



¿De qué manera el machismo afecta nos afecta?

Este ensayo surge como reflexión de diversas intervenciones que se dieron durante todo el semestre, así mismo como un proceso de autorreflexión ya que las actitudes machistas aún perduran en el ámbito familiar y social es por ello que me parece importante identificar las consecuencias que se derivan a nivel personal, familiar y social.

Todos, todas y todes hemos ejercido o somos víctimas del machismo; pero primero es importante definir ¿qué es el **machismo**? De acuerdo a Castañeda (2007 en Misari,2022) son aquellas creencias, actitudes y conductas que sustentan, no solo una diferencia entre lo masculino y lo femenino, sino que excluyen; y así mismo incluyen la superioridad de lo masculino en las áreas que los hombres lo consideren. A partir de esta definición se puede realizar un análisis de la actualidad, es cierto que se hacen más visibles estas actitudes y creencias debido a los diversos movimientos que están tomando fuerza pero aún no desaparecen por completo, ya que siguen presentes y se expresan de manera sutil culturalmente en micromachismos o machismo invisible, que no dejan de ser violento sino que ahora es más aceptado y justificado socialmente; evidenciando esta problemática como resultado del sistema patriarcal en el que vivimos.

¿Cuándo aparece el machismo?

Haciendo una revisión del tema siempre ha estado presente y ha sido más evidente con respecto a la división del trabajo por ejemplo en edad de piedra la historia nos menciona que las mujeres se quedaban en casa a cuidar a los hijos, hacer la comida; mientras que el hombre iba a cazar y peleaba por liderar un grupo como símbolo de poder, actividades en las que las mujeres eran completamente excluidas. Otro ejemplo claro es cuando se

da la revolución política en la que ya se consolida la familia patriarcal, ahora el hombre no caza pero sigue en la lucha de poder y es más evidente la superioridad que existe de un sexo sobre el otro; pero desde aquí el poder no solo se hace presente en lo político o en el sustento de la familia, se expande a otros ámbitos de la vida; como es en el sentido sexual estableciendo la moral sexual para la mujer, la cual fue aceptada socialmente en la que solo se podían casar aquellas que eran vírgenes para poder favorecer al esposo con una buena reputación social y cubriendo un fin reproductivo.

La mujer "aceptó" todo esto por la ignorancia en la que se le mantuvo durante varios años y era subordinada ya que no se le permitía ir a la escuela, no tenían acceso a la información, además de que era el ejemplo que veían en sus madres, hermanas, tías, etc. A pesar de poder acceder posteriormente a la educación siempre se puso en duda la capacidad de la mujer y su inteligencia, inclusive durante mucho tiempo se pensó que esto era debido a una diferencia a nivel cerebral para poder justificar la opresión desde la ciencia (aquí me hace más sentido la frase la ciencia fue hecha por y para hombres).

Pero también hay que tomar en cuenta que aquellas que levantaban la voz y eran rebeldes tenían que someterse a las consecuencias como ser apedreadas (bíblicamente), quemadas por brujas (Época de la Santa Inquisición), expuestas a burlas por la comunidad y familia, golpeadas, maltratadas e incluso si buscamos en nuestra época en culturas musulmanas son castradas por sus propios esposos, su familia y la comunidad la vetan. Por lo tanto, es muy importante investigar, pensar y reflexionar sobre los movimientos que están surgiendo porque es un cambio de la historia, si bien hace falta mucho por recorrer ahora tenemos las herramientas para poder levantar la voz y cuestionarnos sobre el sistema en el que vivimos el día a día, y de esto hablaré a continuación.

Movimiento feminista en búsqueda de igualdad

El siglo XIX es caracterizado por grandes movimientos sociales, y por supuesto el feminismo es uno de ellos ya que es la primera vez que aparece como un movimiento social de carácter internacional con identidad autónoma teórica y organizativa, además de ser un movimiento de corte diferente a los que se dieron en esa época (Ana de Miguel,2011). El feminismo surgió como respuesta de lo que estaba generando el capitalismo y la revolución industrial, debido a que se hizo más evidente la desigualdad de sexos; su objetivo era lograr la igualdad en todos los ámbitos apelando a la auténtica universalización de los valores democráticos y liberales. A pesar de lograr en ese momento el ingreso al mundo laboral; y posteriormente lograr el derecho al voto, el acceso a la educación, algunas leyes para nosotras, no se puede hablar de una igualdad ya que las desventajas debido al sexo siguen siendo notorias.

Por supuesto si pensamos en este movimiento de ese siglo y en el ahora los objetivos han cambiado y el error de englobar en una sola definición considero que es el primer motivo de desinformación y juiciosos sociales; de acuerdo a la literatura existen aproximadamente dieciocho tipos de feminismo, pero solo abordaré dos tipos ya que considero que son los que predominan más actualmente y el segundo es el que se debe de tener presente al leer este ensayo.

El primero es el radical es el que mayor juicio tiene por parte de la sociedad y en el que se piensa primero al hablar de este movimiento. Su propuesta es indagar en las raíces de la opresión a la mujer, por lo que la opresión radica en el patriarcado y el sexismo trascendiendo mediante la raza, edad, cultura y clase (Ana de Miguel,2011). Este tipo de feminismo revolucionó la teoría política al analizar las relaciones de poder como estructura de la familia y la sexualidad.

Mientras que el feminismo liberal se caracteriza por definir la situación de las mujeres como una de desigualdad para postular la reforma del sistema hasta lograr la igualdad

artificial entre sexos, niega la existencia de valores femeninos, no cuestiona directamente el sistema en, más cuestiona la ideología que existe detrás de la opresión (Ana de Miguel,2011). La frase de Simone de Beauvoir de que 'la mujer no nace, se hace', engloba el feminismo liberal.

Si bien el movimiento feminista ha retomado fuerza, hoy en día se enfrenta a algunos retos que he estado percibiendo a través de diversos medios como es el desdibujamiento de propuestas colectivas, falta de canales de dialogo, fragmentación de miradas, luchas interna, completa reestructuración de propuestas, esfuerzos por parte del gobierno para desprestigiar el movimiento y de esta forma desinformar a la sociedad un claro ejemplo la marcha del 8M; personalmente me enfrentaba al reto del ¿qué dirá mi familia al hablar abiertamente de mi postura feminista? me daba mucho miedo el expresar mi postura y ser juzgada, pero al tomar esta clase de género y escuchar la frase *“nos volvemos feministas por nuestra propia historia”* me arranco el miedo por completo porque he sufrido desde siempre diferencias de género y violencia, además de que la inseguridad que sufrimos y el vivir con miedo me parece una injusticia, el ver como los caso de violencia y desapariciones incrementan me llenan de enojo, rabia y querer justicia. Conocer más sobre la historia de mi mamá y analizar las actitudes e ideas de mi familia y de mi papá me hicieron alzar la voz, quitarme el miedo, los prejuicios y luchar por las injusticias que mis antepasadas vivieron y luchar por aquello que quiero que gocen las futuras generaciones. Además, que es importante mencionar que el espacio seguro que se creó en el grupo me motivó a saber más de este tema, realizar autorreflexiones y comenzar mi proceso de deconstrucción; además de mis compañerxs y profesora me han inspirado mucho y me han dado mucha confianza para expresar lo que siento sin realizar juicios, gracias a todo esto enfrente un reto más.

Pero a pesar de todos estos retos que aún debemos de enfrentar agradezco a este movimiento por darnos diversas oportunidades, “privilegios” que no podíamos gozar solo

por ser mujeres, quitarnos poco a poco la venda de los ojos para darnos cuenta que la desigualdad y el machismo están presentes, nos hacen daño de forma directa o indirecta.

Consecuencias a nivel personal

Lamentablemente el machismo genera una violencia de género especialmente hacia las mujeres y niñas siendo víctimas de maltrato físico, verbal y psicológico; mientras que como consecuencia en los hijos varones este es un patrón de enseñanza. A continuación, se hablará de las consecuencias en las mujeres:

Letona (2014 en Lizana,2014) menciona que se genera una baja autoestima porque se logra perder la confianza y existe un aumento de las inseguridades; esto considero que viene desde lo que nos enseñan en casa por ejemplo la mamá delimita en tareas a la niña porque se cree que no tiene la capacidad o la sociedad no lo va aceptar y por esto será juzgada. También se ha observado falta de motivación, ansiedad, angustia, disociaciones perceptivas, aislamiento, intimidación; poniendo en juego no solo su salud mental o física si no que la mujer pierde su identidad, autonomía y dignidad (Canovas,2018).

Se generan trastornos mentales como es la anorexia al querer alcanzar estereotipos que específicamente son para el consumo masculino, comienza una comparación física excesiva generando problemas con la alimentación. De igual forma se hace presente la depresión debido a que se quiere cumplir con los ideales de marianismo (en caso de relaciones) surgiendo la culpa y el qué dirán.

Consecuencias a nivel familiar

Se da la desintegración familiar producto de un padre en la mayoría de los casos no está presente en el hogar, por lo cual los padres ya no forman vínculos afectivos ; por ejemplo padres machistas evitan tener vínculos con sus hijxs, del mismo sexo o evitan

formar vínculos con los del sexo opuesto. Las madres con conductas e ideas machistas forman rencor en los hijos ya que no son beneficiados de ninguna forma y las exigencias del padre no las pueden cubrir, ¿pero por qué cubrir las exigencias del padre, cuando él debería de enseñarnos y darnos las herramientas para construir nuestro camino?

Puede generar pobreza en la familia ya que el hombre se siente autosuficiente para mantener el hogar, pero si fuera así aumentaría las posibilidades de tener un hogar digno, acceso a mejor educación, transportes, etc. Como resultado la mujer se dedica completamente al hogar debido a que el esposo lo ve como competencia o suelen surgir los celos; pero no se da cuenta que el no dejar trabajar a su cónyuge hunde a la familia en general y provoca una dependencia.

Por último está la distorsión de la realidad en la que influye completamente la madre al ser la que cría ya que al tener a un hijo lo hace como una persona sobre potente mientras que a la hija es criada como alguien débil, pero considero que en esta consecuencia no solo es como la “culpa” de la madre sino que también el padre juega un factor importante porque a pesar de que no esté en casa porque está trabajando, pero cuando llega a casa puede tratar con desigualdad a sus hijos. También pienso que muchas veces la madre cría así por presión de su pareja porque si comienza a enseñar la igualdad puede sufrir de violencia física o verbal, se le teme al hombre y por eso considero que la culpa no es de quien cría.

Consecuencias a nivel social

Una consecuencia que no había relacionado con el machismo es el subdesarrollo como lo menciona Letona (2014) “tanto el subdesarrollo como el machismo son instancias primitivas que no permiten avanzar hacia estados más complejos de productividad”.

Este factor nos repercute a todo porque existe un estancamiento y de nuevo hay

limitantes para recibir una educación de calidad, una atención médica de calidad, tener una buena economía y las ideas sociales se arraigan impidiendo un avance.

Se ve afectado la accesibilidad laboral, el acceso a un trabajo es más limitado en las mujeres, en caso de encontrar un trabajo reciben una remuneración mínima a comparación de los hombres; además de esto considero que las mujeres cuando regresan a casa realizan un arduo trabajo, por lo tanto, estaría laborando más de 18 horas diarias por lo que son quienes más trabajan, pero quienes menos disfrutan de los beneficios.

Otro aspecto que me parece importante mencionar, aunque para la sociedad siga siendo un tabú es la comprensión de la sexualidad, siempre ha estado reducida y enfocada a un paradigma masculino, dejando de lado el modo de entender la sexualidad de la mujer. Esto hace evidente la cultura, ambiente y el modo en que se educa; provocando violencia física, violaciones, críticas e ideologías religiosas hacia la mujer para que modifique su sensibilidad en el campo sexual para solo para lograr la satisfacción masculina. Como resultado de este factor es la prostitución cuyo fin es obtener una remuneración económica con el fin de satisfacer las necesidades de los hombres.

Si bien las consecuencias las dividí en tres niveles de acuerdo a la literatura que tome como base, hay que tomar en cuenta que todas estas consecuencias se relacionan entre sí, y derivan en la violencia, violencia intrafamiliar, misoginia, violencia en la pareja, violencia de género, acoso, hostigamiento, comentarios y gestos desagradables de índole sexual hasta llegar al feminicidio.

Empoderamiento herramienta para erradicar el machismo

Primero hay que definir a que se refiere empoderamiento es una palabra que se origina del inglés empowerment, nace como concepto de diversas organizaciones entre ellas

feministas y de mujeres para hacer referencia al proceso por el cual las personas y grupos excluidos y oprimidos desarrollan capacidades para analizar, cuestionar y subvertir las estructuras de poder (Alvarez,2016). Esta definición es la base para formular lo que entiendo por empoderamiento desde una perspectiva psicológica, el cual es un proceso de la toma de conciencia de cada una, en la que se hace consciente de sus derechos, fortalezas e intereses con el fin de consolidar su autonomía y poder personal para ejercer su toma de decisiones; si bien anteriormente se habló de una disminución de autoestima y de confianza el empoderamiento trata de que estos aspectos se refuerzan pero no solo estos; si no que también se realiza la conciencia sobre las relaciones de género, se busca modificar creencias, comprender que muchas veces como nos han enseñado a ser mujeres nos crean inseguridades entonces reemplaza el ser mujer desde nuestras vivencias y busca establecer relaciones de equidad.

Tal vez el utilizar la palabra herramienta para erradicar el machismo para referirme al empoderamiento pueda causar conflicto e incluso dudé mucho en cómo plantear este subtítulo, pero desde mi perspectiva, investigación y conocimiento considero que si es herramienta porque se desarrolla, es un proceso que te permite volver a nacer y adquirir habilidades para poder quitarle el poder a otro y poder tomar la dirección, decisión, responsabilidad, establecer límites y por fin vivir nuestra vida.

Espacios seguros para el empoderamiento

Como mujeres y niñas ser víctimas de diversos tipos de violencia en diversos espacios limita el poder desarrollarnos con libertad y disminuye los lugares en los que podemos sentirnos sin miedo a ser violentadas, por lo tanto crear espacios seguros son muy importantes por se construyen conjuntamente con personas que viven o vivieron diversas situaciones de violencia generadas por el machismo para propiciar relaciones

sociales, para mejorar la calidad de vida y reducir el temor de las mujeres que han sido víctimas. Pero los espacios seguros no tienen que ser forzosamente en grupos, podemos encontrarlos con nuestra mamá, en terapia psicológica, con nuestra hermana o amiga.

Lamentablemente la creación de espacios seguros han sido utilizados con fines políticos perdiendo el objetivo y desvalorizando la verdadera finalidad que tienen; además de que el gobierno cree que el tener luz, vigilancia y botones de seguridad en las calles y parques es un “espacio seguro para nosotras” pero las violaciones, asaltos, humillaciones, etc. se dan plena luz del día, en diversos espacios en los que nos desenvolvemos, los que violentan y juzgan son policías, por lo tanto estos no son nuestros espacios seguros lo serán cuando dejemos de sentir miedo y dejen de violentarnos.

Conclusiones

De forma general falta mucho para poder erradicar el machismo mientras que el feminismo tiene un camino muy largo por recorrer, hace falta mucha educación en estos temas, apertura a nivel social, falta la creación de materias de género impartidas por profesoras o profesores especializados en este tema para evitar desinformación, crear espacios en lo que se puedan hablar de este tema y mucho más. El dar a conocer el impacto que estas ideas tienen en las mujeres probablemente generen cambios en la crianza, en familias, en la relación padres-hijos y se disminuya las consecuencias a nivel psicológico que se generan.

Poder hacer evidentes estas consecuencias del machismo me hace pensar mucho en que como mujeres ejercemos el machismo femenino por lo que es importante hacer introspección, autoanálisis y deconstruirnos con el fin de ubicar e identificar aquellas ideas y actitudes machistas para poder ir rompiendo patrones generacionales, fomentar

una nueva forma de educar, de enseñar y de ejercer esta profesión. También no hay que perder de vista que los mismos hombres son víctimas del machismo ya que se les impide hablar de sus sentimientos y expresarlos, tienen que cumplir con ciertas funciones que les marca la sociedad para ser considerados hombre, en el ámbito sexual los estereotipos los afectan en la seguridad, autoestima y percepción de ellos.

También como mujeres debemos de romper con el victimismo y no permitir sentir la presión por parte del sistema patriarcal porque al ser un estado mental va cobrando valor y vamos dándole poder por el temor a represalias; considero que esto va muy ligado a la sororidad ya que si nos brindamos apoyo e inclusión podemos ser conscientes de nuestras capacidades y poder potenciarlas para afrontar este sistema. Como reflexión personal me di cuenta que a cuenta que como psicóloga, como hija, amiga y parte de la sociedad la importancia que tiene la escucha activa sin prejuicios, proporcionar contención, la sororidad y la orientación que puede brindar, no por compromiso si no por amor, van a impactar de forma positiva y es una forma de enseñar buscando el empoderamiento femenino.

Dentro de las propuestas que me gustaría hacer es que la falta de estudios sobre el impacto que genera crecer en una cultura machista limita o hace pensar que no hay alguna repercusión. En caso de estudios con niños es probablemente más difícil de realizar el estudio porque no existe una educación de este tema, pero se debería de enseñar tanto en casa como en la sociedad la igualdad, el respeto y el impacto que tienen las actitudes y las palabras en nosotros.

Al igual propongo como en diversos estudios que leí sobre este tema que se haga en adolescentes y en personas adultas los cuales hablan de su experiencia en esta cultura, para poder ligar de mejor manera el impacto psicológico, el encontrar un probable porqué de los conflictos actuales que nos aquejan y normalizar hablar de que tanto

daño nos ha hecho el machismo de papá, de mamá, de la familia y de la sociedad; justo esto es lo que ha logrado esta materia.

Referencias

Álvarez, M., Sánchez, A. M., Bojó, P. (2016). Manual de Atención Psicológica a Víctimas de Maltrato Machista. *Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa*.

Ana de Miguel (2011). *Los feminismos a través de la historia*. Creatividad feminista .
<https://web.ua.es/es/sedealicante/documentos/programa-de-actividades/2018-2019/los-feminismos-a-traves-de-la-historia.pdf>

Cánovas, G. (2018). La violencia machista. Efectos en el estado emocional de las mujeres: detección, apoyo psicológico y prevención. *Fundación Salud y Comunidad* .
<https://www.fsync.org/opinion-blog/la-violencia-machista-efectos-en-el-estado-emocional-de-las-mujeres-deteccion-apoyo-psicologico-y-prevencion/>

Letona, B. G. (2014). "ACTITUDES MACHISTAS PROMOVIDAS POR MUJERES FRENTE A LA POBREZA EXTREMA. España: UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

Lizana, R. (2014). *Problemas Psicológicos en Niños y Niñas Víctimas de la Violencia de Género en la Pareja*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

Misari, S. E. (2022). *ACTITUDES HACIA EL MACHISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS EN VARONES Y MUJERES DE LA SIERRA*. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.