral de la percepción consciente, lo que explica que ninguna participante del estudio reportó la ausencia total de estas conductas: cuando el mecanismo de dominación se encuentra tan arraigado en las prácticas cotidianas, resulta casi imposible que no deje huella medible.

Esta perspectiva es reforzada por (Pardo Cuenca, 2023), quien en un estudio fenomenológico cualitativo con ocho parejas heterosexuales ecuatorianas, publicado en la *Revista Educación, Arte, Comunicación de la Universidad Nacional de Loja,* evidenció que todas las tipologías de micromachismos propuestas por Bonino se encontraban presentes en las relaciones de pareja estudiadas, y que existía una creciente conciencia social sobre la violencia de género, aunque persistía su uso cotidiano normalizado. Este hallazgo es coherente con los datos del

presente estudio: la conciencia intelectual sobre el micromachismo no garantiza su erradicación en la práctica, lo que refuerza la necesidad de intervenciones que operen tanto al nivel cognitivo como intelectual.

En cuanto al Bienestar Psicosocial, la media de afectación de M = 20.9 (DE = 5.1) indica un nivel moderado y relativamente estable en las dimensiones de salud emocional, autonomía, autoestima y propósito en la vida (recordando que en esta variable, a mayor puntaje, mayor bienestar). Este hallazgo adquiere especial relevancia cuando se analiza en conjunto con el perfil sociodemográfico de la muestra: mujeres adultas jóvenes (26 a 35 años), con instrucción secundaria, dedicadas principalmente al hogar y en convivencia de pareja. De acuerdo con (Bourdieu et al., 2007), la dominación masculina alcanza su mayor intensidad reproductiva precisamente en los espacios domésticos compartidos, donde los mecanismos simbólicos se normalizan hasta volverse invisibles tanto para quien los ejerce como para quien los padece. El perfil sociodemográfico predominante en la muestra constituye, por tanto, el terreno fértil sobre el cual el micromachismo opera con mayor eficacia y menor resistencia.

Este contexto micro se inscribe en una realidad estructural de mayor alcance: la (CEPAL, 2024) reportó que en 2023 al menos 11 mujeres fueron asesinadas cada día por razones de género en América Latina y el Caribe, confirmando que la violencia de género (cuyo peldaño más invisible son precisamente los micromachismos) sigue siendo un problema de salud pública de primera magnitud en la región. La (OPS, 2024), por su parte, señala que la violencia contra la mujer en las Américas afecta principalmente a mujeres en edades reproductivas y en convivencia de pareja, el perfil exactamente coincidente con el de la muestra del presente estudio, lo que otorga los hallazgos una relevancia epidemiológica que trasciende el nivel individual.

5.2 Contraste con la literatura científica

Los hallazgos del presente estudio son consistentes con los de (Ferrer Pérez et al., 2008), cuya investigación con 1152 participantes españolas demostró que los micromachismos utilitarios (particularmente la sobrecarga doméstica y el descuido en las responsabilidades del hogar) constituyen el subtipo de mayor prevalencia, explicando el 15.8% de la varianza total del fenómeno. En la presente muestra, en el ítem 7 (“Recae sobre mí la mayor parte de las tareas domésticas y del cuidado de otros”) obtuvo las puntuaciones más elevadas en las dimensiones de sobrecarga, hallazgo coherente con el dato de que el 44% de las participantes son amas de casa y el 52% conviven con su pareja. La coincidencia entre ambos estudios sugiere que la asignación asimétrica del trabajo doméstico es una constante cultural que trasciende las fronteras geográficas, manifestándose con similar intensidad tanto en contextos mediterráneos como latinoamericanos.

En cuanto al impacto sobre el bienestar, los resultados de la presente muestra difieren de los reportados por (Cuevas Rodríguez et al., 2025), quiénes documentaron correlaciones de magnitud moderada a alta entre micromachismo y síntomas de ansiedad, depresión y estrés en 174 mujeres puertorriqueñas en relaciones heterosexuales. En el presente estudio el 93% de las participantes presentó un nivel de bienestar psicosocial moderado o alto, y solo el 7% mostró bajo bienestar (mayor afectación); el coeficiente de correlación de Spearman entre ambas variables ($p = -0.059$; $p = 0.560$, ver Tabla 6) confirma que no existe una relación estadísticamente significativa entre el micromachismo y el bienestar psicosocial en esta muestra, a diferencia del patrón de desgaste generalizado reportado por (Cuevas Rodríguez et al., 2025). Esta divergencia sugiere que la relación entre ambas variables puede depender del contexto cultural, el tipo de instrumento empleado y la presencia de factores protectores no medidos directamente, más que constituir un patrón universal.

Estos resultados son consistentes también con lo señalado por (Grassi Bonamigo et al., 2022), citados en el estudio de la Unidad Educativa Salcedo Ecuador, quienes afirmaron que la violencia sutil, incluido el micromachismo, afecta de manera directa a la salud mental y el bienestar de las víctimas. Esta convergencia entre investigaciones desarrolladas en contextos ecuatorianos y latinoamericanos reafirma que el deterioro del bienestar psicosocial asociado al micromachismo no es un fenómeno puntual, sino un patrón sostenido que atraviesa distintas realidades geográficas, educativas y socioeconómicas de la región.

En el contexto ecuatoriano (Salinas & Reina Barreto, 2023), encontraron que el 100% de los jóvenes universitarios ecuatorianos encuestados (n° = 53) aceptaba al menos un tipo de micromachismo. Aunque la población de este estudio difiere de la presente (universitarios jóvenes y mujeres adultas en un barrio urbano), la convergencia es significativa: tanto en el ámbito académico como en el doméstico, las prácticas micromachistas se encuentran ampliamente extendidas y normalizadas. La diferencia radica en que el estudio de (Salinas & Reina Barreto, 2023) midieron la aceptación cognitiva de los micromachismos, mientras que la presente investigación midió la experiencia vivida de exposición, lo que sugiere que el fenómeno opera tanto en el plano normativo como en el experimental.

Finalmente, (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021), cuya escala de micromachismos sirvió como referencia instrumental para el diseño del CMBPS-M, reportaron que los micromachismos encubiertos (manipulación emocional y desvalorización) son los menos identificados por las propias mujeres expuestas precisamente por su carácter subterráneo. En el presente estudio, los ítems correspondientes a manipulación emocional (ítems 5 y 6) registraron una variabilidad alta (DE aproximada entre 1.3 y 1.5), lo que es coherente con ese hallazgo: algunas mujeres los identifican claramente como conductas de control, mientras que otras los

perciben como “así son los hombres”, revelando distintos niveles de conciencia crítica sobre el fenómeno.

En la misma línea, (Tostado Calvo et al., 2024), en su análisis sobre factores predisponentes de la violencia de género publicado en *Investigaciones Feministas,* encontraron que incluso en espacios universitarios donde se espera mayor conciencia crítica, los micromachismos permanecen ampliamente normalizados entre jóvenes. Esta evidencia actualiza y refuerza los hallazgos de (Torralba Borrego & Garrido Hernansaiz, 2021) y es plenamente coherente con la variabilidad encontrada en la presente muestra: la escasa conciencia sobre las formas encubiertas de micromachismo no es exclusiva de la Ciudadela Calderón, sino un problema estructural que requiere intervención sostenida a múltiples niveles.

5.3 Implicaciones del estudio

Desde la perspectiva de la intervención psicosocial, los resultados de este estudio tienen al menos tres implicaciones prácticas de primer orden. En primer lugar, evidencian la necesidad urgente de diseñar e implementar programas de sensibilización en la Ciudadela Calderón que incorporen el reconocimiento de conductas micromachistas como primera fase de la intervención. Dado que el mecanismo de dominación opera por normalización, la toma de conciencia crítica (en la línea de lo propuesto por (Bourdieu et al., 2007) cómo “trabajo de objetivación”) constituye un requisito previo indispensable para cualquier cambio de conducta sostenible.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) ha identificado como prometedoras precisamente las intervenciones de apoyo psicosocial, las intervenciones psicológicas para supervivientes de violencia de pareja y los programas de movilización comunitaria orientados a cambiar normas de género que fomentan la desigualdad. Esto coincide plenamente con la dirección de intervención que los hallazgos del presente estudio sugieren: no basta únicamente con el tratamiento individual de las consecuencias, sino que es indispensable actuar sobre los

mecanismos culturales de normalización que hacen posible el micromachismo como forma de violencia invisible.

En segundo lugar, si bien el bienestar psicosocial se mantiene mayormente conservado en la muestra, el 7% de mujeres con bajo bienestar justifica la inclusión de componentes de fortalecimiento de la autoestima y la autonomía dentro de los programas de atención a mujeres en el sistema público de la salud mental del cantón Cuenca, junto con acciones preventivas para el resto de la población dado el nivel de exposición al micromachismo hallado. En concordancia con el modelo de (Ryff, 1995) y (Keyes, 1998), las dimensiones más afectadas (salud emocional, autonomía y propósito en la vida) son precisamente las que mayor impacto tienen en la capacidad de las mujeres para identificar y resistir el micromachismo, configurando un ciclo que solo puede interrumpirse con intervenciones especializadas y sostenidas.

En tercer lugar, los hallazgos aportan evidencia empírica local aún escasa en el contexto del Azuay y el sur del Ecuador, fortaleciendo la base de conocimiento necesaria para que los gobiernos locales y las instituciones de salud y educación formulen políticas públicas con sustento científico, en el marco de la Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (LOIPEVCM, 2018), que establece como obligación del Estado la generación de datos y la implementación de mecanismos de prevención de la violencia de género en todas sus formas.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió identificar que el micromachismo es una realidad cotidiana en la vida de las mujeres de la Ciudadela Calderón. La gran mayoría de las participantes convive con estas conductas de manera habitual, sin reconocerlas necesariamente como una forma de violencia. Su carácter invisible y su presencia en el día a día hacen que muchas mujeres las asuman como algo normal, cuando en realidad representa un patrón de dominación que afecta su vida de manera silenciosa y progresiva.

Las mujeres más expuestas a estas dinámicas son aquellas que se dedican al hogar, que conviven con su pareja y que tienen un nivel de instrucción secundaria. Este perfil no es casual: cuando una mujer depende económicamente de su pareja y para la mayor parte del tiempo en el entorno doméstico, las conductas de control, desvalorización y sobrecarga de responsabilidades encuentran condiciones ideales para reproducirse. No se trata de situaciones aisladas ni de casos excepcionales, sino de un patrón que se repite en la mayoría de los hogares participantes del estudio.

El impacto de estas conductas sobre la vida de las mujeres es real y sobre todo medible: si bien la gran mayoría (93%) mantiene un nivel de bienestar psicosocial moderado o alto, un 7% de las participantes presenta bajo bienestar en su estabilidad emocional, su autoestima, su sentido de autonomía y su capacidad de proyectarse hacia el futuro. Para este grupo más reducido, el daño no se produce de manera repentina, sino como resultado de una acumulación sostenida de pequeñas situaciones que, tomadas por separado, parecen menores, pero en conjunto pueden lacerar la confianza, la energía y la salud de las mujeres.

Los resultados descriptivos del estudio muestran que la mayoría de las mujeres están expuestas a conductas micromachistas y que, al mismo tiempo, conservan un nivel moderado o alto de bienestar psicosocial. El análisis estadístico confirma que no existe una relación

significativa entre el nivel de micromachismo y el bienestar psicosocial de las participantes (ρ de Spearman = -0.059; p = 0.560): no se rechaza la hipótesis nula. Este hallazgo no resta relevancia a los datos descriptivos del estudio: el 21% de las mujeres reporta alta exposición al micromachismo, pero solo 2 de estas 21 mujeres presentan también bajo bienestar psicosocial, lo que sugiere que la sobrecarga doméstica y el control cotidiano no determinan de manera directa el deterioro del bienestar, y que existen factores protectores (autonomía, redes de apoyo) que merecen ser explorados en futuras investigaciones.

Este estudio finalmente confirma que el micromachismo no es un problema individual ni privado, sino un problema de salud pública que requiere atención urgente. En el cantón Cuenca, provincia del Azuay existen pocas investigaciones sobre esta problemática específica, lo que hace que los hallazgos de este trabajo tengan un valor particular para el diseño de programas de atención, prevención e intervención dirigidos a las mujeres de la zona.

RECOMENDACIONES

Para los servicios de salud y atención psicosocial del cantón Cuenca.-

Se recomienda incorporar en los centros de salud y en los servicios de atención a la mujer, herramientas sencillas que permitan identificar si una mujer está expuesta a conductas micromachistas en su entorno de pareja o familiar. Muchas mujeres no acuden a pedir ayuda porque no reconocen lo que viven como violencia, por esto es fundamental que los profesionales de salud estén capacitados para detectar estas situaciones y ofrecer orientación sin que la mujer tenga que nombrarlo primero. Los programas de atención deben trabajar especialmente en el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y la salud emocional, que son las áreas más afectadas según los datos de esta investigación.

Para las instituciones educativas y organizaciones comunitarias.-

Desarrollar espacios de formación y reflexión con mujeres, jóvenes y comunidad en general donde se hable abiertamente sobre las formas de violencia que no se ven, esto es control cotidiano, desvalorización, la sobrecarga de tareas del hogar, la manipulación emocional. Usando en estos espacios un lenguaje accesible, con ejemplos de situaciones de la vida diaria evitando la culpabilización, siendo el principal objetivo, generar conciencia y que las mujeres conversen más no la confrontación.

Para las instituciones de política pública y gobierno local.-

Los datos de este estudio pueden servir de base para que el Municipio de Cuenca y el Gobierno Provincial del Azuay diseñen políticas locales de prevención de la violencia psicológica invisible. Se recomienda que dichas instituciones incluyan esta problemática en sus planes de igualdad y destinen recursos específicos para su atención.

Para la comunidad académica.-

Desarrollar estudios similares en otras zonas rurales y urbanas de la provincia del Azuay,

para contar con datos que reflejen la diversidad de contextos en los que el micromachismo se manifiesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bonino, L. (1998). *Micromachismos: La violencia invisible en la pareja.* Ayuntamiento de Madrid. https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf

Bonino, L. (2004). *Los micromachismos*. *1*((2)). https://www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf

Bourdieu, P., Jordà, J., & Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Editorial Anagrama.

Bourdieu, P., Jordà, J., & Bourdieu, P. (2007). *La dominación masculina* (5. ed). Anagrama.

Cabrero, E. M. (2025, febrero 7). *Los 4 principales tipos de micromachismos*. https://psicologiaymente.com/social/tipos-micromachismos

CEPAL. (2024). *Boletín violencia feminicida en cifras. América Latina y el Caribe N°3*. https://www.cepal.org/es/infografias/boletin-violencia-feminicida-cifras-america-latina-caribe-ndeg3-actuar-sentido-urgencia

Cuevas Rodríguez, E., Esteban, C., & Ortiz Reyes, L. (2025). Experiencia Percibida de Micromachismos de Mujeres en Relaciones de Pareja Heterosexuales. *Revista Caribeña de Psicología*, *9*(1). https://doi.org/10.37226/rcp.v9i1.10185

Esteban, M. L. (2011). *Crítica del pensamiento amoroso.* Edicions Bellaterra. https://www.bellaterra.cat/llibre/critica-del-pensamiento-amoroso/

Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Navarro Guzmán, C., Navarro Guzmán, M. C., & García Buades, M. E. (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. *Anales de Psicología*, *24*(2), 341-352.

García Moreno, C., Jansen, H., Ellsberg, M., Heise, L., & Watts, C. (2005). *WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women: Initial results on prevalence, health outcomes and women's responses.* Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/i/item/924159358X

Grassi Bonamigo, V., Broering Gomes Torres, F., Gessner Lourenço, R., & Regina Cubas, M. (2022). Violencia física, sexual y psicológica según el análisis conceptual evolutivo de Rodgers. *Cogitare Enfermagem*, (27), 1-13. https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.86883

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* 714. https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6

INEC. (2019). *Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres.* Instituto Nacional de Estadística y Censos. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Violencia_de_genero_2019/Principales%20resultados%20ENVIGMU%202019.pdf

Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121. https://doi.org/10.2307/2787065

Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, Registro Oficial Suplemento 175 (2018). https://www.asambleanacional.gob.ec/es/leyes/ley-organica-integral-para-prevenir-y-errad icar-la-violencia-contra-las-mujeres

Llanos Román, G., & Boyer Dávila, C. (2022). *Los micromachismos y el amor romántico: Un estudio comparativo.* [Universidad Internacional SEK]. https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5124

OMS. (2021). *Violencia contra la mujer.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

OMS. (2024). *Fair share for health and care: Gender and the undervaluation of health and care work.* (p. 95). Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/i/item/9789240082854

ONU Mujeres. (2022). *Datos y cifras: Violencia contra las mujeres*. ONU Mujeres. https://www.unwomen.org/es/articulos/datos-y-cifras/datos-y-cifras-violencia-contra-lasmujeres

OPS. (2024). *Violencia contra la mujer*. Organización Panamericana de la Salud. https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer

Pardo Cuenca, D. (2023). Micromachismos, la violencia invisible en relaciones de pareja. *Educación, Arte, Comunicación.*, *12*(1), 29-42. https://doi.org/10.54753/eac.v12i1.1792

Román Pérez, R., & Hernández Reyes, A. A. (2017). Juventud universitaria, micromachismos y relaciones de noviazgo. *Reencuentro: Análisis de Problemas Universitarios*, *28*(74), 149-169.

Ryff, C. D. (1995). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Salazar-Shiguanco, M. M., & Jaramillo-Zambrano, A. (2022). TIPOS DE VIOLENCIA RECIBIDA Y AUTOESTIMA EN MUJERES DEL CANTÓN ARCHIDONA, ECUADOR. *PSICOLOGÍA UNEMI*, *6*(10), 112-121. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp112-121p

Salinas, P., & Reina Barreto, J. A. (2023). Aceptación social de micromachismos en jóvenes universitarios del Ecuador. *Rimarina. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, *7*(1), 18-30.

Torralba Borrego, A., & Garrido Hernansaiz, H. (2021). Desarrollo de una escala y estudio de los micromachismos en población adulta y universitaria. *Investigaciones Feministas*, *12*(2), 425-438. https://doi.org/10.5209/infe.73524

Torres, A. (2025). *Personas machistas: Estas 8 creencias las caracterizan*.

https://psicologiaymente.com/social/personas-machistas

Tostado Calvo, O., Alzás García, T., & Yuste Tosina, R. (2024). Factores predisponentes y detonantes de la violencia de género en jóvenes. *Investigaciones Feministas*, *15*(1), 5-18.

Universidad de la República. (s. f.). *Micromachismos. Miradas desde la psicología*. Recuperado https://psico.edu.uy/hilo/micromachismos

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO: MICROMACHISMO Y BIENESTAR PSICOSOCIAL EN MUJERES

Maestría en Intervención Psicosocial - UNEMI, 2026

El presente cuestionario forma parte de una investigación de tesis de maestría. Su propósito es conocer sus experiencias relacionadas con el micromachismo y cómo éstas pueden afectar su bienestar. La participación es voluntaria y completamente confidencial; no hay respuestas correctas ni incorrectas.
Lea cada afirmación y marque con X la opción que mejor describe su experiencia:
1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre

SECCIÓN A: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Variable sociodemográfica	Categorías de respuesta
Edad	18 - 25 / 26 - 35 / 36 - 45 / 46 - 55 / 56 o más años
Nivel de instrucción	Sin instrucción / Primaria / Secundaria / Superior / Postgrado
Ocupación	Ama de casa / Empleada / Independiente / Estudiante / Otra
Estado civil	Soltera / Casada / Unión libre / Divorciada / Viuda
Convivencia	Sola / Con pareja / Con familia / Con hijos/as

SECCIÓN B: MEDICIÓN DE VARIABLES

N°	Afirmación	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
VARIABLE 1: MICROMACHISMO						
Control y poder						
1	Mi pareja o algún hombre cercano toma decisiones sobre mi vida sin consultarme.					
2	Siento que debo pedir permiso o justificar mis actividades cuando salgo o me relaciono con otras personas.					
Desvalorización						
3	Mis opiniones son ignoradas o minimizadas en presencia de hombres.					
4	Mi trabajo (doméstico o profesional) es subvalorado o no reconocido por personas cercanas.					
Manipulación emocional						
5	Me han hecho sentir culpable cuando he querido tomar decisiones propias o ejercer mi autonomía.					

N°	Afirmación	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
6	Alguien cercano usa el silencio, el enojo o el mal humor para que yo cambie de actitud.					
Sobrecarga y control en crisis						
7	Recae sobre mí la mayor parte de las tareas domésticas y del cuidado de otros, aunque conviva con más personas.					
8	Cuando logro algo importante (estudio, trabajo, ascenso), algún hombre cercano minimiza mi logro o reacciona con indiferencia.					
VARIABLE 2: BIENESTAR PSICOSOCIAL						
Salud emocional						
9	Me siento emocionalmente estable en mi vida cotidiana.					
10	Cuento con el apoyo emocional de personas cercanas cuando lo necesito.					
Autoestima						
11	Me siento segura de mi propio valor como persona, independientemente de los comentarios o actitudes de otras personas.					
12	Me siento valorada y respetada en mis relaciones interpersonales cercanas.					
Autonomía						
13	Puedo expresar mis opiniones y necesidades con libertad en mi entorno cercano.					
14	Mantengo las actividades que me gustan, aunque algún hombre cercano se oponga o las desapruebe.					
Propósito en la vida						
15	Siento que tengo metas claras y dirección en mi vida, y puedo avanzar hacia ellas.					

Nota: En la variable 1 (micromachismo) a mayor puntaje indica mayor exposición al micromachismo. En la variable 2 (bienestar psicosocial) un mayor puntaje indica mayor bienestar psicosocial y un puntaje bajo, mayor afectación o deterioro.

¡Gracias por su participación!

Sus respuestas serán tratadas con total confidencialidad y utilizadas exclusivamente con fines académicos.

ANEXO 2

BAREMO Y MÉTODO DE CALIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO

1. Estructura y puntuación del instrumento

El cuestionario contiene 15 ítems distribuidos en dos variables: 8 ítems para Micromachismo y 7 ítems para Bienestar Psicosocial. Cada ítem se puntúa del 1 al 5 según la escala Likert. El puntaje mínimo posible es 15 y el máximo es 75.

Los ítems de la Variable 1 (Micromachismo) están redactados en sentido negativo, mientras que los de la Variable 2 (Bienestar Psicosocial) están redactados en sentido positivo. Por ello, no se suman en una única dirección: en Micromachismo, mayor puntaje indica mayor exposición al micromachismo; en Bienestar Psicosocial, mayor puntaje indica mayor bienestar psicosocial (y menor puntaje, mayor afectación o deterioro).

2. Cálculo del porcentaje

- Puntaje variable 1 - Micromachismo: suma de ítems 1 al 8. Rango: 8 - 40.
- Puntaje variable 2 - Bienestar Psicosocial: suma de ítems 9 al 15. Rango: 7 - 35.
- Puntaje total del cuestionario: suma de ambas variables. Rango: 15 - 75.

3. Baremo general del cuestionario

El siguiente baremo permite interpretar el puntaje total obtenido por cada participante:

Puntaje total	Nivel	Interpretación
15 - 28	Bajo	Escasa o nula presencia de micromachismos; deterioro grave del bienestar psicosocial.
29 - 43	Moderado	Presencia moderada de micromachismos con afectación significativa del bienestar.
44 - 60	Alto	Alta presencia de micromachismos con afectación parcial del bienestar.

Puntaje total	Nivel	Interpretación
61 - 75	Muy alto	Presencia muy elevada de micromachismos y bienestar psicosocial conservado.

Nota: este baremo general (puntaje total 15 - 75) asumen que ambas variables se suman en una misma dirección, lo cual no aplica: Micromachismo (mayor puntaje = más exposición) y Bienestar Psicosocial (mayor puntaje = más bienestar) tienen valencias opuestas. Por ello, este baremo combinado no se utiliza para la interpretación de resultados; el análisis se realiza por variable independiente, según el baremo de la Sección 4.

4. Baremo por variable y dimensión

Para un análisis más fino de cada variable, se emplea el siguiente baremo desagregado. En el caso del bienestar psicosocial, una puntuación alta indica mayor afectación (no mayor bienestar).

Variable	Dimensión	Puntaje posible	Interpretación
Micromachismo (8 ítems)	Control / poder / desvalorización / manipulación emocional / sobrecarga - control en crisis.	8 - 40	Bajo: 8 - 14 Moderado: 15 - 26 Alto: 27 - 40
Bienestar psicosocial (7 ítems)	Salud emocional / autoestima / autonomía / propósito en la vida.	7 - 35	Bajo: 7 - 12 Moderado: 13 - 23 Alto: 24 - 35

Nota: En la variable bienestar psicosocial en el cuestionario, un puntaje alto refleja mayor nivel de bienestar y un puntaje bajo refleja mayor deterioro del bienestar psicosocial.

5. Procedimiento de calificación paso a paso

1. Ingresar los cuestionarios en la hoja “Matriz de datos” del archivo Excel de análisis.
2. La hoja “Puntajes” calcula automáticamente los puntajes por variable y el puntaje total.
3. La hoja “Baremo” asigna el nivel (Bajo / Moderado / Alto / Muy alto) a cada participante mediante fórmulas Función IFS.

4. La hoja “Estadísticos” presenta frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central para ambas variables.
5. Exportar los resultados a tablas para su incorporación al informe final de la investigación.
6. Verificar que no existan errores de fórmulas (#REF, #VALOR) antes de interpretar los resultados.

ANEXO 3 - CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado para participantes

Título del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la Ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas; sólo interesa su experiencia personal.

Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.

ANEXO 4 - CONSENTIMIENTOS INFORMADOS FIRMADOS (5)

Consentimiento informado para participantes

Título del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

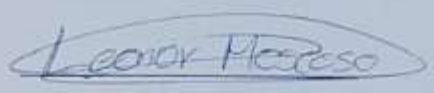
Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas; sólo interesa su experiencia personal.

Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.



Consentimiento informado para participantes

Titulo del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas; sólo interesa su experiencia personal.

Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.



Consentimiento informado para participantes

Título del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas; sólo interesa su experiencia personal.

Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.

Jessica Cabrera

Consentimiento informado para participantes

Titulo del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas; sólo interesa su experiencia personal.

Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.



Consentimiento informado para participantes

Título del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026.

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

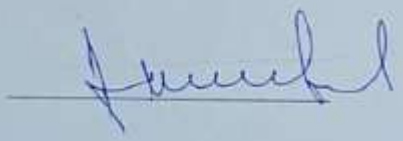
Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas; sólo interesa su experiencia personal.

Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

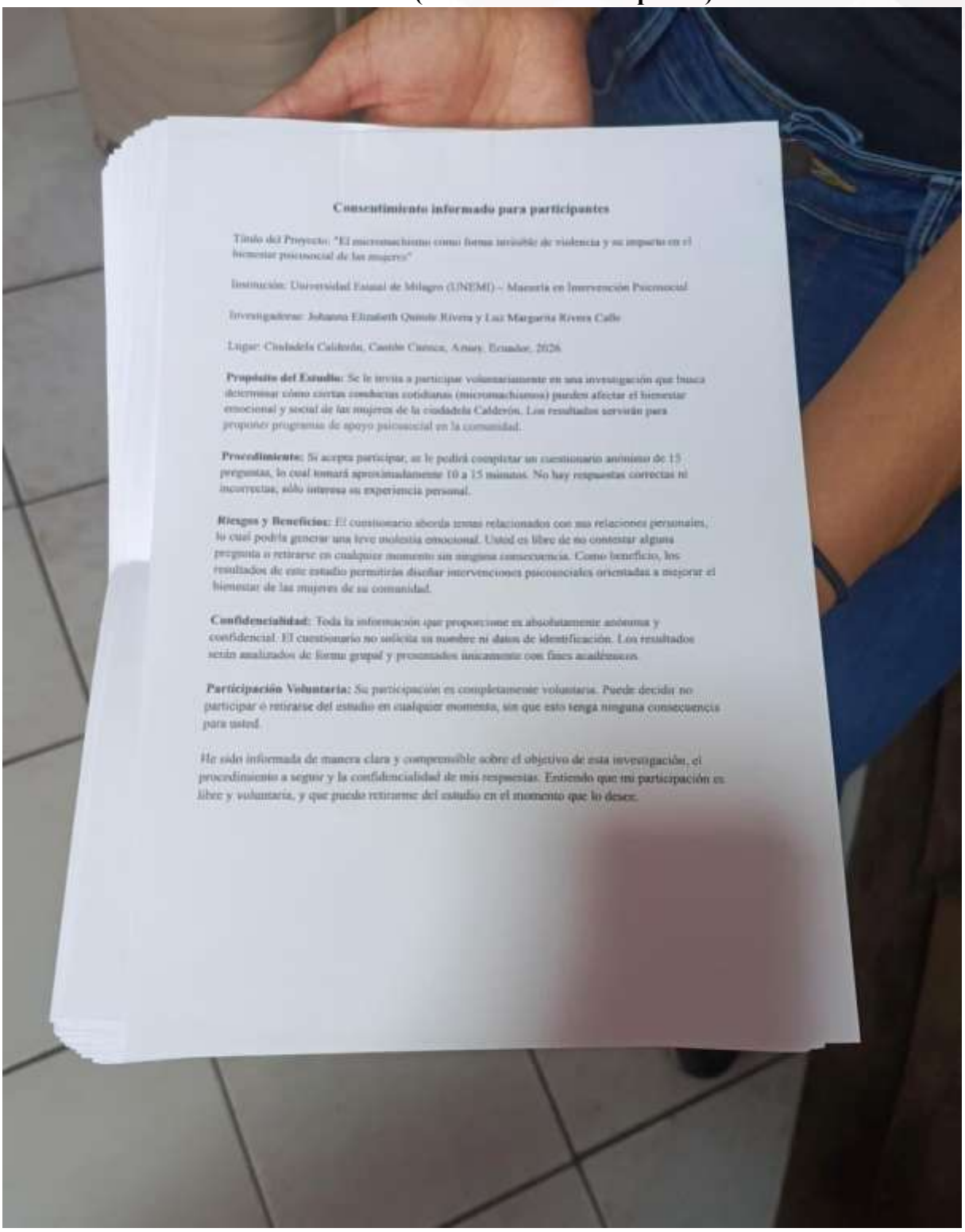
Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.



ANEXO 5 - (Consentimientos impresos)



Consentimiento informado para participantes

Título del Proyecto: "El micromachismo como forma invisible de violencia y su impacto en el bienestar psicosocial de las mujeres"

Institución: Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) – Maestría en Intervención Psicosocial

Investigadoras: Johanna Elizabeth Quinde Rivera y Luz Margarita Rivera Calle

Lugar: Ciudadela Calderón, Cantón Cuenca, Azuay, Ecuador, 2026

Propósito del Estudio: Se le invita a participar voluntariamente en una investigación que busca determinar cómo ciertas conductas cotidianas (micromachismos) pueden afectar el bienestar emocional y social de las mujeres de la ciudadela Calderón. Los resultados servirán para proponer programas de apoyo psicosocial en la comunidad.

Procedimiento: Si acepta participar, se le pedirá completar un cuestionario anónimo de 15 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas ni incorrectas, sólo interesa su experiencia personal.

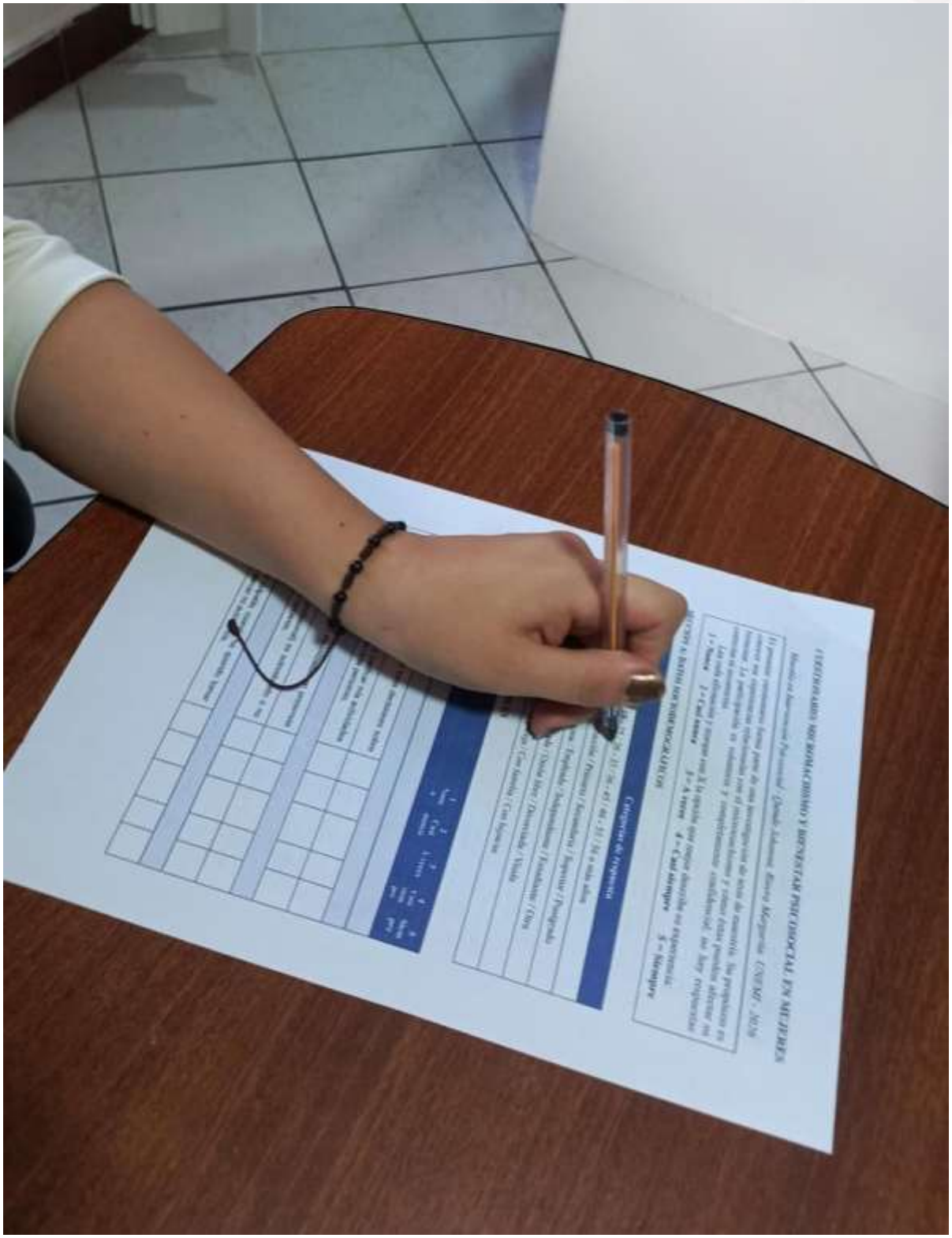
Riesgos y Beneficios: El cuestionario aborda temas relacionados con sus relaciones personales, lo cual podría generar una leve molestia emocional. Usted es libre de no contestar alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Como beneficio, los resultados de este estudio permitirán diseñar intervenciones psicosociales orientadas a mejorar el bienestar de las mujeres de su comunidad.

Confidencialidad: Toda la información que proporcione es absolutamente anónima y confidencial. El cuestionario no solicita su nombre ni datos de identificación. Los resultados serán analizados de forma grupal y presentados únicamente con fines académicos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia para usted.

He sido informada de manera clara y comprensible sobre el objetivo de esta investigación, el procedimiento a seguir y la confidencialidad de mis respuestas. Entiendo que mi participación es libre y voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee.

ANEXO 6 - (Una mujer de la población de estudio desarrollando el cuestionario)



ANEXO 7 - BASE DE DATOS EN EXCEL - CUESTIONARIO MICROMACHISMO

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Gu-gcMjxld-0DH4HIjr6pG5h99Bv8aZ_rucLEv4u7CA/edit?gid=1065118059#gid=1065118059