

## **Relación entre las prácticas micromachistas y la salud mental de las mujeres jóvenes universitarias<sup>1</sup>**

### **Relationship between micromachista practices and the mental health of young women.**

*Evelyn Viana-Maya; [evelyn.vianama@amigo.edu.co](mailto:evelyn.vianama@amigo.edu.co)*

*Hilda Garcés-González; [hilda.garcesgo@amigo.edu.co](mailto:hilda.garcesgo@amigo.edu.co)*

*Maira Herrera-Zapata; [maira.herreraza@amigo.edu.co](mailto:maira.herreraza@amigo.edu.co)*

*Maria Calderón-Zapata; [maria.calderonza@amigo.edu.co](mailto:maria.calderonza@amigo.edu.co)*

*Melissa Valencia-Giraldo; [melissa.valenciagi@amigo.edu.co](mailto:melissa.valenciagi@amigo.edu.co)*

#### **Resumen.**

Las prácticas micromachistas hacen parte de la construcción social latinoamericana; estas prácticas, al estar inmersas en la cultura, son un tipo de violencia invisible, esto conlleva a la normalización de hábitos micromachistas dentro de las relaciones de pareja. El presente artículo tiene como objetivo comprender la relación entre las prácticas micromachistas y la salud mental de las mujeres jóvenes entre 18 y 23 años, estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, que se encuentran en una relación de pareja heterosexual. La investigación se realizó mediante el diálogo con las mujeres jóvenes de dicha universidad. Esto se acoge al paradigma fenomenológico-etnográfico, utilizando como herramientas el rastreo documental, entrevista semiestructurada, grupo focal y análisis de la información recolectada. Los resultados demostraron que esta población de mujeres difícilmente nota este

---

<sup>1</sup> Artículo realizado en el marco del trabajo de grado titulado “Fenómenos psicosociales de la juventud” en el programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, durante el periodo 2022-II y 2023-I. El estudio fue orientado por el Profesor Manuel López García perteneciente al grupo de investigación en Farmacodependencia y otras adicciones GIFA [manuel.lopezar@amigo.edu.co](mailto:manuel.lopezar@amigo.edu.co) <https://orcid.org/0000-0001-6135-3780>

tipo de violencia y presentan cambios en su identidad personal, autoestima, alteraciones emocionales, aislamiento social, debilitamiento gradual de las defensas físicas y psicológicas.

### **Palabras clave**

Prácticas micromachistas, Salud mental, Mujer joven, Universitarias, Relaciones de pareja.

### **Abstract**

Micro-sexist practices are part of the Latin American social construction, these practices, being immersed in culture, are a type of invisible violence, this leads to the normalization of micro-sexist habits within couple relationships. This article aims to understand the relationship between micro-machista practices and the mental health of young women between 18 and 23 years old, students at the Luis Amigó Catholic University, who are in a heterosexual relationship. The research was carried out through dialogue with young women from said university. This is based on the phenomenological-ethnographic paradigm, using documentary tracking, semi-structured interview, focus group and analysis of the information collected as tools. The results showed that this population of women hardly notice this type of violence and present changes in their personal identity, self-esteem, emotional disturbances, social isolation, and gradual weakening of physical and psychological defenses.

### **Keywords**

Micro-sexist practices, mental health, young woman, university, Couple relationships.

## **Introducción**

El micromachismo es uno de los componentes básicos de las relaciones de pareja en latino América, esto se debe principalmente a los constructos sociales inadecuados basados en el patriarcado que ya se han establecido y que ineludiblemente se transmiten entre generaciones a lo largo del tiempo. Campaña (2018) determina “La violencia de género tiene su base en la transmisión de los valores de dominación masculina sobre la mujer” (p.146). Estos valores provienen, en gran medida de las costumbres religiosas, que son las que forjan la moral individual y los discursos políticos, que son utilizados para implantar la justicia dentro de la sociedad.

La religión se conforma como un factor constituyente de los micromachismos dentro de la política, ya que la política misma está conformada por personas que poseen creencias religiosas, esto trae como consecuencia la propagación de sus pensamientos de una manera rápida en la sociedad; Soto (2016) afirma “El factor religioso nunca se ha declarado ausente de las disputas políticas en nuestro continente, muy por el contrario, ha sido una de las dinámicas constitutivas de la histórica confrontación por el poder que describe el devenir de la Patria Grande latinoamericana” (p.152).

Esta influencia religiosa, se puede observar de una mejor manera en la edad media, época en la cual se cimentaron muchas de las concepciones que siguen vigentes hoy en día. En este periodo de tiempo la imagen de la mujer estaba permeada por múltiples componentes, entre estos, la opinión de los clérigos basada en la biblia, ideas filosóficas heredadas de la antigüedad clásica, la aristocracia, la burguesía ciudadana y la literatura

(Corleto, 2006). Además, Cohen (1994) describió que el imaginario creado de las mujeres en la religión viene ligado a la asociación que se hace entre la imagen de Eva que simboliza el pecado, el deseo, la tentación, y la imagen de María que simboliza la obediencia, la virtud, la humildad (p. 115).

Fue inevitable que la expansión del cristianismo llegara a Europa Occidental, y con esta se trasladara su concepción de la mujer. En esta región, según Romero (2003) la religión “Adquirió un poder inmenso y riquezas incalculables” (p. 107). En tanto que renovó la arquitectura, el arte, la música y la literatura. Quintas (2005) afirma “La fe cristiana abrió a los europeos horizontes nuevos que decidieron su orientación cultural y espiritual” (p. 222). Además de abrir nuevas fronteras culturales, el cristianismo también juega un papel sumamente importante en lo que Quintas (2005) denominó “La tarea realizada por los religiosos españoles en el proceso de conquista y colonización de América” (p. 230).

La colonización de América entonces se da en 1492 por Cristóbal Colón, Llorca (2017) afirma “El descubrimiento de América se enmarca en los viajes europeos en busca de nuevas rutas comerciales” (p. 462). Al llegar la embarcación de Colón se encuentra un panorama de incivilización, las tierras estaban habitadas por indios. Los españoles ejercieron la violencia para tomar el poderío de estas zonas, cometiendo grandes crímenes y el abuso sexual de las mujeres que se encontraban allí. De esta manera se instauró en América la cultura española y empezó el mestizaje (Fornes, 2010).

Al pasar de los años esta apropiación cultural se fortaleció; creando la llamada nueva américa, aquí la concepción judeocristiana que se tenía de la mujer y del hombre se expandió aún más, creando una cultura machista fortalecida por la religión y la política. Montoya (2009) afirma “Las identidades y las aspiraciones femeninas estuvieron ausentes, tanto en las definiciones y apropiaciones de lo público, como en la producción normativa” (p.139). La mujer entonces no se tuvo en cuenta en la creación de las normas y en la apropiación de bienes, esto debido a la dependencia que le exigía la sociedad a una figura masculina.

En Colombia se fue desarrollando una importante lucha para cambiar estas construcciones culturales, permeadas por factores religiosos y políticos, sin embargo, Montoya (2009) establece “hasta gran parte del siglo XX la situación social y política de la mujer en Colombia ha estado marcada por múltiples factores estrechamente vinculados a su condición sexual traspasando su discriminación a todas las clases sociales” (p. 142). Algunas mujeres trataron en su momento de liderar movimientos representativos que lograron pequeños avances en la superación de esta opresión masculina, estos fueron según Luna (1985) “la huelga de las obreras de Fabricato (Antioquía) en 1920, liderada por Betsabe Espinoza, que acabó logrando el 40% de aumento en los salarios; y un manifiesto firmado por 14.000 mujeres indígenas sobre los derechos de la mujer indígena., en 1927” (p. 173).

A pesar de estas pequeñas luchas, se presentaban constantemente situaciones en las cuales la mujer era relegada de los espacios públicos, además de ser desconocida su personalidad jurídica, y ejercer un rol ligado únicamente al ámbito hogareño, la crianza, la

educación de los hijos, y las tareas de la economía familiar. Además, Montoya (2009) en el mismo texto, asegura “la ausencia de domicilio propio, la entrega completa de sus bienes al cónyuge, el adulterio femenino como causal de divorcio, que reducían a la mujer a una posición servil” (p.142).

En transición al siglo XXI el movimiento feminista se ha centrado en fortalecer la participación de las mujeres en diferentes ámbitos. Los movimientos de mujeres han ido innovando y ampliando las maneras de participación en ámbitos políticos, adecuando normatividad que permita protección y la potestad de sus bienes privados Lamus (2011). Esta gran lucha por parte de las mujeres ha logrado grandes hazañas, sin embargo, las cifras de feminicidio, violaciones, maltratos físicos y psicológicos se siguen presentando.

La UNFPA (2022) asegura que “hasta el mes de julio del 2022 se presentaron 129 casos de feminicidio a nivel nacional”, según el portal virtual infobae (2022) “en lo que va del 2022 se presentaron 2.144 casos de mujeres agredidas por su pareja” y la revista semana (2022) asegura “El 91,8 % de los abusos sexuales en Colombia pertenecen a mujeres”. En la actualidad la mayoría de la población colombiana ejerce la violencia de una manera sutil, se llevan a cabo en la sociedad, comportamientos que oprimen a las mujeres, estos se denominan micromachismos.

El micromachismo es entonces un tipo de violencia de género, Pérez (2008) lo define como “conductas sutiles y cotidianas que constituyen estrategias de control y microviolencias que atentan contra la autonomía personal de las mujeres y que suelen ser

invisibles o, incluso, estar perfectamente legitimadas por el entorno social” (p.342). Estas conductas sociales aceptadas, están presentes en la vida cotidiana de las mujeres.

El micromachismo se convierte en un tipo de violencia sutil que tiene, como cualquier otra violencia una estrecha relación con la salud mental de las mujeres Concejero et al (2009) establece que “este tipo de violencia se ha asociado con peores relaciones sociales de las víctimas, que pueden llegar a ser hostiles e indiferentes, disminuyendo los contactos con amigos/as y familiares, lo que origina un aislamiento” (p.3). No existe un solo tipo de micromachismo.

Los micromachismos se dividen en cuatro categorías: Los micromachismos encubiertos, que son aquellos en los cuales se abusa de la confianza y la credibilidad de las mujeres. Los micromachismos utilitarios, en los cuales se perpetúan los roles domésticos establecidos tradicionalmente en la cultura. Los micromachismos de crisis, son aquellos que aumentan la desigualdad entre el género masculino y femenino. Los micromachismos coercitivos, en los cuales se ejerce poder psicológico en la mujer para lograr la sumisión (Bonino, 2004)

En Medellín los micromachismos se presentan a lo largo de la relación de pareja y son imperceptibles, debido a la construcción social basada en el patriarcado, esta construcción está presente en el ámbito político, religioso y familiar. La cultura misma causa que exista una discriminación de la privacidad de las mujeres, y una incongruencia en la igualdad laboral (Arisa 2013).

La iniciativa de realizar esta investigación en la ciudad de Medellín surge de vivencias personales que han tenido las autoras de este artículo, en sus relaciones de pareja, en las cuales han vivido micromachismos por parte de sus parejas al sugerir sutilmente “¿Qué tal si aprendes a cocinar?”, “¿Te imaginas lo feliz que nos haría un bebé ahora?”, “¿Y si empiezas a ir al gym?”, “¿Qué tal si no sales con tus amigas y mejor te quedas conmigo en casa?”- Estos aunque se den en un marco persuasivo de manipulación, se presentan cómo comportamientos legitimados por el entorno social y tienen una estrecha relación en la salud mental de las mujeres jóvenes.

Agudelo López et al (2016) establece “para los jóvenes sea complejo discernir las señales iniciales de la violencia en pareja y tomar distancia; tienden en cambio a tolerar relaciones abusivas y de connotación violenta, permaneciendo involucrados en estas durante largo tiempo” (p.3). Debido a esto es importante comprender la relación entre las prácticas micromachistas y la salud mental de las mujeres jóvenes entre 18 y 23 años, estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, que se encuentran en una relación de pareja heterosexual.

### **Metodología/diseño metodológico (a veces incluida en la introducción)**

La investigación la realizamos a partir de un enfoque cualitativo, cuya finalidad es: Bonilla y Rodríguez (2000) y citado por Bernal (2010) es “describir el fenómeno social a



partir de rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada” (p.60). Este permitió en la investigación profundizar, casos específicos de las mujeres jóvenes que se encuentran en una relación de pareja y como los micromachismos se relacionan con su salud mental, entendiendo las diferentes situaciones que allí se encontraron desde su propia dinámica social.

Para comprender de manera adecuada esta dinámica social, la investigación se abordó desde el paradigma fenomenológico que según Gurdián (2007) “ El sentido - significado- se desarrolla a través del diálogo y las interacciones, para lograr así una interpretación en términos sociales, dado que las acciones de las personas tienen una intencionalidad e influyen en las demás y viceversa” (p.152). Hemos partido del análisis de 8 narrativas de mujeres jóvenes a partir de tres técnicas: rastreo bibliográfico, entrevista semiestructurada y organización de datos.

El rastreo bibliográfico según Roussos (2011) consiste “En detectar, obtener y consultar las publicaciones y otros materiales relevantes para la resolución del problema científico planteado en el tema seleccionado” (p.1). Este rastreo proporcionó las bases conceptuales sobre las prácticas micromachistas y la salud mental, se orientó de manera efectiva la investigación.

Después se realizaron ocho entrevistas semi estructuradas definidas por Alonso (1999) como “Un proceso comunicativo, en el cual se obtiene información de una persona, la cual se encuentra contenida en su biografía” (p. 1). Con esto se indagó más a profundidad los datos obtenidos en el rastreo bibliográfico y se logró conocer los micromachismos que

se presentaban en las relaciones de pareja heterosexuales de las mujeres jóvenes estudiantes en la universidad católica Luis Amigó.

Finalmente se organizaron los datos obtenidos en un drive, en el cual se anexaron también los consentimientos informados, preguntas y grabaciones de las entrevistas, documentos utilizados para el rastreo bibliográfico, etc. Para analizar esta información, se ordenó y agrupó la información de acuerdo a los datos que se encontraron. Gurdián (2007) establece que en el análisis de datos se debe:

Reconstruir los discursos representativos de cada grupo, en función de sus relaciones y posición básica y hacer explícitos los discursos más significativos de cada uno de los grupos de referencia/pertenencia de aquellos grupos de discusión realizados (p.231)

Al ordenar la información se logró relacionar los micromachismos y la salud mental de las mujeres jóvenes. Siempre se tuvo en cuenta el punto de inicio de la investigación y el objetivo de la misma.

Mientras se realizó el presente artículo las autoras respetaron las normas APA, la confidencialidad de las estudiantes que participaron en la recolección de información, las opiniones directas de las participantes, la presentación del consentimiento informado a las participantes y la comunicación clara de lo que se buscaba lograr con la investigación, además se brindó un espacio para la resolución de preguntas acerca de la misma.

**Hallazgos.**

## **El micromachismo**

El término micromachismo fue creado por el psicólogo Luis Bonino Mendez en 1991. Bonino (2004) definió el micromachismo como “Artes de dominio, comportamientos sutiles o insidiosos reiterativos y casi invisibles que los varones ejecutan permanentemente” (p. 1). Los micromachismos están inmersos en nuestra construcción social y los hombres en muchas ocasiones los cometen de manera no intencionada. Bonino identificó varios tipos de micromachismos, los cuales se pueden presentar en diferentes contextos de la vida cotidiana y de manera paralela.

Inicialmente se encuentran los micromachismos encubiertos, en los cuales el varón oculta sus verdaderas intenciones, pues la finalidad de su actuar es llevar a la mujer a compartir sus mismas opiniones o cambiar sus deseos mediante engaños o pequeñas manipulaciones, sirviéndose principalmente del actuar de las mujeres exigidas por su contexto social. Las prácticas más comunes que obedecen a este tipo de micromachismo van desde el aprovechamiento de los sentimientos de la mujer ,con el fin de provocar dependencia de ella en la relación hasta desvalorizar por su género.

También aparecen los micromachismos coercitivos; en estos el varón se vale de la moral social, el estado psicológico de la mujer, su situación económica y del tipo de personalidad que ella tenga. Esto lo hace con el fin de anular la capacidad de la mujer de tomar decisiones y que ocurra una disminución de su autoconfianza. Las prácticas micromachistas coercitivas más comunes dentro de las relaciones de pareja son, atemorizar a la mujer

haciéndole pensar que si realiza alguna acción no agradable para el hombre, sufrirá algún tipo de consecuencia negativa, también se pueden presentar situaciones en las cuales el hombre tome decisiones sin consultar a su pareja invalidando la opinión de ella y llevándola a hacer lo que él quiere. “llegó el punto en el que amigos me decían baila conmigo y yo decía es que yo no quiero bailar contigo porque yo sé que a mi pareja le molesta y yo lo amo” (N, *comunicación personal*, 2023).

Por último y no menos importante los micromachismos de crisis; estos se dan específicamente en algunos momentos en los cuales la situación de la pareja cambia; por cambio se refiere, a momentos en los cuales la autonomía de la mujer aumenta y disminuye el dominio del hombre, por ejemplo, cuando el hombre se queda sin trabajo o se enferma. Los micromachismos de crisis entonces, aparecen cuando el hombre se beneficia de dicha situación poniendo a la mujer más carga y en algunos casos el hombre puede realizar acciones que amenacen la situación de la relación para generar malestar a la mujer. Algunas prácticas que acompañan a este tipo de micromachismo son la falta de colaboración por parte del varón en aspectos importantes de la cotidianidad, causando en la mujer un desgaste psicológico importante (Bonino, 1995).

Más adelante Bonino anexa otro tipo de micromachismo a la clasificación inicial; el micromachismo utilitario, en el cual se le delega a la mujer las tareas domésticas y se sobrecarga con aspectos de cuidado, estos requerimientos son delegados por las tradiciones de la sociedad. Este tipo de micromachismos son los más comunes dentro de las relaciones de pareja. Las prácticas micromachistas más frecuentes dentro de este tipo de micromachismo son, por ejemplo, la no participación del hombre en las tareas domésticas

de manera directa o indirecta basándose en los roles establecidos socialmente, también podemos encontrar gestos masculinos que demandan el cuidado de la mujer (Bonino, 2005).

Las prácticas micromachistas son entonces aquellas en las cuales el micromachismo se hace evidente en la realidad, son los que se observan en las dinámicas culturales y están permeadas por las construcciones sociales, éstas por su origen se pueden observar en la familia, la escuela y las relaciones de pareja. Este tipo de prácticas tienen una relación directa con la salud mental de las mujeres, pues al presentarse comportamientos de imposición, manipulación, invalidación de la opinión de la mujer, entre otros causan un deterioro en la autoestima, la autoconfianza y las demás relaciones interpersonales de las mujeres. “los micromachismos son considerados como comportamientos aceptables por los varones en mucha mayor medida que por las mujeres”. Pérez, V. A. F., Fiol, E. B., Guzmán, C. N., Palmer, M. C. R., & Buades, M. E. G. (2008)

## **La salud mental**

Cabe resaltar que existen múltiples definiciones y enfoques sobre la salud mental, este concepto puede variar según aspectos socioculturales ya que abarca diversas dimensiones. Así pues, la capacidad de las personas para afrontar lo que ocurre en su cotidianidad hace parte de la salud mental y está compuesta por factores que coadyuvan al bienestar individual.

Además Lundin (como se citó en Calle, et al 2018) considera que la salud mental involucra los aspectos individuales psicológicos expresados en los afectos, la introspección y la percepción sobre su estado individual, además, es de suma importancia lo relacionado con el entorno, la productividad y el funcionamiento social. Estos factores mencionados son relevantes para entender la importancia de la percepción del individuo sobre su salud mental.

Además “La salud mental pasa a ser entendida como una capacidad, recurso o competencia, por lo que se la entiende como un proceso dinámico que obliga el reconocimiento del papel de los determinantes sociales” Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). La salud mental entonces, se puede ver afectada por las situaciones que se presentan en la cotidianidad.

La afectación de la salud mental abarca ciertas dimensiones, entre las cuales encontramos lo psicológico, lo social, lo emocional, las relaciones interpersonales, etc. Las prácticas micromachistas se relacionan estrechamente con la calidad de vida y el estado de la salud mental de las mujeres, algunos de los signos y síntomas más comunes que presentan las mujeres dentro de las relaciones de pareja son, la limitación de la libertad, irritabilidad crónica, problemas de autoestima, aislamiento social, crisis emocionales, fatiga, despersonalización, entre otras.

**Prácticas micromachistas que se presentan en las relaciones de pareja heterosexuales de las mujeres jóvenes pertenecientes a la Universidad Católica Luis Amigó**

El micromachismo coercitivo se caracteriza por restringir la capacidad de decisión de las mujeres, lo que se logró evidenciar repetidamente en los discursos de las entrevistadas, que refieren que sus parejas ejercen control económico, moral y emocional. Este tipo de micromachismo es el más recurrente en las respuestas otorgadas por las jóvenes. Por ejemplo, en su manera de vestir, cuando sus parejas les insinúan de manera sutil las maneras correctas de vestir o hablar en público y ellas modifican su manera de vestir por este comentario. Otro ejemplo de este tipo de micromachismo ocurre cuando las mujeres jóvenes refieren que han optado por no salir con amigas o evitar los planes de ocio para evitar peleas con sus parejas:

“él ejerce mucha presión sobre mí, porque yo en este momento soy una persona muy vulnerable y me dejó vencer de esa presión, no tomé mis decisiones por mí misma, sino que todo está basado en lo que quiera él”. (Entrevistada DR, comunicación personal, 2023).

En cuanto a los micromachismos encubiertos, el mayor ejemplo es el caso de la desautorización y la manipulación emocional, la mayoría de las entrevistadas mencionan, que se han alejado de alguna persona por evitar tener problemas con su pareja, en especial se han alejado de amigos y familiares, esto hace parte de micromachismo encubierto donde el hombre manipula emocionalmente a la mujer para lograr lo que desea. (N, comunicación personal, 2023): “Yo dejé de salir con mis amigos por centrarme mucho en él porque a mí me daba miedo salir con mis amigos y descuidarlo porque entonces él que va a hacer”.

Se evidenció en baja densidad el micromachismo utilitario, por el hecho de que estos están relacionados a las tareas domésticas y nuestra población entrevistada aún no

convive con sus parejas, sin embargo, dos de las jóvenes expresaron que si se sienten en la obligación de realizar tareas domésticas. *“A veces le hago aseo en la casa, es una cosa loca, entonces yo digo que una niña tomando actitudes de una persona ya grande”*. (N, comunicación personal, 2023). *“Yo me siento en la obligación de cocinar porque si no nos morimos de hambre, porque se dio el punto en el que él me dijo si usted no cocina yo no cocino y no comemos”* (Dr., comunicación personal, 2023).

Se identificó que los micromachismos de crisis son poco comunes en estas relaciones de pareja, estos micromachismos se caracterizan por el temor del hombre a perder el control sobre la mujer. Uno de los ejemplos más comunes que se encontraron es que el varón aumenta el control sobre las actividades, tiempos o espacios, frente al temor de que ella pueda dejarlo a él en un segundo lugar e inferiorizado. *“Quería todo el tiempo saber dónde estaba yo, con quien estaba y era algo muy incómodo porque él lo hacía ver como si fuera algún tipo de amor o no sé, en ese momento yo pensaba que eso era como normal”* (JV, comunicación personal, 2023).

### **Relación entre las prácticas micromachistas y la salud mental de las mujeres jóvenes que se encuentran en una relación de pareja heterosexual pertenecientes a la Universidad Católica Luis Amigó**

*“A veces prefiero no hablar muchas cosas”*

En relación con el bienestar emocional las mujeres jóvenes manifiestan que se les ha dificultado expresarse libremente frente a sus parejas, ya que esto es motivo de



discusiones. *“A veces prefiero no hablar muchas cosas, para que no le de rabia” (MI, comunicación personal, 2023)*, es por esto que normalmente suelen ocultar sus emociones.

La mayoría de las mujeres jóvenes que participaron en esta investigación presentan una gran dificultad a la hora de expresar sus emociones, lo que ocasiona que se sientan abrumadas, enojadas, inseguras, etc. *“En el momento en que yo estuve con él, yo como que muchas cosas las normalizaba, entonces yo prefería no prestarle atención a eso, pues evitando los conflictos y simplemente fingía que a veces todo estaba bien, entonces digamos que ahí sí hubo un daño como que muy grande, porque yo no como que no me ocupaba de lo que estaba sucediendo” (JV, comunicación personal, 2023)*.

Algunas prácticas micromachistas apuntan a la sumisión de la mujer frente al hombre, especialmente este tipo de prácticas corresponden a los micromachismos utilitarios. *“como yo viví con él en lo que yo me sentía en la obligación era de cocinar porque si no nos moríamos de hambre porque se dio el punto en el que él me dijo si usted no cocina yo no cocino y no comemos, entonces por eso me tocaba” (DR, comunicación personal, 2023)*. Este tipo de micromachismos sobrecarga a las mujeres en sus tareas diarias, como lo observamos en el discurso anteriormente mencionado.

El bienestar emocional se ve afectado por este tipo de exigencias por parte del hombre *“fue con una persona demasiado machista y agresivo entonces él ejercía como cierto, cierto no ejercía mucho control sobre mí me cohibía de muchas cosas, me bajó el autoestima y pues no me obligó pero me manipuló emocionalmente para hacerme alejar de muchas cosas y personas” (DR, comunicación personal, 2023)* La dificultad de las mujeres

al expresar sus emociones se da en todos los casos a causa de situaciones anteriores en las cuales sus sentimientos fueron invalidados. En el caso de las entrevistadas citadas anteriormente se evidencia esta invalidación de sentimientos y la tendencia a evitar conflictos dentro de su relación de pareja.

### **Relación entre bienestar psicológico y las prácticas micromachistas**

*¡ay usted tan fea quien la va a mirar, no sirves para nada y no estás por nada!''.*

Por consiguiente, se evidenció que el bienestar de las mujeres jóvenes se ha visto afectado debido que, en algunas ocasiones han recibido por parte de sus parejas comentarios negativos, los cuales han tenido un impacto significativo en su bienestar psicológico.

*“Hubo un momento en el que estaba tan abrumada por muchas cosas que digamos pues de peleas y conflictos que yo como que perdía el interés de arreglarme para verme con él y así, me daba como muy igual”.* (JV, comunicación personal, 2023). Han manifestado sentirse menospreciadas y poco valoradas por sus parejas, al punto de crear inseguridades en ellas.

Se hace evidente el micromachismo coercitivo, pues su comportamiento acompañado por diferentes comentarios anula la capacidad de la mujer de tomar decisiones y debido a esto ocurre una disminución de la autoconfianza. *“Yo me sentía inútil y que no servía para nada, aparte me sentía fea, yo me miraba el espejo y yo misma me tiraba muy duro, me decía ¡ay usted tan fea quien la va a mirar, no sirves para nada y no estás por nada!”* (DR, comunicación personal, 2023)

Las prácticas micromachistas que ejerce el varón dentro de la relación de pareja incrementan las inseguridades de las mujeres obteniendo como resultado un deterioro en la autoestima de las mismas, así mismo un déficit en el bienestar psicológico.

### **Relación bienestar social y las prácticas micromachistas.**

La relación entre el bienestar social y las prácticas micromachistas se presenta en la actitud de las mujeres al tomar distancia de personas cercanas y familiares porque sus parejas se los piden. Las mujeres que participaron en esta investigación han disminuido el contacto con la sociedad al evitar salir con amigas y amigos para así no tener problemas con su pareja.

*“Quedarme en la casa cuando tenía algún plan con algunos amigos de salir a hacer algo, patinar y él se enojaba y yo sabía que eso iba a ser un problema entonces yo se lo mencionaba para ver cómo era la actitud y se veía que tenía una mala actitud yo muchas veces más bien no lo hacía”*  
(JV, comunicación personal, 2023)

Sus relaciones sociales disminuyeron pues evitaba mencionar que deseaba realizar actividades de ocio solo por evadir algún tipo de problema o malentendido con su pareja. Las prácticas micromachistas de control ejercidas por las parejas de las entrevistadas logran deteriorar el bienestar social JV, comunicación personal, (2023) *“con muchos amigos míos él si era super celoso, controlador. Pero digamos que con uno en específico sí me tocó alejarme de él”*

Este tipo de micromachismo en el que el hombre ejerce control sobre la mujer sobreponiendo sus deseos personales por encima de los de ella, ocasionando un aislamiento social y así la falta de redes de apoyo, lo que puede conllevar a problemas de depresión, aumentar la probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas, etc.

## **Discusión.**

De acuerdo a lo evidenciado en los hallazgos se pueden resaltar múltiples prácticas micromachistas en las relaciones de pareja de las mujeres jóvenes. Estas prácticas enmarcadas dentro del tipo de violencia sutil, definida por Colombo (2017) como “una manera solapada, o de muy corta duración, o tan esporádicamente, que en muchas culturas lo asimilamos como una conducta normal” (p.1), estas, se relacionan directamente con la salud mental, pues se observan afectaciones en las relaciones interpersonales, la autoestima, el bienestar emocional y el autocuidado.

Castaño (2008) establece “Las mujeres maltratadas a menudo se encuentran carentes de apoyo, ya que el agresor frecuentemente aísla socialmente a su pareja de su propia familia y amistades con el objetivo de mantener un estado de dependencia y control” (p. 528). Se observó en las mujeres jóvenes que participaron de esta investigación, un deterioro en la sensación de bienestar, el descuido físico, temor, inseguridad, dependencia, baja autoestima, etc.

Estas características hacen parte de los denominados autoesquemas, definidos por Cabanillas (2011) como “estructuras de conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos.

El autoesquema se refiere a la forma en que se encuentra estructurada la información que tenemos sobre nuestros propios rasgos, comportamientos y capacidades” (p.33), las jóvenes dan cuenta que en ocasiones permiten que sus parejas hagan juicios, burlas o charlas sobre su cuerpo o aspectos de su forma de vestir, maquillarse y pensar donde se ve afectada su autonomía.

Es preocupante observar que estas prácticas de violencia sutil son normalizadas en muchas culturas, lo que dificulta su reconocimiento y denuncia. Es importante resaltar que cualquier forma de violencia, incluso la sutil, es inaceptable y debe ser abordada, de una manera integral. Esto implica tomar conciencia, educar, sensibilizar, proporcionar recursos y promover la autonomía y el empoderamiento de las mujeres.

Es por esto que consideramos que los micromachismos tienen una gran relación con la perpetuación de la desigualdad de género en nuestras sociedades. Aunque estas prácticas pueden parecer sutiles o insignificantes individualmente, su acumulación y normalización contribuyen a mantener un sistema de dominación masculina y subordinación femenina.

Los micromachismos reflejan actitudes arraigadas en la sociedad que refuerzan estereotipos de género y roles tradicionales. Estas actitudes se manifiestan en comportamientos cotidianos que desvalorizan a las mujeres, limitan su autonomía y promueven la idea de que son inferiores o menos capaces que los hombres. Además la celotipia está presente en la mayoría de las relaciones de pareja, ya que los hombres ejercen una gran presión psicológica en las mujeres jóvenes.

Estas prácticas también afectan la salud mental y emocional de las mujeres, generando inseguridad, baja autoestima y dependencia. Al ser sometidas a juicios constantes sobre su apariencia, comportamiento o ideas, las mujeres internalizan estos mensajes y pueden experimentar una pérdida de confianza en sí mismas.

### **Conclusiones y/o Recomendaciones.**

Los Micromachismos son una forma de violencia de género que puede pasar desapercibida, pero que tiene un impacto real en salud mental de las mujeres jóvenes, tal como se propuso en la introducción, las prácticas micromachistas generan en la mujer sentimientos de inferioridad, vulnerabilidad e inseguridad, afectando su desarrollo personal y profesional.

Una vez identificados los tipos de micromachismos se puede observar que en las relaciones de pareja de las mujeres jóvenes de la Luis Amigó, existe una presencia significativa de distintos tipos de micromachismos, siendo el micromachismo coercitivo y encubierto uno de los más prevalentes. Estos patrones sutiles de comportamiento y actitudes, aparentemente insignificantes, no solo afecta la calidad de las relaciones de pareja, sino que también influye en la autoestima, la salud emocional y la autonomía de las mujeres jóvenes.

Se realizó un análisis de la relación entre el micromachismo y la salud mental de las mujeres. Fue posible evidenciar la relación directa que ejercen las prácticas micromachistas

perpetradas por el hombre sobre la mujer en las relaciones de pareja y cómo se crea un deterioro en cada una de las dimensiones de la salud mental afectando su bienestar emocional y psicológico.

Como resultado de la investigación se determinó que el micromachismo puede tener efectos negativos significativos en el bienestar integral de las mujeres, estos comportamientos y actitudes discriminatorias crean ambientes hostiles e intimidantes para las mujeres, a lo que su vez puede generar aislamiento, estrés, ansiedad, inseguridades, baja autoestima y dependencia, lo cual puede reducir la capacidad de participación plena de la mujer en la sociedad.

### **Fuentes de referencia**

Agudelo López, A., Uribe Ramírez, S. & Saray Botero, N. (2016). Subjetividad y violencia en pareja, Experiencias juveniles en la ciudad de Medellín. Repositorio Institucional UNAULA. Recuperado 19 de octubre de 2022, de [http://repository.unaula.edu.co:8080/bitstream/123456789/1067/1/unaula\\_rep\\_pos\\_mae\\_edu\\_der\\_subjetividad\\_violencia.pdf](http://repository.unaula.edu.co:8080/bitstream/123456789/1067/1/unaula_rep_pos_mae_edu_der_subjetividad_violencia.pdf)

Alfie Alfie Cohen, M., Serret Bravo, E., & Rueda, M. (1994). Identidad femenina y religión: grupo de investigación y análisis de la mujer. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco, División de Ciencias Sociales y Humanidades,

Alonso, L. (1999). Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En Delgado, J. y Gutierrez, J. Métodos y técnicas cualitativas en ciencias sociales. Madrid. Editorial Síntesis. (pp.225-240)

<http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2016/01/Alonso-Cap-2-Sujeto-y-Discurso-El-Lugar-de-La-Entrevista-Abierta.pdf>

Archila, M. (2014). Aspectos sociales y políticos de las mujeres en Colombia, siglos XX y XXI. Repositorio Universidad Nacional de Colombia.

[https://colombianistas.org/wp-content/themes/pleasant/biblioteca%20colombianista/03%20ponencias/18/Archila\\_Mauricio.pdf](https://colombianistas.org/wp-content/themes/pleasant/biblioteca%20colombianista/03%20ponencias/18/Archila_Mauricio.pdf)

Ariza Sosa, G. R. (2013). Las representaciones sociales de la violencia en las relaciones de pareja en Medellín en el siglo XXI. CES psicología, 6(1), 134-158.

Artenira, S. & García Manso, A. (2016). Esta realizada por Almudena García Manso y Artenira da Silva e Silva, en el año 2016 “micromachismos o micro tecnologías de poder: la subyugación e infravaloración, que mantienen el significado político y social del «ser mujer» como la desigual”. Conpedi law review, 112.

<https://indexlaw.org/index.php/conpedireview/article/view/3399>

Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. (2014).

Scielo.[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2015000100006)

[417X2015000100006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2015000100006)

Benalcázar-Luna, M., & Venegas, G. (2017). Micromachismo: manifestación de violencia simbólica. UTCiencia" Ciencia y Tecnología al servicio del pueblo", 2(3), 140-149.

Bernal, C (2010) Metodología de la Investigación, (3ª ed.) Bogotá, Colombia: Pearson



[https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity\\_mens/lasmicroviolenciasysusefectos.pdf](https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/lasmicroviolenciasysusefectos.pdf)

Bonino, L. (1995). Desvelando los micromachismos en la vida conyugal. Una aproximación a la desactivación de las maniobras masculinas de dominio. En Corsi, J. Violencia Masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención. Buenos Aires: Paidós.

Bonino, L. (2003). Los micromachismos y sus efectos: claves para la detección Publicado en Ruiz Jarabo C. y Blanco, P (Comp) (2004) La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Madrid: Diaz de Santos

Bonino, L. (2005). Las microviolencias y sus efectos. Claves para su detección. En Ruiz-Jarabo Quemada, C. & Blanco Prieto, P. (Dir). La violencia contra las mujeres. Madrid: Diaz de Santos.

Bonino, L., Publicado En Revista, A., Cibeles, L., Ayuntamiento De Madrid, D. (2004). Los Micromachismos. Mpd.org. Retrieved April 10, 2023, from <https://www.mpd.org/sites/default/files/micromachismos.pdf>

Cabanillas, E., Barcina, P., de la Llave, M. J., Laguna, M., & Aznar, S. (2011). EL ESQUEMA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON MAPAS MENTALES EN PERSONAS MAYORES. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 6(1), 31-46.

Caillé, P. (1992). Uno más uno es tres. Barcelona, España: Paidós

Campaña, A. G., Lacalle, M. H., León, M. del C. L., & Almendros, M. del R. R. (2018). Los micromachismos en los adolescentes. Su asociación con las relaciones de pareja y el modelo de maternidad y paternidad. Cultura de Los Cuidados, 22(51), 144–153. <https://doi.org/10.14198/cuid.2018.51.16>

Cárdenas Gutiérrez, A. R. (2013). MICROMACHISMO EN PAREJAS JÓVENES. Universidad de Sevilla.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32781/TFG-52%20Micromachismo%20en%20parejas%20j%C3%B3venes.pdf>

Castellanos, G. (1995). ¿Existe la mujer? Género, lenguaje y cultura. Género e Identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino, 39-59.

Congreso de Colombia. Ley 1257 de 2008. Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones. Disponible en:

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=34054>

Congreso de Colombia. Ley 823 de 2003. Por la cual se dictan normas sobre igualdad de oportunidades para las mujeres. Disponible en:

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=8787>

Conoce los derechos que ganaron las mujeres con la Constitución del 91. (2021, 5 julio). RTVC. Recuperado 20 de septiembre de 2022, de <https://www.canalinstitucional.tv/derechos-mujer-constitucion-1991>

Corleto, R. W. (2006). La mujer en la Edad Media. Teología: Revista de la Facultad de Teología de la Pontificia Universidad Católica Argentina, (91), 655-670.

DANE. (2020). Mujeres y hombres: brechas de género en Colombia. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/mujeres-y-hombre-brechas-de-genero-colombia-informe.pdf>

Daros, W. R. (2014). La mujer posmoderna y el machismo. Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu, 56(162), 107-119.

Departamento de Sociología., M., Serret Bravo, E., & Rueda, M. (1994). Identidad femenina y religión: grupo de investigación y análisis de la mujer. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Departamento de Sociología.

Duque, L. & Henao, M. (2014). Estrategias de afrontamiento, que según la Escala de Estrategias de Coping Modificada [EEC-M] asumen las lideresas vinculadas al Colectivo de Mujeres, frente a la violencia de género que afrontan en el contexto social de la Comuna 13 de Medellín. Corporación Universitaria Minuto De Dios. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5540/1/TP\\_DuqueLuzMarina\\_2014.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5540/1/TP_DuqueLuzMarina_2014.pdf)

Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22.

Feminicidios en Colombia 2022: Ley Rosa Elvira Cely. (2022, 6 julio). UNFPA Colombia. Recuperado 7 de septiembre de 2022, de [https://colombia.unfpa.org/es/news/feminicidios-en-colombia-2022-ley-rosa-elvira-cely#\\_ftn3](https://colombia.unfpa.org/es/news/feminicidios-en-colombia-2022-ley-rosa-elvira-cely#_ftn3)

Fornés Bonavía, L. (2010). *Historia universal: América latina*. Firms Press. <https://elibro-net.luisamigo.proxybk.com/es/lc/funlam/titulos/36419>

Gurdián, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación Socio-Educativa*. Costa Rica: CECC-AECI.

<http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/2769/roussos26.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccaa\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccaa_a2016_cap2-3.pdf)

<https://www.mpdl.org/sites/default/files/Micromachismos-efectos-claves-detectarlo.pdf>

La violencia intrafamiliar en Colombia ha aumentado en un 10 % en los últimos años. (2022, 7 marzo). infobae. R Uc recuperado 7 de septiembre de 2022, de <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/03/07/la-violencia-intrafamiliar-en-colombia-ha-aumentado-en-un-10-en-los-ultimos-anos/>

Lamus, D. (2011). Resistencia contra-hegemónica y polisemia: conformación actual del movimiento de mujeres/feministas en Colombia.

Larrosa, M. P. (2010). Violencia de género: violencia psicológica. *FORO Revista de Ciencias Jurídicas y Sociales Nueva Época*, 11–12, 353–376. <https://revistas.ucm.es/index.php/FORO/article/view/37248>

Llorca, F. J. M., & Vera, J. R. M. (2017). El descubrimiento de América y las culturas precolombinas en los libros de texto de Ciencias Sociales. Investigación en didáctica de las ciencias sociales. Retos, preguntas y líneas de investigación (pp. 460-469). Universidad de Córdoba.

Llorent Vaquero, M., & Sianes Bautista, A. (2016). Micromachismos coercitivos desde la perspectiva del alumnado universitario: una aproximación descriptiva. <https://idus.us.es/handle/11441/51972>

López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa.

Luna, L. G. (1985). Los movimientos de mujeres: feminismo y feminidad en Colombia (1930-1943). *Boletín americanista*, 169-190.

Méndez, L. B. (1996). Micromachismos: la violencia invisible en la pareja. Primeras Jornadas de género en la sociedad actual. Valencia: Generalitat Valenciana, 25-45.

Montoya Ruiz, A. M. (2009). Mujeres y ciudadanía plena, miradas a la historia jurídica colombiana. *Opinión Jurídica*, 8(16), 137-148.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/ojum/v8n16/v8n16a08.pdf>

Moscovici, S. (1984). El campo de la psicología social. Moscovici S. La psicología social I. Barcelona, España: Paidós.

Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39, 166-173.

Nieves, V. (2019). Machismo: Una Barrera Inquebrantable. . . ¿Hasta Cuándo? *FILOÉTICO - Experimento Ético en Comunidad*.  
<https://filoeticoupr.wordpress.com/2019/05/04/machismo-una-barrera-inquebrantable-hasta-cuando/>

ONU Mujeres (2019). El Progreso de las Mujeres en el Mundo 2019-2020. Disponible en:  
<https://www.unwomen.org//media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2019/progress-of-the-worlds-women-2019-2020-en.pdf?la=en&vs=3512>

Pérez, V. A. F., Fiol, E. B., Guzmán, C. N., Palmer, M. C. R., & Buades, M. E. G. (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24(2), 341-352.

Plazaola-Castaño, J., Ruiz-Pérez, I., & Isabel Montero-Piñar, M. (2008). Apoyo social como factor protector frente a la violencia contra la mujer en la pareja. *Gaceta sanitaria*, 22(6), 527–533. [https://doi.org/10.1016/s0213-9111\(08\)75350-0](https://doi.org/10.1016/s0213-9111(08)75350-0)

Posada, J. (2013, diciembre). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-41572013000400001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001)

Quintás, A. L. (2005). Aportación decisiva del cristianismo a la cultura occidental. *Verbo* (Madrid): Revista de formación cívica y de acción cultural, según el derecho natural y cristiano, (433), 217-244.

Ramírez Belmonte, C. (2008). Concepto de género: reflexiones. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/218944/document%28285%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramos Lira, L., Saltijeral, M. T., & Caballero, M. A. (1996). Impacto de la violencia en la salud mental. Estado actual y perspectivas. *Salud mental (Mexico City, Mexico)*. <http://www.repositorio.inprf.gob.mx/handle/123456789/5650>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [Fecha de la consulta].

Romero, F. B. (2003). La iglesia en la Edad Media. *Revista Gráfica-Cuaderno de trabajo de los profesores de la Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Autónoma de Colombia*, (0.1), 101-114.

Roussos, A. J. (2011). Preparación de una revisión bibliográfica para su publicación cuando un solo artículo nos habla de muchos trabajos.

Semana. (2022, 6 marzo). El 91,8 % de los abusos sexuales en Colombia pertenecen a mujeres. Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el Mundo. Recuperado 7 de septiembre de 2022, de <https://www.semana.com/nacion/articulo/el-918-de-los-abusos-sexuales-en-colombia-pertenecen-a-mujeres/202212/>

Sobrino, C. (2020, 12 marzo). El machismo invisible. Revista Virtual Hoy. Recuperado 21 de septiembre de 2022, de <https://www.hoy.es/sociedad/machismo-invisible-20200312004028-nt.html>

Soto, O. (2016). Religión, feminismo y resistencias. Los procesos contrahegemónicos de América Latina en la historia reciente. Una mirada desde Mendoza, Argentina. Crítica y Resistencias. Revista de conflictos sociales latinoamericanos, (2), 150-170.

Tarrino Concejero, L., García Carpintero Muñoz, M. A., BarrientosTrigo, S. & Gil García, E. (2009). Violencia en el noviazgo y su relación con la ansiedad, la depresión y el estrés en jóvenes universitarios andaluces. ScienceDirect. Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://www-sciencedirect-com.luisamigo.proxybk.com/science/article/pii/S1130862122001127>  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2022.07.004>

Villa Sepúlveda, M. E. (2011). Del concepto de juventud al de juventudes y al de lo juvenil. Revista Educación y Pedagogía. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/3027/3/VillaMaria\\_2011\\_ConceptoJuventudJuventudesJuvenil.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/3027/3/VillaMaria_2011_ConceptoJuventudJuventudesJuvenil.pdf)

World Health Organization. (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001 : Salud mental : nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42447>

Zinker, J. (2005). En busca de la buena forma. México: Instituto Humanista de Sinaloa.