



Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”

Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar

Carrera de Trabajo Social

Trabajo de Integración Curricular en la Modalidad de Proyecto de Investigación

Requisito para Obtener el título de Licenciados en Trabajo Social

Tema:

El Micromachismo y su Impacto en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los

Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.

Autores

Genesis Carolina Cabascango Mero

Ana Estefanía Marcillo Villamar

Tutora

Lic. Patricia Josefa López Mero, Mg

Periodo Académico:

2024 – 2025 (2)

Manta – Manabí – Ecuador



Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”

Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar

Carrera de Trabajo Social

Trabajo de Integración Curricular en la Modalidad de Proyecto de Investigación

Requisito para Obtener el título de Licenciados en Trabajo Social

Tema:

El Micromachismo y su Impacto en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los

Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.

Autores

Cabascango Mero Genessis Carolina

Marcillo Villamar Ana Estefanía

Tutora

Lic. Patricia Josefa López Mero, Mg

Periodo Académico:

2024 – 2025 (2)

Manta – Manabí – Ecuador

Aprobación del Tribunal de Grado

Tema: El Micromachismo y su Impacto en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.

Sometido a consideración de la Autoridad de la Unidad Académica de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, como requisito para la obtención del título de Licenciado en Trabajo Social, declara:

APROBADO

	Firmas
Dr. Lenín Arroyo Beltrán, PhD. Decano de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	
Lic. Patricia Josefa López Mero, Mgtr. Tutora de Titulación	

	Calificación	Firma
Lic. María Consuelo Pibaque Tigua, Mgtr. Miembro de Tribunal		
Lic. Nancy Lorena Reyes Mero, Mgtr. Miembro de Tribunal		

Certificado de Revisión de Tutor

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

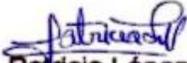
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de las estudiantes **Cabascango Mero Genessis Carolina y Marcillo Villamar Ana Estefania**, legalmente matriculadas en la carrera de Trabajo Social, período académico 2024-02, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema de **Proyecto de Investigación** es "**El Micromachismo y su Impacto en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Anibal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024**".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 12 de diciembre de 2024.

Lo certifico,

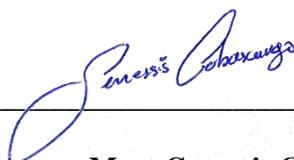

Lic. Patricia López Mero, Mgtr.
Docente Tutora
Área: Ciencias Sociales

Declaración de Autoría

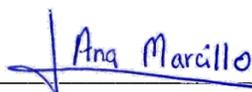
Yo, **Cabascango Mero Genesis Carolina**, portador de la cédula de ciudadanía No. **1351159072**, ecuatoriana de nacimiento y **Marcillo Villamar Ana Estefanía** portador de la cédula de ciudadanía No. **1350688865** ecuatoriana de nacimiento declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de Titulación bajo la modalidad de Proyecto de Investigación: **“El Micromachismo y su Impacto en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024”**., es reflejo del trabajo personal de quienes lo escriben y manifestamos que ante cualquier plagio y/o fuente mal citada, somos responsables únicas y directas sin afectar a los docentes, mi tutor y/o la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Matriz Manta.

Respetando los derechos intelectuales de terceros y las referencias de las citas bibliográficas que han sido utilizadas para la realización del trabajo de Titulación bajo modalidad Proyecto de Investigación.

Manta, diciembre de 2024.



Cabascango Mero Genesis Carolina
C.I. 1351159072



Marcillo Villamar Ana Estefania
C.I.1350688865

Agradecimientos

Mi agradecimiento en primer lugar es para Dios, quién me ha llenado de fuerzas cuando mi cuerpo y mi mente quiso abandonar este camino que elegí para mi área profesional, también no puedo dejar de agradecer a mis padres Patricio Cabascango, Marisol Mero Espinales, a mi hermanas Wendy Cabascango, Cinthia Cabascango y hermano Edward Cabascango por todo sus consejos y alientos que me dieron, por darme esas enseñanzas basadas en el respeto y ética, siendo mis principales valores quienes hablo por todos los logros que he logrado hasta el momento y que lograre en un futuro con ayuda de Dios. También quiero agradecer profundamente a mi primo Caleb Mero Yoza quien ha sido mi confidente y mi apoyo en los estudios, sus consejos y directrices fueron de gran ayuda, a mi mejor amiga Ana Marcillo Villamar por alentarme también, por ser mi soporte tanto económicamente como emocionalmente cuando lo necesitaba, el saber que es mi Bina (compañera de titulación) me llena de un inmenso cariño, el saber que juntas nos volveremos unas profesionales.

Genesis Carolina Cabascango Mero

El principal agradecimiento es a Dios quien me ha guiado, me ha dado la fortaleza, sabiduría, paciencia y salud para seguir adelante en mis estudios y poder culminarlos de manera satisfactoria. Toda mi gratitud a mis padres Mauricio Marcillo y Blanca Villamar por su comprensión, amor, estímulo constante, por ser promotores de mis sueños, por creer en mí y en mis expectativas. A mis hermanos Justin Marcillo y Emily Marcillo gracias por estar presentes en cada etapa de mi vida y siempre anhelar lo mejor para mí. Y no podría dejar de agradecer a las personas que Dios puso en mi camino durante todo el tiempo de mi carrera, a mi grupo de princesas por esas experiencias, en especial a mi bina Genesis Cabascango que ha logrado convertirse en hermana, amiga y guía espiritual.

Ana Estefania Marcillo Villamar

Dedicatoria

Dedico este trabajo de titulación a Dios, por llenarme de sabiduría en estos 4 años de estudios, a mis padres por ser el ejemplo de lucha y esfuerzo por acogerme y bríndame todo su apoyo a pesar de las dificultades económicas que hemos tenido como familia, alentándome a terminar mis estudios, siempre siendo ese ejemplo en poner mi confianza y fe en Dios, dejando todos mis anhelos y planes tanto en mi vida personal como profesional a mi Dios todo poderoso.

Genesis Carolina Cabascango Mero

La presente tesis está dedicada a Dios, al creador de todas las cosas, el que siempre me dio las fuerzas para continuar, mostrándome que su tiempo siempre es el más perfecto, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente en el camino. Al concluir esta hermosa etapa de mi vida quiero dedicar con mucho amor este trabajo de titulación a mis padres y hermanos, por ser ese pilar fundamental y soporte durante mi crecimiento personal y profesional, con su amor y paciencia me han permitido llegar al final de la meta, han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores. Incluyo en dedicatoria a mi novio Edison Macay, por su paciencia su gran amor, por creer en lo nuestro y valorar mi esfuerzo. Gracias a mi abuela paterna Ana López y abuela materna Petita Pincay, por cada consejo que me guiaron durante la vida, quienes fueron fuente de apoyo e inspiración para convertirme en profesional, gracias por la confianza brindada. Los amo mucho.

Ana Estefania Marcillo Villamar

Tabla de Contenido

Aprobación del Tribunal de Grado	4
Certificado de Revisión de Tutor	5
Certificado de Revisión del Sistema Compilatio	6
Declaración de Autoría	7
Agradecimientos	8
Dedicatoria	9
Introducción	22
Resumen.....	24
Abstract	25
Capítulo I Acerca del Problema	26
Planteamiento del Problema	26
Objetivos.....	28

	11
Objetivo General.....	28
Objetivos Específicos.....	28
Justificación	29
Hipótesis	30
Capitulo II Marco Teórico	30
Aspectos Teóricos.....	30
Aspectos Conceptuales	32
Los Estereotipos de Género	32
El Micromachismo.....	32
Características de los Micromachismos.....	33
Tipos de Micromachismo	33
Micromachismos Utilitarios.....	33
Micromachismos Encubiertos.....	34
Micromachismo de Crisis	34

Micromachismo Coercitivos	34
Causas que Provoca el Micromachismo	35
Tipos de Familia	35
Tipos de Familias con Estructura o Sistema Patriarcal.....	36
Efectos que Genera el Micromachismo	39
Problemas Generados en el Hogar por el Micromachismo	40
Violencia.....	41
Clasificación de Violencia	41
La Autoestima.....	44
Características de la Autoestima.....	44
Niveles de Autoestima	44
Elementos que Componen la Autoestima.....	45
Causas de una Baja Autoestima.....	47
Problemas de una Baja Autoestima	48

El Micromachismo y su Impacto en la Autoestima de las Mujeres.....	49
Antecedentes de la Investigación.....	51
Fundamentación Legal.....	56
Fundamentos Teóricos del Trabajo Social.....	58
Capítulo III Diseño Metodológico	60
Tipo de Investigación.....	60
Diseño de Investigación.....	60
Métodos de Investigación	62
Fundamentos Epistemológicos	63
Investigación Fenomenológica	63
Investigación Hermenéutica.....	64
Operacionalización de Variables	65
Población y Muestra	67
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	67

	14
Instrumentos Aplicados	67
Elección de Informantes Claves.....	68
Técnica de Recolección de la Información	68
Técnica de Registro y Transcripción de la Información.....	69
Método Para la Interpretación de la Información	69
Capítulo IV Resultados	70
Análisis y Discusión de los Resultados	70
Resultados de la Encuesta Aplicada en los Bajos del Cantón Montecristi	70
Resultados de la Encuesta Aplicada en la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi	85
Resultados de la Entrevista Aplicada a las mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés y Los Bajos del Cantón Montecristi.....	101
Resultados de la Entrevista a Equipo Multidisciplinario de la Fundación Alas de Libertad	103
Conclusiones	105

Recomendaciones	106
Referencias Bibliográficas	108
Anexos	111

Índice de Tablas

<i>Tabla 1 Variable independiente: Micromachismo</i>	65
<i>Tabla 2 Variable dependiente: Autoestima.....</i>	66
<i>Tabla 3 Edad.....</i>	70
<i>Tabla 4 Grado de formación académico</i>	71
<i>Tabla 5 Ocupación laboral.....</i>	72
<i>Tabla 6 Percepción de no sentirse valorada en casa</i>	73
<i>Tabla 7 Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea</i>	74
<i>Tabla 8 Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.....</i>	75
<i>Tabla 9 Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres.....</i>	76
<i>Tabla 10 Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades</i>	77
<i>Tabla 11 Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género... 78</i>	78
<i>Tabla 12 Experiencias en situaciones de violencia o discriminación</i>	78
<i>Tabla 13 Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones</i>	79
<i>Tabla 14 Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades.....</i>	80
<i>Tabla 15 Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres.....</i>	81
<i>Tabla 16 Situaciones en su día a día (Micromachismo).....</i>	82
<i>Tabla 17 Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad.....</i>	84

<i>Tabla 18 Edad.....</i>	85
<i>Tabla 19 Grado de formación académico</i>	86
<i>Tabla 20 Ocupación laboral.....</i>	87
<i>Tabla 21 Percepción de no sentirse valorada en casa</i>	88
<i>Tabla 22 Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.....</i>	90
<i>Tabla 23 Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres.....</i>	91
<i>Tabla 24 Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades</i>	92
<i>Tabla 25 Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género... 93</i>	93
<i>Tabla 26 Experiencias en situaciones de violencia o discriminación</i>	93
<i>Tabla 27</i>	94
<i>Tabla 28 Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades.....</i>	95
<i>Tabla 29 Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres.....</i>	96
<i>Tabla 30 Situaciones en su día a día (Micromachismo).....</i>	97
<i>Tabla 31 Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad.....</i>	98

Índice de Figuras

<i>Figura 1 Edad</i>	70
<i>Figura 2 Grado de formación académico</i>	71
<i>Figura 3 Ocupación laboral</i>	72
<i>Figura 4 Percepción de no sentirse valorada en casa</i>	73
<i>Figura 5 Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea</i>	74
<i>Figura 6 Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.</i>	75
<i>Figura 7 Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres</i>	76
<i>Figura 8 Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades</i>	77
<i>Figura 9 Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género</i> ...	78
<i>Figura 10</i>	79
<i>Figura 11 Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones</i> ...	80
<i>Figura 12 Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades</i>	81
<i>Figura 13 Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres</i>	82
<i>Figura 14 Situaciones en su día a día (Micromachismo)</i>	83
<i>Figura 15 Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad</i>	84
<i>Figura 16 Edad</i>	85
<i>Figura 17 Grado de formación académico</i>	86
<i>Figura 18 Ocupación laboral</i>	87

<i>Figura 19 Percepción de no sentirse valorada en casa</i>	88
<i>Figura 20 Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea.....</i>	89
<i>Figura 21 Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.</i>	90
<i>Figura 22 Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres</i>	91
<i>Figura 23 Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades.....</i>	92
<i>Figura 24 Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género. 93</i>	
<i>Figura 25 Experiencias en situaciones de violencia o discriminación</i>	94
<i>Figura 26 Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones... 94</i>	
<i>Figura 27</i>	95
<i>Figura 28 Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres.....</i>	96
<i>Figura 29 Situaciones en su día a día (Micromachismo).....</i>	97
<i>Figura 30 Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad.....</i>	99

Índice de Anexos

<i>Anexo 1 Encuesta Aplicada a mujeres de la comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi</i>	<i>111</i>
<i>Anexo 2 Entrevista Aplicada a mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi</i>	<i>113</i>
<i>Anexo 3 Entrevista Aplicada a mujeres del sector Los Bajos del Cantón Montecristi</i>	<i>114</i>
<i>Anexo 4 Entrevista aplicada al Equipo multidisciplinario como informantes clave perteneciente a la Fundación Alas de Libertad</i>	<i>116</i>

Índice de Ilustración

<i>Ilustración 1 Oficios de Apertura para Desarrollo de la Investigación.....</i>	<i>118</i>
<i>Ilustración 2 Evidencias de la Aplicación de Entrevista y Encuesta.....</i>	<i>119</i>

Introducción

La investigación titulada “El Micromachismo y su impacto en la autoestima de las mujeres en la comunidad de Los Bajos y parroquia Aníbal San Andrés del cantón Montecristi, año 2024” analizó un fenómeno social sutil pero profundamente perjudicial que afectó de manera significativa la autoestima y el desarrollo emocional de las mujeres. Este estudio abordó cómo las actitudes y comportamientos micromachistas, frecuentemente invisibilizados y normalizados, repercutieron en la calidad de vida de las mujeres de estas comunidades, perpetuando desigualdades de género y limitando sus oportunidades de desarrollo personal y social.

El tema del micromachismo ha sido ampliamente debatido como una manifestación de violencia simbólica que se materializa en actitudes cotidianas aparentemente inofensivas, como comentarios pasivos agresivos, desvalorización de opiniones y reforzamiento de roles tradicionales de género. A pesar de los avances en la lucha por la igualdad de género, estos comportamientos continúan arraigados en las dinámicas familiares y sociales, especialmente en comunidades donde prevalecen patrones culturales patriarcales. Este estudio se enfocó en dos áreas específicas: la comunidad de Los Bajos, compuesta por aproximadamente 500 familias, y la parroquia Aníbal San Andrés, con 600 familias. Ambas localidades presentaron características socioeconómicas y culturales que hicieron propicia la exploración de esta problemática.

El interés por desarrollar esta investigación surgió de la observación de cómo el Micromachismo afecta de manera directa e indirecta la autoestima de las mujeres, especialmente en contextos donde las normas culturales atribuyen a las mujeres roles de cuidado y subordinación. Además, se buscó contribuir al debate sobre la igualdad de género y proporcionar herramientas que fomentaran la reflexión y la acción en estas comunidades.

La metodología empleada en el estudio combinó enfoques cualitativos y cuantitativos

para garantizar una comprensión integral del fenómeno. Se aplicaron encuestas a 150 mujeres de cada sector para identificar patrones y tendencias generales, mientras que las entrevistas en profundidad con 20 participantes permitieron explorar las vivencias individuales de manera detallada. Este enfoque mixto permitió no solo cuantificar la prevalencia del micromachismo, sino también comprender su impacto emocional desde las voces de las afectadas. Entre las principales limitaciones del estudio se identificaron las barreras culturales, como la resistencia inicial de algunas participantes a compartir sus experiencias debido a la normalización de las actitudes micromachistas.

El objetivo general del estudio fue determinar el impacto del micromachismo en la autoestima de las mujeres de las comunidades estudiadas, mientras que los objetivos específicos incluyeron identificar las mujeres con problemas de autoestima, reconocer las causas de estos problemas y establecer relaciones entre las características de ambas comunidades. Los resultados revelaron que las mujeres expuestas al micromachismo mostraban niveles más bajos de autoestima, reflejados en sentimientos de inseguridad, dependencia emocional y dificultades para establecer relaciones equitativas. Asimismo, se encontró que estas conductas están profundamente arraigadas en patrones culturales que perpetúan la desigualdad de género.

Este estudio no solo proporcionó un diagnóstico del problema, sino que también generó recomendaciones concretas para su abordaje. Se propusieron estrategias como talleres de empoderamiento, campañas de sensibilización comunitaria y programas educativos que promovieran la igualdad de género. Estas iniciativas se plantearon como pasos esenciales para transformar los patrones culturales que perpetúan el micromachismo y promover una sociedad más equitativa.

Resumen

La investigación titulada “El micromachismo y su impacto en la autoestima de las mujeres en la comunidad Los Bajos y parroquia Aníbal San Andrés del cantón Montecristi, año 2024” abordó cómo estas conductas afectan la autoestima de las mujeres en dichos sectores. Este problema, basado en actitudes de control y desvalorización hacia las mujeres, afecta significativamente su bienestar psicológico. El objetivo general fue determinar cómo el micromachismo influye en la autoestima de las mujeres en estos sectores. La metodología fue mixta, recolectando datos cuantitativos mediante encuestas aplicadas a 300 mujeres y datos cualitativos a través de entrevistas en profundidad con 20 participantes, seleccionadas por su relación con el fenómeno estudiado. Los resultados evidenciaron que el micromachismo está profundamente arraigado en patrones culturales y normas sociales, reflejándose en roles de género tradicionales que limitan la autonomía femenina. Las mujeres manifestaron baja autoestima y dificultades para establecer relaciones igualitarias. Las entrevistas permitieron identificar que muchas de estas actitudes están normalizadas, dificultando su visibilización y cuestionamiento. En conclusión, el micromachismo impacta negativamente en la autoestima de las mujeres, perpetuando desigualdades y afectando su calidad de vida. Se recomendaron estrategias de sensibilización comunitaria y programas educativos que fomenten la igualdad de género. Además, se sugirió implementar talleres de empoderamiento dirigidos a las mujeres para fortalecer su autoestima y promover su desarrollo integral. Estas medidas podrían contribuir a transformar los patrones culturales que sustentan el micromachismo, impulsando relaciones más equitativas en estas comunidades.

Palabras Claves: Bienestar emocional, Empoderamiento, Estereotipos Micromachismo, Mujeres.

Abstract

The research entitled “Micromachismo and its impact on women's self-esteem in the Los Bajos community and Aníbal San Andrés parish of the Montecristi canton, year 2024” addressed how these behaviors affect the self-esteem of women in these sectors. This problem, based on attitudes of control and devaluation towards women, significantly affects their psychological well-being. The general objective was to determine how micromachismo influences the self-esteem of women in these sectors. The methodology was mixed, collecting quantitative data through surveys applied to 300 women and qualitative data through in-depth interviews with 20 participants, selected for their relationship with the phenomenon studied. The results showed that micromachismo is deeply rooted in cultural patterns and social norms, reflected in traditional gender roles that limit female autonomy. The women showed low self-esteem and difficulties in establishing egalitarian relationships. The interviews made it possible to identify that many of these attitudes are normalized, making it difficult to make them visible and question. In conclusion, micromachismo negatively impacts women's self-esteem, perpetuating inequalities and affecting their quality of life. Community sensitization strategies and educational programmes that promote gender equality were recommended. In addition, it was suggested to implement empowerment workshops aimed at women to strengthen their self-esteem and promote their integral development. These measures could contribute to transforming the cultural patterns that sustain micromachismo, promoting more equitable relationships in these communities.

Keywords: Emotional well-being, Empowerment, Stereotypes Micromachismo, Women.

Capítulo I Acerca del Problema

Planteamiento del Problema

El micromachismo ha sido una problemática latente a nivel mundial, es considerado una forma de violencia camuflada y minimizada que afecta la estabilidad emocional de la mujer, en otras palabras, son formas sutiles de manipulación en el trato cotidiano dentro de las relaciones, la cual, buscan por medio de expresiones faciales, actitudes, comentarios o perjuicios causar una sumisión que en consecuencia generan un daño psicológico en la mujer.

Es importante mencionar que el origen del micromachismo es generacional, donde la jerarquía y la autoridad del hombre han sido por siglos establecida, dándole un lugar a la mujer poco favorable, carente de hacer escuchar su voz y tomar decisiones propias. Cabe recalcar, que el micromachismo está inmerso en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, a nivel social, económico, político y familiar, transformándose en violencia de género femenino.

Al nivel nacional, el estudio realizado por la autora (Cotrina Meléndez, 2019), ha sido significativo para dar a conocer sobre las consecuencias del micromachismo en las relaciones de parejas. Por lo que la autora indica que “Como resultados, se encontró que los elementos que se ven afectados debido al micromachismo son la autoestima, el desarrollo personal y la autonomía. Se concluye que la mayoría de las mujeres que se encuentran en una relación de pareja están expuestas a conductas y pensamientos micromachistas por parte de sus parejas”. (pág. 3)

Desde esa perspectiva el resultado expuesto es inevitable que, a pesar de los avances en la lucha por la igualdad de género, el micromachismo sigue siendo una forma de violencia que afecta la calidad de vida de las mujeres y, en particular, su autoestima. Las acciones y actitudes sutiles del micromachismo pueden parecer insignificantes por sí mismas, pero su acumulación constante tiene un profundo impacto en la forma en que las mujeres se ven a sí mismas.

La autoestima se refiere a la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, lo cual influye significativamente en su bienestar emocional y en su capacidad para desarrollarse plenamente. Diversos estudios han demostrado que el micromachismo afecta negativamente la autoestima de las mujeres, generando sentimientos de inseguridad, inferioridad e insuficiencia.

Además, el micromachismo se puede presentar de diversas formas, como comentarios condescendientes, la asignación de roles tradicionales de género, la invisibilización de las opiniones y logros de las mujeres, la cosificación del cuerpo o la exigencia de un comportamiento conforme a estereotipos culturales. Estas prácticas constantes socavan la confianza y la autoestima de las mujeres, generando un ciclo perjudicial que puede perpetuar la desigualdad de género.

El presente estudio se enfoca en identificar los casos de micromachismo existente en dos sectores, primero en la comunidad de Los Bajos, la misma que está dividido en: Bajo de afuera, Bajo del Pechiche y Bajo de la Palma, con un número de 500 familias donde la mayor parte de ellas se han asentado, no todas de origen nativo, con un supuesto de 50 familias migratorias pertenecientes a las ciudades de: Ibarra, Guayaquil, además otras provienen de países como: Venezuela, Colombia, entre otros, con el fin de mejorar su calidad de vida. En esta comunidad la fuente de trabajo está basada en la Artesanía con tagua, la ebanistería, la agricultura, fabricación de ladrillos y nivel medio de comercialización. De acuerdo a lo manifestado esta problemática ha estado inmersa dentro de algunas familias debido a los patrones culturales, que afectan directamente a la mujer y su autoestima dentro del círculo familiar. Por consiguiente, se ha observado que la mayor parte del género femenino mantiene una idealización donde las mujeres deben quedarse en casa con una actitud sumisa donde el hombre es el encargado de ejercer el poder en el hogar, ya que es quien provee, a su vez esta ideología dentro de estas familias llega a

normalizar el micromachismo.

El segundo sector corresponde a la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi con un número aproximado de 600 familias origen nativa, del mismo modo existen familias que han optado por migrar con un supuesto de 100 pertenecientes a las ciudades de: Guayaquil, Machala, esmeralda y países como: Venezuela, Colombia, Perú entre otros. En esta comunidad la principal fuente de trabajo tradicional es la Artesanía donde la materia prima proviene de la tagua y la paja toquilla, que sirve para fabricar sombreros y muebles de mimbre, además dentro del sector mencionado hay una fluyente comercialización de locales de productos de belleza, ropa y tienda de víveres. En cuanto a lo descrito, la investigación con respecto a la problemática el micromachismo, de acuerdo con la zona escogida, se conoce que existen problemas de violencia hacia la mujer debido a que: algunos de los cónyuges en tiempo libre beben alcohol, por la existencia en los hogares de patrones culturales, dependencia económica, desigualdad dentro de las comunidades y abusos de poder, normas que son dañinas.

Del mismo modo, se determinó cuál es el impacto que ha tenido en la autoestima de la mujer en el micromachismo y como este puede llegar a generar problemas psicológicos (depresivos, baja autoestima), dependencia económica, emocional, afectando su entorno social en los dos sectores mencionados anteriormente.

Objetivos

Objetivo General

Determinar el impacto del Micromachismo en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.

Objetivos Específicos

Identificar las mujeres que tienen problemas de autoestima en la comunidad de los Bajos

y parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Reconocer las causas que provoca problemas de autoestima en las mujeres de la comunidad de los Bajos y parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Determinar el impacto de la autoestima de las mujeres ocasionado por el micromachismo en las comunidades de los Bajos y parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi.

Justificación

La presente investigación tuvo como objetivo analizar el impacto del micromachismo en la autoestima de las mujeres en la comunidad de los Bajos y parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.

Debido a que es un problema que sigue afectando en la actualidad a las mujeres en la toma de decisiones y el valor por ellas misma, provocando un desequilibrio en la vida social interna y externa, por ende, el maltrato físico se convierte en el principio de un problema mayor, terminando en ciertos casos en femicidio. La importancia de este estudio fue identificar el índice de las mujeres que han sufrido micromachismo, los inicios, causas y las consecuencias en su autoestima.

Los resultados de esta investigación contribuyeron en la concientización y sensibilización sobre la importancia de disminuir el micromachismo en la sociedad. Asimismo, los hallazgos permitieron plantear y desarrollar estrategias de intervención y empoderamiento que fortalezcan la autoestima de las mujeres y promuevan relaciones igualitarias y respetuosas, siendo de soporte estos nuevos descubrimientos para la carrera de Trabajo social.

Fue factible realizar esta investigación dentro de las comunidades por la accesibilidad y la autorización de los comités barriales de cada comunidad, así mismo, la residencia de las

investigadoras en el lugar donde se realizó el estudio. Permitiendo la intervención y participación de las mujeres, como resultado se obtuvo una investigación con viabilidad y eficiencia en la recopilación de los datos.

Hipótesis

El micromachismo genera afectaciones psicosociales en las mujeres de la Comunidad de Los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.

Capítulo II Marco Teórico

Aspectos Teóricos

La presente investigación, con relación a la problemática del micromachismo, desde la perspectiva del trabajo social, partirá de 3 teorías y enfoques que buscan comprender y explicar toda forma de violencia de género.

En primer lugar, Teoría de género, examina las relaciones de poder entre hombres y mujeres, y cómo estas se construyen y reproducen a través de normas, valores y prácticas sociales, destaca el papel del micromachismo en la socialización de género, inculcando roles y expectativas diferenciadas que limitan las oportunidades de las mujeres, así mismo, propone intervenciones que promuevan la deconstrucción de los roles de género y la construcción de identidades más equitativas.

La autora Eva Tobías Olarte cita al autor Soriano García, 2017, según su perspectiva acerca de la teoría de género. “El abordaje de este enfoque conlleva considerar el género como una categoría de estudio de la realidad social, que sirva como marco interpretativo que nos ayude a comprender el significado que adquiere el género en la construcción de los problemas sociales, también en Trabajo Social”. (2018)

Por lo tanto, esta teoría es el puente para el abordaje de la problemática en donde se

enfatisa la importancia de desafiar y cuestionar estos roles de género tradicionales para promover la igualdad y prevenir el micromachismo. Por consiguiente, el micromachismo y otros comportamientos sexistas afectan gradualmente la autoestima de la mujer.

En segundo lugar, teoría de la violencia simbólica, propuesta por Pierre Bourdieu, sostiene que el micromachismo y otras formas de violencia de género operan a través de mecanismos simbólicos, como el lenguaje, las normas sociales y las actitudes internalizadas.

La noción de violencia simbólica juega un rol teórico central en el análisis de la dominación en general hecho por Pierre Bourdieu, quien la considera indispensable para explicar fenómenos aparentemente tan diferentes como la dominación personal en sociedades tradicionales o la dominación de clase en las sociedades avanzadas, las relaciones de dominación entre naciones (como en el imperialismo o el colonialismo) o la dominación masculina tanto en las sociedades primitivas como modernas.(Fernández, J. M. 2005)

Desde la perspectiva del trabajo social, busca identificar y desafiar estas formas de violencia simbólica para empoderar a las mujeres, debido a que afecta a la autopercepción y las oportunidades de ellas mismas, el agente de cambio puede diseñar diferentes programas de intervención enfocados a fomentar la toma de conciencia y empoderamiento, brindando a las personas en situación vulnerable a cuestionar y resistir las normas opresivas de la sociedad cambiando su percepción y aumentando su autoestima y valor propio.

En tercer lugar, teoría de la autoestima de Morris Rosenberg, sociedad y la autoestima se basa en un enfoque sociocultural para comprender la autoestima. Esta teoría define la autoestima como una actitud o valoración que una persona tiene hacia sí misma, y la considera como un producto de las influencias sociales a las que está expuesta.

El psicólogo Morris Rosenberg, 1965, desde una aproximación sociocultural. Aquí la

autoestima es definida como una actitud, tanto positiva como negativa, que la gente tiene sobre sí misma. Se concibe la autoestima como producto de las influencias de la cultura, sociedad, familia y las relaciones interpersonales. Es decir, que la cantidad de autoestima que un individuo tiene es proporcional al grado en que es capaz de medirse de forma positiva respecto a una serie de valores. (Hilary Pérez Villalobos, 2019)

La teoría Rosenberg propone dentro de la problemática evaluar el nivel de autoestima de las mujeres y entender como estas formas sutiles de micromachismo perpetúan la desigualdad de género, afectando su estado emocional, por lo tanto, la escala de Rosenberg mostrará en qué estado está el nivel de autoestima de la víctima, con el objetivo de educar y desarrollar intervenciones específicas para lograr fortalecer la autoestima y su empoderamiento personal.

Aspectos Conceptuales

Los Estereotipos de Género

Fomentan una pérdida de autonomía, una falta de toma propia de decisiones en ambos sexos, pues tanto mujeres como hombres, se encuentran en un espacio dominado por un sistema que no acepta todo aquello que se encuentre fuera de los estereotipos y roles de género estipulados culturalmente, lo que significa que la sociedad les (nos) controla y les (nos) priva de actuar, desarrollarse y participar libremente en esta sociedad.

El Micromachismo

El machismo entendido como el “comportamiento individual de desvalorización hacia las mujeres. Se caracteriza por el énfasis en la virilidad, la fuerza y el desinterés respecto a los asuntos domésticos por parte de los varones”.

La palabra micromachismo es empleada por primera vez por el psicólogo Luís Bonino Méndez, en 1991, para denunciar las prácticas que hasta entonces otros expertos habían

denominado “pequeñas tiranías”, “terrorismo íntimo”, o “violencia blanda”.

Los micromachismos son comportamientos discriminatorios hacia la mujer, que por su carácter cotidiano están tan naturalizados en una cultura, que en la mayoría de las veces pasan desapercibidos tanto para mujeres como para hombres.

Características de los Micromachismos

A pesar de lo que se pueda pensar, el machismo y los micromachismos no son cosas diferentes, como se puede extraer de la obra de Luís Bonino, «Micromachismos: la violencia invisible en la pareja», su objetivo es claro: poner en cuestión y dañar la identidad de la mujer, además de reafirmar la identidad masculina como superior.

Podemos destacar dos características únicas de los micromachismos:

Son Sutiles: Es algo que ha estado socialmente aceptado y que hasta prácticamente la última década nadie lo ha puesto en cuestión y ni siquiera se ha planteado la posibilidad de que sean símbolo de desigualdad.

Son poco visibles: No existen pruebas físicas o psicológicas muy evidentes que denoten que hay un problema.

Tipos de Micromachismo

Micromachismos Utilitarios

Afectan principalmente al ámbito doméstico y a los cuidados hacia otras personas abusando de las supuestas capacidades femeninas de servicio y la naturalización de su trabajo como cuidadora. En la casa, un ejemplo claro de un hombre supuestamente colaborador se vería en la frase: “Cariño, te he puesto la lavadora”. A lo que una mujer que los detecte debería preguntar: “¿Dónde?”, dado que ambos ensucian ropa.

Micromachismos Encubiertos

Son muy sutiles y buscan la imposición de las “verdades” masculinas para hacer desaparecer la voluntad de la mujer, que termina coartando sus deseos y haciendo lo que él quiere. Hay micromachismos en los silencios, en los paternalismos, en el “ninguneo” y en el mal humor manipulativo. ¿Quién no ha escuchado en casa: “Calla, que papá está enfadado, viene muy cansado del trabajo y necesita las cosas así”?

Micromachismo de Crisis

Son aquellos utilizados en períodos en los que la relación se dirige a mayor igualdad por el aumento de la autonomía femenina que puede suceder en diversos casos. Por ejemplo, una limitación física o desempleo del hombre.

En este momento, inicia por parte del hombre un comportamiento que busca evitar la pérdida del “equilibrio” anterior, conservar el control y superar los temores a sentirse superado por la mujer. Este tipo de micromachismos impiden no solo que la mujer pueda asumir mayores niveles de autonomía, sino que además evita sus reclamos respecto a la necesidad de cambios frente a un escenario distinto.

Micromachismo Coercitivos

En ellos el varón usa la fuerza moral, psíquica o económica para ejercer su poder, limitar la libertad de la mujer y restringir su capacidad de decisión. Suelen afectar al espacio y tiempo de ellos y ellas; y pierden siempre las segundas. Se ven en quién ocupa el mejor sillón de la casa, quién tiene el mando de la televisión, en cómo un hombre abre el paquete piernas y reduce el espacio de una mujer en un vagón de metro... En cuanto al tiempo, el varón, lo dicen todos los estudios, cuenta con más ocio para sus cosas, ya sea irse a montar en bici o irse con sus amigos a

ver el fútbol.

Causas que Provoca el Micromachismo

Es una forma sutil y encubierta de machismo que se manifiesta en actitudes y comportamientos cotidianos. Aunque puede parecer menos grave que otras formas de machismo, tiene un impacto significativo en la vida de las personas y contribuye a perpetuar desigualdades de género. Hay varias causas que suelen provocar el micromachismo:

Socialización de roles de género: Desde la infancia, se nos enseña sobre los roles de género y se nos inculcan estereotipos y normas que perpetúan la desigualdad. Estas normas favorecen actitudes y comportamientos machistas que se manifiestan a través del micromachismo.

Cultura Patriarcal: Vivimos en sociedades patriarcales en las que hombres y mujeres son socializados de manera diferente. Existe una estructura de poder que favorece a los hombres y justifica actitudes y comportamientos sexistas.

Alguna de las instituciones patriarcales que favorecen la conservación del sexismo son:

La Familia: La primera red que transmite valores e ideas que transmiten estereotipos sexuales, tanto a los niños como a las niñas.

Tipos de Familia

Familia Nuclear: Dos generaciones, padres e hijos (biológicos o adoptados), que conviven bajo el mismo techo presentando vínculos intensos e íntimos. La familia nuclear también puede estar compuesta únicamente por esposo y esposa.

Familia extensa o conjunta: Compuesta por miembros de varias generaciones basados en vínculos de consanguinidad. Este tipo de familia también es conocida como trigeracional debido a que tiene un mínimo de tres generaciones inmersa en el hogar.

Familia Ampliada: Este tipo de familia permite la presencia de miembros no consanguíneos, pueden ser vecinos, colegas, amigos o compañeros.

Familia simultánea, antes denominada superpuesta o reconstruida: Aquellas compuestas por individuos separados o divorciados, quienes a su vez mantienen una relación de pareja o sentimental con personas que han culminado con su vínculo marital anterior.

Familias monoparentales o uniparentales: Constituido por uno solo de los progenitores, quién se mantiene al cuidado de los hijos. Este tipo de familia puede acarrear principalmente una confusión de roles dentro del círculo familiar, ya que, estos no están definidos.

Familias Homosexuales: Es una relación estable constituida por individuos del mismo sexo. En estos casos el hijo puede ser de una de las dos personas que conforman la pareja o adoptado.

Familias con estructura o sistema patriarcal

El sistema patriarcal se ha establecido por generaciones, desde que nacemos y nos desarrollamos, adoptando y aceptando este idealismo dentro del diario vivir, en las familias patriarcales se identifica el uso de la autoridad y el predominio del hombre sobre la mujer y los otros miembros de la familia. En la actualidad el sistema o estructura patriarcal en las familias ha cambiado debido a las nuevas formas y luchas de igualdad, sin embargo, aún existen diferentes formas de familias en la sociedad.

Tipos de Familias con Estructura o Sistema Patriarcal

Familia patriarcal tradicional: Dentro de la familia patriarcal tradicional se caracteriza al padre como la máxima de autoridad, proveedor económico y responsable de las tomas de decisiones que competen a la familia, donde los roles de géneros rígidos se direccionan a la mujer encargada de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos, así mismo los bienes se

transmites solo de padre a hijos varones.

Familia patriarcal progresista: En este tipo de familia existe un cambio social en cuanto a los derechos de las mujeres, promoviendo igualdad de oportunidades, aunque el padre sigue siendo el líder del hogar, existe la participación, decisiones a tomar, división de tareas domésticas y económicas de todos los miembros del núcleo familiar

Familia patriarcal autoritaria: En cuanto a las características de la familia patriarcal autoritaria preexiste un control excesivo por parte del padre sobre los miembros de la familia imponiendo sus reglas y valores. En algunos casos, los miembros de la familia que están en desventaja son mujeres sobreprotegidas, teniendo poco contacto con el exterior, por ende, para ejercer disciplina y orden se utiliza castigos físicos y verbales.

Familia patriarcal permisiva: En la familia patriarcal permisiva a diferencia de las familias patriarcales mencionadas anteriormente, se caracteriza por la falta de límites, reglas y disciplina por parte de los padres conlleva a una dependencia emocional, donde se desencadena problemas de conductas de los hijos por la ausencia de los límites de las figuras paternas.

Familia patriarcal sobreprotectora: En este caso, la familia patriarcal sobreprotectora, en su peculiar interacción dentro de la dinámica familiar los padres transmiten un miedo excesivo por mantener la seguridad y bienestar de sus hijos, utilizando la restricción de la autonomía económica, esto conlleva a limitar la toma decisiones en su vida.

Tipos de familias con estructura micromachistas

Familia Tradicional: Donde se mantienen roles de género muy definidos y se espera que las mujeres se adapten a las necesidades de la familia.

Familia Moderna: Donde aparentemente se promueve la igualdad, pero persisten prácticas micromachistas en la vida cotidiana.

Familias Monoparentales: Donde el padre o la madre, aunque ejerza ambos roles, puede reproducir patrones machistas aprendidos en su propia familia.

Familias Reconstituidas: Donde las dinámicas familiares previas pueden influir en la reproducción de roles de género.

Formas en que se manifiesta el micromachismo en las familias

División sexual del trabajo: Las mujeres se encargan de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos de manera desproporcionada.

Menospreciar tareas domésticas: Se menosprecian las tareas realizadas por las mujeres, considerándolas menos importantes.

Comunicación

Interrupciones Constantes: Los hombres interrumpen con mayor frecuencia a las mujeres en las conversaciones.

Minimización de Opiniones: Se restan importancia a las opiniones y experiencias de las mujeres.

Decisiones Familiares: Priorización de la opinión masculina: Las decisiones importantes se toman principalmente por los hombres.

Limitación de la autonomía femenina: Se restringe la libertad de las mujeres para tomar decisiones sobre su vida.

Afectos y Emociones:

Expresión emocional limitada: Se espera que los hombres sean más racionales y repriman sus emociones.

Culpabilizarían de las mujeres: Se culpabiliza a las mujeres por los problemas emocionales de la familia.

Estereotipos de Género

Reforzar roles tradicionales: Se refuerzan los estereotipos de género a través de juguetes, tareas y comentarios.

Comentarios Sexistas: Se hacen comentarios sexistas o discriminatorios hacia las mujeres.

La Escuela: Que también favorece en ocasiones la aparición de comportamientos discriminatorios.

Los medios de comunicación: Que son herramientas esenciales con gran impacto en el proceso de socialización de niñas/os, que diferencian ambos sexos, especialmente a través de la publicidad de juguetes, y no favorecen la sensibilización acerca de los estereotipos y roles de género.

Normas sociales y expectativas: Existen normas sociales y expectativas de cómo deben actuar y comportarse los hombres y las mujeres. El micromachismo se basa en estas expectativas de género, donde se considera que los hombres deben ser dominantes, fuertes y proveedores, mientras que las mujeres deben ser sumisas, cuidadoras y emotivas.

Cultura del control y la dominación: El micromachismo es una forma de ejercer control y dominación sobre las mujeres, aunque muchas veces puede pasar desapercibido. Se manifiesta en comentarios, burlas, gestos o actitudes que desvalorizan la autonomía y capacidad de decisión de las mujeres.

Efectos que Genera el Micromachismo

Independientemente de las particularidades de cada mujer los micromachismos generan efectos comunes en ellas no muy diferentes, aunque de menos intensidad, a los efectos de formas más importantes de abuso. Entre estos efectos, que repercuten en la calidad de vida femenina

destacan:

Sobreesfuerzo psicofísico, con agotamiento de las reservas emocionales y de la energía para sí y para el desarrollo de los intereses vitales.

Deterioro variable de la autoestima y de la auto credibilidad, con aumento de la desmoralización y la inseguridad, y aparición de sentimientos de incompetencia, derrota, distancia emocional o impotencia.

Malestar difuso, irritabilidad crónica y un hartazgo “sin motivo” de la relación, de los cuales las mujeres se culpan, por no percibir su origen.

Problemas Generados en el Hogar por el Micromachismo

Estos problemas pueden tener un impacto significativo en la relación de pareja, la convivencia familiar y el bienestar emocional de todos los miembros del hogar.

Reparto desigual de tareas domésticas: El micromachismo se manifiesta en la asignación desigual de las responsabilidades del hogar, donde se espera que las mujeres realicen la mayoría de las labores domésticas, como la limpieza, cocina y cuidado de los hijos. Esto puede generar resentimiento y sobrecarga de trabajo para las mujeres, mientras que los hombres se benefician de una distribución desigual de las tareas.

Desvalorización de las habilidades y opiniones de las mujeres: El micromachismo se presenta en la forma de desvalorizar o menospreciar las habilidades y opiniones de las mujeres en el hogar. Esto puede incluir ignorar sugerencias, tomar decisiones importantes sin consultar a las mujeres o minimizar sus logros y contribuciones.

Control y Dominio: El micromachismo puede manifestarse en formas de control y dominio sobre las mujeres en el hogar. Esto puede incluir monitoreo excesivo de sus actividades, limitación de su autonomía y decisiones, o imponer restricciones en sus relaciones sociales.

Discursos y comentarios sexistas: El micromachismo se manifiesta a través de discursos y comentarios sexistas que perpetúan estereotipos de género y desvalorizan a las mujeres. Estos comentarios pueden ser sutiles, pero generan un ambiente hostil y discriminatorio en el hogar.

Falta de reconocimiento y apoyo emocional: El micromachismo puede llevar a una falta de reconocimiento y apoyo emocional hacia las mujeres en el hogar. Esto puede incluir invalidar sus sentimientos, no brindarles espacios para expresarse o no ser empáticos ante sus preocupaciones.

Reproducción de roles de género tradicionales: El micromachismo perpetúa la reproducción de roles de género tradicionales en el hogar, donde se espera que las mujeres sean sumisas, cuidadoras y responsables del bienestar emocional de la familia, mientras que los hombres son vistos como proveedores y líderes.

Estos problemas generados por el micromachismo en el hogar pueden generar tensiones, desigualdades y conflictos familiares. Es importante reconocer y abordar estas actitudes y comportamientos para promover la igualdad de género, la convivencia pacífica y el bienestar de todos los miembros del hogar.

Violencia

La violencia se define como el uso intencional de la fuerza física o el poder contra una persona, un grupo o una comunidad, ya sea como amenaza o como acción efectiva. Esto puede causar daños físicos, psicológicos o privaciones.

Clasificación de Violencia

La ley orgánica integral para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres de la asamblea nacional república del Ecuador (2018), describe los siguientes conceptos existentes en la sociedad.

Violencia Física: Todo acto u omisión que produzca o pudiese producir daño o sufrimiento físico, dolor o muerte, así como cualquier otra forma de maltrato o agresión, castigos corporales, que afecte la integridad física, provocando o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas, esto como resultado del uso de la fuerza o de cualquier objeto que se utilice con la intencionalidad de causar daño y de sus consecuencias, sin consideración del tiempo que se requiera para su recuperación.

Violencia Psicológica: Cualquier acción, omisión o patrón de conducta dirigido a causar daño emocional, disminuir la autoestima, afectar la honra, provocar descrédito, menospreciar la dignidad personal, perturbar, degradar la identidad cultural, expresiones de identidad juvenil o controlar la conducta, el comportamiento, las creencias o las decisiones de una mujer, mediante la humillación, intimidación, encierros, aislamiento, tratamientos forzados o cualquier otro acto que afecte su estabilidad psicológica y emocional.

Violencia Sexual: Toda acción que implique la vulneración o restricción del derecho a la integridad sexual y a decidir voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza e intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares y de parentesco, exista o no convivencia, la transmisión intencional de infecciones de transmisión sexual (ITS), así como la prostitución forzada, la trata con fines de explotación sexual, el abuso o acoso sexual, la esterilización forzada y otras prácticas análogas.

Violencia económica y patrimonial: Es toda acción u omisión que se dirija a ocasionar un menoscabo en los recursos económicos y patrimoniales de las mujeres, incluidos aquellos de la sociedad conyugal y de la sociedad de bienes de las uniones de hecho, a través de:

La limitación o control de sus ingresos.

Percibir un salario menor por igual tarea, dentro de un mismo lugar de trabajo.

La perturbación de la posesión, tenencia o propiedad de sus bienes muebles o inmuebles.

La pérdida, sustracción, destrucción, retención o apropiación indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales.

La limitación de los recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades o la privación de los medios indispensables para vivir una vida digna; así como la evasión del cumplimiento de sus obligaciones alimentarias.

Violencia Simbólica: Es toda conducta que, a través de la producción o reproducción de mensajes, valores, símbolos, iconos, signos e imposiciones de género, sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas, transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.

Violencia Política: Es aquella violencia cometida por una persona o grupo de personas, directa o indirectamente, en contra de las mujeres que sean candidatas, militantes, electas, designadas o que ejerzan cargos públicos, defensoras de derechos humanos, feministas, lideresas políticas o sociales, o en contra de su familia. Esta violencia se orienta a acortar, suspender, impedir o restringir su accionar o el ejercicio de su cargo, o para inducirla u obligarla a que efectúe en contra de su voluntad una acción o incurra en una omisión, en el cumplimiento de sus funciones, incluida la falta de acceso a bienes públicos u otros recursos para el adecuado cumplimiento de sus funciones.

Violencia Gineco-obstétrica: Se considera a toda acción u omisión que limite el derecho de las mujeres embarazadas o no, a recibir servicios de salud gineco-obstétricos. Se expresa a través del maltrato, de la imposición de prácticas culturales y científicas no consentidas o la

violación del secreto profesional, el abuso de medicalización, y la no establecida en protocolos, guías o normas; las acciones que consideren los procesos naturales de embarazo, parto y posparto como patologías, la esterilización forzada, la pérdida de autonomía y capacidad para decidir libremente sobre sus cuerpos y su sexualidad, impactando negativamente en la calidad de vida y salud sexual y reproductiva de mujeres en toda su diversidad y a lo largo de su vida, cuando esta se realiza con prácticas invasivas o maltrato físico o psicológico.

La Autoestima

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma y que puede ser positiva o negativa. Es un concepto psicológico que se elabora en base a las emociones y no sobre cuestiones racionales. La construcción de la autoestima se relaciona con la aceptación o no del propio individuo, su manera de ser, su carácter, sus rasgos físicos y su estilo de vida.

Se conforma por un conjunto de factores subjetivos, como las emociones y los juicios de valor, que pueden ser elaborados por el individuo o pueden surgir por influencias y preconceptos del entorno en el que vive.

Características de la Autoestima

La autoestima se caracteriza por manifestarse en diferentes niveles que pueden variar según cada persona y la etapa de la vida que se esté transitando. Incluso, pueden convivir diferentes niveles de autoestima en una misma persona, según el ámbito en el que se desempeñe.

Niveles de Autoestima

Autoestima Reactiva: Ésta es la forma más básica de falsa autoestima o autoestima superficial. El nivel de la autoestima reactiva es aquella en la que nuestra autoimagen y autovaloración dependen de la aprobación y estima que recibimos de las demás personas

Autoestima Activa: Otra forma muy común de falsa autoestima. El nivel de la autoestima activa es aquella en el que nos esforzamos continuamente por dar una imagen positiva y de valor ante nosotros mismos y ante los demás. Es un nivel un poco más elaborado psicológicamente. En él tratamos de convencernos y convencer a otros de que somos dignos y buenas personas. Para ello creamos máscaras para ser admirados y amados.

Autoestima Profunda: En esta cuarta fase entramos en experimentar nuestra auténtica identidad y vivir siendo el amor que ya somos. El nivel de autoestima profunda es aquel en el que nuestra conciencia se expande hacia la totalidad, viviéndonos y aceptándonos desde este estado de conexión con la esencia.

Elementos que Componen la Autoestima

Autoconocimiento: El autoconocimiento consiste en conocer las partes que conforman al “yo” de la persona. Es decir, consiste en reconocer qué elementos conforman el cuerpo y la mente propios, tanto en sus limitaciones como capacidades, habilidades, defectos y virtudes. Al reconocernos nos damos cuenta de que constantemente cambiamos según el espacio en el que nos desenvolvemos y valoramos cada uno de los elementos que conforman esta dimensión.

Autoconcepto: El autoconcepto es el sentido de identidad, es la idea que tenemos de nosotros mismos.

En cuanto a los factores que determinan el autoconcepto se encuentran:

Actitud o motivación: La actitud es la forma en cómo enfrentamos o asumimos ciertas situaciones y, por tanto, nos impulsa a actuar de determinada manera. Usualmente, cuando hay poca motivación hay parálisis e irresponsabilidad y se tiende a culpar a factores externos.

Aptitudes: Las aptitudes son las habilidades o capacidades que tiene o desarrolla una persona para realizar alguna actividad de manera adecuada, como la facilidad de comunicación,

razonamiento verbal, facilidad de expresión, razonamiento lógico, inteligencia emocional, capacidad de argumentación, etc.

Esquema Corporal: El esquema corporal implica la manera como concebimos la percepción de nuestro propio cuerpo. Aunque se trata de una percepción de la persona hacia sí misma, usualmente viene influenciado por factores externos, como la cultura, presión social, edad, confianza, habilidades, modelos físicos dominantes, etc.

Valoración Externa: La valoración externa es el complemento de la valoración que hacemos de nosotros mismos. Se trata de las expresiones de afecto o desagrado que hacen otras personas sobre nosotros y que influyen de manera importante en el concepto propio.

Autoevaluación

La autoevaluación es la capacidad de desarrollar un juicio propio y analizar lo positivo o negativo de una actitud, acción o situación, tomando conciencia de mi persona, desarrollando mi propio criterio y reflexionando sobre normas y valores de la sociedad.

Autoaceptación o sentido de pertenencia: Aceptar significa reconocer y experimentar la realidad particular de una manera objetiva, sin negarla ni evitarla, sino dándonos nuestro propio valor. Por ello, la autoaceptación significa reconocer, aceptar y valorar todas las partes de mí mismo como un hecho objetivo, así como asumir la capacidad de mejorar mis atributos de una manera positiva.

Auto-respeto

Auto respetarse es visibilizar y valorar todo aquello que nos hace sentir respeto y admiración por nosotros mismos. Significa entender cómo somos, lo que valemos, lo que necesitamos y atender a esas necesidades, sin juzgarnos, hacernos daño ni culparnos.

Causas de una Baja Autoestima

La autoestima puede verse afectada por una amplia variedad de factores y situaciones, tales como: los antecedentes de la propia persona, su entorno familiar, social, laboral, la edad, el estado físico y mental, también tienen importante influencia en el nivel de autoestima, estas causas son las siguientes:

El micromachismo

El patriarcado

Abusos físicos, sexuales y emocionales.

Las relaciones tóxicas, nocivas y abusivas

Sufrir discriminaciones.

Sentimiento de fracaso intentando cumplir expectativas en cualquier figura de autoridad.

Sensación de no encajar o no pertenecer a un lugar o grupo social.

Situaciones de desempleo o condiciones laborales precarias.

Padecer enfermedades o condiciones que generen un cambio brusco en la calidad de vida del individuo.

La presión social.

Mensajes negativos

Ridiculización del aspecto por parte de terceras personas

Mal ambiente familiar y social

Experiencias negativas

Falta de demostración del cariño.

Diálogo negativo con nosotros mismos

Tengamos en cuenta que cuando una persona atraviesa momentos difíciles, casi sin darse

cuenta va construyendo unas creencias negativas sobre sí mismo. Ya sea sobre su apariencia, su capacidad intelectual, o sus capacidades para tener éxito en la vida. Asimismo, tan importante son las experiencias que vivimos, como la interpretación que hacemos de las mismas.

Problemas de una Baja Autoestima

Inseguridades

Pensamientos que cuestionan si somos capaces o no de llevar a cabo cierta actividad.

Esto puede provocar problemas a la hora de encarar problemas cotidianos ya que hace que tengamos esa falta de confianza para hacerlo.

Infravaloraciones

Va más allá de las inseguridades. Este tipo de problemática va asociada a no aceptarnos a nosotros mismos, creyendo que no valemos lo suficiente y no seremos capaces de conseguir los propósitos que tengamos.

Culpabilidad

Consiste en creer que todo lo malo que ocurre a nuestro alrededor es culpa nuestra. No son realidades objetivas, pero cuando se sufren problemas de ansiedad es común tener este tipo de valoraciones hacia determinados hechos o circunstancias.

Pensamientos negativos

Aparecen de forma constante que nacen de la preocupación de agradar a los demás.

Aparecen pensamientos del tipo ‘no valgo para esto’, ‘no me van a aceptar’, ‘se me da mal, etc.

Preocupación por el futuro

En ocasiones, existe una preocupación u obsesión constante por el futuro, con pensamientos y preocupaciones que aún no han tenido lugar y quizás no lleguen a ocurrir pero que generan una ansiedad en el momento actual, impidiendo que se disfrute del día a día.

Estos pensamientos surgen del perfeccionismo por hacer las cosas y por una preocupación anticipada al problema.

Intentar agradar a todos

Al intentar contentar a todo el mundo, nos comportamos de una forma que no somos, con lo que hará que no te sientas cómodo ni feliz, sea cual sea el entorno, lo que provocará malestar y baja autoestima.

El Micromachismo y su Impacto en la Autoestima de las Mujeres

El micromachismo, a pesar de su aparente sutileza, tiene un impacto profundo en la autoestima de las mujeres. Estas conductas que se manifiestan a través de comentarios despectivos, gestos condescendientes o roles de género asignados, pueden parecer insignificantes a primera vista, pero se acumulan con el tiempo, debilitan la confianza y la valía de las mujeres.

Una de las formas más comunes de micromachismo es la invalidación de la opinión y las capacidades de las mujeres. Se les hace sentir que su perspectiva no es válida o importante, lo que genera dudas sobre sus propias habilidades y conocimientos. Esto impacta negativamente en su autoestima, ya que comienzan a cuestionar sus capacidades y a desvalorizarse a sí mismas.

Bonino (2004) considera como consecuencia del micromachismo hacia la mujer la existencia de un gran agotamiento emocional y de energía, el cual es provocado por la lucha constante y defensiva ante el hombre. También un deterioro de la autoestima inducido por la inseguridad que aporta la constante derrota ante la pareja, la disminución del poder, autonomía e incluso del desarrollo personal. Y finalmente, una irritabilidad crónica que afecta a la salud mental de esta, provocada por la continua presión. Sin embargo, la consecuencia más grave es el desenlace de ellos, y es que el hombre vuelve a aprovechar estas circunstancias para ir en contra de ellas y lo que él considera que es, su dramatismo y victimismo.

Otra forma de micromachismo es la llamada “manutención emocional”, donde se espera que las mujeres asuman la responsabilidad de cuidar y satisfacer las necesidades emocionales de los demás, mientras que sus propias emociones y necesidades son minimizadas o ignoradas. Esta carga emocional desequilibrada puede hacer que las mujeres se sientan agotadas y desvalorizadas, ya que sus propias emociones no son tomadas en cuenta.

Virginia (2013) La culpabilidad que siente la mujer es una de las consecuencias más llamativas que encontró en su investigación la cual está relacionada con atribuirle la culpa de los conflictos de la relación a una sola persona, lo cual implica otorgarles en la mayoría de las ocasiones esta responsabilidad a las mujeres, aún en los casos en los que los varones ejercen conductas micromachistas y de esta manera existiría una justificación a sus actos.

Cotrina (2019) Con respecto a la autoestima de las mujeres, los resultados evidencian que los pensamientos negativos, confianza en sí misma y respeto fueron factores relevantes que se ven afectados por los diversos comentarios por parte de sus parejas de las entrevistadas, ya que la mayoría de ellas constantemente reciben críticas negativas las cuales provocan un impacto negativo respecto a su autoimagen y autoconcepto.

Además, el micromachismo también fomenta la sobre sexualización de las mujeres, reduciendo su valor a su atractivo físico y promoviendo la idea de que su principal objetivo en la vida es complacer a los hombres. Esto puede llevar a que las mujeres se sientan constantemente juzgadas y evaluadas por su apariencia, generando inseguridades y afectando su autoestima.

Es importante reconocer que el micromachismo no solo afecta a las mujeres individualmente, sino que también tiene un impacto en la sociedad en su conjunto. Al perpetuar estos estereotipos de género y desvalorizar a las mujeres, se limita su capacidad para desarrollarse plenamente y contribuir de manera igualitaria en todos los ámbitos de la vida.

Para finalizar, es fundamental combatir el micromachismo y promover la igualdad de género. Esto implica desafiar los roles de género tradicionales, cuestionar los comentarios y comportamientos machistas en nuestra vida cotidiana, y fomentar espacios donde las mujeres sean valoradas y respetadas en su totalidad. Solo así podremos construir una sociedad más justa y equitativa para todos.

Antecedentes de la Investigación

En la presente investigación se ha escogido antecedentes de estudios realizados en contextos nacionales como internacionales donde ya se han presentado resultados de la problemática del micromachismo y su impacto en la autoestima de las mujeres.

Las investigadoras Rosa Angélica Bajaña Carrillo y Juana Mercedes Picón Anastasio (2021), realizaron un estudio en la Universidad de Guayaquil -Facultad de Ciencias Psicológicas, cuyo objetivo general fue “analizar la existencia de relación entre el micromachismo y el sexismo en las mujeres de la Fundación “Ciudad Mujer” del cantón Durán”. La metodología de estudio de caso se llevó a cabo desde una perspectiva cualitativa, la muestra fue de tipo intencional, ya que las participantes fueron seleccionadas al criterio de las investigadoras. Las técnicas e instrumentos empleados fueron la observación, entrevista, test psicológicos. Una vez recogido los datos se analizó y narró la experiencia de cinco mujeres en diferentes etapas de la adultez en edades desde 25 hasta 51 años. Con respecto a las relaciones afectivas de pareja establecidas en los últimos años de forma ordenada y objetiva, en base a estos resultados se pudo comprender el impacto psicológico negativo desarrollado a través de sus relaciones afectivas como consecuencias de vivir dentro del contexto micromachista y sexista. Se evidenció que existe una relación entre el micromachismo y el sexismo, las mujeres expuestas desde su niñez a este tipo de entorno familiar, las conductas micromachista son naturalizadas en su vida adulta y

como consecuencia de estas experiencias en su niñez se genera un temor al fracaso en las relaciones afectivas de pareja, pasando de esta manera desapercibido estos comportamientos, para evitar el patrón que vivieron en su niñez o adolescencia, también consecuencias a largo plazo producto de estas vivencias tales como baja autoestima e inseguridad, en la conclusión se planteó cómo se relaciona el micromachismo con el sexismo en los casos estudiados, con lo cual se concluyó que debido a estas enseñanzas de creencias sexistas impartidas desde su niñez y adolescencia existió una normalización de las conductas micromachista en su adultez dentro de la relación de pareja puesto que al tener normalizadas estas creencias solían aceptar cualquier clase de actitud micromachista contra ellas, adicional a esto se encontró que en tres de los cinco casos a pesar de que existía un temor de replicar la relación de pareja que observaron en su entorno familiar de origen, aceptaban cierto tipo de conductas, ya que venían de familias conflictivas.

El siguiente estudio sobre los Micromachismos o machismos cotidianos: la forma cotidiana y sutil de ejercer violencia contra la mujer. Fue realizado por las autoras Laura Vanessa Bernal Mondragón y Maryi Katherin Carmona Torres en el año (2020), en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca Facultad de Ciencias Sociales Programa de Trabajo Social, Bogotá. El objetivo general, comprender la manera en que se presentan “los micromachismos en las dinámicas de vida de las mujeres pertenecientes al colectivo Sobre Ruedas Girls, buscando a través del Trabajo Social bases para la mitigación de estos comportamientos”. El diseño metodológico aplicado dentro de la investigación es de corte cualitativo, debido a que se buscó a través de la experiencia de los participantes realizar una identificación y análisis de las percepciones que tienen sobre los micromachismos. Las técnicas e instrumentos de recolección de información propuestos en la investigación son la entrevista cualitativa y los grupos focales,

la muestra, de acuerdo con lo expuesto anteriormente se configura de la siguiente manera; mujeres entre los 20 y 30 años, residentes en la ciudad de Bogotá, pertenecientes al colectivo Sobre Ruedas Girls, practicantes de deportes como skateboarding, rollerskate, rollerblade. En lo que concierne a la percepción de los micromachismos, fue posible evidenciar que las mujeres participantes reconocen el concepto, saben qué son, pero no son conscientes de qué acciones los representan o lo que desencadenan, no los identifican en la práctica o cuando se ven enfrentadas a situaciones violentas, ignoran la manera de enfrentarlos. Muchas de ellas siguen envueltas en las mismas dinámicas violentas y al final se convierten en reproductoras de esos comportamientos, en gran medida por desconocimiento, así como el poco contraste entre teoría y realidad que debe existir para una mejor comprensión del tema, como resultado se generó, la ruta de prevención y detección de micromachismos, cuyo fin, es que a través del reconocimiento e identificación se mitigue la propagación, de esta misma forma generar una deconstrucción en cada una de las personas para así contribuir a la minimización de los actos de agresión. En conclusión el aporte que la investigación brinda al Trabajo Social es principalmente la puesta en discusión de los micromachismos, esto debido a que si bien el tema de género ha retumbado en la sociedad poniendo en marcha acciones que contrarrestan problemáticas como la violencia de género, se evidencia que estos esfuerzos se dieron desde lo macro apuntando a generar procesos de cambio a los actos de violencia que han sido más visibles, aunque reconociendo los logros que estos procesos han generado la propuesta va encaminada a trabajar desde lo micro, desde lo imperceptible para así debilitar la estructura patriarcal que transgrede la cultura.

Los investigadores Manuel Agustín Andrade Paredes y Diana Carolina Borja Povea Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas en el año (2020), mostró en su investigación los factores psicosociales que desencadenan conductas misóginas de los agresores

en relación de pareja. El objetivo general establece como experiencia a sistematizar: “identificar aquellos constructos sociales que predisponen a la violencia de género de parte del varón, analizando su percepción subjetiva y las posibles creencias erráticas que pueden desencadenar actos de violencia de género”. Bajo la metodología de sistematización de experiencias prácticas, siendo un análisis de la vivencia práctica de intervención comunitaria de las PPP del IV semestre de la carrera de Psicología, bajo las directrices del proyecto universitario: “Estudio de situaciones de género, en poblaciones de pobreza, extrema pobreza y análisis de sexuación en los/las usuarios/as”, considerando como cátedra integradora la materia de Psicología de la Sexualidad y el Género. Por último, se concluye que los principales factores psicosociales se asocian a patrones culturales del patriarcado, la falta de educación, conductas micromachistas encubiertas y la exposición a experiencias de violencia de género durante la infancia.

De manera internacional, la investigación de la autora Ariana Lucero Cotrina Meléndez (2019), referente a las consecuencias del micromachismo en las relaciones de parejas en las mujeres de una universidad privada de Lima Metropolitana, tuvo como objetivo general conocer las consecuencias del micromachismo en las relaciones de parejas en mujeres de una Universidad privada de Lima Metropolitana. El tipo de investigación fue cualitativa, debido a que analizó el contexto en su medio natural, el cómo transcurre y comprendiendo fenómenos conforme con los elementos participantes. Se planteó en el estudio, conocer las consecuencias del micromachismo en las relaciones de pareja en mujeres de una universidad de Lima Metropolitana. Para ello, se consideró 14 entrevistas semiestructuradas de jóvenes universitarias que se encuentren en una relación de pareja. Los resultados permiten identificar tres categorías que se ven afectadas en las mujeres: autoestima, desarrollo personal y la autonomía, plateada por Bonino (2004). Las conclusiones de la autora señalan que, a partir de los resultados encontrados

en la presente investigación, se puede concluir lo siguiente: La autoestima, entendida desde sus componentes de pensamientos negativos, confianza en sí misma y respeto, son los elementos que más se ven afectados, debido a las conductas y pensamientos micromachistas por parte de las parejas de las participantes, el desarrollo personal, entendido como la motivación y las relaciones sociales, son factores los cuales son impactados negativamente en las jóvenes universitarias que se encuentran en una relación de pareja, y finalmente, la violencia invisibilizadas por parte de las parejas de las participantes afecta su autonomía, la cual abarca aspectos como: la toma de decisiones, independencia y actividades básicas.

María Isabel Gómez Jiménez (2020), autora del estudio “el machismo silencioso: micromachismos”, realizado en la Universidad Pontificia Comillas-Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, grado en Trabajo Social. Expresó que el objetivo general es “defender la necesidad de una plena visibilidad de un tipo de violencia machista desconocida a nivel social, los machismos”. El método utilizado para obtener referencias bibliográficas citadas a lo largo del trabajo son fruto de la investigación y seguimiento de diferentes bases de datos nacionales e internacionales (Dialnet, Universidades, revistas, libros, publicaciones, páginas web). Los resultados que se observaron en la investigación bibliográfica llevado logró percibir la desigualdad de género tan agresiva con la que se encuentran todas las mujeres en la sociedad. Desde el Trabajo Social, como profesión vocacional centrada en la persona y en su bienestar, lo cual incluye la libertad y la igualdad, se pretendió eliminar todas las formas de discriminación persistentes en el tiempo en el que se recopiló la información, entre ellas, los micromachismos. En cuanto a la conclusión, sobre el origen del micromachismo, sus tipos, la responsabilidad que tienen los medios de comunicación sobre la perpetuación de estos, los efectos directos que estas prácticas machistas generan en las mujeres, y la repercusión que los micromachismos provocan a

nivel social; se determinó que para combatir estas pautas tan sutiles y desapercibidas que se han ido adquiriendo e integrando tanto mujeres como hombres en el proceso de socialización, es necesario visibilizarlos y educar desde la igualdad, otorgando siempre el mismo valor a cada género.

Fundamentación Legal

El micromachismo es una problemática existente dentro de la sociedad como anteriormente se ha expresado, es un tipo de violencia invisible causando un impacto en la autoestima de las mujeres, por lo tanto, es necesario contar con la fundamentación legal. Se utilizarán leyes y artículos que se ajusten en defensa a respaldar los derechos de la mujer para combatir el micromachismo y de esta manera proteger su integridad física y psicología, lo cual es esencial para garantizar su valides y legitimidad, a continuación, se consideran los

Declaración Universal de Derechos Humanos (1948)

Art. 1.- Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Art. 3.- Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Asamblea Nacional República del Ecuador (2018)

Art. 70.- El Estado formulará y ejecutará políticas para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres, a través del mecanismo especializado de acuerdo con la ley, e incorporará el enfoque de género en planes y programas, y brindará asistencia técnica para su obligatoria aplicación en el sector público.

Art. 10- Tipos de violencia. Para efectos de aplicación de la presente Ley y sin perjuicio de lo establecido en los instrumentos internacionales de derechos humanos y en el

Código Orgánico Integral Penal y la Ley, se consideran los siguientes tipos de violencia: a) Violencia física, - b) Violencia psicológica., - c) Violencia sexual. - d) Violencia económica y patrimonial. -e) Violencia simbólica. - f) Violencia política. - g) Violencia gineco-obstétrica.

Art. 12.- Ámbitos donde se desarrolla la violencia contra las mujeres. Son los diferentes espacios y contextos en los que se desarrollan los tipos de violencia de género contra las mujeres: niñas, adolescentes, jóvenes, adultas y adultas mayores. Están comprendidos, entre otros, los siguientes: 1. Intrafamiliar o doméstico. - 2. Educativo. - Laboral. – Deportivo. - Estatal e institucional - Mediático y cibernético. - Centros e instituciones de salud. Emergencias y situaciones humanitarias.

Ley Orgánica de Salud (2006)

Art. 13.- Los planes y programas de salud para los grupos vulnerables señalados en la Constitución Política de la República, incorporarán el desarrollo de la autoestima, promoverán el cumplimiento de sus derechos y se basarán en el reconocimiento de sus necesidades particulares por parte de los integrantes del Sistema Nacional de Salud y la sociedad en general.

Art. 31.- El Estado reconoce a la violencia como problema de salud pública. Es responsabilidad de la autoridad sanitaria nacional, de los servicios de salud, organismos seccionales, otros organismos competentes y de la sociedad en su conjunto, contribuir a la disminución de todos los tipos de violencia, incluidos los de género, intrafamiliar, sexual y su impacto sobre la salud.

Art. 32.- En todos los casos de violencia intrafamiliar y sexual, y de sus consecuencias, se brindará atención de salud integral a las personas afectadas. El personal de los servicios de salud tiene la obligación de atender los casos de violencia intrafamiliar y sexual. Deberán suministrar, entre otros, anticoncepción de emergencia, realizar los

procedimientos y aplicar los esquemas profilácticos y terapéuticos necesarios, para detectar y prevenir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, especialmente el VIH y hepatitis B, previa consejería y asesoría a la persona afectada, con su consentimiento informado expresado por escrito.

En esta sección las leyes que se han creado y modificando con el paso del tiempo, Ecuador ha implementado un marco legal completo para combatir la violencia hacia la mujer promoviendo igualdad de género, dignidad y valor hacia la naturaleza femenina.

Fundamentos Teóricos del Trabajo Social

Trabajo social es una disciplina de las Ciencias Sociales que tiene por objeto de estudio la intervención social con sujetos concretos –individuales o colectivos- que tienen un problema o una carencia social en un momento determinado. Su acción deviene de lo social y recae en lo social, precisamente en el punto de intersección que genera la relación sujeta, problema, contexto. La intervención de trabajo social es una acción racional, intencional, fundada en el conocimiento científico, que tiene por objetivo desencadenar procesos de cambio social. La participación del sujeto es indispensable, para hablar de una acción de trabajo social. (Tello, 2008)

La intervención del trabajo social dentro del área de relaciones en parejas, dirigido a focalizar las conductas del micromachismo y el impacto en la autoestima de las mujeres. De acuerdo con la problemática, el modelo sistémico y modelo psicodinámico, aportaran dentro de la intervención del profesional, poder entender de manera individual, familiar y por último dentro de la sociedad como se presenta esta violencia de género y sus repercusiones en la mujer. Continuación se expresa la manera en que aportaran estos modelos.

El modelo sistémico será útil en la intervención de casos de micromachismo y el impacto en la autoestima de las mujeres, ya que se enfoca en las interacciones y dinámicas familiares y sociales en lugar de centrarse únicamente en el individuo. En este enfoque, se considera que los problemas y conflictos no se originan únicamente en la persona que muestra comportamientos micromachistas, sino que también en el sistema en el que se desenvuelve, como la familia, la pareja o la sociedad. Se busca comprender cómo las construcciones sociales de género y las normas culturales pueden estar influyendo en el micromachismo y en la baja autoestima de las mujeres. Por lo tanto, el trabajo social desde el modelo sistémico busca identificar patrones y dinámicas disfuncionales, y fomentar el cambio a través de intervenciones que involucren a todas las partes afectadas.

El modelo psicodinámico se centrará en la comprensión de los procesos inconscientes y las dinámicas familiares y sociales que pueden influir en el comportamiento y las actitudes hacia el género. De esta manera, el trabajo social desde el modelo psicodinámico se encaminará en explorar la historia y las experiencias de vida de la mujer, así como las relaciones y patrones de apego que pueden haber contribuido a su baja autoestima. Además, busca identificar y comprender los mensajes internalizados de opresión y desvalorización que pueden haber sido transmitidos a través del micromachismo. La intervención del trabajador social con este modelo ayudara a la mujer a desarrollar una mayor conciencia de sí misma y de sus necesidades, explorando y abordando los conflictos internos y las defensas que pueden estar limitando su capacidad de empoderamiento.

Del mismo modo, el modelo psicodinámico puede abordar la relación de pareja y las dinámicas inconscientes que pueden estar perpetuando el micromachismo. Por consiguiente, Se lograr identificar y explorar los patrones de poder y control presentes en la relación, para

facilitar la comunicación, el entendimiento y el cambio.

Capítulo III Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

La investigación que se realizó es de tipo mixta, por lo tanto, se utilizó metodologías y técnicas para obtener datos cualificables y cuantificables. Según Hernández Sampieri (2014) la investigación mixta es un enfoque metodológico que combina elementos de los paradigmas cualitativo y cuantitativo en un solo estudio, con el propósito de obtener una comprensión más integral del fenómeno analizado. Este enfoque permitió aprovechar la precisión y generalización de los datos cuantitativos, como encuestas y estadísticas, junto con la profundidad y riqueza contextual de los datos cualitativos, como entrevistas u observaciones. Al integrar ambos métodos, la investigación mixta buscó superar las limitaciones inherentes de cada enfoque por separado, ofreciendo resultados más completos y confiables.

Por ejemplo, un estudio sobre el impacto del micromachismo en la autoestima de las mujeres podría emplear encuestas para medir los niveles de autoestima y entrevistas para comprender las experiencias y percepciones personales relacionadas con esta problemática. La investigación mixta no solo permitió abordar preguntas de investigación complejas desde múltiples perspectivas, sino que también facilita la triangulación, validando los hallazgos a través de diferentes fuentes y técnicas.

Diseño de Investigación

Para este estudio se manipularon 4 niveles de investigación, los cuales, permitieron comprender la amplitud de la problemática en las zonas de estudio escogidas.

Investigación Exploratoria: Permitió realizar el primer estudio en el sector de la Comunidad de Los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés, dado que en la actualidad no ha existido una exploración sobre el micromachismo y el impacto que puede generar en la autoestima de las mujeres.

Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimiento. (Valle, E. G. Y. 2009).

Investigación Descriptiva: Nivel descriptivo buscó especificar y detallar las causas que provoca el micromachismo y como esto afectó a las mujeres a desarrollarse en su entorno, analizando cuales son los comportamientos que la sociedad considera machista.

También conocida como la investigación estadística, se describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio. Este nivel de Investigación responde a las preguntas: quién, qué, dónde, cuándo y cómo. (Valle, E. G. Y. 2009).

Investigación Correlacional: Este nivel facilitó analizar la relación entre estas comunidades para identificar patrones, tendencias del micromachismo y la autoestima en las mujeres.

La investigación correlacional determina el grado de asociación o relación existente entre dos o más variables, en primer lugar, se miden las variables, posteriormente mediante prueba de hipótesis correlacionales y estadísticas se estima la correlación. (Huamani Mantari Sofia, 2019)

Diseño de Triangulación Concurrente: Es el más adecuado para este proyecto, ya que

permitió integrar métodos cualitativos y cuantitativos de manera simultánea para abordar de manera integral la problemática del micromachismo y su impacto en la autoestima de las mujeres en las comunidades de Los Bajos y la Parroquia Aníbal San Andrés. Este diseño facilitó la recolección de datos cuantitativos mediante encuestas estructuradas, que permitieron identificar patrones generales y tendencias en los niveles de autoestima y las experiencias de micromachismo. Simultáneamente, se recogen datos cualitativos a través de entrevistas y observaciones, los cuales ofrecen una visión más profunda y enriquecida de las vivencias emocionales y sociales de las mujeres afectadas. Al combinar estas metodologías, se logra complementar las fortalezas de cada enfoque y minimizar sus limitaciones. (Huamani Mantari Sofia, 2019)

Métodos de Investigación

Para esta investigación fue necesario utilizar diferentes métodos, los cuales ayudaron a percibir la realidad de la problemática, obteniendo datos fiables de primera mano.

Método Deductivo: Se aplicó encuestas enfocadas a encontrar y comprender las consecuencias que generan el Micromachismo y su afectación en la autoestima de la mujer, permitiendo el análisis, conclusiones y recomendaciones basadas en los datos obtenidos.

El método Deductivo permite generalizar a partir de casos particulares y ayuda a progresar en el conocimiento de las realidades estudiadas. En este sentido, los futuros objetos de estudio, parecidos a los recopilados en la formulación científica general que se ha inducido, podrán ser entendidos, explicados y pronosticados sin que aun ocurran, y, además, serán susceptibles de ser estudiados analítica o comparativamente. (Abreu, J. L. 2015).

Método de Triangulación: Permitió identificar posibles discrepancias entre las perspectivas colectivas y las vivencias individuales, proporcionando un análisis más equilibrado y detallado de la problemática. Los datos cuantitativos facilitan la medición de patrones como los niveles de autoestima o la frecuencia de actitudes micromachistas, mientras que los datos cualitativos exploran las narrativas personales y las dinámicas familiares que perpetúan estas actitudes. De esta manera, la triangulación no solo valida los hallazgos al corroborar información desde diferentes enfoques, sino que también aporta una perspectiva integral que fortalece la interpretación de los resultados y la formulación de estrategias específicas para cada comunidad. (Abreu, J. L. 2015).

Método Estadístico: Se aplicó este método para cuantificar los datos e información obtenidos de las encuestas aplicadas.

Según el autor (Walpole et al., 2007). Los métodos estadísticos se diseñan para contribuir al proceso de realizar juicios científicos frente a la incertidumbre y la variación, teniendo una mejor orientación respecto de dónde efectuar mejoras a la calidad del proceso. Aquí la calidad podría definirse según su cercanía con el valor-meta en relación con la proporción de las veces que se cumple tal criterio de cercanía. (Cortez, R. E. C. (2015).

Fundamentos Epistemológicos

Investigación Fenomenológica

La investigación fenomenológica es un enfoque cualitativo que buscó comprender y describir en profundidad las experiencias subjetivas de las personas respecto a un fenómeno específico. Según Hernández Sampieri (2014) se basa en explorar cómo los individuos perciben, interpretan y dan sentido a sus vivencias, con el objetivo de revelar las esencias y significados subyacentes de esas experiencias. En este tipo de investigación, el investigador adopta una

postura reflexiva, dejando de lado sus propios prejuicios y suposiciones para captar la perspectiva genuina de los participantes. Este enfoque es ideal para estudiar fenómenos humanos complejos, pues permite adentrarse en la dimensión vivencial y subjetiva de los participantes, aportando una comprensión detallada de su realidad.

Investigación Hermenéutica

Es un enfoque que se centró en interpretar y comprender los significados profundos detrás de las experiencias, textos o fenómenos sociales. No solo describe lo que ocurre, sino que se adentra en el análisis interpretativo, reconociendo que el investigador también forma parte del proceso de construcción de sentido. Este método es particularmente útil cuando se estudian temas relacionados con valores, creencias o percepciones humanas. Este enfoque reconoce la subjetividad como una fuente rica de conocimiento, buscando comprender los significados más allá de lo explícito, y construyendo un entendimiento contextual y profundo del fenómeno investigado. (Hernández Sampieri, 2014)

Operacionalización de Variables

Tabla 1 Variable independiente: Micromachismo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos	Fuente
Los micromachismos son comportamientos discriminatorios hacia la mujer, que por su carácter cotidiano están tan naturalizados en una cultura, que en la mayoría de las veces pasan desapercibidos tanto para mujeres como para hombres.	Características	Desvalorización Control y dominio. Invisibilización Estereotipos de género	¿Sientes que en tu entorno social te presionan a cumplir con ciertos roles o expectativas de género? • Sí • No	Encuestas y Cuestionario	Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.
	Tipos	Utilitarios Encubiertos De Crisis Coercitivos	¿Has vivido situaciones de violencia o discriminación? • Si • No		
	Factores	Falta de socialización de género. Cultura patriarcal. Expectativas de roles de género. Desigualdad económica.	¿Ha notado diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en tu comunidad en comparación con otras comunidades? • Si • No		
	Consecuencias	Impacto en la salud mental. Violencia de género. Discriminación y exclusión.	¿Usted piensa que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres? • Si • No		

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis & Marcillo Villamar Ana Estefanía.

Tabla 2 Variable dependiente: Autoestima

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos	Fuente
La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma y que puede ser positiva o negativa. Es un concepto psicológico que se elabora en base a las emociones y no sobre cuestiones racionales. La construcción de la autoestima se relaciona con la aceptación o no del propio individuo, su manera de ser, su carácter, sus rasgos físicos y su estilo de vida.	Niveles	Autoestima Reactiva Autoestima Activa Autoestima Interna Autoestima Profunda	¿Con qué frecuencia sientes que no eres lo suficientemente valorada en casa? <ul style="list-style-type: none">• Nunca• A veces• Frecuentemente• Siempre ¿Crees que tus opiniones son importantes y valen la pena ser escuchadas por el entorno que te rodea? <ul style="list-style-type: none">• Sí• A veces• No ¿Te sientes satisfecha contigo misma en general; ¿cómo mujer, mamá, hermana, hija, entre otros? <ul style="list-style-type: none">• Mucho• Algo• Poco• Nada ¿Te comparas frecuentemente y sientes que no estas al mismo nivel personal o profesional con otras mujeres? <ul style="list-style-type: none">• Sí• A veces• No	Encuestas y Cuestionario	Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024.”
	Elementos	Autoconcepto Autoaceptación Auto-respeto Autoevaluación			

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis & Marcillo Villamar Ana Estefania

Población y Muestra

Población: Se seleccionó para actuar en respuesta a la investigación en el sector de los Bajos a 250 mujeres, Parroquia Aníbal San Andrés a 300 mujeres.

Según la autora Robles Pastor, menciona que los investigadores McClave, Benson y Sincich (2008) afirman que “una población es un conjunto de unidades usualmente personas, objetos, transacciones o eventos; en los que estamos interesados en estudiar” (2019).

Muestra: Se determinó una muestra que a continuación se detalla en 150 mujeres en el sector los Bajos, 150 mujeres Parroquia Aníbal San Andrés.

La muestra “es una porción o parte de la población de interés” (Pastor, 2019)

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Encuesta: Se aplicó una encuesta a 150 mujeres del sector de Los Bajos y 150 mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi.

La encuesta es considerada por Lanuez y Fernández (2014), como una entrevista por cuestionario. Sin embargo, dan de ella una adecuada definición, al considerarla como método de empírica que utiliza un instrumento o formulario impreso o digital, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio, y que los sujetos que aportan la información llenan por sí mismos. (Ávila, et al., 2020)

Instrumentos Aplicados

Cuestionario: Se aplicó el instrumento “cuestionario” para la respectiva recolección de información, el mismo que se estructuró con 15 preguntas cerradas.

El autor Acosta (2016) afirma que, el cuestionario constituye una serie de preguntas, con el fin de aplicarlas dentro de una encuesta o una entrevista. (Ávila, et al., 2020)

Elección de Informantes Claves

Se trabajó con una entrevista que estuvo estructurada de 7 preguntas abiertas, a 5 mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés y 15 mujeres pertenecientes a los Bajos. Además, se incluyó como informantes claves al equipo multidisciplinario conformado por 2 psicólogas clínicas, 1 gestora social, 1 trabajadora social y la directora de la fundación Alas de Libertad.

Técnica de Recolección de la Información

Entrevista: La entrevista se dirigió a 15 mujeres del sector Los Bajos y 5 mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés y a un equipo multidisciplinario de 5 profesionales perteneciente a la Fundación Alas de Libertad.

La entrevista es un instrumento de gran eficacia para desarrollar investigaciones cualitativas y tiene como función principal recabar datos que después podremos aplicar a nuestros estudios. (López, 2020)

Guía de preguntas: La guía de preguntas nos direccionó a obtener una visión amplia acerca de la realidad de la problemática del micromachismo y su impacto en la autoestima de las mujeres, para la recopilación de datos relevantes dirigidos a los objetivos planteados con el fin de abordar de manera coherente y sistemáticas las respuestas dadas por los informantes claves.

La guía de la entrevista establece una orientación precisa al momento de diseñar la misma, es un refuerzo para que el entrevistador concentre su tiempo en recabar la información concreta con respecto al tema que se indaga y no dispersarse en aspectos superfluos o no relevantes al caso. (Useche, et al., 2019)

Técnica de Registro y Transcripción de la Información

Cuestionario: Se aplicó el instrumento “cuestionario” para la respectiva recolección de información, el mismo que se estructuró con 7 preguntas abiertas dirigidas a las mujeres que han sido víctimas de micromachismo y 6 preguntas abiertas al equipo multidisciplinario.

Método Para la Interpretación de la Información

El método para la interpretación de la información se basó en un enfoque mixto, que combinó herramientas cuantitativas y cualitativas para garantizar un análisis profundo y contextualizado de los datos recolectados. Este enfoque permitió no solo identificar características generales, sino también comprender las experiencias particulares de las mujeres encuestadas.

Análisis Cuantitativo: Se calcularon frecuencias y proporciones para cada pregunta, a través de tablas y gráficos estadísticos lo que permitió identificar patrones predominantes en las respuestas. Estas cifras sirvieron como base para observar datos generales en las experiencias de las mujeres en ambas comunidades.

Análisis Cualitativo: Se revisaron las respuestas abiertas y se sistematizaron para poder realizar interpretaciones y narrativas basadas en las percepciones de los informantes claves. Este análisis incluyó la identificación de similitudes, diferencias y posibles relaciones entre las variables evaluadas.

Correlación de Resultados: Se compararon las respuestas de las mujeres de Los Bajos y Aníbal San Andrés para identificar puntos de relación. Este proceso permitió analizar cómo factores como el nivel educativo, las ocupaciones y las experiencias sociales afectan la percepción de las encuestadas.

Capítulo IV Resultados

Análisis y Discusión de los Resultados

Resultados de la Encuesta Aplicada en los Bajos del Cantón Montecristi

Tabla 3

Edad

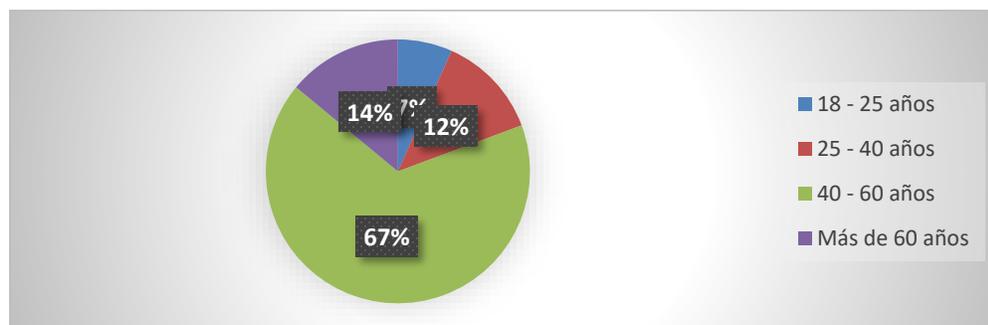
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
18 - 25 años	10	7%
25 - 40 años	19	13%
40 - 60 años	100	67%
Más de 60 años	21	14%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 1

Edad



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 67% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi tiene entre 40 y 60 años, lo que representa el grupo mayoritario de la encuesta. Por su parte, el 14% corresponde a mujeres mayores de 60 años, posicionándose como el segundo grupo en importancia. Un 13% de las encuestadas se encuentra en el rango de edad de 25 a 40 años. Finalmente, el grupo menos representado corresponde a mujeres de 18 a 25 años, con un 7% de participación. Estos datos reflejan una mayor prevalencia de mujeres en edades adultas en este sector.

Análisis

La distribución etaria de las mujeres del sector Los Bajos del Cantón Montecristi revela aspectos significativos sobre la composición demográfica de la comunidad y sus posibles implicaciones.

Tabla 4

Grado de formación académico

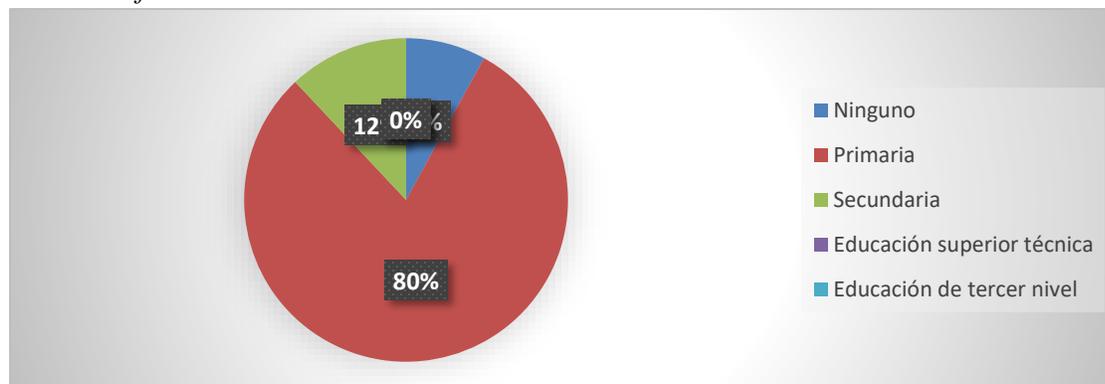
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	12	8%
Primaria	120	80%
Secundaria	18	12%
Educación superior técnica	0	0%
Educación de tercer nivel	0	0%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 2

Grado de formación académico



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 80% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi cuenta con un nivel educativo de primaria, representando el grupo mayoritario. Un 12% alcanzó la educación secundaria, mientras que el 8% no posee ningún nivel de instrucción. No se registraron casos de mujeres con formación superior técnica ni de tercer nivel, lo que equivale al 0% en estas categorías.

Análisis

La mayoría de las mujeres tiene formación únicamente a nivel primario, y una minoría ha alcanzado la secundaria. La ausencia de representación en niveles superiores evidencia una falta de avance educativo significativo en la comunidad. Este nivel de instrucción restringe las oportunidades para acceder a empleos calificados y limita el desarrollo personal y colectivo, perpetuando un ciclo de desigualdad.

Tabla 5

Ocupación laboral

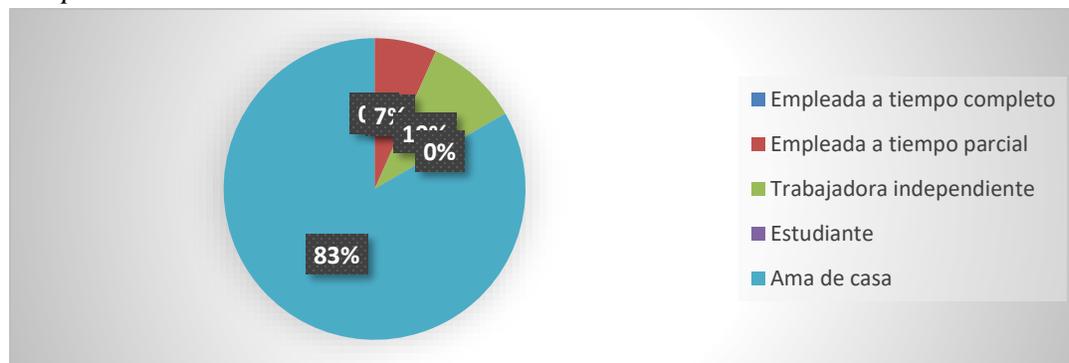
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Empleada a tiempo completo	0	0%
Empleada a tiempo parcial	10	7%
Trabajadora independiente	15	10%
Estudiante	0	0%
Ama de casa	125	83%
Jubilada	0	0%
Desempleada	0	0%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 3

Ocupación laboral



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 83% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi son amas de casa, constituyendo el grupo más representativo. Un 10% trabaja como independientes y un 7% está

empleada a tiempo parcial. No se registraron mujeres empleadas a tiempo completo, estudiantes, jubiladas ni desempleadas, representando cada una de estas categorías el 0% de la muestra.

Análisis

La mayoría de las mujeres en el sector Los Bajos de Montecristi se dedican al rol de amas de casa, lo que destaca una distribución ocupacional centrada en actividades no remuneradas dentro del hogar.

Tabla 6

Percepción de no sentirse valorada en casa

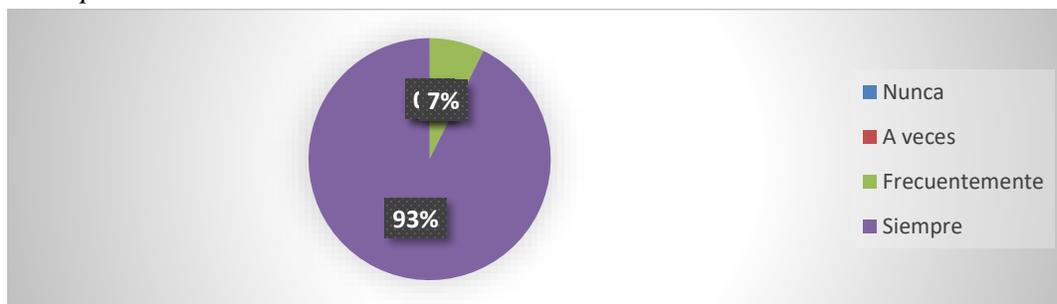
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	0	0%
Frecuentemente	11	7%
Siempre	139	93%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Génesis y Marcillo Villamar Ana Estefanía

Figura 4

Percepción de no sentirse valorada en casa



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 93% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi afirmó no sentirse siempre valoradas en casa, mientras que el 7% indicó no sentirse frecuentemente valoradas.

Análisis

La falta de valoración constante puede estar generando tensiones o desajustes en las relaciones familiares, afectando la manera en que las mujeres se perciben a sí mismas y cómo

interpretan su rol dentro de la estructura familiar.

Tabla 7

Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea

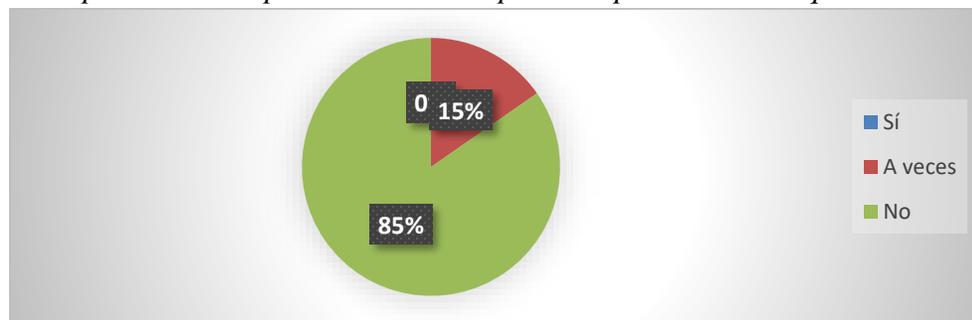
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	0	0%
A veces	23	15%
No	127	85%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 5

Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 85% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi considera que sus opiniones no son importantes para el entorno que las rodea, mientras que el 15% indicó que a veces sus opiniones son valoradas.

Análisis

Los resultados evidencian una marcada percepción de falta de importancia otorgada a las opiniones de las mujeres en su entorno, lo que refleja una dinámica social donde su voz parece estar minimizada o desestimada. Este dato resalta una posible desigualdad en la construcción de relaciones en las que la contribución de las mujeres no es plenamente reconocida.

Tabla 8

Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.

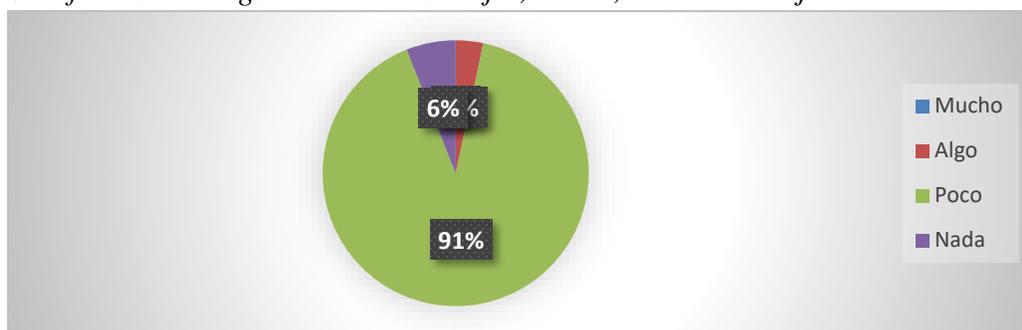
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	0	0%
Algo	5	3%
Poco	136	91%
Nada	9	6%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 6

Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

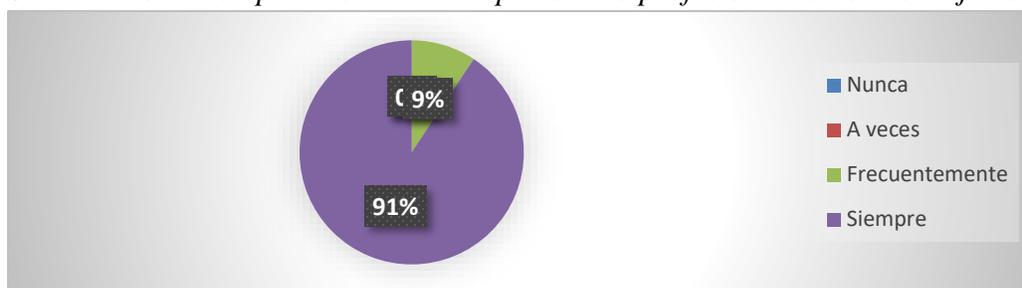
El 91% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi indicó sentirse poco satisfechas consigo mismas como mujer, mamá, hermana e hija. Un 6% señaló no sentirse satisfechas mientras que un 3% expresó sentirse algo satisfecho.

Análisis

Se evidencia un nivel crítico de insatisfacción personal entre las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi, destacando una percepción negativa de sí mismas en sus roles familiares. Este escenario sugiere una realidad donde las mujeres no encuentran motivos suficientes para sentirse realizadas o valoradas en los espacios que ocupan dentro de su núcleo familiar, lo que refleja una problemática social importante en cuanto a la valoración personal y el reconocimiento en dichos roles.

Tabla 9*Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	0	0%
Frecuentemente	14	9%
Siempre	136	91%
Total	150	100%

*Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 7***Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres**Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Descripción**

El 91% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi indicó que siempre sienten una comparación de su nivel personal o profesional con otras mujeres, mientras que el 9% afirmó que esto ocurre frecuentemente. No se registraron respuestas en las categorías “Nunca” ni “A veces,” representando ambas el 0% de la muestra.

Análisis

Las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi experimenta constantemente una comparación de su nivel personal o profesional con otras mujeres. Esto refleja una dinámica marcada por estándares comparativos que pueden generar tensiones internas y sociales, afectando la percepción de su propio valor.

Tabla 10

Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades

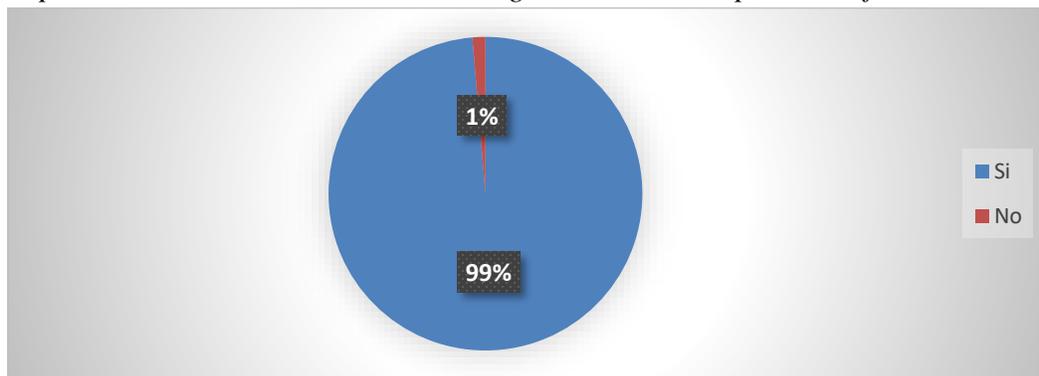
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	148	99%
No	2	1%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 8

Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 99% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi manifestó haber recibido comentarios negativos sobre su apariencia física o habilidades, mientras que solo el 1% indicó no haber tenido esta experiencia.

Análisis

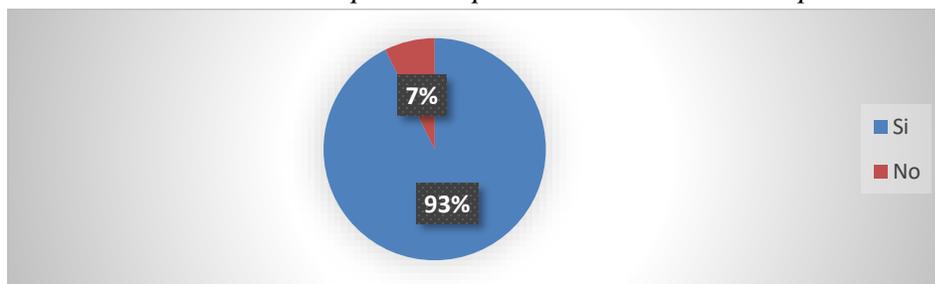
El resultado revela una alarmante prevalencia de comentarios negativos hacia las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi, ya que casi la totalidad de las encuestadas ha vivido esta experiencia. Esto refleja una problemática profundamente arraigada que trasciende lo individual y se normaliza en el entorno social.

Tabla 11*Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	139	93%
No	11	7%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 9*Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género*

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 93% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi manifestó sentir presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género, mientras que el 7% indicó no percibir dicha presión.

Análisis

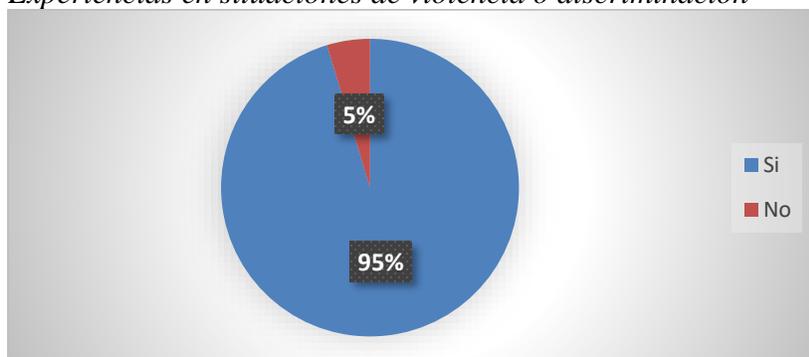
Una gran mayoría de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi percibe una presión significativa del entorno social para ajustarse a roles o expectativas de género. Esto pone de manifiesto la persistencia de normas sociales que limitan su capacidad de autodeterminación y refuerzan estereotipos de género.

Tabla 12*Experiencias en situaciones de violencia o discriminación*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	143	95%
No	7	5%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Génesis y Marcillo Villamar Ana Estefanía

Figura 10
Experiencias en situaciones de violencia o discriminación



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 95% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi afirmó haber vivido experiencias en situaciones de violencia o discriminación, mientras que el 5% indicó no haberlas experimentado. Estos resultados evidencian una alta prevalencia de estas problemáticas en la comunidad.

Análisis

El alto porcentaje de mujeres que reporta haber vivido situaciones de violencia o discriminación en el sector Los Bajos de Montecristi evidencia la magnitud de estas problemáticas en la comunidad. Este dato pone de realce un entorno donde estas experiencias son comunes, lo que refuerza la existencia de patrones sociales que perpetúan estas prácticas.

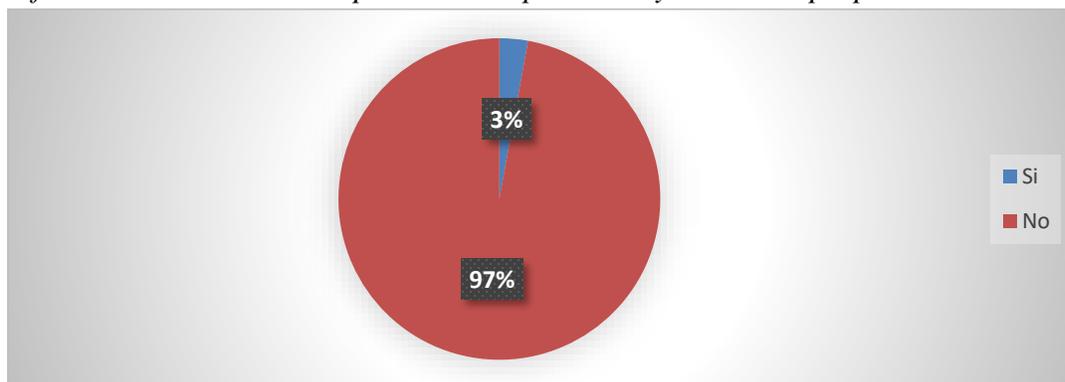
Tabla 13
Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	3%
No	146	97%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 11

Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 97% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi considera que la educación no influyó en su independencia y capacidad para tomar sus propias decisiones, mientras que solo el 3% opina que sí tuvo esta influencia.

Análisis

Estos resultados reflejan una percepción mayoritaria de desconexión entre la educación y el empoderamiento personal en esta comunidad. Esto pone en evidencia una desconexión entre el acceso a la educación y su impacto percibido en el empoderamiento personal.

Tabla 14

Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades

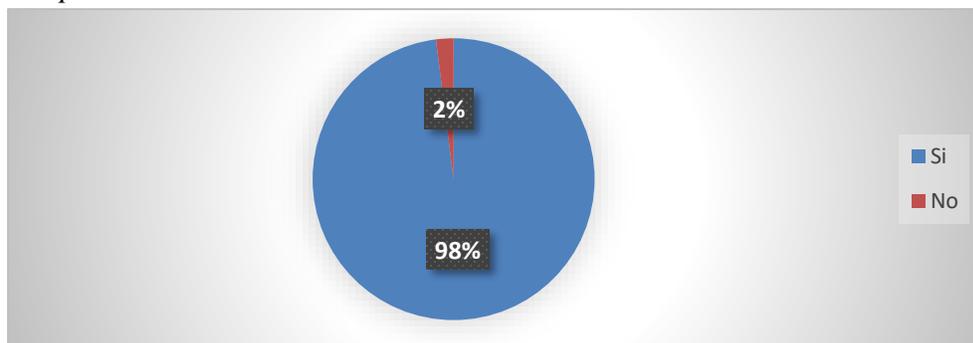
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	147	98%
No	3	2%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 12

Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 98% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi percibe que existen diferencias en la forma en que son tratadas en su comunidad en comparación con otras comunidades, mientras que el 2% considera que no existen dichas diferencias.

Análisis

El resultado evidencia que casi la totalidad de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi perciben un trato desigual hacia ellas en su comunidad en comparación con otras. Esto pone de manifiesto una sensación generalizada de inequidad en su contexto local, lo que podría estar relacionado con prácticas o normas sociales particulares de la zona.

Tabla 15

Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres

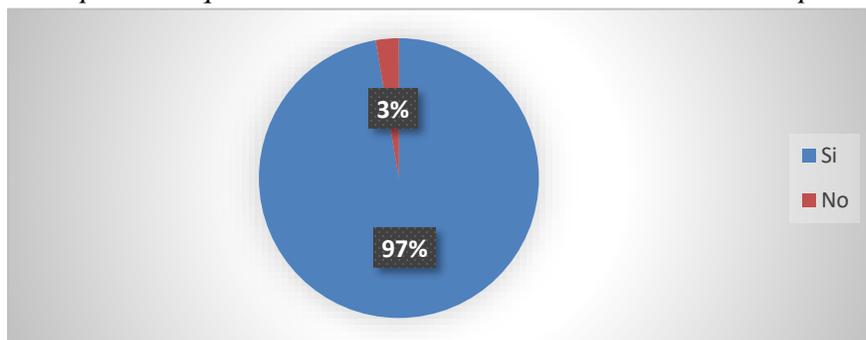
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	146	97%
No	4	3%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 13

Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 97% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi considera que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que ellas, mientras que el 3% no comparte esta percepción.

Análisis

Según los resultados las encuestadas indican que los hombres tienen mayores oportunidades, lo cual refleja una realidad estructural en la que las mujeres perciben limitaciones para su desarrollo en comparación con los hombres. Esta percepción puede estar relacionada con dinámicas sociales y culturales que han mantenido diferencias en roles y acceso a recursos.

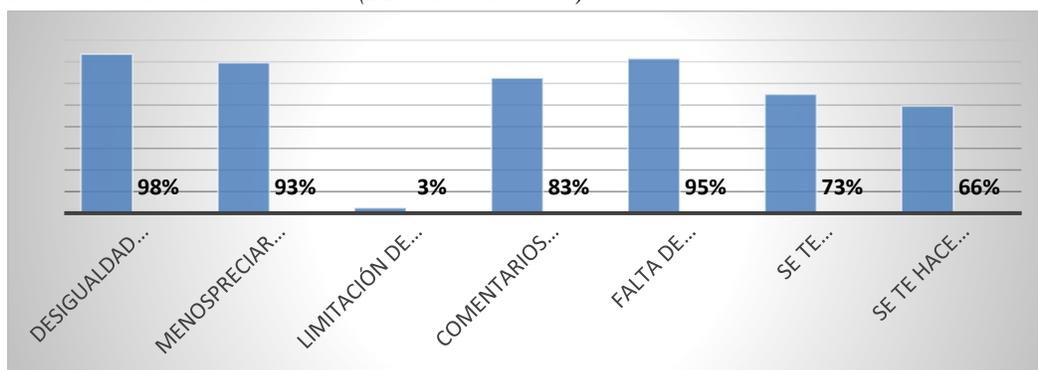
Tabla 16

Situaciones en su día a día (Micromachismo)

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Desigualdad de responsabilidades domésticas	147	98%
Menospreciar las habilidades y opinión de las mujeres	139	93%
Limitación de su autonomía y decisiones	5	3%
Comentarios sexista	125	83%
Falta de reconocimiento y apoyo emocional	143	95%
Se te interrumpe cuando estás hablando.	110	73%
Se te hace sentir culpable por expresar tus emociones.	99	66%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 14*Situaciones en su día a día (Micromachismo)*

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

Los resultados reflejan una alta prevalencia de micromachismos en el día a día de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi. El 98% de las encuestadas señaló desigualdad en las responsabilidades domésticas, y el 95% reportó falta de reconocimiento y apoyo emocional. Además, el 93% indicó que se menosprecian sus habilidades y opiniones, mientras que el 83% manifestó recibir comentarios sexistas. Por otro lado, el 73% mencionó ser interrumpidas al hablar, y el 66% expresó que se les hace sentir culpables por manifestar sus emociones. Solo el 3% señaló limitaciones en su autonomía y decisiones, destacando que los micromachismos afectan diversos aspectos de sus vidas cotidianas.

Análisis

Se evidencia una normalización preocupante de micromachismos en la vida diaria de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi, afectando múltiples dimensiones de su experiencia cotidiana. La desigualdad en las responsabilidades domésticas y la falta de reconocimiento emocional son indicadores claros de un desequilibrio persistente en las dinámicas de género. El menosprecio hacia sus habilidades, los comentarios sexistas y las interrupciones constantes al hablar refuerzan un entorno en el que su voz y capacidades son sistemáticamente subestimadas.

Tabla 17

Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad

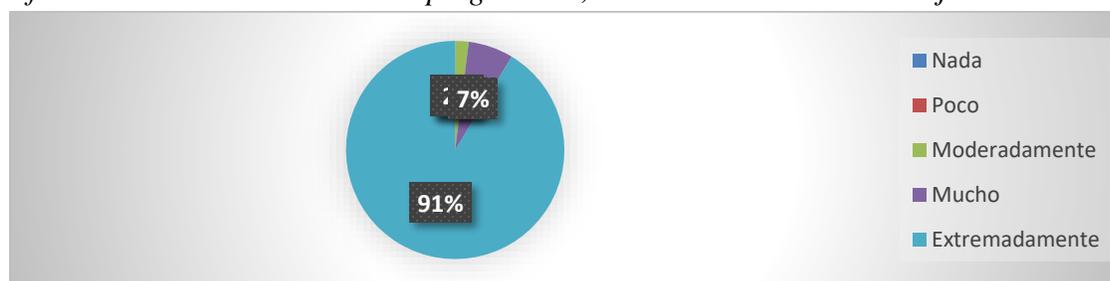
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nada	0	0%
Poco	0	0%
Moderadamente	3	2%
Mucho	10	7%
Extremadamente	137	91%
Total	150	100%

Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 15

Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad



Fuente: Los Bajos del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

El 91% de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi afirmó que las situaciones de micromachismo mencionadas en la pregunta 14 afectan extremadamente su autoestima, mientras que el 7% indicó que les afecta mucho. Solo un 2% señaló afectaciones moderadas.

Análisis

Los micromachismos tienen un impacto profundamente negativo en la autoestima de las mujeres del sector Los Bajos de Montecristi. La alta proporción que indicó afectaciones extremas refleja que estas dinámicas no solo son prevalentes, sino que también generan un daño emocional significativo.

Resultados de la Encuesta Aplicada en la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón

Montecristi

Tabla 18

Edad

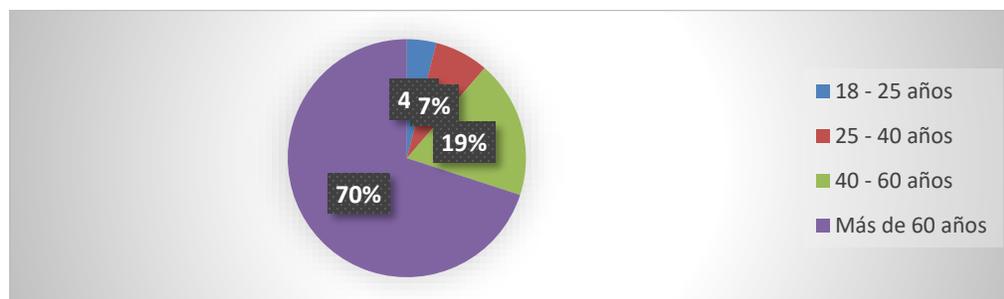
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
18 - 25 años	6	4%
25 - 40 años	11	7%
40 - 60 años	28	19%
Más de 60 años	105	70%
Total	150	100%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 16

Edad



Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

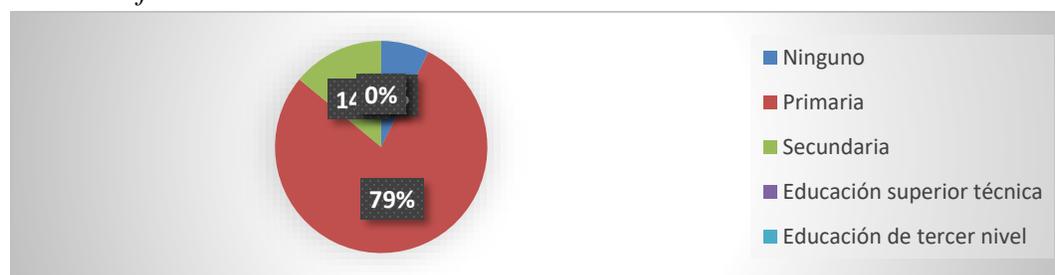
En la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 70% de las mujeres encuestadas tiene más de 60 años, el 19% se encuentra en el rango de 40 a 60 años, el 7% tiene entre 25 y 40 años, y el 4% pertenece al grupo de 18 a 25 años.

Análisis

El predominio de mujeres de edad avanzada sugiere que la población está mayormente constituida por personas en etapas posteriores de la vida, lo que podría influir en las dinámicas sociales, económicas y familiares de la comunidad.

Tabla 19*Grado de formación académico*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	11	7%
Primaria	118	79%
Secundaria	21	14%
Educación superior técnica	0	0%
Educación de tercer nivel	0	0%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 17***Grado de formación académico**Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Descripción**

En la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 79% de las mujeres encuestadas tiene formación primaria, el 14% alcanzó la secundaria, y el 7% no posee ningún nivel de instrucción.

Análisis

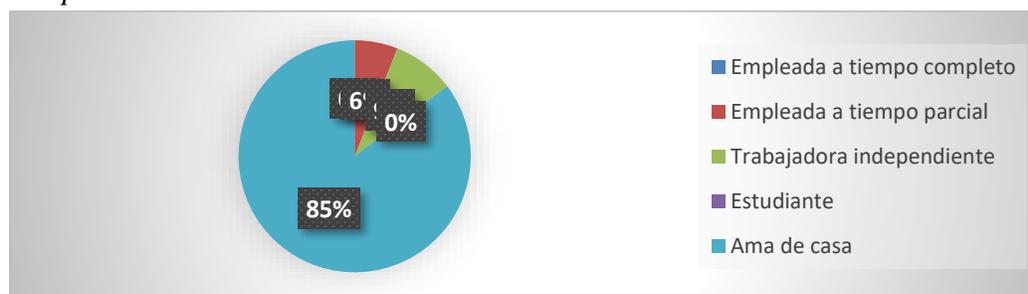
La ausencia de mujeres con formación superior técnica o de tercer nivel refleja un panorama educativo limitado a niveles básicos, lo que podría influir en las oportunidades laborales y en el acceso a otros recursos que requieren mayores niveles educativos. Este perfil educativo es un elemento clave para entender las dinámicas sociales y económicas de la comunidad.

Tabla 20*Ocupación laboral*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Empleada a tiempo completo	0	0%
Empleada a tiempo parcial	9	6%
Trabajadora independiente	13	9%
Estudiante	0	0%
Ama de casa	128	85%
Jubilada	0	0%
Desempleada	0	0%
Total	150	100%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 18*Ocupación laboral*

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

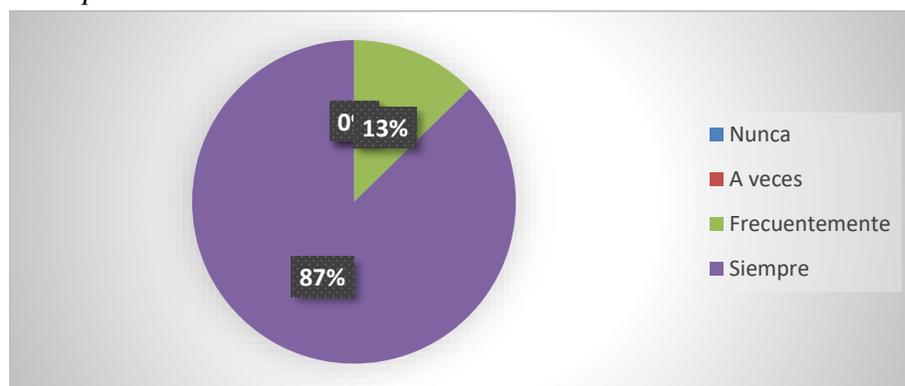
En la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 85% de las mujeres encuestadas se identificaron como amas de casa, el 9% trabajan como independientes, y el 6% están empleadas a tiempo parcial.

Análisis

La mayoría de las mujeres encuestadas se dedican al trabajo doméstico como amas de casa, mientras que una menor proporción realiza actividades laborales de manera independiente. Esta distribución laboral aporta información importante sobre las dinámicas económicas y las responsabilidades asumidas por las mujeres dentro de la comunidad.

Tabla 21*Percepción de no sentirse valorada en casa*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	0	0%
Frecuentemente	19	13%
Siempre	131	87%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 19***Percepción de no sentirse valorada en casa**Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Descripción**

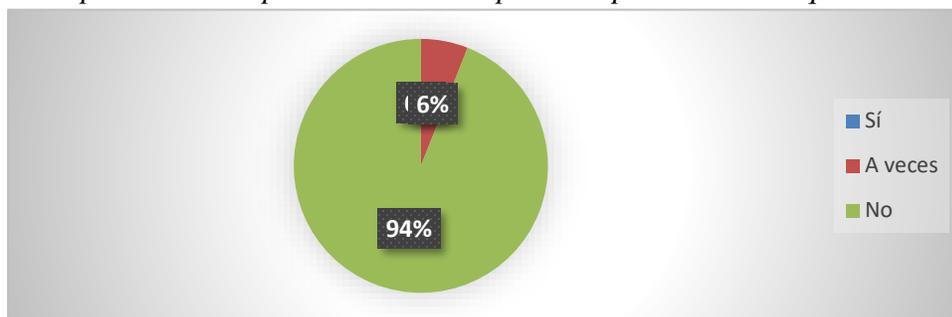
En la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 87% de las mujeres encuestadas manifestó sentirse siempre valoradas en casa, mientras que el 13% indicó sentirse frecuentemente valoradas. No se registraron respuestas en las categorías “nunca” ni “a veces”.

Análisis

La mayoría de las mujeres encuestadas expresó que se sienten valoradas en su hogar de manera constante, mientras que una proporción menor señaló que esta valoración ocurre con frecuencia. La ausencia de respuestas en las categorías que reflejan una menor valoración indica una percepción generalizada de reconocimiento positivo dentro del entorno familiar.

Tabla 20*Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	0	0%
A veces	9	6%
No	141	94%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 20***Percepción de la importancia de sus opiniones por el entorno que las rodea**Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Descripción**

En la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 94% de las mujeres encuestadas consideró que sus opiniones no son importantes para el entorno que las rodea, mientras que el 6% indicó que a veces sus opiniones son valoradas.

Análisis

La mayoría de las mujeres encuestadas tiene la percepción de que sus opiniones no son tomadas en cuenta por su entorno. Por otro lado, una pequeña proporción mencionó que, en ciertas ocasiones, sus opiniones son valoradas. La falta de respuestas afirmativas resalta una visión generalizada de poca importancia atribuida a sus puntos de vista, lo cual resulta significativo para analizar las relaciones sociales y la participación de las mujeres en su comunidad.

Tabla 22

Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.

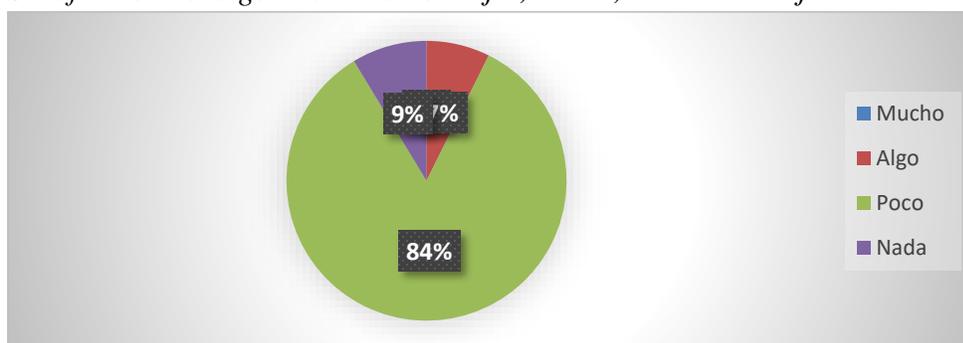
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	0	0%
Algo	11	7%
Poco	126	84%
Nada	13	9%
Total	150	100%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 21

Satisfacción consigo misma cómo mujer, mamá, hermana e hija.



Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

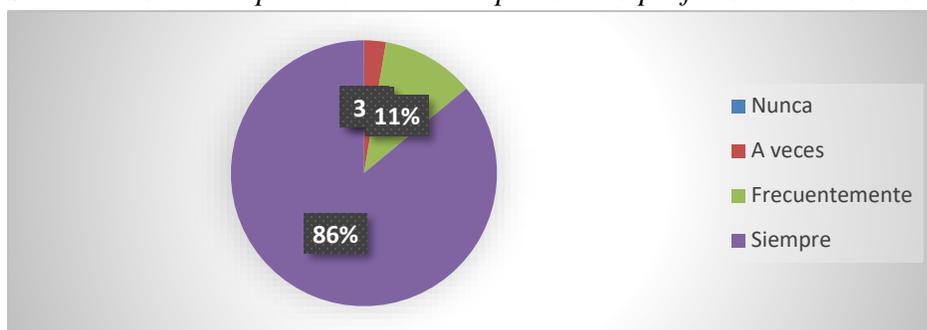
En la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 84% de las mujeres encuestadas manifestó sentirse poco satisfechas consigo mismas como mujer, mamá, hermana e hija, mientras que el 9% indicó no sentirse satisfechas en absoluto. Solo el 7% expresó algo de satisfacción.

Análisis

Los datos revelan una percepción predominante de insatisfacción personal entre las mujeres encuestadas, lo cual sugiere una autoevaluación negativa de su desempeño en roles familiares y personales. Esta tendencia podría estar relacionada con dinámicas sociales o culturales que afectan su autopercepción y bienestar emocional.

Tabla 23*Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	4	3%
Frecuentemente	17	11%
Siempre	129	86%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 22***Sentimiento de comparación del nivel personal o profesional con otras mujeres**Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Descripción**

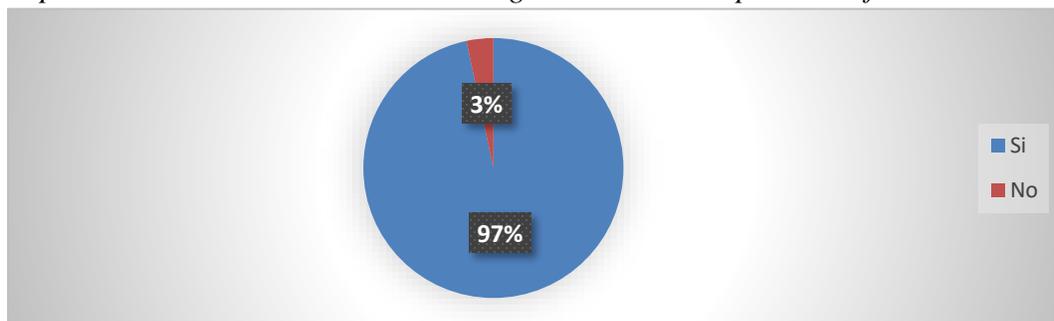
En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 86% de las mujeres encuestadas indicó que siempre sienten una comparación de su nivel personal o profesional con otras mujeres, mientras que el 11% señaló que esto ocurre frecuentemente. Solo el 3% manifestó que esta comparación ocurre a veces.

Análisis

El resultado evidencia una constante presión social entre las mujeres de la comunidad, marcada por comparaciones personales y profesionales con otras mujeres. Esta situación refleja un entorno competitivo o de evaluación mutua que podría influir negativamente en su percepción de valor propio y en sus relaciones interpersonales.

Tabla 24*Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	145	97%
No	5	3%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 23***Experiencias de recibir comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades**Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genessis y Marcillo Villamar Ana Estefania*

Descripción

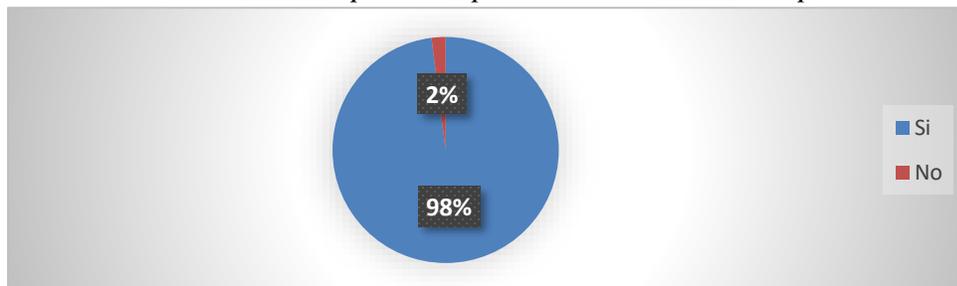
El 97% de las mujeres encuestadas afirmó haber recibido comentarios negativos sobre su apariencia física o habilidades, mientras que el 3% indicó no haber tenido esta experiencia.

Análisis

Este resultado refleja la prevalencia de comentarios despectivos hacia las mujeres en la comunidad, lo que pone de manifiesto una dinámica social donde las críticas negativas parecen ser comunes. Este tipo de interacciones puede impactar profundamente en la autoestima y la auto percepción de las mujeres, generando un entorno en el que su valor personal o profesional está constantemente cuestionado.

Tabla 25*Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	147	98%
No	3	2%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Figura 24***Presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género**Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania***Descripción**

El 98% de las mujeres encuestadas manifestó sentir presión del entorno social para cumplir con ciertos roles o expectativas de género, mientras que el 2% indicó no percibir dicha presión.

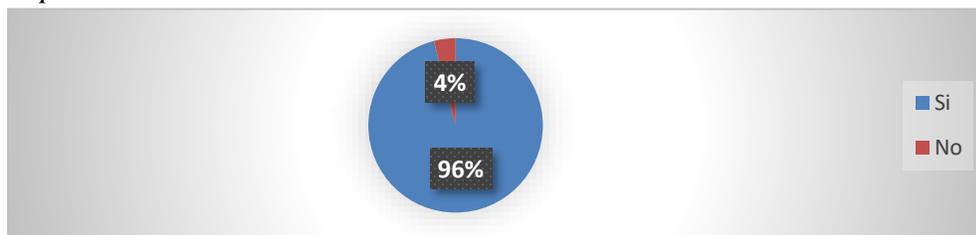
Análisis

Los datos revelan una presión social hacia las mujeres para ajustarse a roles o expectativas de género, lo que indica una fuerte influencia de normas tradicionales en la comunidad.

Tabla 26*Experiencias en situaciones de violencia o discriminación*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	144	96%
No	6	4%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi**Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania*

Figura 25*Experiencias en situaciones de violencia o discriminación*

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 96% de las mujeres encuestadas afirmó haber vivido situaciones de violencia o discriminación, mientras que el 4% indicó no haber experimentado estas situaciones.

Análisis

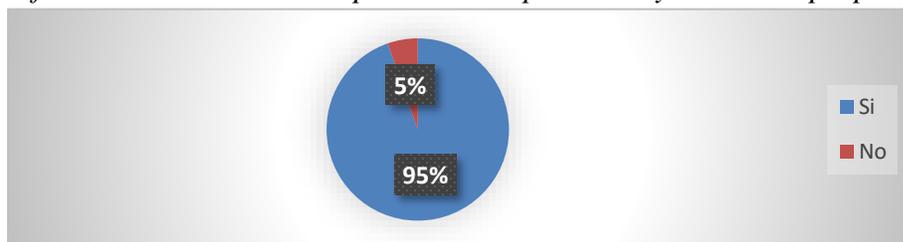
Los resultados muestran que casi todas las mujeres de la comunidad han enfrentado algún tipo de violencia o discriminación, lo que deja ver que estas situaciones forman parte del día a día en su entorno.

Tabla 27*Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	142	95%
No	8	5%
Total	150	100%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 26*Influencia de la educación para ser independiente y tomar sus propias decisiones*

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania*

Descripción

En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 95% de las mujeres encuestadas consideró que la educación ha influido en su independencia y capacidad para tomar sus propias decisiones, mientras que el 5% indicó que no ha tenido esta influencia.

Análisis

Esto demuestra que ven la educación no solo como algo práctico, sino como una herramienta que les da confianza y les permite enfrentar situaciones con más seguridad. Al reconocer su valor, muestran que entienden cómo el aprendizaje puede influir en diferentes aspectos de sus vidas y en cómo manejan su día a día.

Tabla 28

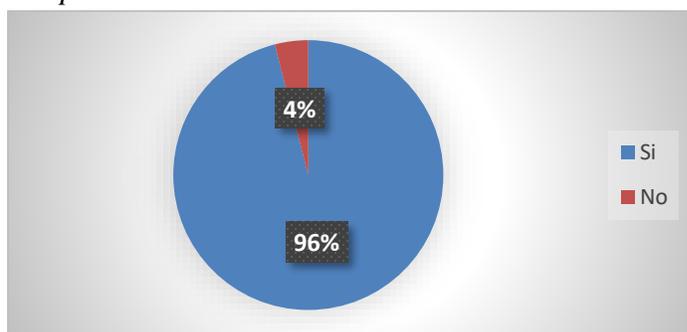
Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	144	96%
No	6	4%
Total	150	100%

*Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania*

Figura 27

Percepción de diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en su comunidad en comparación con otras comunidades



Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 96% de las mujeres encuestadas percibe que existen diferencias en la forma en que son tratadas en su comunidad en comparación con otras comunidades, mientras que el 4% no identifica dichas diferencias.

Análisis

La mayoría de las mujeres siente que en su comunidad no las tratan igual que en otras, lo que refleja que no ven su entorno como un lugar justo o equitativo. Esto puede estar relacionado con cosas que enfrentan en su día a día y que refuerzan esta sensación de desigualdad.

Tabla 29

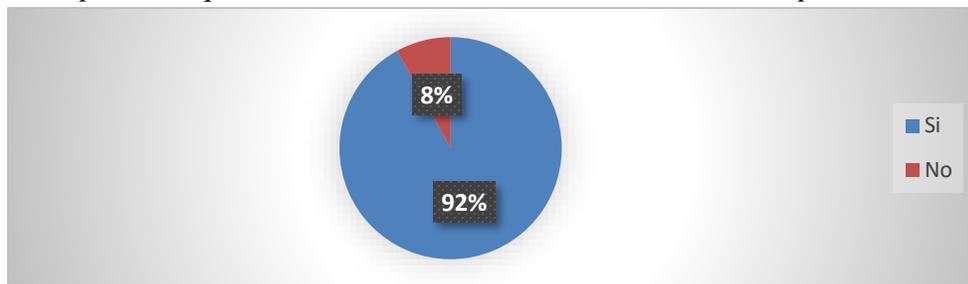
Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	138	92%
No	12	8%
Total	150	100%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 28

Percepción de que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres



Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi
Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 92% de las mujeres encuestadas considera que los hombres tienen más oportunidades que ellas, mientras que el 8% no comparte esta percepción.

Análisis

La mayoría de las mujeres en la comunidad siente que los hombres tienen más oportunidades que ellas, lo que deja claro que perciben una gran desigualdad en cómo se reparten las posibilidades de desarrollo. Esto muestra que hay diferencias marcadas que afectan cómo las mujeres perciben su lugar y sus oportunidades dentro de la comunidad.

Tabla 30

Situaciones en su día a día (Micromachismo)

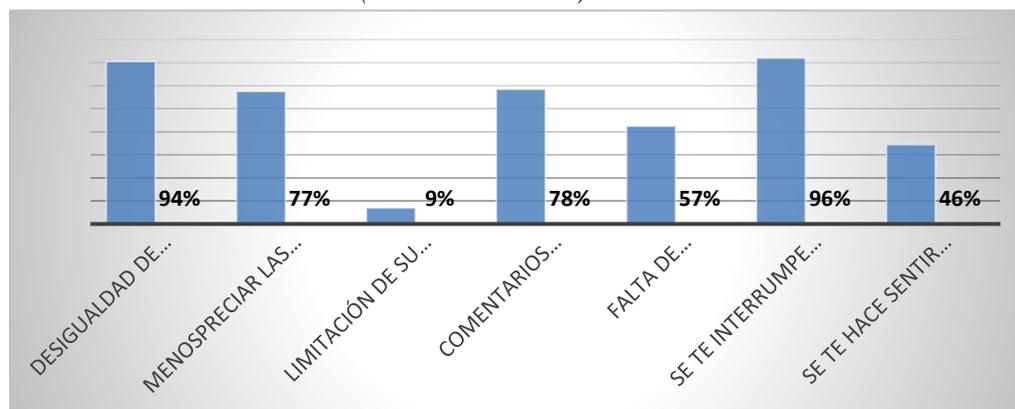
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Desigualdad de responsabilidades domésticas	141	94%
Menospreciar las habilidades y opinión de las mujeres	115	77%
Limitación de su autonomía y decisiones	14	9%
Comentarios sexista	117	78%
Falta de reconocimiento y apoyo emocional	85	57%
Se te interrumpe cuando estás hablando.	144	96%
Se te hace sentir culpable por expresar tus emociones.	69	46%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 29

Situaciones en su día a día (Micromachismo)



Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 96% de las mujeres encuestadas reportó ser interrumpida mientras habla, el 94% señaló desigualdad en las responsabilidades domésticas, y el 78% indicó recibir comentarios sexistas. Asimismo, el 77% manifestó que sus habilidades y opiniones son menospreciadas, y el 57% reportó falta de reconocimiento y apoyo emocional. Por otro lado, el 46% indicó sentirse culpable por expresar sus emociones, y el 9% mencionó limitaciones en su autonomía y decisiones.

Análisis

Los datos muestran que la mayoría de las mujeres en la comunidad enfrenta constantes interrupciones cuando hablan, desigualdad en las tareas del hogar y comentarios sexistas, lo que refleja un ambiente cargado de actitudes y comportamientos que refuerzan estereotipos de género. Además, muchas sienten que sus opiniones no son valoradas y que carecen del reconocimiento emocional que necesitan.

Tabla 31

Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad

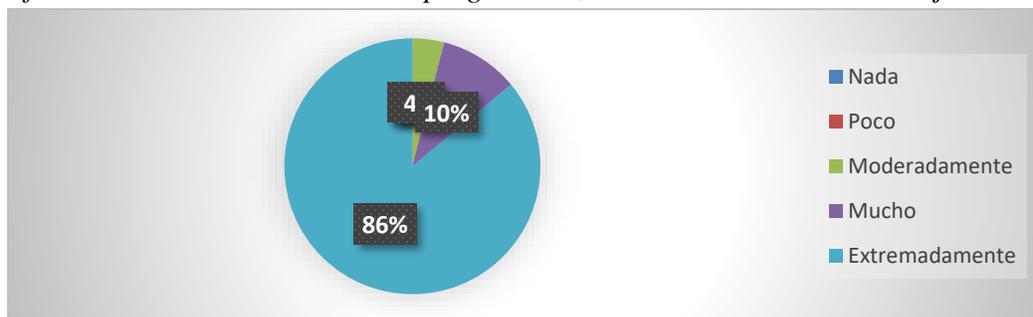
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nada	0	0%
Poco	0	0%
Moderadamente	6	4%
Mucho	15	10%
Extremadamente	129	86%
Total	150	100%

Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Figura 30 *Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad*

Afectaciones mencionadas en la pregunta 14, en la autoestima de las mujeres en su comunidad



Fuente: Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

Elaborado por: Cabascango Mero Genesis y Marcillo Villamar Ana Estefania

Descripción

En la comunidad de Los Bajos de la parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, el 86% de las mujeres encuestadas afirmó que las situaciones mencionadas en la pregunta 14 afectan extremadamente su autoestima, mientras que el 10% indicó que les afecta mucho y el 4% señaló afectaciones moderadas.

Análisis

La mayoría de las mujeres en la comunidad siente que las situaciones mencionadas tienen un impacto muy fuerte en su autoestima, mostrando que estas experiencias no son algo que puedan ignorar fácilmente. La gran cantidad que señala afectaciones extremas refleja cómo estas vivencias están profundamente arraigadas en su percepción de sí mismas.

Correlación de Resultados de la encuesta aplicada en los Bajos del Cantón Montecristi de la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi.

La comparación entre Los Bajos y Aníbal San Andrés muestra tanto similitudes como diferencias en las experiencias de las mujeres frente al micromachismo y cómo este afecta su autoestima. En ambas comunidades, estas conductas están muy presentes, pero las razones que refuerzan la percepción de desigualdad y la forma en que estas se viven varían según el contexto.

El nivel educativo y las ocupaciones son factores clave que limitan el desarrollo de las mujeres en ambas comunidades. En Los Bajos, las mujeres tienen niveles de instrucción más bajos y están principalmente dedicadas al trabajo doméstico, mientras que en Aníbal San Andrés hay una mayor diversidad en las actividades laborales. Esta diferencia puede influir en cómo cada grupo entiende y enfrenta las desigualdades de género, aunque en ambos casos la falta de educación superior y la concentración en roles domésticos perpetúan las dinámicas de dependencia.

Sobre la valoración de sus opiniones y la percepción de equidad, los resultados muestran que en ambas comunidades las mujeres sienten que no son reconocidas ni valoradas. Esto está vinculado a las experiencias de violencia y discriminación, reflejando la influencia de normas culturales que afectan directamente su autoestima y confianza.

Los datos muestran que el nivel educativo está correlacionado con la percepción de independencia. Las mujeres con menos acceso a la educación secundaria o superior son más dependientes, tanto económica como emocionalmente, lo que las hace más vulnerables a las dinámicas de micromachismo. Por el contrario, aquellas con mayor nivel educativo tienden a identificar mejor estas desigualdades y, en algunos casos, a cuestionarlas más activamente.

Las ocupaciones también están relacionadas con la percepción de inequidad. Las amas de casa, que son mayoría en ambas comunidades, suelen sentir mayor insatisfacción personal y menos reconocimiento de sus capacidades. Además, son quienes más reportan comentarios despectivos sobre su desempeño, lo que afecta su autoestima de manera significativa.

La violencia y la discriminación están estrechamente vinculadas con la presión social para cumplir con roles de género tradicionales. En ambas comunidades, esta presión afecta la forma en que las mujeres se ven a sí mismas y toman decisiones. Aunque las respuestas son

similares entre Los Bajos y Aníbal San Andrés, en esta última comunidad hay un entorno algo más diverso que podría disminuir, aunque sea mínimamente, estas percepciones negativas.

Resultados de la Entrevista Aplicada a las mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés y Los Bajos del Cantón Montecristi

En los sectores de Los Bajos de Montecristi y la Parroquia Aníbal San Andrés, el micromachismo se presenta como una constante en la vida cotidiana de las mujeres, especialmente en el ámbito familiar. A menudo, se les asignan de forma automática tareas domésticas y de cuidado, sin que su esfuerzo sea reconocido ni valorado. Esta carga desigual se refuerza con comentarios descalificadores cuando intentan participar en decisiones importantes, como la organización del presupuesto o la planificación de actividades familiares. Frases recurrentes como *“Eso no es cosa tuya, los hombres son los que manejan el dinero”* evidencian la persistencia de estereotipos que relegan a las mujeres a un papel secundario.

Esta situación no se limita al hogar, sino que también permea los espacios comunitarios. Las mujeres de ambos sectores relatan experiencias donde sus opiniones y propuestas son ignoradas o desacreditadas. En Los Bajos de Montecristi, por ejemplo, una mujer comentó que, al sugerir una idea en una reunión comunitaria, le dijeron: *“Eso es trabajo de hombres”*. De manera similar, en la Parroquia Aníbal San Andrés, otra entrevistada narró cómo su propuesta para mejorar la limpieza del barrio fue desestimada con la frase: *“Tú mejor cuida de tu casa”*. Estas respuestas no solo desmotivan la participación femenina, sino que perpetúan una cultura de exclusión y desvalorización.

A nivel emocional, estas experiencias generan un impacto significativo en la autoestima de las mujeres. Muchas describen sentimientos de frustración, tristeza y desánimo al ver cómo sus ideas y esfuerzos son sistemáticamente minimizados. Algunas han llegado a dudar de sus

capacidades, enfrentando una constante lucha interna para reafirmar su valor. Este impacto emocional, además, afecta las relaciones más cercanas, generando tensiones con sus parejas y, en algunos casos, distanciamiento emocional. Varias mujeres manifestaron que su matrimonio se ha visto afectado, ya que sienten que no son tratadas como iguales.

El apoyo recibido por las mujeres entrevistadas proviene principalmente de otras mujeres, mientras que el respaldo dentro de sus propios hogares suele ser limitado. Este contraste subraya la importancia de las redes femeninas como espacios seguros para compartir y enfrentar estas problemáticas. Sin embargo, la falta de apoyo significativo por parte de las parejas o familiares cercanos limita las posibilidades de un cambio estructural en sus entornos inmediatos.

Para enfrentar estas situaciones, varias mujeres han encontrado refugio en redes de apoyo informales formadas por amigas y vecinas que comparten experiencias similares. Estas redes les permiten sentirse comprendidas y menos solas. Además, algunas han optado por participar en grupos comunitarios orientados al empoderamiento femenino y por educar a sus hijos con valores de igualdad y respeto. La búsqueda de información sobre sus derechos y el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva también han sido herramientas clave para fortalecer su resiliencia.

Sin embargo, es importante destacar que, aunque las estrategias de resiliencia son similares en ambos sectores, las diferencias en la intensidad de las experiencias son evidentes. En Los Bajos de Montecristi, las actitudes machistas parecen estar más arraigadas, con respuestas más agresivas hacia las mujeres que intentan participar activamente. Por otro lado, en la Parroquia Aníbal San Andrés, se percibe un cambio gradual, impulsado por iniciativas comunitarias lideradas por mujeres que buscan abrir espacios de participación y diálogo.

Finalmente, estas experiencias reflejan una problemática estructural que trasciende el

ámbito individual y familiar, evidenciando la necesidad de intervenciones educativas y comunitarias que promuevan la equidad de género. Aunque el camino es desafiante, la unión entre mujeres y su capacidad para resistir y transformar estas dinámicas son un testimonio de su fortaleza y determinación por construir un futuro más justo y equitativo.

Resultados de la Entrevista a Equipo Multidisciplinario de la Fundación Alas de Libertad

El micromachismo actúa como un agente silencioso pero devastador que afecta la autoestima y confianza de las mujeres, según lo expresado por el equipo multidisciplinario de la Fundación Alas de Libertad. La psicóloga clínica destacó que estos comportamientos desvalorizan constantemente las capacidades femeninas, invalidando sus emociones y generando una sensación de insuficiencia que puede derivar en ansiedad o depresión. De manera complementaria, la gestora social subrayó cómo el micromachismo refuerza la idea de que las mujeres son menos capaces o valiosas, llevando a la dependencia emocional y al debilitamiento de la confianza en sus propias decisiones. Desde la perspectiva de la trabajadora social, este fenómeno contribuye a que las mujeres internalicen la percepción de que sus esfuerzos no son suficientes, lo que limita sus capacidades. La directora de la fundación concluyó que estas actitudes perpetúan estereotipos que afectan la autonomía de las mujeres, fomentando ciclos de dependencia que minan su percepción de valor personal.

La exclusión y la invisibilización son los pilares más comunes de las prácticas micromachistas que limitan las oportunidades de las mujeres. La psicóloga clínica describe cómo las mujeres son automáticamente asignadas a roles domésticos y excluidas de espacios de toma de decisiones, lo que perpetúa desigualdades estructurales. Por su parte, la gestora social resaltó el cuestionamiento constante de las habilidades femeninas y la minimización de sus aportes como barreras fundamentales para su desarrollo. La trabajadora social identificó la sobrecarga de

responsabilidades domésticas y la exclusión de actividades comunitarias como factores que restringen su participación en otros ámbitos. Finalmente, la directora de la fundación enfatizó la negación de acceso a roles de liderazgo y la descalificación de opiniones como prácticas diarias que limitan el crecimiento de las mujeres en la sociedad.

El equipo multidisciplinario propone una serie de estrategias enfocadas en fortalecer la resiliencia y la autoestima de las mujeres afectadas por el micromachismo. Desde el área psicológica, se promueve la autovaloración a través de terapia, redes de apoyo entre mujeres y talleres de empoderamiento. La gestora social agrega la importancia de crear espacios seguros donde las mujeres puedan expresar sus emociones y validar sus logros, además de fomentar su liderazgo comunitario. Para la trabajadora social, es fundamental impulsar el acceso a la educación y a talleres prácticos que brinden herramientas para enfrentar las dinámicas de desigualdad. La directora de la fundación refuerza la necesidad de desarrollar habilidades para la independencia económica y fomentar la participación en proyectos comunitarios como estrategias claves para romper los ciclos de dependencia.

El trabajo de la Fundación Alas de Libertad se centra en un enfoque integral que abarca asesoramiento psicológico, orientación legal y talleres de empoderamiento. Según la psicóloga clínica, el objetivo principal es ayudar a las mujeres a recuperar su autoestima y autonomía. La gestora social describió cómo la fundación organiza campañas de sensibilización comunitaria, mientras que la trabajadora social destaca la provisión de refugio temporal para mujeres en situación de violencia. La directora de la fundación concluye que estas intervenciones buscan romper los ciclos de violencia y dependencia, creando un entorno donde las mujeres puedan reconstruir sus vidas.

Los talleres y programas de sensibilización han sido efectivos para visibilizar el

micromachismo y fomentar el cambio, aunque su impacto es gradual. La psicóloga clínica señaló que estos programas son cruciales para generar conciencia, pero necesitan un seguimiento constante. La gestora social y la trabajadora social coinciden en que es fundamental complementar estas iniciativas con políticas públicas que refuercen los avances logrados. Por su parte, la directora de la fundación añade que incluir a los hombres en estos programas es esencial para garantizar un cambio sostenible y construir una sociedad más equitativa.

Conclusiones

El micromachismo afecta profundamente la autoestima de las mujeres en ambas comunidades, aunque con matices particulares en cada sector. En la comunidad de Los Bajos, el impacto del micromachismo es más pronunciado debido a la prevalencia de patrones culturales patriarcales y la asignación estricta de roles de género, lo que refuerza la percepción de inferioridad y limita las oportunidades de desarrollo personal y social de las mujeres. Por otro lado, en la Parroquia Aníbal San Andrés, aunque el micromachismo también está presente, su impacto es ligeramente menor gracias a un entorno comunitario más abierto a la participación femenina y a los esfuerzos por desafiar las normas tradicionales. Sin embargo, en ambas comunidades, el micromachismo presenta ciclos de desvalorización y dependencia emocional, reduciendo la capacidad de las mujeres para reconocer su propio valor y afectando negativamente su bienestar emocional.

En ambas comunidades, se constató que los problemas de autoestima son una constante en las mujeres, manifestándose de manera más pronunciada en aquellas que se encuentran en relaciones donde persisten actitudes micromachistas. En Los Bajos, los roles tradicionales de género están profundamente arraigados, limitando la percepción de valor personal en las mujeres y reduciendo su confianza en sí mismas. Mientras tanto, en la Parroquia Aníbal San Andrés,

aunque los problemas de autoestima también están presentes, se perciben mayores esfuerzos por parte de las mujeres para participar en espacios públicos y superar estas limitaciones, lo que refleja un impacto menos intenso, pero igualmente significativo.

Las causas identificadas giran en torno a patrones culturales patriarcales, dependencia económica y la asignación desigual de responsabilidades domésticas. En Los Bajos, estas causas se encuentran profundamente normalizadas, lo que incrementa la incidencia de micromachismos que afectan la autoimagen de las mujeres. En la Parroquia Aníbal San Andrés, aunque se enfrentan a desafíos similares, las mujeres relataron que algunos cambios en la dinámica familiar, como el acceso a pequeñas oportunidades económicas, han disminuido parcialmente el impacto de estas causas. Sin embargo, en ambos sectores, la invisibilización de sus esfuerzos y la falta de reconocimiento persisten como un factor común.

El micromachismo tiene un impacto significativo y transversal en ambas comunidades, afectando la autoestima de las mujeres de maneras similares, aunque con diferencias en intensidad. En Los Bajos, el micromachismo está más internalizado y su impacto es más profundo, generando dependencia emocional y un alto grado de desvalorización personal. En la Parroquia Aníbal San Andrés, si bien el impacto es relevante, las mujeres han logrado desarrollar mecanismos de resiliencia más efectivos, como la búsqueda de redes de apoyo y la participación en actividades comunitarias. Esta comparación evidencia que, aunque las dinámicas patriarcales están presentes en ambas comunidades, el contexto cultural y las oportunidades disponibles influyen en la magnitud del impacto del micromachismo sobre la autoestima de las mujeres.

Recomendaciones

Organizar espacios de sensibilización comunitaria que incluyan actividades como foros, debates y dinámicas grupales donde hombres y mujeres puedan dialogar sobre los efectos del

micromachismo en la vida diaria. Estos espacios deben fomentar la reflexión y promover cambios culturales a largo plazo.

Implementar charlas educativas dirigidas tanto a hombres como a mujeres, enfocadas en la importancia de la equidad de género y el impacto de las actitudes micromachistas en la autoestima. Estas charlas pueden realizarse en centros comunitarios o instituciones educativas para alcanzar un público amplio.

Realizar talleres prácticos de empoderamiento femenino donde las mujeres puedan identificar y deconstruir los patrones patriarcales que han internalizado. Los talleres deben enfocarse en el reconocimiento de sus logros personales y la construcción de una autoimagen positiva.

Organizar casas abiertas temáticas donde se presenten testimonios de mujeres que han enfrentado y superado los efectos del micromachismo. Estas actividades pueden incluir exposiciones, actividades artísticas y paneles de discusión que permitan compartir experiencias y generar conciencia en la comunidad.

Referencias Bibliográficas

- Asamblea Nacional República Del Ecuador. (05 de febrero de 2018). *LEY PARA PREVENIR Y ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES*. Obtenido de Consejo de igualdad Intergeneracional: https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/05/ley_prevenir_y_erradicar_violencia_mujeres.pdf
- Avila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? *Revista Didasc@lia: D&E*, 72. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=7692391>
- Declaración Universal de Derechos Humanos. (10 de diciembre de 1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Obtenido de registrocivil.gob.ec: <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/2015/04/DECLARACION%20DE%20LOS%20DERECHOS%20HUMANOS.pdf>
- Eva Tobías Olarte. (28 de junio de 2018). *La aplicación del enfoque de género en Trabajo Social: debilidades y fortalezas*. Obtenido de Dialnet: <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/view/2558/pdf>
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Revista Mcgraw-hill., Vol.1*(Núm. 1). Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=

Hilary Pérez Villalobos. (Febrero - Julio de 2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito*.

Obtenido de Alternativas en psicología:

https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/autoestima_exito_personal.pdf

Huamani Mantari Sofia. (2019). *Habilidades de investigación pedagógica en los docentes de primaria*. Obtenido de Repositorio Untumbes:

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1641/HUAMANI%20MANTARI%2c%20SOFIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ley organica de la salud. (22 de diciembre de 2006). *Ley organica de la salud*. Obtenido de

Ministerio de salud publica: <https://salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%20NICA-DE-SALUD4.pdf>

López, S. (2020). *Entrevista semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz*. Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social,, Barcelona.

Miguel A. Harto. (6 de julio de 2023). *Baja Autoestima: Síntomas y Consecuencias*. Obtenido de

IVANE SALUD: <https://www.ivanosalud.com/baja-autoestima-sintomas-y-consecuencias/#:~:text=Algunas%20causas%20de%20baja%20autoestima,falta%20de%20demostraci%C3%B3n%20del%20cari%C3%B1o.>

Pastor, B. F. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente*, 30(1). Obtenido de

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/114036896/1099-libre.pdf?1714614112=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoblacion_y_muestra.pdf&Expires=1726690961&Signature=ZRDSW8mOljXry142TzKEaVH60opvWvkMc63Y8k5ozAsldpFRkyViJya2oes~MIsCILd4xMYcMgzT

Scala Psicología . (12 de Marzo de 2022). *¿Cuáles son los problemas de autoestima más frecuentes?* Obtenido de Scala Psicología : <https://scalapsicologia.com/cuales-son-los-problemas-de-autoestima-mas-frecuentes/>

Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, É. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantativos* (1 ed.). (U. d. Guajira, Ed.) Obtenido de <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/server/api/core/bitstreams/58ae17e3-11a9-4f4a-be08-ec7839528f01/content>

Anexos

Anexo 1 *Encuesta Aplicada a mujeres de la comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi*

OBJETIVO: “Determinar el impacto del Micromachismo en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024”.

Nota: Somos estudiantes de la carrera de Trabajo Social estamos realizando el trabajo de titulación para poder obtener el título de Licenciada en Trabajo Social.

Solicitamos de manera más comedida nos ayuden contestando el siguiente cuestionario, con el mayor compromiso, honestidad y de acuerdo con su realidad. Los datos proporcionados serán usados solo con fines académicos y bajo absoluta confidencialidad.

1. Seleccione su rango de edad.

- 18 - 25 años
- 25 - 40 años
- 40 - 60 años
- Más de 60 años

2. ¿Cuál es su grado de formación académico?

- Ninguno
- Primaria
- Secundaria
- Educación superior técnica
- Educación de tercer nivel
- Educación de cuarto nivel

3. ¿Cuál es su ocupación laboral?

- Empleada a tiempo completo
- Empleada a tiempo parcial
- Trabajadora independiente
- Estudiante
- Ama de casa
- Jubilada
- Desempleada

Categoría 1: Identificación problemas de autoestima

4. ¿Con qué frecuencia sientes que no eres lo suficientemente valorada en casa?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

5. ¿Crees que tus opiniones son importantes y valen la pena ser escuchadas por el entorno que te rodea?

- Sí
- A veces
- No

6. ¿Te sientes satisfecha contigo misma en general; ¿cómo mujer, mamá, hermana, hija, entre otros?

- Mucho
- Algo
- Poco
- Nada

7. **¿Te comparas frecuentemente y sientes que no estas al mismo nivel personal o profesional con otras mujeres?**

- Sí
- A veces
- No

Categoría 2: Reconocer las causas de baja autoestima

8. **¿Has experimentado alguna vez comentarios negativos sobre tu apariencia física o habilidades?**

- Sí
- No

9. **¿Sientes que en tu entorno social te presionan a cumplir con ciertos roles o expectativas de género? (maternidad, trabajo doméstico y cuidado de otras personas, el ser cariñosas, sensibles, débiles, sentimentales, intuitivas, buenas, dependientes, sumisas, adaptables.)**

- Sí
- No

10. **¿Has vivido situaciones de violencia o discriminación?**

- Si
- No

11. **¿La educación que recibió dentro del hogar la preparó para ser independiente y tomar sus propias decisiones?**

- Si
- No

Categoría 3: Establecer relaciones entre las comunidades y el impacto del micromachismo:

12. **¿Ha notado diferencias en la forma en que se trata a las mujeres en tu comunidad en comparación con otras comunidades?**

- Si
- No

13. **¿Usted piensa que los hombres en su comunidad tienen más oportunidades que las mujeres?**

- Si
- No

14. **¿Ha vivido alguna de estas situaciones en su día a día (Micromachismo)?**

- Desigualdad de responsabilidades domésticas
- Menospreciar las habilidades y opinión de las mujeres
- Limitación de su autonomía y decisiones
- Comentarios sexista
- Falta de reconocimiento y apoyo emocional
- Se te interrumpe cuando estás hablando.
- Se te hace sentir culpable por expresar tus emociones.

15. **¿Las situaciones mencionadas en la pregunta 14, pueden afectar la autoestima de las mujeres en su comunidad?**

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Mucho
- Extremadamente

Anexo 2 Entrevista Aplicada a mujeres de la Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi

OBJETIVO: “Determinar el impacto del Micromachismo en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024”.

Nota: Somos estudiantes de la carrera de Trabajo Social estamos realizando el trabajo de titulación para poder obtener el título de Licenciada en Trabajo Social.

Solicitamos de manera más comedida nos ayuden contestando el siguiente cuestionario, con el mayor compromiso, honestidad y de acuerdo con su realidad. Los datos proporcionados serán usados solo con fines académicos y bajo absoluta confidencialidad.

Entrevista a L.R.T.N. mujer de la Parroquia Aníbal San Andrés

1. **¿En qué ámbitos de su vida (trabajo, familia, relaciones, espacios públicos) ha experimentado con mayor frecuencia situaciones donde te hagan sentir que no eres valorada como mujer (micromachismo)?**

En mi experiencia, los micromachismos se presentan principalmente en el ámbito familiar. A menudo se espera que como mujer asuma todas las responsabilidades del hogar sin apoyo, y si algo queda sin hacer, se percibe como un fallo mío, no de los demás miembros de la familia.

2. **¿Puede compartir algún ejemplo de un comentario o una acción que te haya hecho sentir que no eres tratada de igual manera que un hombre en una situación similar?**

Un ejemplo claro es cuando mi opinión sobre decisiones familiares, como el manejo de los gastos, es descartada diciendo cosas como: “Eso es cosa de hombres”. Incluso cuando ofrezco ideas, se minimizan o ignoran.

3. **¿Cómo reaccionó inicialmente ante estas situaciones? ¿Has cambiado tu forma de reaccionar con el tiempo?**

Al principio, no decía nada. Me sentía atrapada, como si fuese normal que me trataran así. Con el tiempo, he intentado hablarlo, pero muchas veces me han hecho sentir que exagero o que no entiendo cómo funcionan las cosas.

4. **¿Qué emociones te generan estas situaciones? ¿Cómo te afectan a nivel emocional?**

Me siento frustrada, triste y, a veces, enojada. Este trato ha afectado mi confianza en mí misma. Hay días en los que dudo de mi capacidad para tomar decisiones, incluso las más simples.

5. **¿Cómo cree que el micromachismo ha afectado en sus relaciones más cercanas (amigos, familia, entre otros)?**

Creo que ha generado una distancia emocional con algunos miembros de mi familia. Me siento incomprendida y aislada, como si no tuviera un lugar de igual importancia en mi propio hogar.

6. **¿Qué estrategias has utilizado para hacer frente a estas situaciones?**

He intentado expresar mis sentimientos y buscar apoyo en amigas que atraviesan situaciones similares. A veces, cuando no puedo cambiar las cosas, trato de enfocarme en actividades que me permitan sentirme útil y valorada.

7. **¿En momentos difíciles donde se ha sentido desvalorizada como mujer, qué tipo de apoyo ha recibido de su entorno?**

Generalmente, el apoyo viene de otras mujeres, como amigas o vecinas, quienes comparten sus experiencias y me ayudan a sentirme acompañada. Lamentablemente, el apoyo dentro de mi propia familia es limitado.

Anexo 3 Entrevista Aplicada a mujeres del sector Los Bajos del Cantón Montecristi

Entrevista a W.R.T.S. mujer del sector los Bajos de Montecristi

1. **¿En qué ámbitos de su vida (trabajo, familia, relaciones, espacios públicos), ha experimentado con mayor frecuencia situaciones donde te hagan sentir que no eres valorada como mujer (micromachismo)?**

Lo experimento mayormente en el ámbito familiar. Se da por hecho que debo hacerme cargo de todas las tareas del hogar y el cuidado de los niños, mientras que las decisiones importantes siempre las toma mi esposo. También sucede en los espacios públicos, donde rara vez las mujeres son invitadas a participar en reuniones o decisiones comunitarias.

2. **¿Puede compartir algún ejemplo de un comentario o una acción que te haya hecho sentir que no eres tratada de igual manera que un hombre en una situación similar?**

Recuerdo que, durante una reunión en la comunidad, intenté sugerir una idea para mejorar la distribución del agua, pero uno de los hombres comentó: *“Mejor no opines, estas cosas son para los hombres”*. Fue muy desmotivador y me hizo sentir invisible.

3. **¿Cómo reaccionó inicialmente ante estas situaciones? ¿Has cambiado tu forma de reaccionar con el tiempo?**

Al inicio, me quedaba callada porque pensaba que no tenía el derecho de decir nada. Ahora trato de expresar mi opinión, aunque a veces me ignoran o minimizan lo que digo.

4. **¿Qué emociones te generan estas situaciones? ¿Cómo te afectan a nivel emocional?**

Me generan frustración, tristeza y enojo. Siento que no soy valorada ni como persona ni como mujer. Estas situaciones me han hecho dudar de mis capacidades y me han afectado emocionalmente.

5. **¿Cómo cree que el micromachismo ha afectado en sus relaciones más cercanas (amigos, familia, entre otros)?**

Creo que ha generado tensiones con mi esposo, ya que a veces él no entiende por qué me molesta que no se me incluya en decisiones importantes. También siento que en la comunidad las mujeres estamos menos unidas porque muchas aceptan estas actitudes como algo normal.

6. **¿Qué estrategias has utilizado para hacer frente a estas situaciones?**

He empezado a hablar más con otras mujeres de la comunidad sobre estos temas, para que juntas podamos encontrar maneras de participar más activamente. También intento enseñar a mis hijos sobre la igualdad y el respeto.

7. **¿En momentos difíciles donde se ha sentido desvalorizada como mujer, qué tipo de apoyo ha recibido de su entorno?**

El apoyo principal ha venido de mis amigas y algunas vecinas. Ellas me escuchan y me ayudan a no sentirme sola en estas situaciones. Sin embargo, dentro de mi familia, a menudo no recibo el apoyo que necesito.

Entrevista a T.C.S.D. mujer del sector los Bajos de Montecristi

1. **¿En qué ámbitos de su vida (trabajo, familia, relaciones, espacios públicos), ha experimentado con mayor frecuencia situaciones donde te hagan sentir que no eres valorada como mujer (micromachismo)?**

Principalmente en la familia. Muchas veces se espera que me encargue de todas las labores domésticas y del cuidado de los niños, mientras que mis esfuerzos no son reconocidos. En los espacios públicos, siento que no se nos toma en serio cuando intentamos opinar sobre temas comunitarios.

2. **¿Puede compartir algún ejemplo de un comentario o una acción que te haya hecho sentir que no eres tratada de igual manera que un hombre en una situación similar?**

Una vez, mientras hablábamos en casa sobre cómo organizar las finanzas familiares, mi esposo dijo: *“No te preocupes por eso, tú no entiendes de números”*. Fue un comentario que me hizo sentir descalificada y limitada.

3. **¿Cómo reaccionó inicialmente ante estas situaciones? ¿Has cambiado tu forma de reaccionar con el tiempo?**

Al principio, aceptaba esos comentarios sin decir nada. Pensaba que era normal. Con el tiempo, he intentado expresar cómo me siento, aunque muchas veces me responden que no me tome las cosas tan en serio.

4. **¿Qué emociones te generan estas situaciones? ¿Cómo te afectan a nivel emocional?**
Me generan tristeza y enojo. A veces siento que mis aportes no tienen valor y que no se reconoce todo el esfuerzo que hago. Esto me ha hecho sentir insegura en otros aspectos de mi vida.
5. **¿Cómo cree que el micromachismo ha afectado en sus relaciones más cercanas (amigos, familia, entre otros)?**
Ha generado malestar en mi matrimonio porque siento que no soy tratada como su igual. Con mis amigas, a veces hablamos de estas cosas, pero muchas de ellas creen que no podemos cambiar nada.
6. **¿Qué estrategias has utilizado para hacer frente a estas situaciones?**
Estoy tratando de educar a mis hijos para que valoren a las mujeres y comparto mis experiencias con otras mujeres de la comunidad. También busco informarme más sobre mis derechos para sentirme más segura al expresarme.
7. **¿En momentos difíciles donde se ha sentido desvalorizada como mujer, qué tipo de apoyo ha recibido de su entorno?**
Mi madre y mis vecinas han sido mi mayor apoyo. Ellas siempre me escuchan y me recuerdan que mi trabajo y mi esfuerzo son importantes. Sin embargo, dentro de mi núcleo familiar, a veces no recibo el respaldo que necesito.

Entrevista a R.Y.H.J. mujer del sector los Bajos de Montecristi

1. **¿En qué ámbitos de su vida (trabajo, familia, relaciones, espacios públicos), ha experimentado con mayor frecuencia situaciones donde te hagan sentir que no eres valorada como mujer (micromachismo)?**
Lo he sentido principalmente en mi hogar y en la comunidad. En casa, muchas veces no se valora el esfuerzo que pongo en las tareas diarias, y en la comunidad, es común que nuestras opiniones como mujeres no sean tomadas en cuenta en las reuniones.
2. **¿Puede compartir algún ejemplo de un comentario o una acción que te haya hecho sentir que no eres tratada de igual manera que un hombre en una situación similar?**
Una vez en una reunión comunitaria, propuse una idea para mejorar el acceso a los servicios básicos, y me respondieron: *“Eso no es asunto tuyo, esas cosas las resolvemos los hombres”*. Me sentí desplazada e ignorada.
3. **¿Cómo reaccionó inicialmente ante estas situaciones? ¿Has cambiado tu forma de reaccionar con el tiempo?**
Antes no decía nada, me quedaba callada porque sentía que era mejor no discutir. Ahora trato de expresar mi opinión con más firmeza, aunque no siempre me escuchan.
4. **¿Qué emociones te generan estas situaciones? ¿Cómo te afectan a nivel emocional?**
Me generan frustración y desmotivación. A veces siento que no importa cuánto me esfuerce, siempre habrá alguien que me minimice solo por ser mujer. Esto me afecta emocionalmente y me hace dudar de mis capacidades.
5. **¿Cómo cree que el micromachismo ha afectado en sus relaciones más cercanas (amigos, familia, entre otros)?**
Creo que ha creado distancia entre mi esposo y yo, porque siento que no compartimos las responsabilidades de manera equitativa. También me ha hecho desconfiar de algunas personas en mi comunidad, porque a menudo desvalorizan nuestras aportaciones como mujeres.
6. **¿Qué estrategias has utilizado para hacer frente a estas situaciones?**
Me he unido a un grupo de mujeres que buscan apoyo mutuo y oportunidades para ser escuchadas. También he comenzado a hablar con mis hijos sobre la importancia de la igualdad, para que crezcan con valores diferentes.
7. **¿En momentos difíciles donde se ha sentido desvalorizada como mujer, qué tipo de apoyo ha recibido de su entorno?**

He recibido apoyo de mis amigas y de algunas vecinas. Ellas siempre están dispuestas a escucharme y a darme ánimo. Dentro de mi familia, el apoyo es más limitado, aunque a veces mis hijos me expresan su cariño y eso me da fuerzas.

Anexo 4 *Entrevista aplicada al Equipo multidisciplinario como informantes clave perteneciente a la Fundación Alas de Libertad*

OBJETIVO: “Determinar el impacto del Micromachismo en el Autoestima de las Mujeres en la Comunidad de los Bajos y Parroquia Aníbal San Andrés del Cantón Montecristi, año 2024”.

Nota: Somos estudiantes de la carrera de Trabajo Social estamos realizando el trabajo de titulación para poder obtener el título de Licenciada en Trabajo Social.

Solicitamos de manera más comedida nos ayuden contestando el siguiente cuestionario, con el mayor compromiso, honestidad y de acuerdo con su realidad. Los datos proporcionados serán usados solo con fines académicos y bajo absoluta confidencialidad.

Entrevista a la Trabajadora Social de la Fundación Alas de Libertad.

1. **¿Desde su experiencia profesional, cómo el micromachismo ha afectado la autoestima y la confianza de las mujeres?**
He visto cómo el micromachismo mina la confianza de las mujeres, haciéndolas creer que sus esfuerzos no son suficientes. Esto se traduce en una dependencia emocional y una percepción limitada de sus capacidades.
2. **¿Cuál cree que son las acciones más cotidianas del micromachismo que ha limitado las oportunidades de las mujeres?**
La sobrecarga de responsabilidades en el hogar y la exclusión de actividades comunitarias importantes son dos acciones comunes que perpetúan estas limitaciones.
3. **¿Qué estrategias pueden ofrecer para ayudar a las mujeres a desarrollar resiliencia y proteger su autoestima de los efectos del micromachismo?**
Promover el acceso a educación, talleres sobre habilidades prácticas y crear redes de apoyo comunitarias donde las mujeres puedan compartir experiencias y encontrar soluciones colectivas.
4. **¿Qué recursos o herramientas puede recomendar para aquellos que deseen aprender más sobre el tema y apoyar a las mujeres que han sido víctimas de violencia física y psicológica?**
Talleres organizados por entidades como el MIES o fundaciones locales, además de recursos digitales como aplicaciones de seguridad y líneas de ayuda.
5. **¿Cuál es la intervención que realiza el centro Alas de Libertad del cantón Montecristi?**
Proveen servicios de orientación legal y psicológica, organizan campañas de sensibilización y ofrecen refugio temporal para mujeres víctimas de violencia.
6. **¿Considera que los talleres, capacitaciones y programas dirigidos a la sensibilización del micromachismo han reducido esta problemática?**
Sí, pero su efectividad depende de la continuidad de estos programas y de la participación activa de hombres y mujeres en los mismos.

Entrevista a Directora de la Fundación Alas de Libertad.

1. **¿Desde su experiencia profesional, cómo el micromachismo ha afectado la autoestima y la confianza de las mujeres?**
El micromachismo refuerza estereotipos que limitan a las mujeres, haciéndoles dudar de sus habilidades y su valor en la sociedad. Esto perpetúa ciclos de dependencia y falta de autonomía.
2. **¿Cuál cree que son las acciones más cotidianas del micromachismo que ha limitado las oportunidades de las mujeres?**
Los comentarios que descalifican sus opiniones, la negación de acceso a espacios de liderazgo y la asignación exclusiva de tareas del hogar son prácticas cotidianas que restringen su desarrollo.
3. **¿Qué estrategias pueden ofrecer para ayudar a las mujeres a desarrollar resiliencia y proteger su autoestima de los efectos del micromachismo?**
Desde la fundación, fomentamos la participación activa en proyectos comunitarios, el acceso a capacitación técnica y emocional, y el desarrollo de habilidades para la independencia económica.

4. **¿Qué recursos o herramientas puede recomendar para aquellos que deseen aprender más sobre el tema y apoyar a las mujeres que han sido víctimas de violencia física y psicológica?**
Recomiendo visitar páginas como ONU Mujeres, guías de intervención de fundaciones locales y participar en eventos de sensibilización.
5. **¿Cuál es la intervención que realiza el centro Alas de Libertad del cantón Montecristi?**
Ofrecemos orientación psicológica, asesoramiento legal y talleres de empoderamiento. Nuestro enfoque es integral, buscando romper los ciclos de violencia y dependencia.
6. **¿Considera que los talleres, capacitaciones y programas dirigidos a la sensibilización del micromachismo han reducido esta problemática?**
Sí, especialmente en mujeres jóvenes. Sin embargo, para lograr un cambio sostenible, es fundamental incluir a hombres en las capacitaciones y trabajar desde una perspectiva comunitaria.

Ilustración 1 Oficios de Apertura para Desarrollo de la Investigación

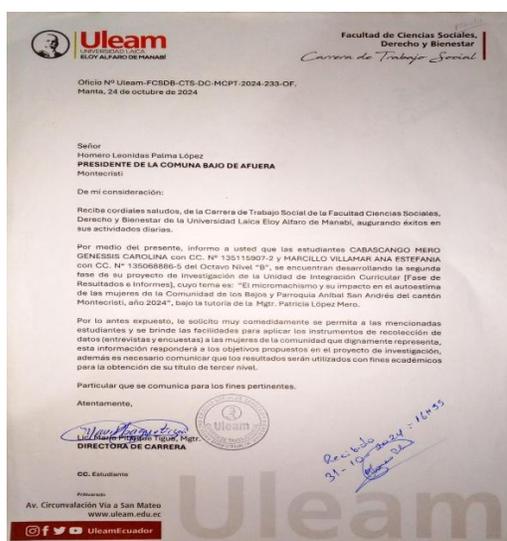
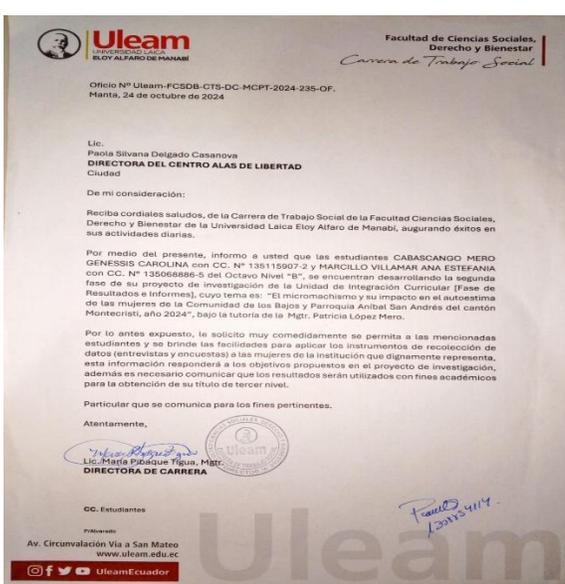
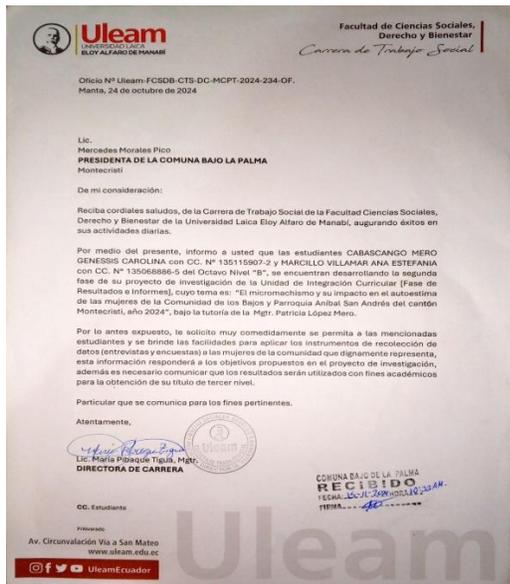


Ilustración 2 Evidencias de la Aplicación de Entrevista y Encuesta



