

Artículo Original


Experiencia Percibida de Micromachismos de Mujeres en Relaciones de Pareja Heterosexuales

Perceived Experience of Micromachismos among Women in Heterosexual Couples' Relationships

Emanuel Cuevas-Rodríguez¹, Caleb Esteban^{2*}, & Luisa Ortiz-Reyes³

1 Ponce Health Sciences University, Ponce, Puerto Rico.

2 Ponce Health Sciences University, Ponce, Puerto Rico.  <https://orcid.org/0000-0002-0960-6311>

3 University of Puerto Rico; Ponce Campus, Puerto Rico  <https://orcid.org/0009-0003-7273-0870>

* Correspondencia: cesteban@psm.edu

Recibido: 01 julio 2024 | Aceptado: 23 marzo 2025 | Publicado: 12 octubre 2025

WWW.REVISTACARIBENADEPSICOLOGIA.COM

Citar como:

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), e10185.

<https://doi.org/10.37226/rcp.v9i1.10185>

RESUMEN

Los micromachismos se definen como conductas sutiles que constituyen formas de violencia y abuso cotidiano (Bonino, 2004), orientadas a mantener el sentido de superioridad y dominio sobre las mujeres. Estas conductas predisponen a secuelas como sobreesfuerzo físico, agotamiento emocional y malestar (Bonino, 2004). Este estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal y alcance exploratorio-descriptivo, tuvo por objetivos describir y comparar las conductas micromachistas, caracterizar los niveles de micromachismos y examinar la relación entre estas conductas y síntomas psicológicos (ansiedad, depresión y estrés) en la muestra. Se administraron la Escala de Micromachismos, la Escala de Ansiedad Generalizada, el Cuestionario de Salud del Paciente y la Escala de Estrés Percibido. Participaron 174 mujeres, de 21 a 67 años, que están o han estado en una relación heterosexual monógama. Se analizaron 25 actitudes micromachistas, con predominio de las utilitarias. Se hallaron correlaciones de magnitud moderada a alta entre los niveles de actitudes micromachistas y los síntomas psicológicos. Los resultados sugieren que los micromachismos podrían impactar negativamente la salud mental de las mujeres, incrementando los niveles de ansiedad, depresión y estrés, y subrayan la necesidad de programas de intervención y educación para su concienciación y prevención.

Palabras Claves: micromachismo; salud mental; violencia de pareja; violencia simbólica

ABSTRACT

Micromachismos are subtle behaviors that constitute everyday violence and abuse (Bonino, 2004) and aim to maintain a sense of superiority and dominance over women. These behaviors predispose women to sequelae such as physical overexertion, emotional exhaustion, and distress (Bonino, 2004). This quantitative, non-experimental, cross-sectional, exploratory-descriptive study aimed to describe and compare micromachismo behaviors,

characterize levels of micromachismos, and examine their relationship with psychological symptoms (anxiety, depression, and stress). We administered the Micromachismos Scale, the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7), the Patient Health Questionnaire (PHQ), and the Perceived Stress Scale (PSS). A total of 174 women aged 21–67 years who were currently or previously in a monogamous heterosexual relationship participated. Twenty-five micromachismo attitudes were analyzed, with utilitarian attitudes predominating. Moderate-to-high correlations were found between levels of micromachismo attitudes and psychological symptoms. These results suggest that micromachismos may negatively affect women’s mental health by increasing anxiety, depression, and stress, highlighting the need for intervention and educational programs to raise awareness and prevent their impact.

Keywords: micromachismo; mental health; partner violence; symbolic violence

INTRODUCCIÓN

A lo largo del desarrollo de la sociedad se han adoptado estereotipos, actitudes y conductas binarias asociadas a lo que se define como ser hombre o ser mujer. Estos estereotipos han generado desigualdades sociales entre ambos sexos desde la construcción del género, violentando y limitando principalmente a la mujer. Dichas desigualdades han contribuido al desarrollo y mantenimiento de la violencia de género dentro de las relaciones heterosexuales, como consecuencia del impacto de ideas generalizadas y normalizadas en nuestra sociedad. Estos conceptos relacionados con el género han afectado negativamente el bienestar físico y psicológico de muchas mujeres, perpetuando el estado de desigualdad social (Velasco-Matus et al., 2012). Esto se refleja en desigualdades que se manifiestan en áreas cotidianas como la laboral, económica, familiar, personal y académica, entre otras (Hernández, 2020).

A raíz de estas desigualdades, la sociedad ha impulsado diversos movimientos con el propósito de concientizar y promover la responsabilidad social frente a estas inequidades. Gracias a estos esfuerzos, se ha visibilizado las causas y condiciones que perpetúan la opresión contra las mujeres (Montero, 2006). Sin embargo, a pesar de estos avances, las mujeres continúan enfrentando desventajas vinculadas al orden social que impactan su calidad de vida (Vera & Speight, 2003). Según Bonino (2004), han emergido fenómenos que contribuyen a la prevalencia de tales desigualdades, denominados actitudes micromachistas.

Micromachismo

Según Bonino (2004), el micromachismo comprende conductas sutiles o “suaves” que constituyen

formas de violencia y abuso cotidianos, muchas veces inadvertidos. Opera de manera invisible y vulnera la autonomía de las mujeres. El problema principal de los micromachismos es que se transmiten a través de la socialización, por lo que terminan aceptándose como actitudes normales o cotidianas. Estas formas de dominación y violencia sutil se ejercen en la vida diaria y se perpetúan mediante la crianza, dificultando su reconocimiento y favoreciendo su normalización social.

Estas conductas micromachistas son estrategias de manipulación que sostienen concepciones asociadas a los roles de género tradicionales, perpetuando la superioridad masculina y el dominio sobre lo femenino (Bonino, 2004). Han otorgado a los hombres ventajas, comodidades y derechos relacionados con la libertad y el uso del tiempo y del espacio de las mujeres. Asimismo, Bonino (2004) afirma que los micromachismos inciden en las dinámicas e interacciones de la pareja —especialmente en parejas heterosexuales— al crear y mantener un desbalance de poder, limitar la comunicación y la resolución de conflictos y, sobre todo, culpabilizar a la mujer, orientando la relación hacia los intereses del varón (Guerrero, 2013). También contribuyen al empobrecimiento de la relación, a la acumulación de tensiones y abren paso a otras formas de violencia. En este sentido, investigaciones muestran que cuando estas actitudes sexistas están presentes en las relaciones de pareja, afectan tanto a hombres como a mujeres (Cross et al., 2019).

Cabe destacar que algunas de estas actitudes micromachistas no se llevan a cabo de manera intencional o planificada, pues muchas están internalizadas y normalizadas dentro del sistema de creencias de los hombres (Bonino, 2004). No obstante, otras conductas sí se ejercen de forma consciente e intencional,

motivadas por la autopercepción de baja dominancia y por la necesidad de cumplir con las exigencias de la masculinidad hegemónica (Bonino, 2004). Este fenómeno, por tanto, mantiene las desigualdades en la distribución del poder, colocando a la mujer en desventaja e impactando su bienestar físico y psicológico; preserva el sentido de superioridad y dominio sobre las mujeres y aumenta, de forma sutil, el poder y el control sobre ellas (Bonino, 2004). Para sostener esta “superioridad”, los hombres emplean diferentes métodos que Bonino (2004) clasifica en cuatro tipos: utilitarios, encubiertos, coercitivos y de crisis.

Micromachismos Utilitarios

Este conjunto de actitudes fuerza la disponibilidad femenina aprovechándose de aspectos domésticos y de cuidado propios del comportamiento femenino tradicional en el ámbito de las responsabilidades del hogar. Se caracterizan por la imposición de sobrecargas con el propósito de evadir responsabilidades. Su funcionalidad no radica en no completar la actividad, sino en dejar que la realice la mujer para evitar el esfuerzo que conlleva. Este tipo de micromachismo es el más normalizado e internalizado —tanto por hombres como por mujeres— y contribuye a la resistencia frente a la igualdad de género. En esta categoría se incluyen conductas como la delegación de tareas domésticas, el aprovechamiento de la “capacidad” femenina, la delegación del trabajo de cuidado de otras personas y los requerimientos abusivos solapados.

Micromachismos Encubiertos

Estas actitudes se ejercen abusando de la confianza y credibilidad femenina mientras se oculta el objetivo real. No emplean la fuerza directa, sino que se expresan a través del afecto, lo que permite disimular las verdaderas intenciones. Son prácticas insidiosas, encubiertas y sutiles cuyo objetivo es forzar la disponibilidad de la mujer para mantener las cosas en la dirección seleccionada, ocultándolas tras otras razones. Así, el hombre logra que la mujer haga cosas que no desea. Estos micromachismos son manipulativos y, al ser encubiertos, pasan inadvertidos para la mujer, aunque la afectan psicológicamente. La exposición a estas prácticas favorece sentimientos de culpa, confusión y desesperanza, y disminuye la autoestima y el sentido de autonomía. Entre estas estrategias se encuentran: la generación de intimidación

sutil, la seudonegociación, la “inocentización”, el paternalismo, el “terrorismo” afectivo, el silencio, el aislamiento, el mal humor manipulativo, la avaricia de reconocimiento y la exigencia permanente de disponibilidad.

Micromachismos Coercitivos

Este conjunto de conductas busca retener el poder mediante el uso de la fuerza psicológica o moral. La mujer se ve sometida a presiones morales, psíquicas, económicas o personales, de forma directa, con el propósito de restringir su libertad, su pensamiento, su espacio y su capacidad de decisión. En este sentido, el hombre recurre a la presión moral, psicológica o económica, o a la desvalorización de atributos personales, para dominar a la mujer. Esto provoca en la víctima sentimientos de incapacidad, impotencia, desconfianza en sí misma y baja autoestima, lo que perpetúa su posición de desventaja y la asimetría de poder en la relación de pareja. Entre las maniobras utilizadas se incluyen el uso expansivo del espacio físico y del tiempo y la apelación a la supuesta superioridad de la lógica masculina.

Micromachismos de Crisis

Estas maniobras se utilizan cuando la posición de poder, control y dominio del hombre se ve amenazada en la relación. Surgen como respuesta al aumento del poder personal de la mujer —por ejemplo, mediante empoderamiento o independencia económica— o a la pérdida de vitalidad o recursos del hombre. Estos desbalances amenazan la permanencia del estatus desigualitario, desequilibrando el poder y el dominio sobre la mujer. Con frecuencia se acompañan de reclamos de “mayor igualdad” formulados de manera instrumental, con el propósito de restablecer la desigualdad previa. Algunos ejemplos son la resistencia pasiva y el distanciamiento, “tomarse un tiempo”, la resistencia al cambio y el refugio en el estilo personal.

Propósito y Objetivos

Se reconoce que el fenómeno estudiado es relativamente reciente y que existe aún una cantidad limitada de literatura. Por ello, la población general puede desconocerlo y minimizar su impacto en la salud mental. Además, este fenómeno se transmite y normaliza por medio de la socialización y la crianza, lo que perpetúa la restricción de la libertad, la

elección, el pensamiento y el espacio de las mujeres (Hernández, 2020). Estudios revelan que estas formas de violencia basada en género y fenómenos asociados impactan negativamente la salud de las mujeres, por lo que se consideran un problema de salud pública (Artazcoz et al., 2017). Asimismo, investigaciones relacionadas con el tema muestran una conexión entre experiencias ligadas a inequidades de género, conformidad con roles tradicionales y mayor incidencia de depresión y ansiedad en mujeres (Fischer & Holz, 2007; Klonoff et al., 2000; Moradi & Funderburk, 2006). En consecuencia, esta investigación buscó describir las conductas micromachistas presentes en las relaciones heterosexuales de mujeres en Puerto Rico, caracterizar los niveles en que se presentan estas actitudes y examinar su relación con sintomatología de depresión, ansiedad y estrés.

El propósito específico del estudio fue describir y comparar las actitudes micromachistas en una muestra de mujeres heterosexuales y analizar su relación con síntomas psicológicos (ansiedad, depresión y estrés). Para ello, se plantearon los siguientes objetivos: (1) describir y comparar las conductas micromachistas percibidas en las relaciones de pareja de las participantes; (2) describir los niveles de micromachismos en la muestra conforme a los cuartiles; y (3) analizar la relación entre las conductas micromachistas y los síntomas psicológicos.

MÉTODO

Diseño de Investigación

Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal y tipo exploratorio-descriptivo. El muestreo fue no probabilístico por disponibilidad. Los criterios de inclusión fueron: 1) ser mayor de 21 años, 2) identificarse con el género femenino y 3) estar o haber estado en una relación heterosexual monógama.

Participantes

La muestra total estuvo constituida por 174 mujeres (174 completaron la Escala de Micromachismos —necesaria para los dos primeros objetivos— y 168 completaron los instrumentos de síntomas psicológicos —necesarios para el objetivo 3—), con edades entre 21 y 67 años ($M = 36$). Respecto a la orientación sexual, el 90.8% reportó orientación heterosexual, el 6.9% bisexual y el 2.3% pansexual. Un 63.2% indicó

residir en zona rural y un 36.8% en zona urbana. En cuanto al nivel socioeconómico, el 80.5% se ubicó en nivel medio, el 10.9% en nivel bajo y el 8.6% en nivel alto. Sobre el nivel educativo, el 97.8% había completado algún grado universitario: 2.3% hasta escuela superior, 5.8% grado técnico/asociado, 70.7% bachillerato/maestría y 21.3% grado doctoral o superior. También se indagó la autopercepción de síntomas o diagnósticos del estado de ánimo. Los datos reflejaron que el 20.7% percibía o presentaba síntomas de depresión, el 40.8% ansiedad, el 48.9% estrés y el 4.6% otros trastornos. Un 36.2% negó percibir o presentar síntomas asociados con algún diagnóstico de salud mental.

Instrumentos

Hoja de Datos Sociodemográficos. Con el fin de identificar factores que pudieran modular el impacto de estas actitudes en la mujer, se administró una hoja de datos sociodemográficos con información personal relevante (edad, estado civil, nivel socioeconómico, empleo, lugar de residencia, diagnósticos psicológicos previos e historial de violencia en relaciones de pareja).

Escala de Micromachismos. Desarrollada por Ferrer et al. (2008), consta de 25 reactivos que evalúan 25 actitudes micromachistas basadas en la teoría y tipología de Bonino (1995, 1996, 2005). En su estudio original se reportaron índices favorables de adecuación muestral ($KMO = .838$; prueba de Bartlett, $p < .001$) y consistencia interna para la escala total ($\alpha = .799$). Para este estudio se utilizó una modificación del instrumento realizada por González (2017). El cuestionario se responde en función de la frecuencia de aparición de las actitudes en la relación de pareja, en una escala Likert de 5 puntos (1 = "Nunca", 2 = "Casi nunca", 3 = "En ocasiones", 4 = "Casi siempre", 5 = "Siempre"); a mayor puntuación, mayor nivel de actitudes micromachistas. Se emplearon las cuatro subescalas descritas por Ferrer et al. (2008): utilitarios, encubiertos, coercitivos y de crisis.

Cuestionario sobre la Salud del Paciente (PHQ-8). Este cuestionario fue diseñado por Kronenke (2001) y tiene como objetivo el medir síntomas asociados a depresión. El mismo está compuesto por ocho reactivos que miden la presencia de estos síntomas durante los pasados 14 días. Según Kronenke (2001) este inventario cuenta con una validez de .89 y una

validez interna de .92. Esta también fue validada con poblaciones latinas por Pagan Torres et al. (2020), reflejando una validez de .92. La misma cuenta con una escala Likert que va desde 0 para ningún día hasta 3 para casi todos los días, donde el paciente debe responder cuan frecuente ha sentido molestia debido a los criterios presentados. Las puntuaciones elevadas se correlacionan fuertemente con un posible diagnóstico de depresión mayor.

Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7). Esta escala fue diseñada por Spitzer et al. (2006) con el propósito de medir sintomatología relacionada a ansiedad. Según García et al. (2010) la prueba cuenta con un alfa de Cronbach de .93, al igual que validez de criterio y de constructo. Así mismo, esta fue validada con población latina por Pagán-Torres et al (2020), reflejando una validez de .92. Esta escala contiene siete reactivos, los cuales pueden ser respondidos con una escala Likert de 4 categorías que incluyen desde “ninguna 0” hasta “casi todos los días 3”, durante las últimas dos semanas. A mayor puntuación mayor sintomatología asociada a ansiedad.

Escala de Estrés Percibido (ESS-14). Esta escala fue desarrollada por Cohen et al. (1983) y su objetivo es el poder medir la percepción hacia el estrés ocasionado por situaciones cotidianas. Según estudios de validez realizados con poblaciones latinas por Trujillo et al. (2007), la escala posee una validez de .85. Esta cuenta con 14 reactivos los cuales exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. Esta es respondida con una escala Likert de cinco puntos donde se incluye un rango desde 0 “nunca” hasta 4 “siempre”. Indicando que a mayor puntuación mayor percepción de estrés. A mayor puntuación mayor percepción de estrés en la vida del paciente.

Procedimientos Generales

La distribución de la promoción para el acceso a los cuestionarios virtuales fue por medio de correo electrónico institucional y otras plataformas como: Facebook, Instagram y Whatsapp. Se utilizó la plataforma digital de REDCap para recoger la información de los instrumentos. El mismo comenzó con un consentimiento informado, y si este era aceptado, continuaba con los instrumentos. El completar este

proceso tomaba un aproximado de 15 a 25 minutos y el completar con el recogido de la muestra tomó aproximadamente 6 meses, logrando completar 174 participantes.

Análisis de Datos

Para el primer objetivo se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo, donde se incluyeron las frecuencias y porcentos presentes relacionados con las actitudes micromachistas y sus dimensiones. A su vez, se realizó un análisis de chi-cuadrado con el propósito de determinar la distribución observada de los datos y determinar diferencias entre proporciones de las actitudes micromachistas encontradas en nuestra población estudiada en Puerto Rico y las actitudes micromachistas encontradas en una población estudiada en España utilizando la Escala de Micromachismos. Para el segundo objetivo se realizó un análisis de estadísticas descriptiva de cuartiles. Se establecieron los niveles de los cuartiles en la escala total del instrumento de la escala de micromachismos y en las subescalas de este. Para el tercer objetivo se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson. Se compararon las escalas de las puntuaciones obtenidas en la escala de micromachismo con las puntuaciones obtenidas en los instrumentos. Para estos análisis de datos, se utilizó el programa IBM SPSS versión 29.

RESULTADOS

En los análisis de frecuencias y porcentos de estas actitudes se refleja que las actitudes con un mayor porcentaje y frecuencia estuvieron mayormente relacionadas con asunciones de roles de género, invisibilización, invalidación, restricción de emociones y delegación de tareas domésticas. En las cuales se encuentran las actitudes como: interrumpirla, no escucharla no responderle o manipular sus palabras ($f = 103, 59.1\%$), no darle el valor o la importancia justa a las tareas o actividades que ella realiza ($f = 93, 53.5\%$), no tener en cuenta sus sentimientos ($f = 107, 61.5\%$), cerrarse emocionalmente de forma habitual ($f = 133, 76.4\%$), no asumir la responsabilidad de las tareas de la casa o del cuidado de los/as hijos /as ($f = 98, 56.3\%$). En la Tabla 1 se presentarán cada una de las conductas evaluadas y la frecuencia con que estas se presentan o son percibidas por las participantes.

Tabla 1.*Frecuencia y Porcentaje por Reactivo de la Escala de Micromachismos*

Reactivo	Nunca f(%)	Casi nunca f(%)	A veces f(%)	Casi Siempre f(%)	Siempre f(%)
Provocar intimidación mediante el tono de voz, la mirada o los gestos.	88 (50.6)	31 (17.8)	48 (27.6)	6 (3.4)	1 (0.6)
Tomar decisiones importantes sin tener en cuenta su opinión.	80 (46.0)	43 (24.7)	33 (19.0)	13 (7.5)	5 (2.9)
Anular las decisiones que hayas tomado.	93 (53.4)	38 (21.8)	35 (20.1)	5 (2.9)	3 (1.7)
No respetar tus opiniones o derechos.	86 (49.4)	37 (21.3)	38 (21.8)	11 (6.3)	2 (1.1)
Obtener lo que se quiere de usted por insistencia, ganarle por agotamiento.	96 (55.2)	30 (17.2)	36 (20.7)	10 (5.7)	2 (1.1)
Llevar un control de su dinero o sus gastos.	142 (81.6)	14 (8.0)	8 (4.6)	4 (2.3)	6 (3.4)
Monopolizar el uso de espacios o elementos comunes dificultando que ella pueda disfrutarlos.	115 (66.1)	26 (14.9)	21 (12.1)	8 (4.6)	4 (2.3)
No tener en cuenta sus sentimientos.	67 (38.5)	35 (20.1)	49 (28.2)	17 (9.8)	6 (3.4)
Invadir su intimidad	124 (71.3)	26 (14.9)	18 (10.3)	5 (2.9)	1 (0.6)
No expresar sus propios sentimientos, cerrarse emocionalmente de forma habitual.	41 (23.6)	33 (19.0)	50 (28.7)	31 (17.8)	19 (10.9)
Controlar sus horarios, sus citas o sus actividades.	129 (74.1)	31 (17.8)	6 (3.4)	5 (2.9)	3 (1.7)
Discutir debido a que salga o se relacione con sus amistades o familia.	124 (71.3)	23 (13.2)	18 (10.3)	7 (4.0)	2 (1.1)
Poner en duda su fidelidad.	119 (68.4)	23 (13.2)	23 (13.2)	4 (2.3)	5 (2.9)
A través de insinuaciones o chantaje emocional, provocar inseguridades o sentimientos de culpa.	89 (51.1)	34 (19.5)	30 (17.2)	15 (8.6)	6 (3.4)
Enfadarse o hacer comentarios bruscos o agresivos por sorpresa y sin que se sepa la razón.	107 (61.5)	31 (17.8)	22 (12.6)	10 (5.7)	4 (2.3)
Interrumpirla, no escucharla, no responderle o manipular sus palabras.	71 (40.9)	40 (23.0)	42 (24.1)	14 (8.0)	7 (4.0)
Considerar que usted es como una niña que necesita ser cuidada y protegida.	107 (61.5)	21 (12.1)	29 (16.7)	10 (5.7)	7 (4.0)
Poner excusas para justificarse	77 (44.3)	31 (17.8)	38 (21.8)	14 (8.0)	14 (8.0)
Engañarla, mentirle o no cumplir los acuerdos.	88 (50.6)	39 (22.4)	32 (18.4)	10 (5.7)	5 (2.9)
Amenazar con abandonar la relación o con iniciar una aventura con otra.	139 (79.9)	15 (8.6)	12 (6.9)	4 (2.3)	4 (2.3)
No darle el valor o la importancia justa a las tareas o actividades que ella realiza	81 (46.6)	32 (18.4)	37 (21.3)	15 (8.6)	9 (5.2)
Dar lastima	127 (73.0)	19 (10.9)	15 (8.6)	10 (5.7)	3 (1.7)
Considerar que su papel fundamental en la vida es ser madre	128 (73.6)	21 (12.1)	11 (6.3)	6 (3.4)	8 (4.6)
Desanimarla o dificultar su progreso educativo o laboral.	129 (74.1)	25 (14.4)	9 (5.2)	10 (5.7)	1 (0.6)
No asumir la responsabilidad o las tareas de la casa, del cuidado de los/as hijos/as	76 (43.7)	36 (20.7)	34 (19.5)	17 (9.8)	11 (6.3)

Se realizó un análisis de chi-cuadrado con el propósito de determinar diferencias entre proporciones de las actitudes micromachistas encontradas en nuestra población estudiada en Puerto Rico y las actitudes micromachistas encontradas en una población estudiada en España utilizando la Escala de Micromachismos (ver Tabla 2). Los resultados del análisis

revelaron que la proporción entre las muestras del grupo Puerto Rico y la de España no muestran diferencias significativas ($\chi^2 = 4.80$, $df = 24$, $p = .092$).

Para describir y comparar los niveles de las actitudes micromachistas se realizó un análisis de cuartiles y de frecuencias con el propósito de evaluar la

distribución y establecer los niveles de las diferentes categorías de actitudes micromachismos expuestas por Bobino (2004).

En los hallazgos de la tabla 3 se encontraron que el 28.2% de las participantes reportaron un nivel moderado bajo de conductas micromachistas presentes dentro de su relación de pareja. Por otra parte, el 32.2% de las participantes reportaron un nivel moderado bajo en sus relaciones, siendo este el mayor nivel dentro de esta categoría. También se reportaron niveles moderados altos y altos, pero a menor frecuencia con un 14.9% y un 24.7% respectivamente. Así mismo, se refleja que un 31.6% de la muestra reporta niveles bajos en la percepción o experimentación de algún tipo de comportamiento dirigido ejercer control sobre ellas por parte de su pareja. Mientras que un 26.4% y un 20.1% reportaron niveles moderados bajos y moderados altos respectivamente. Por otra

parte, un 21.8% de las participantes señalan experimentar dichas conductas a niveles altos.

Los datos expuestos muestran que un 27.6% de las participantes reportaron niveles bajos en la percepción de comportamientos sexistas sutiles o socialmente aceptadas. Por otra parte, un 32.8% reporta niveles moderados bajos, siendo este el nivel más alto de esta categoría. A su vez, un 15.5% y un 24.1% reportan niveles moderados altos y altos. De igual forma, las participantes afirmaron que un 40.2% han experimentado estas actitudes relacionadas a la búsqueda de beneficios personales a través de la explotación física o emocional a niveles moderados bajos. Así mismo, un 39.1% mostraron niveles moderados altos de micromachismos coercitivos en su relación. Mientras que un 20.7% reporta niveles moderados bajos y un 21.8% niveles altos.

Tabla 2

Frecuencia y Resultados de Análisis de Chi Cuadrado para Diferencias entre Proporciones de Actitudes Micromachistas Encontradas en una Población Puertorriqueña y Española

Reactivo de Escala de Micromachismo	O_i	E_i	χ^2
Provocar intimidación mediante el tono de voz, la mirada o los gestos.	0.86	1.12	0.0604
Tomar decisiones importantes sin tener en cuenta su opinión.	0.97	1.14	0.0254
Anular las decisiones que hayas tomado.	0.78	1.11	0.0981
No respetar tus opiniones o derechos.	0.89	1.09	0.0367
Obtener lo que se quiere de usted por insistencia, ganarle por agotamiento.	0.80	1.06	0.0638
Llevar un control de su dinero o sus gastos.	0.38	1.10	0.4713
Monopolizar el uso de espacios o elementos comunes dificultando que ella pueda disfrutarlos.	0.62	1.27	0.3327
No tener en cuenta sus sentimientos.	1.20	1.19	0.0001
Invadir su intimidad	0.47	1.08	0.3445
No expresar sus propios sentimientos, cerrarse emocionalmente de forma habitual.	1.74	1.21	0.2321
Controlar sus horarios, sus citas o sus actividades.	0.40	1.60	0.9
Discutir debido a que salga o se relacione con sus amistades o familia.	0.50	1.05	0.2881
Poner en duda su fidelidad.	0.58	1.04	0.2035
A través de insinuaciones o chantaje emocional, provocarle inseguridades o sentimientos de culpa.	0.94	1.09	0.0206
Enfadarse o hacer comentarios bruscos o agresivos por sorpresa y sin que se sepa la razón.	0.70	1.08	0.1337
Interrumpirla, no escucharla, no responderle o manipular sus palabras.	1.11	1.45	0.0797
Considerar que usted es como una niña que necesita ser cuidada y protegida.	0.79	1.08	0.0779
Poner excusas para justificarse	1.18	1.16	0.0003
Engañarla, mentirle o no cumplir los acuerdos.	0.88	1.18	0.0763
Amenazar con abandonar la relación o con iniciar una aventura con otra.	0.39	1.04	0.4063
No darle el valor o la importancia justa a las tareas o actividades que ella realiza	1.07	1.24	0.0233
Dar lastima	0.52	1.08	0.2904
Considerar que su papel fundamental en la vida es ser madre	0.53	1.02	0.2354
Desanimarla o dificultar su progreso educativo o laboral.	0.44	1.10	0.396
No asumir la responsabilidad o las tareas de la casa, del cuidado de los/as hijos /as	1.14	1.06	0.006
Total	19.88	28.6	4.80
		4	

Nota. * $p = 0.999$

Estos resultados pudiesen señalar que los micromachismos de tipo utilitarios son uno de los más comunes/percibidos dentro de las relaciones de pareja de las participantes encuestadas. También se observa que estas actitudes micromachistas son las menos perceptibles o presentes dentro de las relaciones encuestadas. El 54% de la muestra reporta niveles bajos dentro de sus relaciones. Mientras que se reportan niveles moderados bajos y moderados altos por el 14.4% y el 9.2% de la muestra. Sin embargo, cabe destacar que un 22.4% reporta niveles altos dentro de sus relaciones de pareja, lo cual representa un gran porcentaje dentro de este tipo de actitudes micromachistas.

Al realizar los análisis de correlaciones entre la percepción de micromachismos y los niveles de síntomas asociados con ansiedad, depresión, estrés, se encontraron relaciones moderadas altas positivas significativas que muestran una interacción entre estas variables. En los resultados se muestran correlaciones significativas entre la percepción de micromachismos en y los niveles de síntomas asociados con la ansiedad ($r = .50, n = 167, p < .001$), la depresión ($r = .54, n = 168, p < .001$) y el estrés ($r = .50, n = 171, p < .001$).

Tabla 3

Análisis Descriptivo de Nivel de Actitudes Micromachistas de la Escala de Actitudes Micromachistas

Variable y subvariables		f	%
Micromachismos	Bajo	49	28.2
	Moderado Bajo	56	32.2
	Moderado alto	26	14.9
	Alto	43	24.7
Micromachismos Coercitivos	Bajo	55	31.6
	Moderado Bajo	46	26.4
	Moderado alto	35	20.1
Micromachismos Encubiertos	Alto	38	21.8
	Bajo	48	27.6
	Moderado Bajo	57	32.8
Micromachismos Utilitarios	Moderado alto	27	15.5
	Alto	42	24.1
	Bajo	0	0
Micromachismos de Crisis	Moderado Bajo	70	40.2
	Moderado alto	68	39.1
	Alto	36	20.7
Micromachismos de Crisis	Bajo	94	54.0
	Moderado Bajo	25	14.4
	Moderado alto	16	9.2
	Alto	39	22.4

Tabla 4

Resultados de Análisis Correlacional Entre Estrés, Depresión y Ansiedad con el Nivel de Conductas Micromachistas Percibidas

Variable	n	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Escala de Micromachismo	174	-							
2. Subescala Coercitivo	174	.927**	-						
3. Subescala Encubierto	174	.964**	.837**	-					
4. Subescala de Crisis	174	.792**	.705**	.662**	-				
5. Subescala Utilitario	174	.870**	.740**	.799**	.732**	-			
6. Estrés Percibido	168	.495**	.441**	.469**	.462**	.424**	-		
7. Depresión	168	.540**	.442**	.526**	.469**	.537**	.402**	-	
8. Ansiedad	167	.502**	.443**	.475**	.434**	.487**	.461**	.834**	-

Nota. * $p = .05$; ** $p \leq .01$

DISCUSIÓN

Esta investigación fue realizada con el propósito de explorar y visibilizar cómo se manifiesta e impacta el fenómeno de las actitudes micromachistas dentro de las relaciones de pareja heterosexuales y en la salud mental de mujeres en Puerto Rico. Se espera que esta investigación pueda arrojar luz del impacto psicológico que pueden tener estas actitudes y expandir el conocimiento sobre este fenómeno para concienciar sobre la relevancia que tiene en nuestra sociedad y su continuo desarrollo generacional.

Esta investigación tuvo como primer objetivo describir las conductas micromachistas presentes en las relaciones de pareja de las participantes. Con relación a este objetivo, los resultados obtenidos han revelado la presencia de actitudes micromachistas a diferentes niveles dentro de las relaciones de parejas heterosexuales de las mujeres encuestadas. En el estudio, se pudo evidenciar la existencia de este fenómeno en la vida de las participantes a diferentes grados. Dentro de los hallazgos se encontró que las actitudes más frecuentes descritas por las participantes estuvieron mayormente relacionadas con asunciones de roles de género, invisibilización, invalidación, restricción de emociones y la delegación de tareas domésticas. Evidenciando que dichas actitudes se presentan principalmente a mayor frecuencia en las relaciones encuestadas. Lo cual pudiese generar dinámicas en las cuales se utilizan comentarios invalidantes repentinos y la imposición de labores relacionadas al cuidado y protección de la pareja e hijos, con el propósito de persuadir a la mujer al cumplimiento de estas y naturalizar las mismas, creando confusión e incertidumbre en la mujer.

En relación con el segundo objetivo, el cual pretendía describir y comparar los niveles de micromachismos presentados en la muestra de acuerdo con los cuartiles, se reveló que las actitudes micromachistas de tipo utilitario fueron las más percibidas dentro del grupo estudiado, presentando el promedio más alto. Esto sugiere una mayor conciencización o experimentación de conductas relacionadas con la instrumentación de la mujer para el beneficio de su pareja dentro de las relaciones encuestadas, tales como: la responsabilización total de los quehaceres del hogar por parte del hombre a la mujer, la imposición a la mujer del rol de cuidadora, con el propósito de que el

hombre no se ocupe del servicio de los demás. Estas conductas obligan/convencen/limitan a las mujeres a ejercer roles de: madre, cocinera, esposa, asistente, servicio, coordinadora, etc.

Estos resultados van acordes con investigaciones realizadas en universitarios en México, donde las actitudes micromachistas de tipo utilitario reflejaron niveles más altos en comparación con los otros tipos de actitudes (Díaz, 2022). Según el estudio antes mencionado, la significancia en este tipo de actitudes se debe a que dichas actitudes son percibidas como menos graves y, por consiguiente, tienden a ser mucho menos enjuiciadas, en comparación con los otros tipos de actitudes micromachistas, por lo cual son más implementadas y aceptadas (Díaz, 2022).

Resultados similares son presentados en el estudio dirigido por Guevara-Rodríguez et al. (2018), donde se muestra que las participantes del estudio fueron capaces de reconocer solo algunas actitudes micromachistas a través de situaciones ficticias, siendo el micromachismo utilitario el más reconocido por estas. A su vez, una investigación realizada por García, A., et al. (2018) evidenció que, dentro de los tipos de micromachismos más identificados por jóvenes, fueron los utilitarios, principalmente los relacionados con tareas domésticas y la función cuidadora de la mujer. En este aspecto, un estudio observó que, entre los micromachismos que mayormente son considerados como aceptables, se encuentran los micromachismos de invasión de espacio físico y simbólico y la imposición a las mujeres del rol tradicional (Pérez et al., 2008), lo cual podría explicar la prevalencia de este tipo de micromachismos en los resultados de las investigaciones revisadas.

Por otra parte, cabe destacar que se reflejaron actitudes de tipo encubiertas, coercitivas y de crisis dentro de estas relaciones; sin embargo, estas se presentaron a niveles más bajos. Lo antes mencionado concuerda con un estudio realizado por González (2017), donde se identificó la existencia del uso de estas conductas de dominación; sin embargo, estos comportamientos micromachistas se presentan y llevan a cabo en diferentes frecuencias, ya sea de forma consciente o inconsciente dentro de las relaciones de pareja. A su vez, en estudios realizados con participantes que estuvieron en relaciones donde hubo violencia doméstica, se reveló la presencia de actitudes de tipo

encubierto a niveles más altos en comparación con los otros tipos de micromachismos (Polanco-Caviedes & Ortegón-Sánchez, 2019). Una explicación a estas diferencias en prevalencias de estas actitudes es que las actitudes de estos tipos pudiesen no ser identificadas como actos de violencia ante los participantes de los estudios (Pardo et al., 2014).

Por último, este estudio tuvo como tercer objetivo conocer si existe una relación entre las conductas micromachistas y sintomatología psicológica. En las conclusiones extraídas de este estudio, se muestra que estas actitudes, aunque sutiles, generan un impacto en la salud mental de la mujer. En el estudio se evidenció una asociación entre la experiencia de actitudes micromachistas y su impacto en la salud mental. Las participantes que presentaron mayores actitudes micromachistas mostraron una relación más fuerte de síntomas asociados con problemas de salud mental. Esto sugiere que estas actitudes pudiesen aportar un impacto negativo en la salud mental de la mujer, incluyendo exacerbación en los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Estas conclusiones reafirman lo expuesto en la teoría de Bonino (2004), donde se presenta que la exposición prolongada a estas actitudes podría aportar al desarrollo de síntomas asociados a malestar, irritabilidad, deterioro de la autoestima, desarrollo de inseguridades, sentimientos de incompetencia, entre otros.

Esto es reafirmado con estudios en donde se valida el impacto de estas actitudes en la salud mental de la mujer. Los estudios demuestran que estas actitudes impactan la autoestima, capacidad de desarrollo personal, seguridad en sí y resistencia emocional (Cotrina-Meléndez, 2019; Guevara-Rodríguez et al., 2018). Destacando que estas actitudes y conductas afectaban principalmente la integridad, autonomía, autoestima y conducta de la mujer (Polanco-Caviedes & Ortegón-Sánchez, 2019). Por consiguiente, esto reafirma la importancia de la necesidad del desarrollo de estrategias para la prevención, identificación y concienciación de estas actitudes para poder fomentar la igualdad de género y transformación cultural con el propósito de modificar estas actitudes.

Implicaciones Clínicas

Los resultados antes expuestos sugieren que estas actitudes micromachistas pueden representar un impacto negativo en la salud mental de la mujer,

incluyendo niveles más altos de estrés, depresión y ansiedad, así como una disminución en aspectos relacionados con la autoestima, la confianza y la autonomía. Esto evidencia la necesidad de la implementación de programas y estrategias de intervención psicológica y educativa que promuevan la concientización y prevención del impacto de estas actitudes en la salud mental de nuestras pacientes. Asimismo, se destaca la importancia de la concientización y educación sobre estos comportamientos por parte de nuestros profesionales de la salud para mejorar la identificación y prevención de estas conductas. También se considera importante poder generar introspección sobre cómo estas actitudes pudiesen influir en las dinámicas terapéuticas, dado que dichos constructos son un fenómeno culturalmente aceptable; estos pueden influir en una sensación de falta de empatía o invalidación por parte del terapeuta e incluso resultar en una comunicación deficiente.

Fortalezas y Limitaciones

Es importante destacar que, a través del proceso de desarrollo del estudio, se identificaron fortalezas y ciertas limitaciones dentro del mismo. Algunas fortalezas presentes en este estudio fueron: 1) acceso y distribución de instrumentos, 2) tamaño y alcance de la muestra, 3) protección de identidad de las participantes, 4) objetividad, confiabilidad y replicación del estudio, 5) establecimiento de correlaciones entre las actitudes y salud mental, y 6) brindar literatura cuantificable sobre el fenómeno del micromachismo. Las limitaciones percibidas en este estudio incluyen: 1) cantidad limitada de instrumentos para medir las actitudes micromachistas, 2) sesgos de respuesta relacionados con respuestas ofrecidas, 3) variables no controladas como la internalización o normalización de las actitudes, 4) limitaciones en el establecimiento de relaciones causales y 5) posible desconocimiento del fenómeno por parte de las participantes.

Dado lo antes mencionado, se recomienda replicar el estudio con una muestra que se identifique con el género masculino, para la identificación de prevalencia de actitudes micromachistas y niveles de aceptación de estas. También se recomienda un acercamiento cualitativo con el fin de poder explorar aspectos específicos relacionados con el reconocimiento de estas conductas y su nivel de aceptación. A su vez, se destaca la importancia de poder ofrecer información

para aumentar la capacidad para detectar dicho fenómeno y obtener información más acertada sobre la prevalencia de quienes participen del estudio.

CONCLUSIÓN

Esta investigación ha permitido profundizar en la comprensión de este fenómeno sutil pero omnipresente en nuestra sociedad. Los resultados antes descritos en nuestra investigación evidencian la presencia de actitudes que, aunque aparentan ser inofensivas, perpetúan las desigualdades de género, refuerzan estereotipos tradicionales e impactan el bienestar psicológico de la mujer. Los resultados revelan que un alto porcentaje de las mujeres encuestadas ha experimentado situaciones de micromachismo en el ámbito de pareja. Sin embargo, el análisis de los datos reveló que existe una falta de conciencia generalizada sobre los comportamientos que constituyen las actitudes micromachistas. Muchas de las participantes no lograron identificar ciertos actos como problemáticos, minimizando su percepción sobre estos, lo que dificulta su identificación y erradicación. Este hallazgo subraya la necesidad de campañas de sensibilización y educación que ayuden a identificar y combatir estos comportamientos en todos los niveles de la sociedad.

Otro aspecto importante que se destacó en la investigación es la correlación existente entre estas conductas y los síntomas asociados a ansiedad, depresión y estrés. Los datos sugieren que estas conductas pueden representar un impacto negativo significativo en su salud mental, contribuyendo al aumento de síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión y el estrés. Lo cual sugiere que estas experiencias, aunque puedan parecer triviales de manera aislada, tienen un impacto acumulativo que afecta negativamente el bienestar psicológico/emocional de las mujeres. Esto resalta la urgencia de la implementación de programas y estrategias de intervención tanto psicológica como educativa que promuevan la concienciación y la prevención del impacto de estas actitudes en la salud mental de nuestras pacientes. Asimismo, destaca la importancia de que los profesionales de la salud estén educados y conscientes de estos comportamientos para mejorar su identificación y prevención.

En conclusión, las actitudes micromachistas son una manifestación de la cultura machista que persiste en nuestra sociedad y su erradicación requiere un esfuerzo conjunto y sostenido. Las políticas públicas, la

educación y la sensibilización juegan un papel crucial en la transformación de estas dinámicas. Es fundamental seguir investigando y promoviendo el diálogo sobre este tema para avanzar hacia una sociedad más equitativa e inclusiva.

Financiamiento: La presente investigación no fue financiada por alguna entidad ni patrocinador.

Conflicto de Intereses: No existen conflictos de intereses de parte de los autores de la investigación.

Aprobación de la Junta Institucional para la Protección de Seres Humanos en la Investigación: Esta investigación fue aprobada por el Comité de Ética en la Investigación (IRB) de la Ponce Health Sciences University.

Consentimiento o Asentimiento Informado: Todo participante completó un consentimiento informado.

Proceso de Revisión: Este estudio ha sido revisado por pares externos en modalidad de doble ciego. El editor encargado del proceso de revisión fue Jairidelys Lamenza López.

REFERENCIAS

- Artazcoz, L., Garrido, A., Juárez, O., Otero, I., Pasarín, M., Pérez, K., & Salvador, M. (2019). Violencia machista en el ámbito de la pareja desde una perspectiva de salud pública: Marco conceptual. *Revista de Investigación y Análisis Social*, 21, 1-17.
- Bobino, L. (1996). Micromachismos: La violencia invisible en la pareja. *Primeras Jornadas de género en la sociedad actual. Generalitat Valenciana*, 25-45. https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf
- Bonino, L. (2002). Masculinidad hegemónica e identidad masculina. *Dossiers feministes*, 6(1), 7-35. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/12095>
- Bonino, L. (2004). Los micromachismos. *Revista La Cibeles*, 2(4), 1-6. <https://www.mpd.org/sites/default/files/micromachismos.pdf>
- Cotrina, A. (2019). *Consecuencias del micromachismo en las relaciones de pareja en mujeres de una universidad privada de Lima* [Tesina, Universidad San Ignacio de Loyola]. USIL Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10483>
- Cross, E. J., Overall, N. C., Low, R. S. T., & McNulty, J. K. (2019). An interdependence account of sexism and power: Men's hostile sexism, biased perceptions of low power, and relationship aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(2), 338-363. <https://doi.org/10.1037/pspi0000167>
- Cross, E. J., Overall, N. C., Low, R. S. T., & McNulty, J. K. (2019). An interdependence account of sexism and power: Men's hostile sexism, biased perceptions of low power, and relationship aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(2), 338-363. <https://doi.org/10.1037/pspi0000167>
- Díaz Rodríguez, C., L., & González Ramírez, M., T. (2012). Comparación intergeneracional del machismo sexual y conductas

- de autoeficacia. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 638-649. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322012000200004&script=sci_abstract
- García, A., Hidalgo, M., López, M., & Román, M. (2018). Los micromachismos en los adolescentes. Su asociación con las relaciones de pareja y el modelo de maternidad y paternidad. *Cultura de los Cuidados*, 22(51). <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2018.51.16>
- González, V. (2017). *Micromachismos en parejas jóvenes*. [Tesina, Universidad de la Laguna]. Riull. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6904>
- Guerrero, Y. (2013). *Sistematización de la experiencia que tienen cuatro adolescentes mujeres que cursaban quinto año de educación general diversificada en el Colegio Técnico Profesional de Pococi, con respecto a las relaciones afectivas establecidas en los últimos dos años* [Tesina, Universidad de Costa Rica]. Repositorio SIBDI-UCR. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/1928>
- Fischer, A., & Holz, K. (2007). Perceived discrimination and women's psychological distress: The roles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 154-164. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.3.329>
- Guevara, Y., Rivera, K., & Valencia, K. (2018). *Conocimientos sobre los micromachismos en las relaciones de pareja que poseen las mujeres docentes que laboran en la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador en el periodo de Febrero a Septiembre de 2017* [Tesina, Universidad del Salvador, Facultad de Medicina]. Repositorio Institucional UES. <https://hdl.handle.net/20.500.14492/20484>
- Hernández, A. (2020). La violencia de género: ¿Por qué es necesario un estado de emergencia? *Revista Jurídica UPR*, 89(1), 76-81. <https://derecho.uprr.edu/revistajuridica/2020/11/27/la-violencia-de-genero-por-que-es-necesario-un-estado-de-emergencia/>
- Klonoff, E. A., Landrine, H., & Campbell, R. (2000). Sexist discrimination may account for well known gender differences in psychiatric symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 93-99. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb01025.x>
- Kroenke, K., Spitzer, R., & Williams, J. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11556941/>
- Montero, J. (2006). Feminismo: Un movimiento crítico. *Intervención Psicosocial*, 15(2), 167-180. <https://doi.org/10.4321/S1132-05592006000200004>
- Moradi, B., & Funderburk, J. R. (2006). Roles of perceived sexist events and perceived social support in the mental health of women seeking counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 464-473. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.464>
- Pagán-Torres O., González-Rivera J., & Rosario-Hernández E. (2020) Psychometric analysis and factor structure of the Spanish version of the eight-item Patient Health Questionnaire in a general sample of Puerto Rican adults. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 42(3), 401-415. <https://doi.org/10.1177/0739986320926524>
- Pagán-Torres, O., González-Rivera, J., & Rosario-Hernández, E. (2020). Reviewing the psychometric properties and factor structure of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) in a sample of Puerto Rican adults, 11(1), 36885-36888. <https://doi.org/10.24327/ijrsr.2020.1101.5017>
- Pardo, Á. M., Peña, A., & Sebá, V. (2014). *Violencia cotidiana e invisible hacia las mujeres diálogos desde los (micromachismos)* [Tesina, Pontificia Universidad Javerina]. Institutional Repository - Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/19085>
- Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Navarro Guzmán, C., Ramis Palmer, M. C., & García Buades, M.E. (2008). Los micromachismos o microviolencias en las relaciones de parejas: Una aproximación empírica. *Anales de Psicología*, 24(2), 341-352. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711589018>
- Polanco Caviedes, D., & Ortegón Sánchez, Y. (2019). *Deconstrucción de micromachismos encubiertos en mujeres pertenecientes a la Red Nacional de Mujeres de Ibagué* [Tesis de Maestría] Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá Colombia. Repositorio institucional UNIMINUTO. <https://hdl.handle.net/10656/10619>
- Spitzer, R. L., Kroenke K., Williams J. B., & Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med.*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Trujillo, H. M., & González, C. J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la "Escala de Estrés Percibido". *Psicología Conductual*, 15(3), 457-477. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Trujillo_15-30a-1.pdf
- Velasco, M. P., Loving, R., & Aragón, S. (2012). Masculinidad-feminidad y salud mental. *Persona*, 15, 137-157. <https://doi.org/10.26439/persona2012.n015.130>
- Vera, E., & Speight, S. (2003). Multicultural competence, social justice, and counseling psychology: Expanding our roles. *The Counseling Psychologist*, 31(3), 253-272. <https://doi.org/10.1177/0011000003031003001>



Obra bajo licencia de Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).
© 2025