



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGIA.

TEMA:

Percepción de micromachismos y estrategias de afrontamiento en la relación de pareja en las estudiantes de Salud Materno Infantil, Escuela de Tecnología Médica, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador.

EQUIPO DE TRABAJO:

ALFARO GONZALEZ BRENDA SELENA AG13023

ALEMAN LOPEZ JENNIFER EDITH AL13010

CERRITOS ARCELIA YANETH CC88101

ASESORA

LICDA. SARA ARELI BERNAL JUÁREZ

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESOS DE GRADO

LICDO. EVARISTO MORALES

CIUDAD UNIVERSITARIA, 30 DE NOVIEMBRE DE 2018.

AUTORIDADES
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Rector: Maestro Roger Armando Arias Alvarado

Vicerrector Académico: Dr. Manuel de Jesús Joya Ábrego

Vicerrector Administrativo: Ing. Nelson Bernabé Granados

Secretario General: Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Decano: Licenciado José Vicente Cuchillas

Vice Decano: Licenciado Edgar Nicolás Ayala

Secretario: Maestro Héctor Daniel Carballo

Administradora Académica: Ingeniera Evelyn Carolina de Magaña

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Jefe del Departamento de Psicología: Lic. Wilber Alfredo Hernández

Coordinador General de Proceso de Grado: Lic. Mauricio Evaristo Morales

AGRADECIMIENTOS

Al finalizar este trabajo quiero utilizar este espacio para agradecer a la vida por todas sus bendiciones, a mi Madre que ha sabido darme su ejemplo de trabajo y honradez; a mi esposo Carlos por su apoyo y paciencia en este proyecto de estudio; a mis hijos Karla y Jimmy por su amor y comprensión; a mis maestras y maestros del Departamento de Psicología por su enseñanza y dedicación a la docencia; a mis compañeros de trabajo Osvaldo, Edwin y Mónica por sus asesorías oportunas, paciencia y cariño mostrado en este proceso; a mi asesora de tesis la Maestra Sara Bernal por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente en este campo y seguir cultivando mis valores; y a la Carrera de Licenciatura en Salud Materno Infantil por permitir y facilitar este proceso de investigación.

Yaneth Cerritos.

Al concluir esta etapa de mi vida y darle el comienzo a una nueva, quiero agradecer a todas y cada una de las personas que sembraron en mí, conocimiento, me demostraron su amor y apoyo incondicional en los momentos que más los necesité y fueron fuente de inspiración y lucha en todos los sentidos. Quiero agradecer también a Dios por permitirme alcanzar una de mis muchas metas en la vida; a mis padres y el resto de mi familia que impulsaron cada día en ser mi propio ejemplo de superación y nunca perder la fe. Gracias a todos por ser parte de este gran logro.

Jennifer Alemán

Quiero agradecer a quienes hicieron de este camino algo maravilloso. Agradezco a Dios porque me ha permitido disfrutar esta experiencia y solo en él he encontrado el consuelo perfecto en mis noches de desvelo. Agradezco a mis padres y mis abuelos quienes con su apoyo y con su entrega me animaron desde el comienzo, creyeron en mí desde el primer día y no me dejaron caer incluso cuando yo misma había dado la batalla por perdida, mi madre una mujer considerada, llena de amor y que me ha apoyado en todo cuando ha podido; mi padre el cual con sus palabras llenas de sabiduría me ha hecho ver mis noches de estudio como la mejor inversión a largo plazo y mis hermanas quienes siempre dejaron en claro su confianza y amor hacia mí. En fin, a mi familia quienes con su amor y apoyo me han ayudado a llegar hasta aquí.

Selena Alfaro.

Tabla de contenidos

Introducción	vi
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.1. Situación actual.....	7
1.2. Enunciado del problema de investigación.	8
1.3. Objetivos de la investigación.....	8
1.4. Justificación del estudio.....	9
1.5 Delimitación de la investigación.	10
1.6. Alcances y limitaciones	10
II. MARCO CONCEPTUAL Y REFERENCIAL.....	12
2.1. Antecedentes.....	122
2.2 Modelos en las relaciones de pareja:.....	200
2.3 contexto general de la violencia en el país	222
2.4. Los micromachismos	233
2.4.1 Conceptos	233
2.4.2 Tipos de micromachismos.....	26
2. 4.3.Efectos de los micromachismos en la relacion de de pareja	36
2.5. Estrategias de afrontamiento	38
2.5.1 Conceptos.....	38
2.5.2. Clasificacion	40
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	48
CAPÍTULO IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	51
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	755
CAPÍTULO VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	77
ANEXOS	
1. Presupuesto	
2 Escala de Micromachismos	
3. Cuestionario de modos de afrontamiento	
4. Ficha técnica de Micromachismos.	
5. Ficha Técnica Escala de Estrategias de Afrontamiento	

Introducción

El presente estudio aborda la percepción de las estudiantes sobre los Micromachismos en las relaciones de pareja y sus estrategias de afrontamiento, se investiga la violencia como un delito sutil; es decir, las conductas sutiles y cotidianas utilizadas como 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.

Así mismo se identifican las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres para sobrellevar, disminuir o erradicar la existencia de los micromachismos dentro de su relación de pareja.

El propósito de esta investigación es cuantificar cuánto las estudiantes perciben la micro violencia y cómo la afrontan, para que interioricen los efectos que produce en la vida de las mujeres y así puedan identificarla y evidenciarla en su práctica profesional e incidir en la prevención.

En esta investigación se presentan siete capítulos: el primero plantea el problema, objetivos y expone una justificación del estudio; el segundo explica una base teórica que sustenta y explica el problema a investigar; el tercero las variables del estudio, el cuarto describe la forma como se ejecutará la investigación, el quinto se presenta los datos con su respectivo análisis, el sexto las conclusiones y recomendaciones y finalmente las referencias bibliográficas.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación actual.

La Universidad de El Salvador para el año 2012, contó con una población total de 36,444 estudiantes de estratos socioeconómicos bajos, de las diferentes áreas geográficas del país, tanto urbana como rural. El rango de edad de ingreso está entre los 17-19 años sin embargo no existe una edad límite para iniciar estudios superiores. En el año 2018 la Universidad de El Salvador cuenta con un total de 61,578 estudiantes inscritos; 28,294 hombres y 33,284 son mujeres.

Actualmente la Universidad de El Salvador cuenta con 10 facultades, entre las que se encuentra la Facultad de Medicina, organizada en dos escuelas, una de Medicina y otra de Tecnología Médica (ETM). La Facultad de Medicina tiene 5.421 estudiantes; 1949 hombres y 3,472 mujeres. La ETM tiene 10 licenciaturas en el área de la salud con una población total de 1,965, de las cuales 1,287 son mujeres y 303 hombres.

Esta población universitaria no es ajena a la situación de violencia que se vive en el país, ya que según la Encuesta Nacional de Salud Familiar 2014 (FESAL), el 7.7% de personas de 15 a 49 años justifica que su esposo golpee a su esposa en al menos una de las siguientes circunstancias: (1) sale sin avisarle, (2) descuida a los hijos o hija, (3) discute con él, (4) se rehúsa a tener relaciones sexuales con él, (5) se le quema la comida.

El ISDEMU ha reportado que, a partir de 2015, la violencia feminicida contra las mujeres ha tenido una escalada alarmante reportándose 574 muertes de mujeres en ese año, y 524 en 2016, superando en más del 50% a los 217 asesinatos reportados en 2013. El Sistema Nacional de Datos, Estadísticas e Información de Violencia Contra las Mujeres, reporta que en el 2017 en El Salvador 5,963 mujeres sufrieron violencia sexual; 7,150 violencia física y 6,693 violencia patrimonial.

Según los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Violencia contra la Mujer 2017, elaborada por el Ministerio de Economía (MINEC) y el Banco Central de Reserva (BCR), dan cuenta de que 1,79 millones de mujeres han sido víctimas de violencia, en cualquiera de sus formas, ejercida directamente por un hombre; a esto le denominan Machismo o Violencia de Género, definida como todo acto de agresión basado en el género que tiene

como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada.

Como consecuencia de ello, las mujeres en El Salvador desde tempranas edades se ven expuestas a conductas de dominio o coerción ejercidas por los hombres a su alrededor y que pueden ser normalizadas más adelante en su vida de pareja, volviéndola vulnerable de sufrir violencia física, sexual o psicológica dentro de su relación o sus relaciones futuras manteniendo un patrón de violencia, coerción y sometimiento.

1.2. Enunciado del problema de investigación.

¿Perciben las estudiantes de Salud Materno Infantil las formas encubiertas de violencia contra la mujer y qué tipo de estrategias de afrontamiento utilizan cuando ésta aparece en sus relaciones de pareja?

1.3. Objetivos de la investigación.

General

Explorar los micromachismos que perciben las estudiantes de Salud Materno Infantil en su relación de pareja, así como las estrategias de afrontamiento que utilizan cuando se presentan en su relación.

Específicos

- Identificar las tipologías de Micromachismos que perciben las estudiantes de Salud Materno infantil en su relación de pareja, como base para sustentar futuras intervenciones que permitan visualizar esta violencia e intervenir para su disminución y erradicación.
- Explorar los tipos de micromachismo más frecuentes en las relaciones de pareja de las estudiantes de Salud Materno Infantil, para enfocar las futuras intervenciones que coadyuven a erradicarlo.
- Determinar qué estrategias de afrontamiento utilizan las estudiantes de Salud Materno Infantil en su relación de pareja, para que junto con las propuestas teóricas sirvan como base de sustentación para reforzar los programas educativos que se diseñen en el futuro.

1.4. Justificación del estudio.

En términos generales existe un acuerdo entre las personas e instituciones que se ocupan del tema de la violencia contra las mujeres en sus diferentes formas, principalmente en el marco de la pareja, el cual resulta ser un delito oculto. Las razones para ello son diversas entre ellas estaría el hecho de que ciertas formas de violencia (particularmente psicológica y/o sexual) permanecen invisibilizadas por diversos motivos, falta de reconocimiento e información sobre sus derechos por parte de quien la padece, permisividad social hacia esas prácticas, distorsión de la concepción sobre matrimonio, sumisión o creencias arraigadas y transmitidas de generación en generación.

Es importante, además, no olvidar que esta violencia no ocurre en un entorno neutral si no en una estructura social patriarcal que, en algunos aspectos, mantiene vigentes ciertos usos y costumbres que limitan la autonomía y libertad de las mujeres, naturalizan su sometimiento, impiden su emancipación y, en último término, contribuyen a mantener la violencia contra ellas (Ferrer, 2007).

La investigación está centrada en estudiar la percepción del micromachismo y las estrategias de afrontamiento que poseen las estudiantes de Salud Materno Infantil de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, entendiéndose micromachismo como: una forma encubierta de violencia de género que incluye estrategias, gestos, actos de la vida cotidiana que son sutiles, casi imperceptibles pero que se perpetúan y transmiten de generación en generación, difíciles de percibir y cuando esto se logra, se considera como una forma disfuncional de concebir el amor y la relación conyugal o de pareja iniciando por las mujeres y sosteniéndolo por el hombre y sus familiares.

Así mismo, la investigación identifica las estrategias de afrontamiento que utilizan cuando se presenta alguna microviolencia de su pareja.

Este estudio permite que las estudiantes puedan visibilizar la violencia sutil de su pareja y las estrategias de resolución de problemas y de regulación emocional que ponen en práctica para afrontar la violencia sutil; también para aplicarlo en su práctica clínica y

profesional debido a que pueden explorar estas manifestaciones sutiles de violencia en sus consultantes a quienes atienden.

Los resultados de esta investigación develan las microviolencias sutiles; se espera que las estudiantes presten mayor atención y busquen alternativas para afrontarlas de manera adecuada y así evitar las secuelas que esta violencia provoca en las mujeres. Con los resultados además contribuye para la elaboración de programas de intervención que permitan visualizar esta violencia y desarrollar estrategias para afrontarla eficazmente.

También se pretende que esta población investigada deleve estos conocimientos con sus usuarias en los diferentes establecimientos de salud donde ejercen su profesión, mediante la consejería a las usuarias de los servicios de Salud Materno Infantil.

1.5 Delimitación de la investigación.

Espacial: El Salvador, San Salvador, Universidad de El Salvador. Facultad de Medicina, Escuela de Tecnología Médica, Carrera de Salud Materno Infantil.

Social: Estudiantes universitarias de segundo a quinto año cursantes de la carrera de Salud Materno Infantil de la Facultad de Medicina, En la Universidad de El Salvador, con relación de pareja afectiva y heterosexual.

Temporal: De agosto a noviembre de 2018.

1.6. Alcances y limitaciones

Alcances:

- Con la presente investigación se pretendió alcanzar un mayor conocimiento referente a la percepción que la población femenina mayor de 18 años, tiene respecto de las diversas formas de micromachismos o microviolencias de las que pueden ser víctimas y cómo ellas se enfrentan a las mismas.
- Se pretende determinar las diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de Salud Materno Infantil en sus relaciones de pareja.

Limitaciones:

- Reserva de parte de las estudiantes al momento de brindar la información a las investigadoras.
- Que las sujetas pudieron brindar información falsa a las investigadoras por temor a ser juzgadas.

II. MARCO CONCEPTUAL Y REFERENCIAL

2.1. Antecedentes

La violencia es un fenómeno sumamente difuso y complejo cuya definición no puede tener exactitud científica, ya que es una cuestión de apreciación. La noción de lo que son comportamientos aceptables e inaceptables, o de lo que constituye un daño, está influida por la cultura y sometida a una continua revisión a medida que los valores y las normas sociales evolucionan (Organización Mundial de la Salud, 2002)

En términos generales hay acuerdo entre las personas e instituciones que se ocupan del tema en considerar que la violencia contra las mujeres en sus diferentes formas (y también en el marco de la pareja) es un delito oculto, (Ferrer, 2008).

Cuando se habla de violencia de pareja se hace referencia al ejercicio de poder, en el cual, a través de acciones u omisiones, se daña o controla contra su voluntad a aquella persona con la que se tiene un vínculo íntimo, ya sea de noviazgo (relación amorosa mantenida entre dos personas con o sin intención de casarse y sin convivir), matrimonio (relación de convivencia y mutuo apoyo entre dos personas legalmente instituida y que suele implicar un vínculo amoroso) o cohabitación (relación amorosa entre dos personas que conviven con o sin intención de casarse y que puede tener un reconocimiento legal distinto al matrimonio) (Moral y López, 2012).

Para explicar las causas de la violencia de la pareja, las investigaciones psicosociales contemporáneas destacan el pertenecer a una cultura patriarcal en la que el hombre cuenta con un estatus superior al de la mujer y ejerce la violencia como medio de control (Johnson, 2008). Es decir, como expresa Francisca Expósito, (2014), la cultura ha legitimado la creencia de la posición superior del hombre, lo cual ha facilitado que las mujeres se sientan inferiores. El agresor actúa de forma coherente con su propio objetivo de sumisión y control, El ejercicio del poder tiene dos efectos fundamentales, uno opresivo (uso de la violencia para conseguir un fin) y otro configurador (redefine las relaciones en una situación de asimetría y desigualdad).

Esa asimetría en las relaciones de género fue tempranamente señalada por la etnometodología, especialmente por West y Zimmerman (1987, 2009) quienes mostraron cómo el género se constituye a través de rutinas de interacción, prestando atención a las relaciones y arenas

institucionales, más que a la interioridad o individualidad de los sujetos. El género emerge de las situaciones sociales, lo que sugiere que el género no existe por fuera de las prácticas que lo constituyen, hacer género significa crear diferencias entre niñas y niños, mujeres y hombres, diferencias que no son naturales, esenciales o biológicas. Una vez que las diferencias han sido construidas, ellas son usadas para reforzar el ‘esencialismo’ del género” (West,& Zimmerman, 1987)

Foucault desde su estudio del poder (1999), habla sobre la Micro-física del poder, que remite el uso difuso del poder en sí mismo, desde lo íntimo, lo local y lo cotidiano en que se ejerce. Permite observar prácticas sociales en las que se deben identificar las técnicas y tecnologías que se utilizan para moldear los cuerpos dóciles (en referencia a la visión que se mantiene de la mujer), así como la disposición espacial y temporal del poder que disciplina al cuerpo; desde esta perspectiva se considera que el poder en sí mismo no tiene porqué ser violento y va a ser ejercido sobre sujetos libres, es esta visión lo que permite ampliar la visión del ejercicio del poder en las relaciones de pareja y que pueden o no contener violencia física para su cometimiento.

La violencia ocurre en una estructura social patriarcal que limita la autonomía y la libertad de las mujeres quienes naturalizan su sometimiento, impiden su emancipación y, en último término, contribuyen a mantener la violencia contra ellas (Ferrer, 2007). En este sentido, y como señalan Villaseñor y Castañeda (2003), las condiciones reales o simbólicas de debilidad, inferioridad, dependencia, obediencia, ignorancia e inconsciencia, son contempladas como parte de la naturaleza femenina y en gran medida son introyectadas por las mujeres.

En este sentido el alcance del género ha sido producto de una serie de estudios que han puesto de manifiesto, a lo largo de la historia, la desigualdad entre hombres y mujeres a partir de la asignación de atributos socioculturales derivados del sexo biológico. La primera referencia de tales estudios se encuentra en el siglo XVII (1673) con Francois Poullain de la Barre, quien, en la obra *Sobre la Igualdad de los dos Sexos*, sostiene que la desigualdad social entre hombres y mujeres no es consecuencia de una desigualdad natural, sino que la propia desigualdad social y política es la que perturbaba una supuesta inferioridad de la naturaleza femenina (USAID, 2006, pág. 18).

Fernández, A. (2014). Afirma que la violencia es constitutiva de las relaciones entre los géneros. Considera que los procesos de desigualdad- discriminación-violencia no son en rigor invisibles, sino que están invisibilizados; es decir que los aspectos de subordinación de género: discriminaciones, exclusiones, descalificaciones, violentamientos sean una forma de sentir, pensar, obrar. Se encuentran naturalizado por la cultura, por supuesto, al mismo tiempo queda sin registro de la práctica violenta que lo vuelve posible. Estos mecanismos no son invisibles, sino que se han invisibilizado en un complejo proceso socio-histórico; abordar un invisible en este caso aquel que se configura sobre la violencia de género, significará abrir interrogación, problematizar críticamente aquellos procesos de naturalización por los cuales se produce socialmente tal invisibilidad. Un invisible social no es lo escondido en alguna profundidad, sino que, paradójicamente, se conforma de hechos, acontecimientos, procesos, dispositivos producidos-reproducidos en toda la extensión de la superficie social y subjetiva.

De acuerdo a Rodríguez, Peña y Torió (2010) la distribución del trabajo familiar en función del género se entiende como un fenómeno socialmente construido y estructuralmente constreñido y que durante los años se ha ido modificando, en donde el hombre se ha visto más involucrado, sin embargo, aún existen diferencias en función del género, ya que si bien la experiencia del trabajo doméstico ya no es ajena a los hombres, la fuerza de los convencionalismos de género todavía se deja sentir dentro y fuera del hogar.

Por tanto, se habla de la violencia patriarcal definida como el producto de las tradiciones patriarcales sobre el derecho de los hombres a controlar a ‘sus’ mujeres, una forma de control terrorista de las esposas por los esposos que incluye el uso sistemático no sólo de la violencia, sino también de la subordinación económica, amenazas, aislamiento y otras tácticas de control (Johnson, 1995, citado en Castro, 2012).

En esta violencia existe un abuso emocional que puede ser de dos tipos: uno abierto consistente en representar conductas como gritar, insultar, despreciar, rebajar, criticar, ridiculizar a la víctima ante otras personas, expresar asco hacia ella, arrojar objetos, dar golpes a paredes, portazos, romper objetos retirar el afecto e ignorar a la pareja o amenazarla con romper la relación (no hacerle caso mientras habla, irse de casa...). Impedir que vea a su familia y amigos, de forma que se aísla de otras personas. Celos y posesividad excesivos (controla con quien está, llamadas de teléfono frecuentes). Restringir recursos, es decir impedirle acceso a dinero, a llamar por teléfono, etc. Interferir en sus oportunidades de trabajo, en la educación, en cuidados

médicos. Obligar a tomar parte en actividades delictivas. Amenazas de muerte o agresión física o sexual, amenazas contra sus hijos y abusos o agresiones contra éstos (...)

El otro tipo es el abuso emocional encubierto es un patrón sutil mediante el cual el maltratador desprecia y rebaja las acciones, pensamientos y emociones de la víctima. Así cualquier pensamiento, sentimiento, preferencia o deseo que expresa la víctima es considerado inadecuado o negado de un modo indirecto (Castillo, s.f., párr. 14).

Existen innumerables estudios relacionados con este tema del abuso emocional, por ejemplo, el de las formas de violencia contra la mujer de la ONU (2006), que hace referencia que la violencia psicológica o emocional contra las mujeres ha recibido menos atención en las investigaciones sobre violencia y la medición de estas formas de violencia es más difícil pues los comportamientos concretos varían significativamente según los distintos escenarios. No existe una noción común acerca de qué actos o combinación de actos, y con qué frecuencia, constituyen violencia emocional.

Este tipo de violencia psicológica o violencia emocional, es una forma de maltrato, cuyo principal objetivo es humillar, hacer sentir mal e insegura a la persona que se le ejerce, deteriorando su propio valor, personalidad e integridad. Se diferencia del maltrato físico por ser más sutil y mucho más difícil de detectar, ya que se manifiesta a través de palabras hirientes, descalificaciones, humillaciones, gritos e insultos y no deja huellas físicas observables. Así pues, también puede ser definida como esfuerzos sistemáticos, por parte de la pareja, para controlar, dominar y atemorizar a través de actos de violencia física, abuso emocional, coerción sexual y aislamiento social (Simpson, Doss, Wheeler y Christensen, 2007).

La violencia psicológica está íntimamente relacionada con los micromachismos, ya que representan el comienzo, a nivel micro, de la violencia de género en las parejas. Es decir, el abuso psicológico en las parejas, sobre todo, en las jóvenes tiene un carácter predictivo de la agresión física posterior, cuando la relación ya está más consolidada institucionalmente (González y Santana, 2001, 2002; Swart, Garth y Ricardo, 2002). Bonino (2004), en palabras de Walker (2000).

Según el Estudio multipaís de la Organización Mundial de la Salud (García-Moreno, 2005), define la violencia psicológica como el comportamiento dominante de la pareja de una mujer incluyendo en él los actos siguientes: impedirle ver a sus amigas, limitar el contacto con su familia, insistir en saber dónde está en todo momento, ignorarla o tratarla con indiferencia, enojarse con ella si habla con otros hombres, acusarla constantemente de serle infiel o controlar su acceso a la atención a la salud.

Para algunos teóricos la violencia patriarcal sigue un curso, Ramírez (2000) plantea que la relación llega a un punto en que tiene que avanzar de acuerdo a las normas sociales; entonces estos pueden contraer matrimonio y en este caso el hombre podrá aún más desplegar sus verdaderas intenciones de ser la autoridad. Considera el casamiento como una oportunidad para poner en práctica todo lo adquirido anteriormente de ser padre y jefe de la casa. Comienza a ejercer sobre la mujer una coacción mayor para forzarla a entrar más en el papel de sumisión.

Este mismo autor propone como estrategias de control las asignaciones del hombre hacia la mujer, respecto a las tareas y responsabilidades, asignándole a la mujer un papel que ella tiene que desempeñar. Trata de ocupar los espacios de la mujer de acuerdo con lo que él quiere o cree conveniente. Estas asignaciones propuestas por el hombre incluyen las tareas del hogar, aceptar las demandas de él, limitar sus contactos físicos y sociales, actuar pensando siempre en él, etc. Otro aspecto de control es hacerle saber a la mujer directa o indirectamente lo que él espera de ella. De forma directa le dice lo que debe hacer e indirectamente lo hace realizando comentarios comparativos con otras mujeres o haciendo gestos de desaprobación. Como última estrategia de control destaca a la violencia, el hombre utiliza la violencia física, verbal y emocional para coaccionar a la mujer. Para controlar a la mujer, el hombre tiene que denigrarla constantemente para que ella no tenga energía para oponerlo; también lo hace para satisfacer su constante necesidad de demostrar su superioridad.

Estos comportamientos patriarcales también son explicado por Monzón (2003, citado en Escudero et al, 2005, p.94) afirma que el agresor que niega su responsabilidad en la violencia que ejerce contra su mujer no está en condiciones de modificar el tipo de interacción que tiene con ella pero, por la función que ésta cumple en su vida, no se puede permitir perderla, de modo que va a desarrollar todo tipo de estrategias para someterla, diezmando sus capacidades

para romper la relación y conduciéndola hacia estrategias defensivas de permanencia de ella, a la vez que él adquiere mayor control y poder.

Otros autores les asignan nombre a estos comportamientos, tal es el caso de Rodríguez Carballeira y et al (2005) denominan estas estrategias coercitivas como estrategias de abuso psicológico. La mujer es aislada de su familia, de los amigos, redes de apoyo social, del trabajo, de los estudios y de las aficiones; provocando el agresor un aislamiento de la mujer en el hogar. Comienza a manipular la información que brinda la víctima para tratar de ocultar el abuso que está generando en la misma. Continúa controlando o coaccionando el ámbito económico logrando que la mujer deje de trabajar y dependa de él, impone cierto control sobre los hijos ya que éstos no podrán sustentarse sin la ayuda de éste. Controla las actividades cotidianas y en qué ocupa su tiempo, llegando a controlar las relaciones íntimas dentro de la pareja, todo esto genera en la mujer un debilitamiento psíquico y físico lo cual le conviene al agresor para poder seguir controlándola. La pareja continúa intimidando o amenazando a la mujer, despreciándola aún más, humillándola llegando a producir miedo en la víctima y sentimientos de culpas Existen estudios que evidencian las condiciones de desigualdades entre los géneros que se convierten en comportamientos violentos directos y otros más sutiles, los cuales se detallan a continuación:

Según el estudio regional relacionado con la tolerancia de las mujeres al maltrato, de Díaz, M. (2011) se obtuvo que seis de cada diez hombres de entre 15 y 19 años creen que aman realmente si celan a su pareja. Esta creencia se repite en todos los países estudiados. En República Dominicana, el 76% de varones de 15 a 19 legitiman los celos como prueba de amor; le sigue Honduras, con 65%. El 80% de la juventud afirma que sus amigos hombres revisan el celular de sus parejas y el 62% de 15 a 19 años, que ellos controlan las redes sociales de ellas. Colombia y Nicaragua son los países donde los datos son más altos al respecto: las mujeres de 15 a 19 años afirman que sus amigos hombres le revisan el celular a su pareja.

Este mismo estudio también expresó que el 77% de la juventud investigada coincide en que todas las mujeres deben ser madres: esta es una creencia muy instalada en la población joven de la región, lo cual es congruente con la cultura que idealiza la maternidad. Asimismo, los cuidados son percibidos como una responsabilidad exclusiva de las mujeres y los hombres son

sindicados como los únicos proveedores. El 56% de los jóvenes de 15 a 19 años indica que es mejor que el hombre sea el sustento de la familia y la mujer cuide de las y los hijos.

Rodríguez-Franco et al. (2012) realizaron un estudio sobre la violencia de género en parejas adolescentes comparando sus resultados con los de una investigación realizada en 2006 por el Instituto de la Mujer que se centraba en mujeres en edad adulta. Se obtuvo, como principal resultado, que la mayoría de mujeres (más del 80%) víctimas de acoso no lo perciben como tal. En cambio, el 5.8% de las mujeres jóvenes reconoce sentirse maltratada, el 11.9% afirman haber sentido miedo en alguna ocasión ante su pareja y el 26.8% de las mujeres se sienten atrapadas en la relación. Es decir, que existen menos mujeres adultas que se etiquetan como abusadas (3.6%), a pesar de contar con más de nueve indicadores de ello.

García y Farré (2010) realizaron un estudio que pretendía conocer las conductas de maltrato que se llevan a cabo en las relaciones adolescentes. Como resultado, se observa que los jóvenes perciben más el maltrato de sus parejas cuando se trata de violencia tipo directa (93,44%), y menos, cuando se trata de un maltrato psicológico de control (27%).

Ferrer et al. (2008), buscan una aproximación empírica a las microviolencias en las relaciones de pareja. Su estudio se centraba en cuatro variables (invasión de espacios físicos y simbólicos, generación de inseguridad y temor, relegación de la mujer hacia el rol femenino tradicional y las maniobras de control e infravaloración). En los resultados, se puede destacar que el 40% de la población estudiada sugieren que los micromachismos de invasión de espacios físicos y simbólicos y de relegación de las mujeres al rol femenino tradicional son considerados como aceptables en alguna medida, mientras que el 20% de la misma, lo hace con los micromachismos que provocan inseguridad, temor, control e infravaloración.

Estébanez Castaño, I. (2010), plantea su estudio sobre las relaciones adolescentes de control, donde se estudian los valores de igualdad de género, para así prevenir que se establezcan relaciones entre jóvenes, donde exista la posibilidad de que haya violencia entre ellos. Se llega a varias conclusiones, entre las que destaca la diferente visión que tienen chicos y chicas: los chicos aprecian más fácilmente la existencia de actitudes violentas cuando las ven, mientras que las chicas lo hacen con una mayor dificultad.

Este mismo estudio encontró que más de la mitad de las creencias incluidas en este grupo, que perpetúan las violencias machistas a través del aumento de control de la mujer con base en un supuesto "amor romántico", tienen datos muy altos entre las mujeres y hombres jóvenes de 15 a 25 años. Entre ellas se encuentran, afirmaciones como "no es violencia revisar el celular de sus parejas", apoyado por un 84% de las mujeres y un 77% de los hombres; "Los celos son la expresión del amor", asumida por el 43% de ellas y el 63% de ellos. Seis de cada diez hombres de entre 15 y 19 años creen que aman realmente si celan a su pareja, una creencia que, según el informe, se repite en todos los países estudiados. El 80% de la juventud afirma que sus amigos hombres revisan el celular de sus parejas y el 62% de 15 a 19 años, que ellos controlan las redes sociales de ellas.

En el estudio multipaís de la OMS sobre la violencia doméstica se comprobó que entre el 20% y el 75% de las mujeres habían experimentado uno o más actos de abuso emocional. En un estudio transversal multipaís basado en la población realizado en Chile, Egipto, Filipinas y la India se comprobó que la tasa de prevalencia durante toda la vida de la violencia psicológica grave oscilaba entre el 10.5% en Egipto y el 50.7% en Chile.

En la primera encuesta nacional sobre la violencia contra la mujer realizada en Francia se comprobó que el 35% de las mujeres habían sido sometidas a presión psicológica por su pareja en un período de 12 meses. La definición de dicha presión comprendía los siguientes actos: intentos de controlar las actividades de la otra persona, imposición de autoridad o actitudes de denigración o desprecio.

También en el país se han realizado estudios sobre este tema, por ejemplo, el Informe sobre el Estado y Situación de la Violencia contra las Mujeres en El Salvador del Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU, 2013), encontrando que las violencias de control y emocional se relacionan con la pérdida de poder y aumentan la vulnerabilidad de las mujeres a sufrir otros tipos de violencia. Comparando los datos de prevalencia a lo largo de la vida con la prevalencia en los últimos 12 meses, se encontró que el 39% de las que habían tenido pareja dijeron ser víctimas de violencia emocional a lo largo de sus vidas; sin embargo, el 18.4% lo había sido en el último año. Por tanto, han dejado de ser víctimas de esta violencia el 20.6% de las mujeres.

Esta misma institución reportó el control como forma de violencia y agresión encubierta hacia las mujeres se manifiesta con actos dirigidos hacia ellas en contra de su dignidad y capacidad para ejercer su libertad y para decidir sobre sus propias vidas. En este tipo de violencia, se encontró que el 41.2% de las mujeres salvadoreñas que habían tenido pareja declararon haber sufrido algún tipo de violencia de control por parte de sus parejas alguna vez en sus vidas, con conductas tales como obstaculizar el contacto con familiares y amigos, el control de su comportamiento, sospechas constantes de infidelidad, impedimentos para que estudien o trabajen, etc. Igualmente, el 39% habían experimentado violencia psicológica emocional por parte de alguna pareja a lo largo de sus vidas con agresiones tales como insultos, humillaciones, amenazas o acoso.

Según la información de la Procuraduría General de la República durante el año 2011 las mujeres fueron violentadas psicológicamente de las siguientes formas: al 23.97% no les dan afecto y son ignoradas, al 17.54% les insultan y al 17.02% son humilladas.

Sierra, et. Al (2009) en su estudio encontraron que en El Salvador, aproximadamente una de cada tres mujeres de la muestra evaluada es víctima en su relación de pareja, de abuso no físico, tales como: Me humilla 32.9%, me exige que obedezca sus caprichos 36.2%, 42,5% Se enfada mucho si no hago lo que quiere cuando él quiere, cree que soy su esclava 20.8%, se enfada mucho si me muestro en desacuerdo con sus puntos de vista 41.9%, me grita continuamente 23.4%, le tengo miedo 19.2%, me trata como si fuera basura 14.9%.

2.2 Modelos en las relaciones de pareja:

Flecha Fernández en su estudio *Modelos en las relaciones de pareja* (2005), enumera dos modelos diferentes de relaciones de pareja afectivo-sexuales, que pueden desembocar en conductas discriminatorias o no, y que se basan en un estudio realizado por Gómez en 2004 a alumnos de secundaria.

Modelo tradicional de relaciones, asienta sus bases a lo largo de la historia, donde las relaciones afectivas y sexuales han estado basadas en la desigualdad. La familia, espacios educativos, medios de comunicación, etc. han fomentado a lo largo del tiempo el desarrollo de este modelo, transmitiendo la atracción hacia aquellas personas que responden al modelo de

masculinidad hegemónica, basado en el poder y la desigualdad. Está asentado en una visión biologicista de la atracción y el amor.

De esta forma, se considera inevitable dejar escapar la relación, aunque la otra persona no le trate bien. En este modelo se experimenta una doble moral en la cual, no importa que la pareja te trate mal porque se espera de ella una relación esporádica y apasionada, y en cambio, se eligen a personas que te tratan bien para relaciones estables y más duraderas, pero, por el contrario, son consideradas aburridas y sin pasión. Por lo tanto, este caso conduce a una situación de insatisfacción en torno a la pareja, ya que la relación no se nutre de pasión, cariño y estabilidad al mismo tiempo.

Así pues, desde este modelo contamos con tres opciones: elegir como pareja a personas que nos atraigan bastante, pero en contraposición, nos tratan mal; escoger personas que nos traten con cariño y valores, pero con la cual no tengamos pasión; o como elección radical, decidimos a estar solos por no soportar las opciones anteriores; la sociedad se enmarca en numerosas ocasiones en este modelo y es a través de él, desde donde se reproducen numerosos comportamientos de tipo micromachista, que por parte de los hombres ejercen microabusos, y que por parte de las mujeres, o no son reconocidos e identificados, o las definen como normalizados.

El otro modelo es el alternativo de relaciones, considera que sí es posible el amor entre iguales y que la liberación y el amor no constituyen dos polos opuestos irreconciliables. La atracción y los modelos de atractivo son una construcción social que se crean mediante las interacciones sociales, lo que significa que es posible transformarlos para conseguir unas relaciones afectivas y sexuales coordinadas y satisfactorias.

En este modelo es el diálogo y la reflexión entre los miembros de la pareja lo que ayuda a profundizar en los valores de aquellas personas que resultan atractivas, llegando a la conclusión de cómo evitar relaciones insatisfactorias y libres de violencia. Son muchos los tipos de relaciones que se encuadran en este modelo y que son muy variados, pero todos comparten la idea de que una misma persona nos puede ofrecer sentimientos de pasión, amistad, deseo y ternura al mismo tiempo, sin ser incompatibles unos con otros. Desde esta visión, se consigue tanto mujeres y hombres puedan tener unas relaciones afectivas y sexuales satisfactorias y, de

esta forma, contribuir a la erradicación de conductas micromachistas que desgasten la relación, y sobre todo, la figura de la mujer.

2.3. Contexto general

En El Salvador para el año 2010 la Encuesta de Hogares para Propósitos Múltiples (EHPM) muestra que la población total del país fue de 6, 181,405 habitantes, distribuidos en los 21,040.79 Km². con los que cuenta el territorio nacional, con una densidad poblacional de 294 habitantes por Km².

Para el área urbana el total de la población fue de 3, 864,309 habitantes, representando el 62.5% del total de la población y en el área rural fue de 2, 317,096 habitantes, lo que representa el 37.5 % del total de la población. Además, reporta que el 58.5% de la población es menor de 30 años. Al diferenciar la población por sexo, los datos proporcionados por la encuesta, muestran que las mujeres representan el 52.7% de la población total del país y los hombres el 47.3%; obteniéndose un índice de masculinidad de 0.90, es decir que existen en el país 90 hombres por cada 100 mujeres.

Pese a que la población de hombres es menor, existen más mujeres que han denunciado ser víctimas de agresiones sexuales, ya que según información proporcionada por el Instituto de Medicina Legal, se han registrado un total 24,845 agresiones sexuales desde el año 2002 al 2008, de éstos 22,001 corresponde a mujeres y 2,844 hombres. En relación a los grupos etarios 24.61% eran menores de 9 años, 58% de 10 a 19 años, y el resto mayor de 20 años. Los lugares donde ocurrieron las agresiones fueron: 38.07% en casa propia, 20.05% en casa conocida, el resto fue en casa desconocida, en otro lugar o no se tiene datos. Con respecto a la relación de la víctima con el agresor, el 26.72% era familiar, 11.18% vecino, 19.42% era conocido, el 13.55% el novio, 22.61% desconocido.

En el caso de violencia sexual con penetración más del 85% fueron ejercidos por personas conocidas por la víctima, de éste el 42 % fue su ex pareja sexual y el 24% fue su pareja actual. En el caso del abuso sin penetración el 27% reportó que era el vecino, amigo ó conocido diferente de un familiar y el 27% su ex pareja.

Con respecto a la violencia sexual el Instituto de Medicina Legal en el año 2009 registró un total de 3,634, de los cuales 1,925 casos fueron violación, otras agresiones sexuales 786, sin evidencia 657 y estupro (violación) 266.

En los meses de enero a septiembre de 2010, el ISDEMU, atendió un total de 3,893 casos de violencia intrafamiliar. Con respecto a la violencia sexual según datos de la Fiscalía General de la República, se registró para el año 2009 un total de 368 denuncias, las causas fueron: el uso de palabras obscenas, hostigamiento a no dejar dormir o revisar la ropa y las partes íntimas, el acoso, la violación al obligar a las mujeres a tener relaciones sexuales y el obligar a tocamientos y actos no deseados.

Según informes de ORMUSA, de enero a agosto del año 2018 hubo alrededor de 20 feminicidios de pareja y 8 sobrevivientes, mismo periodo en que la Policía Nacional Civil, recibió 929 denunciar por violencia intrafamiliar y de pareja, esta cifra equivaldría a 4 denuncias diarias. Por departamento la mayor cantidad de denuncias, el 55.65% se recibió de tres departamentos: Usulután, San Salvador y Morazán. Entre los departamentos con menor cantidad de denuncias destacan: Ahuachapán y La Unión. Estos datos son en comparación con el año anterior, menores. A diferencia de los casos de feminicidios registrados los cuales han incrementado en comparación con el año anterior.

2.4. Los micromachismos (Mm)

2.4.1 Conceptos

Son prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana, del orden de lo "micro", al decir de Foucault, de lo capilar, lo casi imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia. El prefijo "micro" del neologismo con el que nombró a estas prácticas alude a esto. "Machismo" en el término acuñado porque, a pesar de ser una palabra de significado ambiguo (en tanto designa tanto la ideología de la dominación masculina como los comportamientos exagerados de dicha posición), alude en el lenguaje popular, a una connotación negativa de los comportamientos de inferiorización hacia la mujer (Bonino, 1995).

Los micromachismos son microabusos y microviolencias que procuran que el hombre mantenga su propia posición de género creando una red que sutilmente atrapa a la mujer, atentando contra su autonomía personal si ella no las descubre (a veces pueden pasar años sin

que lo haga), y saber contramaneobrar eficazmente. Están a la base y son el caldo de cultivo de las demás formas de la violencia de género (maltrato psicológico, emocional, físico, sexual y económico) y son las "armas" masculinas más utilizadas con las que se intenta imponer sin consensuar el propio punto de vista o razón.

Los micromachismos comprenden un amplio abanico de maniobras interpersonales que impregnan los comportamientos masculinos en lo cotidiano. En la pareja, se manifiestan como formas de presión de baja intensidad más o menos sutil, con las que los hombres intentan, en todos o en algunos ámbitos de la relación (y como en todas las violencias de género):

- Imponer y mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer, objeto de la maniobra;
- Reafirmar o recuperar dicho dominio ante la mujer que se "rebela" de "su" lugar en el vínculo;
- Resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de la mujer con la que se vincula, o aprovecharse de dichos poderes; aprovecharse del "trabajo cuidador" de la mujer. (Bonino, 1995).

Comienzan a utilizarse desde el principio de la relación y van moldeando lentamente la libertad femenina posible. Su objetivo es anular a la mujer como sujeto, forzándola a una mayor disponibilidad e imponiéndole una identidad "al servicio del hombre", con modos que se alejan mucho de la violencia tradicional, pero que tienen a la larga sus mismos objetivos y efectos: perpetuar la distribución injusta para las mujeres de los derechos y oportunidades. (Ferrer, V., Bosch, E., Capilla, M., y García, M. 2008, diciembre).

Los hombres son expertos en estas maniobras por efecto de su socialización de género que les inculca la creencia en la superioridad y disponibilidad sobre la mujer. Ellos tienen, para utilizarlas válidamente, un aliado poderoso: el orden social, que otorga al hombre, por serlo, el "monopolio de la razón" y, derivado de ello, un poder moral por el que se crea un contexto inquisitorio en el que la mujer está en principio en falta o como acusada: "exageras" y "estás loca" son dos expresiones que reflejan claramente esta situación (Serra, 1993). Aun los varones mejor intencionados y con la autopercepción de ser poco dominantes los realizan, porque están fuertemente inscritos en su programa de hábitos de actuación con las mujeres.

Algunos micromachismos son conscientes y otros se realizan con la "inocencia" del hábito inconsciente. Con ellos los hombres no solo intentan instalarse en una situación favorable de poder, sino que internamente buscan la reafirmación de su identidad masculina -asentada fuertemente en la creencia de superioridad y en la necesidad de control- y satisfacer deseos de dominio y de ser objeto de atención exclusivo de la mujer. Además, mantener bajo dominio a la mujer permite también mantener controlados diversos sentimientos que la mujer provoca, tales como temor, envidia, agresión o dependencia. (Bonino, 1990)

Los Micromachismos son innumerables, a veces son considerados comportamientos normales y se realizan en combinaciones complejas. Sin embargo, una vez alertados sobre su existencia y atentos a los comportamientos masculinos se pueden ir descubriendo diferentes agrupaciones, con características particulares que pueden ser descritas y evidenciadas con mayor precisión.

Anteriormente otros autores y autoras como Miller, Bourdieu, Glick, Castañeda, etc., citados en Bonino (2004), han hecho referencia a esas pequeñas y cotidianas imposiciones y abusos de poder de los que se han servido los hombres en las relaciones de pareja, utilizando conceptos como: violencia blanda, suave o de muy baja intensidad, terrorismo íntimo, tretas de la dominación, pequeñas tiranías, machismo invisible o sexismo benévolo.

Para Bonino, (1995) los micromachismos son: “las actitudes de dominación suave o de bajísima intensidad, formas y modos larvados y negados de abuso e imposición en la vida cotidiana. Son, específicamente, hábiles artes de dominio, comportamientos sutiles o insidiosos, reiterativos y casi invisible que los hombres ejecutan permanentemente”. Puede que sean, por tanto, las armas, trucos, tretas y trampas más frecuentes que los hombres utilizan actualmente para ejercer su autoridad sobre las mujeres. Emplea el concepto de “micro” (tomado de un término de Foucault), ya que dichas prácticas cotidianas de dominación y violencia masculina respecto a la mujer, se dan en el orden de lo "micro", es decir, de lo capilar, lo casi imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia.

Este mismo autor considera que gran parte de este tipo de comportamientos o prácticas no se llevan a cabo con intencionalidad, sino que se trata de maniobras interpersonales frente a la mujer que se encuentran incorporadas y automatizadas en el proceso de socialización de

género. Otros en cambio, si los llevan a cabo de forma premeditada y consciente. Ya sean maniobras puntuales o no, y a pesar de que este tipo de violencia diste mucho de las formas más tradicionales de violencia, (física, sexual, etc.) el micromachismo tiene los mismos efectos dañinos para la mujer a la larga: ejercer el dominio sobre ésta y conservar el desigual reparto de derechos y oportunidades.

Micromachismos atiende a las pequeñas tiranías, la violencia “blanda”, “suave” o de “muy baja intensidad”, tratándose de un “machismo casi invisible” o de “sexismo benévolo”, cuyos representantes (los hombres) desarrollan en todos o en algún ámbito de sus relaciones. Se trata de “microviolencias” o “microabusos” en los que se procura que el hombre quede, en muchos casos, en la posición de dominio que, a través de las generaciones pasadas se les ha otorgado.

Para el psicólogo español, Regade (2018), los micromachismos son manifestaciones sutiles, que a menudo nos pasan totalmente inadvertidas, de machismo. Es un machismo subterráneo, que no hace saltar nuestras alarmas la mayor parte de las veces. Porque el sistema patriarcal en que vivimos impregna la vida doméstica, la laboral y hasta la forma en que nos comunicamos.

Así, desde la práctica clínica, la observación de la vida cotidiana con la lente de la igualdad de género, se clasifican en cuatro categorías para permitir aprehenderlos mejor: Los Micromachismos coercitivos (o directos), los encubiertos (de control oculto o indirecto), los de crisis y los utilitarios (Ferrer Pérez, V.A., Bosch Fiol, E., Capilla Navarro, M., y García Buades, M. 2008). A continuación, se describe cada uno de ellos:

2.4.2 Tipos de micromachismos

2.4.2.1. Coercitivos.

En estos el hombre usa la fuerza (moral, psíquica, económica o de la propia personalidad), para intentar doblegar a la mujer, limitar su libertad y expoliar el pensamiento, el tiempo o el espacio, y restringir su capacidad de decisión. La hacen sentir sin la razón de su parte y ejercen su acción porque provocan un acrecentado sentimiento de derrota cuando comprueba la pérdida, ineficacia o falta de fuerza y capacidad para defender las propias decisiones o razones. Todo ello suele promover inhibición, desconfianza en sí misma y disminución de la autoestima, lo que genera más desbalance de poder: contiene una serie de comportamientos que se detallan a continuación:

Intimidación: Maniobra atemorizante que se ejerce cuando el hombre da indicios de que, si no se le obedece, 'algo' podrá pasar. Implica un arte en el que la mirada, el tono de voz, la postura y cualquier otro indicador verbal o gestual pueden servir para atemorizar. Para hacerla creíble, es necesario, cada tanto, ejercer alguna muestra de poder abusivo físico, sexual o económico, para recordarle a la mujer que le puede pasar si no se somete. A largo plazo se crea generalmente una situación en la que el hombre logra no ser molestado en lo que a él no le gusta, y no estar disponible para nadie, salvo para sí mismo.

Control del dinero: maniobras son utilizadas por el hombre para monopolizar el uso o las decisiones sobre el dinero, limitándole su acceso a la mujer. Se basan en la creencia que el dinero es patrimonio masculino, sus modos de presentación son muy variados: no información sobre usos del dinero común, control de gastos y exigencia de detalles, retención -lo que obliga a la mujer a pedir.

Hipercontrol: Consiste en aumentar el control sobre las actividades, tiempos o espacios de la mujer, frente al temor que el aumento real o relativo de poder de ella pueda dejarlo a él en un segundo lugar e inferiorizado.

Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí: se basa en la idea de que el espacio y el tiempo son posesión masculina, y que por esta razón la mujer tiene poco derecho a ellos. Así, en el ámbito hogareño, el hombre invade con su ropa toda la casa, utiliza para su siesta el sillón del salón impidiendo el uso de ese espacio común, monopoliza la televisión u ocupa con sus miembros inferiores todo el espacio inferior de la mesa cuando se sientan alrededor de ella, entre otras maniobras (Guillaumin, 1992). Y en cuanto al tiempo: el hombre crea tiempo de descanso o diversión a costa de la sobrecarga laboral de la mujer, evita donar tiempo para otros, o define como "impostergables" ciertas actividades que en realidad no lo son y que lo alejan del hogar.

Insistencia abusiva: Conocido popularmente como "ganar por cansancio", consiste en obtener lo que se quiere por insistencia inagotable, con agotamiento de la mujer que se cansa de mantener su propia opinión, y al final acepta lo impuesto a cambio de un poco de paz.

Imposición de intimidad: Consiste en una acción unidireccional de acercamiento cuando el hombre desea, es una práctica coactiva en cuanto no se molesta en negociar movimientos hacia la intimidad. Muy típico ejemplo de esto es la seducción forzada cuando él quiere sexo.

Apelación a la "superioridad" de la "lógica" varonil: para imponer ideas, conductas o elecciones desfavorables a la mujer. Utilizada por hombres que suponen que tienen la "única" razón o que la suya es la mejor. No tienen en cuenta los sentimientos ni las alternativas y suponen que exponer su argumento les da derecho a salirse con la suya.

Toma o abandono repentinos del mando de la situación: Estas son maniobras o menos sorpresivas de decidir sin consultar, anular o no tener en cuenta las decisiones de la mujer, basados en la creencia del hombre de que él es el único que tiene poder de decisión. El cortocircuito es un tipo especial de maniobra de este grupo: consiste en tomar decisiones sin contar con la mujer en situaciones que la involucran, y en las que es difícil negarse, por ejemplo: invitaciones a último momento de personas importantes: jefes, parientes, otros.

2.4.2.2. Encubiertos.

En estos el hombre oculta (y a veces se oculta) su objetivo de dominio. Algunas de estas maniobras son tan sutiles que pasan especialmente desapercibidas, razón por la que son más efectivas que las anteriores. Impiden el pensamiento y la acción eficaz de la mujer, llevándola a hacer lo que no quiere y conduciéndola en la dirección elegida por él. Aprovechan su dependencia afectiva y su pensamiento "confiado". Provocan en ella sentimientos de desvalimiento, emociones acompañadas de confusión, zozobra, culpa, dudas de sí, impotencia, que favorecen el descenso de la autoestima y la autocrédibilidad.

Estos atentan de modo más eficaz contra la simetría relacional y la autonomía femenina, por su índole insidiosa y sutil que los torna especialmente invisibles en cuanto a su intencionalidad.

A diferencia de los Micromachismos coercitivos que utilizan la fuerza, estos recurren al afecto y la inducción de actitudes para disminuir el pensamiento y la acción eficaz de la mujer, llevándola a hacer lo que no quiere y conduciéndola en la dirección elegida por el hombre.

Creación de falta de intimidad: la evitación de la intimidad es un recurso de dominación que ellos utilizan cotidianamente. Son maniobras activas de alejamiento, que impiden la conexión y evitan el riesgo de perder poder y quedar a merced de la mujer, más experta

habitualmente en el manejo de las relaciones de cercanía. Intentan controlar las reglas del diálogo a través de la distancia y están sostenidas en la creencia varonil de su derecho a apartarse sin negociar y a disponer de sí sin limitaciones. A continuación, se presentan los diferentes grupos:

- Silencio: independientemente de las razones internas que llevan al hombre a estar silencioso (de hecho, muchas veces el silencio es debido a una sensación de impotencia), esta actitud es una maniobra de dominación en tanto implica la imposición de silencio a la relación con la mujer. Permanecer en silencio no es sólo no poder hablar, sino no sentirse obligado a hablar ni a dar explicaciones (recurso que solo pueden permitirse quienes tienen poder) y por tanto imponer el no diálogo y el enmascaramiento. Se controlan así las reglas del juego de modo opuesto a la apertura, confianza y desenmascaramiento y se tiene así una autoridad silenciosa.

Además, se monopoliza un recurso que se niega a los demás: información sobre sí (pensamientos, emociones) no aceptando que la mujer haga lo mismo y forzándola a tener que adivinar lo que a él le pasa y a girar a su alrededor para captar cuándo estará accesible. La insistencia de la mujer muchas veces es vivida por el hombre como una persecución que él niega haber originado. Por todo esto el silencio es un micromachismo. Algunas de sus formas de presentación son: encerrarse en sí mismo, no contestar, contestar con monosílabos, no preguntar, no escuchar, hablar por hablar sin comprometerse, entre otros.

- Aislamiento y puesta de límites. Estas son maniobras de puesta de distancia e imposición de no acercamiento que suelen utilizarse cuando la mujer quiere intimidad, respuestas o conexión y no se inhibe con el silencio. El aislamiento puede ser físico, encerrándose en algún espacio de la casa o en alguna actividad, o mental, encerrándose en sus pensamientos. Si esta falla, la puesta de límites a veces con enojo ante cualquier pedido de información o de conexión puede ser útil. Si esto también falla, el enunciado de frases defensivas acompañadas de ira explosiva, tiene un eficaz efecto paralizante de la "invasión" femenina.
- Avaricia de reconocimiento y disponibilidad. Estas son maniobras múltiples de escatimar de reconocimiento hacia la mujer como persona y de sus necesidades, valores, aportes y derechos; incluye también el apoyo y el cuidado. Conducen al hambre de afecto (el que, en mujeres dependientes, aumenta su dependencia).

Seudointimidad: En este grupo el hombre dialoga, pero manipulando el diálogo, a modo de favorecer el control y el ocultamiento, dejando a la mujer con menos poder al retacearle sinceridad.

- Comunicación defensiva-ofensiva. El objetivo de la comunicación no es aquí la apertura, sino que se habla para imponer y convencer. Existen defensas y ataques para imponer las propias razones, y no apertura ni negociación.
- Engaños y mentiras. Aquí el hombre oculta u omite información para desfigurar la realidad y seguir aprovechando ventajas que si fuera sincero perdería. Oculta lo que no conviene que la mujer sepa, para no ser perjudicado en lo que no quiere perder, fundamentalmente poder de decisión.

.. **Desautorización:** Estas maniobras están basadas en la creencia que el hombre tiene el monopolio de la razón, lo correcto y el derecho a juzgar las actitudes ajenas desde un lugar superior. Conducen a inferiorizar a la mujer a través de un sinnúmero de desvalorizaciones, que en general son consonantes con las desvalorizaciones que la cultura patriarcal realiza, y que hacen mella en la autoestima femenina. Entre las desautorizaciones hay diferentes subgrupos:

- Descalificaciones. Suponen el derecho a valorar negativamente las actitudes de la mujer, denigrándola y no dándole el derecho a ser valorada y apreciada a menos que obedezca las "razones" del hombre y haga lo que según él es "correcto". Para ello sirven todo tipo de expresiones y etiquetaciones descalificadoras.
- Negación de lo positivo. No se reconoce a la mujer sus cualidades ni los aportes positivos que hace al vínculo y a la vida cotidiana, especialmente el valor del trabajo doméstico.
- Colusión con terceros. Aquí, el hombre intenta establecer alianzas con las personas con los que la mujer tiene vínculos afectivos (parientes, amistades) a través del relato de historias sesgadas, secreteos, otros, con el objetivo de desautorizarla y dejarla sola y a su merced.
- Terrorismo misógino. Se trata aquí de comentarios descalificadores repentinos y sorpresivos, tipo "bomba", realizados generalmente en el ámbito público, que dejan

indefensa a la mujer por su carácter abrupto. Producen confusión, desorientación y parálisis. Utilizan la ridiculización, la sospecha, la agresión y la culpabilidad.

- Autoalabanzas y autoadjudicaciones. En estas maniobras, se desautoriza a la mujer a través de la hipervaloración que hace el hombre de sus propias cualidades o aportes, así como autoadjudicándose espacios, objetos o tiempos que se niegan a la mujer. Pertenecen a este grupo la actitud de no dejarse enseñar por la mujer (sobre todo las tareas domésticas).

Paternalismo: En este tipo de maniobra se enmascara la posesividad y a veces el autoritarismo del hombre, haciendo "por" y no "con" la mujer e intentando aniñarla. Se detecta sobre todo cuando ella se opone al aniñamiento, y él no puede tolerar que ella sea autónoma y no controlarla.

Manipulación emocional: El hombre utiliza el afecto como instrumento para lograr el control de la relación. Se emiten mensajes que se aprovechan de la confianza y la afectividad de la mujer para promover en ella dudas sobre sí misma y sentimientos negativos, generando inseguridad y dependencia. Se usan para ello dobles mensajes, insinuaciones, acusaciones veladas, otras. De entre su amplia variedad se destacan:

- Culpabilización-Inocentización. Este presenta dos caras. Por una, se hace sentir a la mujer en falta de los modos más variados, generalmente apelando a su "no saber hacer", a no desempeñar "correctamente" su rol de esposa o madre. Por la otra cara de esta maniobra, el hombre nunca se siente responsable de nada, es decir, es inocente en cuanto a la producción de disfunciones en lo cotidiano. Ejemplo: culpar a la mujer de cualquier disfunción.
- Dobles mensajes afectivos: En este tipo de maniobras el hombre emite mensajes de afecto con un fin manipulativo oculto y que dejan a la mujer sin posibilidad de reacción: si los acepta, es manipulada, si no los acepta es culpabilizada por no ser afectuosa.
- Enfurruñamiento: Acusación culposa no verbal frente a acciones que no le gustan al hombre, pero a las cuales no se puede oponer con argumentos "racionales" Ej.: "A mí no me importa que salgas sola", dicho con cara de enfado, cuando la mujer decide realizar una actividad personal sin él, y que la hace sentirse abandonante y culpable.

Autoindulgencia y autojustificación: En estas maniobras el hombre se autojustifica o es muy indulgente consigo mismo frente a la no realización de tareas o actividades que hacen al cultivo de un vínculo igualitario. Procuran bloquear la respuesta de la mujer ante acciones e inacciones del hombre que la desfavorecen puesto que al no hacerlas él, la obligan a hacerlas a ella (fundamentalmente cuidado de las personas y de lo doméstico). Entre ellas están:

- Hacerse el tonto. El hombre elude responsabilizarse por sus actitudes injustas, su desinterés en el cambio o el no tener en cuenta a la mujer apelando a diversas razones que, según él, son inmodificables: la inconsciencia ("No me di cuenta"), entre otros.
- Impericias y olvidos selectivos. Esta maniobra consiste en evitar responsabilidades (e imponérselas a la mujer) a partir de declararse inexperto para determinadas tareas (limpiar la cocina, por ejemplo) o manejo de aparatos (lavadora, secadora), ocultando su nula predisposición para el aprendizaje.
- Comparaciones ventajosas. Con esta maniobra el hombre intenta acallar los reclamos de la mujer apelando a que hay varones peores que él, y que entonces no debería quejarse.
- Seudoimplicación doméstica. Es frecuente entre los hombres progresistas, que demuestra que no existe un deseo de real corresponsabilidad en lo doméstico. En él, el hombre actúa sólo como "ayudante" de la mujer, sobrecargándola y asumiendo además las tareas menos engorrosas.
- Minusvaloración de los propios errores. Los propios errores, descuidos, desintereses y equivocaciones en lo que hace al trabajo doméstico y de conexión son poco tenidos en cuenta y fácilmente disculpados. Inversamente, se está poco dispuesto a aceptar los errores de la mujer, tachándola frecuentemente de inadecuada o exagerada en sus preocupaciones por las cosas y personas.

2.4.2.3. De crisis

Estos suelen utilizarse en momentos de desequilibrio en el estable desbalance de poder en las relaciones, tales como aumento del poder personal de la mujer por cambios en su vida o pérdida del poder del hombre por razones de pérdida laboral o de limitación física.

Generalmente estos cambios se acompañan de reclamos por parte de la mujer de mayor igualdad en la relación. Suelen ser útiles no sólo para impedir que la mujer sea más autónoma o para no sentirse dependiente de ella, sino también para impedir los reclamos de ella respecto a la necesidad que él también cambie modificando sus hábitos de superioridad. Los grupos que describiré a continuación suelen utilizarse frecuentemente en una secuencia del primero al último, según la permeabilidad de la mujer para dejarse presionar. Pertenecen a esta categoría:

Resistencia pasiva y distanciamiento: Consiste en utilizar diversas formas de oposición pasiva y abandono: falta de apoyo o colaboración, desconexión, conducta al acecho (no toma la iniciativa, espera y luego critica. "Yo lo hubiera hecho mejor"), distanciamiento, amenazas de abandono o abandono real (refugiándose en el trabajo o en otra mujer "más comprensiva"), etc.

Rehuir la crítica y la negociación: Con este micromachismo se intenta acallar los reclamos de la mujer respecto a las actitudes dominantes del hombre y evitar el cambio sosteniendo que él no lo deseó. Se acompañan generalmente de culpabilización hacia el cambio femenino. Algunas frases que reflejan esta maniobra son: ¿por qué debería cambiar si tú cambias?, ¡Es tu problema! ¿De qué te quejas si me conociste así? ¡Si no hubieras cambiado todo estaría bien!

Promesas y hacer méritos: Maniobras en las que frente a reclamos de la mujer el hombre realiza modificaciones puntuales que implican ceder posiciones provisoriamente por conveniencia, sin cuestionarse la creencia errónea de la "naturalidad" de la tenencia de dicha posición. Estos cambios suelen dejar de realizarse cuando la mujer deja de enfadarse y acepta darle "otra oportunidad". Algunos ejemplos: hacer regalos, prometer ser un buen hombre, ponerse seductor y atento, hacer cambios superficiales, reconocer errores frente a amenazas de abandono.

Seudoapoyo: Apoyos que se enuncian sin ir acompañados de acciones cooperativas, realizados con mujeres que acrecientan su ingreso al espacio público. Se evita con ello la oposición frontal, y no se ayuda a la mujer a repartir su carga doméstica y tener más tiempo.

Victimismo: En este el hombre se declara víctima inocente de los cambios y "locuras" de la mujer, con culpabilización acompañante para intentar doblegarla. Si finalmente él se decide a algún cambio, lo vive como un gran sacrificio, por lo que no se le puede pedir mucho, esperando ser aplaudido por pequeños cambios y frustrándose si no lo hacen. ¡A ti nada te conforma! es una frase manipulativa habitual utilizada en esta situación.

Darse tiempo: Consiste en postergar y alargar el tiempo de decidirse a darle importancia a los cambios y reclamos femeninos o a cambiar, hasta que haya algo que obligue (en general un ultimátum de separación). Se manipula el tiempo de la respuesta al pedido de cambio intentando dilatar la situación de injusticia relacional. Es una clara maniobra de poder en tanto obliga a la mujer a someterse a los tiempos y deseos del hombre, que es quien conserva el poder de decisión del momento de comenzar un cambio.

Dar lástima: Cuando el hombre procura que se apenen de él para lograr que la mujer ceda. Para ello, puede, desde buscar aliados que comprueben lo "bueno" que él es (y lo "mala" que es ella), hasta comportamientos autolesivos tales como accidentes, aumento de adicciones, enfermedades, amenazas de suicidio, que apelan a la predisposición femenina al cuidado y le inducen a pensar que sin ella él podría terminar muy mal. El hombre exhibe en estos últimos comportamientos, manipulativamente, su invalidez para el autocuidado (Ruiz Jarabo, C, y Blanco, P. 2004).

2.4.2.4. Utilitarios

Se usan en el ámbito doméstico y hace referencia a que los hombres tienden a responsabilizar de las tareas de cuidado y tareas domésticas a las mujeres. Suelen hacerlo apelando a la "mayor capacidad" de ellas para planchar, lavar, cuidar de los mayores o cocinar. Esto podría parecer un machismo claro, y no un micromachismo, pero puede darse bajo formas muy sutiles, como por ejemplo el marido que le dice a su mujer: "Espera, que te ayudo a tender la ropa" o "Me encanta cómo cocinas, prefiero que lo hagas tú porque te sale muy bien". Entre esto se encuentran los siguientes:

Abuso de la capacidad femenina de cuidado: Este es el grupo de Micromachismos probablemente más avalado y silenciado por la cultura. Por ellos el hombre utiliza y explota la capacidad de las mujeres de cuidado hacia otras personas. Esta capacidad está muy desarrollada

en ellas por efectos de su socialización que las impele a "ser para otros". Alentadas por la cultura patriarcal, estas maniobras fuerzan disponibilidad incondicional a través de la imposición de diferentes roles de servicio: madre, esposa, asistente, secretaria, gestora, etc. Las obligan a un sobre esfuerzo físico y emocional que les resta autonomía vital.

Con ellas, los hombres aprovechan abusivamente los beneficios del cuidado femenino ya que la imposición de disponibilidad femenina hacia el hombre, acrecienta la calidad de vida de él a expensas de la mujer, sin que éste habitualmente lo reconozca. Sin embargo, las estadísticas corroboran que los hombres incrementan su salud psicofísica durante el matrimonio, y las mujeres la empeoran. Entre estos existen:

- **Maternalización de la mujer.** La inducción a que la mujer sea como una madre tradicional: cuidadosa y comprensiva, es una práctica que impregna el comportamiento masculino. De las múltiples caras de esta maniobra, algunas son: pedir, fomentar o crear condiciones para que la mujer priorice sus conductas de cuidado incondicional (sobre todo hacia el mismo hombre) promoviendo que ella no tenga en cuenta su propio desarrollo laboral, acoplarse al deseo de ella de un hijo prometiendo ser un "buen padre" y desentenderse luego del cuidado de la criatura, manipularla para que sea el "complemento" del hombre el "reposo del guerrero", etc.
- **Delegación del trabajo de cuidado de los vínculos y las personas.** Maniobras basadas en la creencia que lo doméstico y el cultivo de la conexión son patrimonio de la mujer. Se impone aquí de diversos modos que la mujer crea que es la encargada de cuidar la vitalidad de la pareja, el desarrollo de la cría y de los vínculos con ellos/as, con la familia de él e incluso con sus amigos. La imposición del cuidado de los suegros y suegras de la mujer es muy frecuente y una de las más comunes fuentes de desgaste emocional femenino en el ámbito mediterráneo y latino en sectores populares.
- **Requerimientos abusivos solapados:** son pedidos sin pedir explícitamente, "mudos", que apelan a activar automáticamente los aspectos "cuidadores" del rol femenino tradicional y hacer que la mujer cumpla ese pedido sin percatarse que lo está haciendo por coacción. Ejemplos comunes de estos requerimientos son los comportamientos de "niño tirano" que utilizan los hombres cuando enferman, la exigencia no verbal de ocuparse de la familia de

él, sus amigos, y los animales que usualmente él promueve que los hijos tengan en casa, o los "antojos " masculinos (exigencias con las comidas, horarios y silencios).

También corresponde a este grupo el victimismo por ser el "proveedor ", por el que requiere silenciosamente que no le pidan nada, porque su rol lo agobia y "ya hace bastante". Un micromachismo muy frecuente en las parejas donde el hombre tiene hijos/as de una primera pareja, es que él requiera silenciosa y abusivamente que ella se haga cargo de la crianza y atención de dichos hijos/as.

2. 4.3. Efectos de la violencia

Aunque uno a uno los micromachismos pueden parecer intrascendentes y banales, su importancia deriva de su uso combinado y reiterativo. Crea un clima más o menos "tóxico" de agobio y mortificación, que sutilmente va encerrado, coartando o desestabilizando en diferentes grados, atentando así contra la autonomía personal y la integridad psicológica de la mujer si ella no las descubre (a veces pueden pasar años sin que lo haga), o no sabe contramaneobrar eficazmente. Los Micromachismos van creando así las condiciones para perpetrar la disponibilidad de la mujer hacia el varón; y evitar lo inverso.

Una de las razones de la eficacia de los micromachismos es dada por su casi invisibilidad, van produciendo daño sordo y sostenido a la autonomía femenina que se agrava en el tiempo. Al no ser coacciones o abusos evidentes es difícil percibirlos y por tanto poner resistencia y adjudicarle efectos, por lo que cuando esto se percibe, no suelen reconocerse como producidos por estas trampas manipulativas. 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 forma más importante de abuso.

Entre estos efectos, que repercuten en su calidad de vida destacan:

- ✓ Sobreesfuerzo psicofísico, con agotamiento de las reservas emocionales y de la energía para sí y para el desarrollo de los intereses vitales.
- ✓ Inhibición del poder personal, con una parálisis o retroceso del desarrollo personal, limitación de su libertad y aumento de actitudes defensivas y de queja ineficaz.

- ✓ Inhibición de la lucidez mental (“tonificación”) con bloqueo o disminución de la valentía la crítica, el pensamiento y las acciones ineficaces, la protesta válida y el proyecto vital.
- ✓ Deterioro variable de la autoestima y de autocrédibilidad, 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 las cuales las mujeres se culpan por no percibir su origen.

En los hombres los efectos de su ejecución de los micromachismos suelen ser:

- ✓ Aumento o conservación de su posición superior y de dominio, con desinterés creciente de las necesidades y derechos de la mujer.
- ✓ Afirmación de su identidad masculina, sustentada en las creencias de superioridad sobre la mujer y la autonomía auto afirmativa con negación de la vincularidad.
- ✓ Aislamiento receloso creciente, ya que el dominio no asegura el afecto femenino, sólo obediencia, y sólo puede generar aumento del control o aumento de la desconfianza e incompreensión hacia la mujer a quien no se puede controlar nunca plenamente.

Finalmente, los micromachismos producen en el vínculo:

El encarrilamiento de la relación en dirección a los intereses del varón, favorecido esto por el mandato cultural hacia las mujeres de que acepten al varón como es, y que a lo sumo lo traten con sus armas "ocultas". Sutilmente se van creando las condiciones para forzar la disponibilidad de la mujer hacia él y no lo inverso. Los micromachismos llevan al "dejar hacer" femenino que permite que predominen los tipos de situaciones que el hombre desea, ya que dicho "dejar hacer" lleva a que dependa de él qué, cuánto se puede hacer, y cuándo.

Todo esto lleva a la perpetuación de los desbalances de poder y de las disfunciones en la relación (muchas mujeres suelen decir: ¡Cómo no voy a ceder! ¡No puedo estar peleándome todo el tiempo!).

- Etiquetamiento de la mujer como "la culpable" del deterioro del vínculo, cuando ella desea un cambio y él se niega a moverse hacia la igualdad. A veces, la mujer percibe que algo anda mal en el vínculo y él lo niega. Al no poder clarificar la causa (causa que es frecuentemente el deterioro vincular producido por la falta de igualdad relacional a la que los Micromachismos contribuyen), ella, por mandato de género tiende a autoculparse y él, que no se reconoce como dominante, queda como inocente.

Guerra fría, transformación de la pareja en adversarios convivientes, y empobrecimiento de la relación, creándose el terreno favorable para otras violencias y abusos.

2.5. Estrategias de afrontamiento

2.5.1 Conceptos

Resulta importante para dicha investigación conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres para sobrellevar, disminuir o erradicar la existencia de los micromachismos dentro de su relación de pareja, pero para abordarlos es necesario conocer a que nos referimos cuando utilizamos el termino estrategias de afrontamiento; el termino se desglosa en dos palabras la primera, estrategias cuyo significado es un plan para dirigir un asunto, compuesto por una de serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles.

La estrategia está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación y comprende una serie de táctica que son medidas más concretas para conseguir uno o varios objetivos; y afrontamiento cuyo significado es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984).

Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar, no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés

delante de la situación-problema. Tomando en cuenta ambos conceptos podemos definir estrategias de afrontamiento como: esfuerzos, mediante la conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Lazarus y Folkman (1986) desde su modelo de abordaje manifiesta que no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones.

Con esta amplia definición se puede pensar que las reacciones emocionales como la ira, o la depresión, también forman parte del proceso general de afrontamiento que efectúa un organismo ante una situación demandante. Por ejemplo, quedarse en la cama cuando uno se siente deprimido es un tipo de estrategia de afrontamiento, del mismo modo que lo puede ser una estrategia más activa (p. ej., ir a la consulta médica). Aunque la naturaleza de estas estrategias no siempre es consciente, la investigación empírica se ha centrado básicamente en aquellas que los individuos pueden conscientemente reconocer.

Su objetivo entonces es analizar cómo se enfrentan las personas ante elementos estresantes determinados: enfermedades crónicas, estresores cotidianos como un fuerte ritmo de trabajo o las relaciones de pareja mismas. (Stanton y Dunkel-Schetter, 1991).

Por otro lado, Frydenberg y Lewis (1997) Definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas” y Casullo y Fernández Liporace (2001) como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

Frydenberg y Lewis (1997) afirman que es posible hacer una distinción entre afrontamiento general y específico, es decir el modo con el que el sujeto encara cualquier situación (general) y una problemática particular (específico). En este trabajo se hará referencia al afrontamiento de forma específica enfocado en sus relaciones de pareja. En sus investigaciones identificó 18 estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física.

Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive.

2.5.2 Clasificación Estrategias de Afrontamiento

En 1986, Lazarus y Folkman, quienes señalan en concreto dos direcciones en las formas de afrontamiento: Afrontamiento dirigido a la emoción y afrontamiento dirigido al problema. El primero se realiza partiendo de la evaluación en la que el individuo nota que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional, como son evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos.

Estos autores utilizan el término reevaluaciones cognitivas para llamar a las formas de afrontamiento que buscan cambiar el significado de la situación sin cambiarla objetivamente (Park & Folkman, 1997). También existe otro grupo pequeño de procesos que buscan incrementar el trastorno emocional, estos se presentan en individuos que necesitan sentirse realmente mal antes de buscar sentirse mejor. Las investigaciones señalan que este tipo de estrategias parecen ser usuales en personas con problemas de salud física (Fawcyst et al., 1993; Scheier & Carver, 1993; Peña, 2004; Carrobbles, Remor & Alzamora, 2003). Por otro lado, el afrontamiento dirigido al problema se da principalmente cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio.

Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este consideraron diferentes opciones en función de costo y beneficio (Lazarus & Folkman, 1986). María Amarís Macías, Camilo Madariaga Orozco, Marcela Valle Amarís, Javier Zambrano Cervantes (2005) encuentra en los jóvenes la tendencia de un afrontamiento dirigido al problema; sin embargo, este tiende a ser paliativo cuando se combinan estrategias, tales como la evitación y hacerse ilusiones, ignorar el problema, entre otras.

Así mismo, Della Mora, (2006); Fraudela, Luengo, Romero, Villar & Sobral, 2006). McCubbin y McCubbin (1993) encontraron que los jóvenes para manejar las experiencias estresantes utilizan estrategias como: expresión de los sentimientos, búsqueda de diversión, confianza en las posibilidades de realización y optimismo, desarrollando apoyo social, solución de problemas familiares, evasión de los problemas, búsqueda de apoyo espiritual, atracción por actividades exigentes, buen humor y relajación.

Sin embargo, al revisar variables que presumiblemente están influyendo sobre el proceso de afrontamiento, se encontró en el caso de la edad que no parece existir una condición determinante, y se observó que los adolescentes y adultos muestran variabilidad en la orientación de su afrontamiento hacia la emoción o hacia el problema.

Della-Mora 2006; Krzemien, Monchietti, Urquijo, 2004; Frydenberg, 2002). Aguir y Muñoz (2002) encontraron que profesionales de la salud tendían a utilizar estrategias emocionales, como la desconexión conductual, la búsqueda de apoyo social y de apoyo emocional en la familia, el consumo de fármacos y tabacos, desahogarse en momentos de estrés puntual y la desconexión mental, como mecanismos para hacer cara a las situaciones desbordantes que se les presentaban (Provencher, 2007). Buscar soporte en personas e instituciones cuando se experimentan situaciones de tensión se constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar, implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer (Lazarus & Folkman, 1986; Riquelme, Buendía & Rodríguez, 1993).

Fantin et al. (2005), por su parte, informan que se da una relación positiva entre salud, apoyo social y la alta autoestima, esta última sirve como ente amortiguador sobre los efectos negativos del estrés. Al examinar las implicaciones de las estrategias específicas de afrontamiento se observa que la evitación/comportamientos pasivos, poca implicación activa-positiva, rumiación/pasivo cognitivo, confianza activa estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico en otros y la falta de apoyo percibido del entorno afectivo explican el 29% de la varianza total en el distrés emocional (Carrobles et al., 2003).

El afrontamiento activo-conductual y el activo-cognitivo está asociado negativamente con el distrés por cuanto los sujetos se movilizan para lidiar con la enfermedad de una forma activa y

positivamente, y protegerse mentalmente del malestar. En consecuencia, los esfuerzos cognitivos que no se dirigen a la solución del problema favorecen en los sujetos actitudes y pensamientos pasivos asociados al distrés emocional, de manera que no se protegen del malestar generado por el estrés psicológico causado por la enfermedad (Wolf et al., 1991).

Los estudios revisados concuerdan en resaltar tres características de las estrategias individuales, a partir de las cuales pueden ser clasificadas, según estén dirigidas a: (1) La valoración, búsqueda del significado del suceso; (2) el problema, busca confrontar la realidad, manejando las consecuencias; y (3) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo (Anarte, Ramírez, López & Esteve, 2001; Galán & Perona, 2001; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1986).

En este orden de ideas, Carr (2007), basado en Zeinder y Endler (1996), señala que en las estrategias de afrontamiento se identifican tres clases a saber: “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación” (p. 271).

Como estos autores lo indican, en cada una de estas clases de afrontamiento pueden utilizarse estrategias de carácter funcional y/o disfuncional. Las estrategias centradas en el problema parecen ser utilizadas en condiciones de estrés controlable, a su vez las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable, como el experimentado ante el peligro de muerte y, por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos casos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación.

Para esta investigación únicamente se retoma dos clasificaciones principales asignadas por Lazarus y Folkman, 1986: Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias:

1. **Estrategias de resolución de problemas:** son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar. Ante el problema la persona se muestra activa, intentando definir las causas del mismo, asumiendo que está bajo nuestro control solucionarlo (aquello que se pueda), identificando aquellas situaciones, factores o

comportamientos que pueden aumentarlo o disminuirlo y valorar las consecuencias y/o alternativas de las que se dispone.

Se centra en lo que puede hacer para solucionar, para afrontar o para alcanzar aquello que desee, interpretando el cambio como una oportunidad y no como un problema. Ante esta situación, la persona se planifica un plan de intervención basado en su actual análisis de realidad.

2. **Estrategias de regulación emocional:** son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema. Por ejemplo, ante una ruptura matrimonial, uno puede acudir a los abogados, llamar a amigos en búsqueda de soluciones, etc. (estrategias dirigidas a solucionar el problema), pero también cabe salir más de casa para no sentirse tan mal, intentar no pensar en los años pasados, etc. (estrategias dirigidas a aliviar el malestar que produce la situación). A veces, el empleo de una estrategia de solución de problemas tiene por sí misma repercusiones favorables en la regulación emocional.

Por ejemplo, si alguien presenta una denuncia por observar basura en su barrio, esto puede ser una estrategia eficaz para solucionar el problema y, a la vez, reducir su ira o malestar. Pero puede suceder lo contrario. Por ejemplo, una estrategia aparentemente eficaz para la regulación de la ira (p. ej., dar un grito a una persona), puede dejar el problema tal como estaba e incluso crear otros nuevos (p. ej., rechazo por parte de la otra persona).

Este estilo de afrontamiento puede resultar adecuado cuando la expresión emocional es no manipulativa, asertiva, expresando como uno se siente no lo que otro es ó hace y centrada en el problema actual, no recurriendo a reproches sobre cosas pasadas.

Aunque expresar las emociones es saludable, la forma en la que esto se hace ha de ser lo más adecuada posible independientemente del tipo de emoción que experimentemos. Atacar o agredir a otros, insultar, faltar el respeto, acusar son formas de expresar las emociones, pero no las únicas y además no ayudan a centrarse en el propio objetivo. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Forsythe y Compas, 1987).

Aun asumiendo la validez de esta dicotomía general, investigaciones más recientes han puesto de manifiesto la existencia de una mayor variedad de modos de afrontamiento. Por ejemplo, la escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) de Folkman y Lazarus (1985), es un instrumento que evalúa una completa serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas):

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.

2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.

3. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional. Estas estrategias halladas con el WOC coinciden en buena medida con las encontradas en otros estudios que han empleado ésta u otras escalas semejantes para evaluar los recursos genéricos de afrontamiento de las personas. No obstante, no existe una coincidencia absoluta en todos los instrumentos. En algunos aparecen ítems que no se encuentran en otros (p. ej., conductas religiosas como rezar, el empleo del humor, la restricción de llevar a cabo ciertas acciones, etc. Evidentemente, éstas no son las únicas dimensiones posibles de afrontamiento. Posiblemente existen algunas otras que estén vinculadas a estresores específicos o a personas con características especiales (p. ej., niños).

4. Negación: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.

5. Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

6. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

7. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

8. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

2.5.3. Factores Modulares.

Los determinantes de afrontamiento que influyen en la preferencia o en la elección de las estrategias de afrontamiento son:

Personalidad

La personalidad determina un “estilo de afrontamiento”, y es un evidente determinante del afrontamiento (McCrae y Costa, 1986). Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por ejemplo, algunas personas tienden, casi de forma invariable, a contarles sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos. Una clasificación discrimina entre estilo de afrontamiento activo/pasivo-evitativo y adaptativo/desadaptativo (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

La mayoría de los estudios sobre afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1988; Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Páez Rovira, 1993; Galán Rodríguez y Perona Garcelán, 2001) concuerdan en determinar 3 tipos generales de estrategias (dominios) de afrontamiento, que se corresponderían a otros tantos estilos de afrontamiento: afrontamiento cognitivo, afectivo y conductual.

Búsqueda de sensaciones (Zuckerman, 1974): las personas “buscadoras de sensaciones”, según la Escala de Búsqueda de Sensaciones, son individuos a los que no les importa tomar riesgos (hacer puenting, probar drogas, tener viajes de aventuras o vivir experiencias inusuales) y, por lo tanto, parecen tener una mayor tolerancia a la estimulación, el riesgo y los estresores que otras personas (Vázquez C., Crespo y Ring, 1992).

Sensación de control: una de las variables más importantes que modulan los efectos de un estresor potencial es la sensación de control sobre el mismo. Multitud de investigaciones experimentales con animales y humanos han demostrado que la pérdida de sensación de control constituye un elemento crucial etiológico de la depresión y otros trastornos emocionales.

El modelo de depresión de la desesperanza o indefensión aprendida propone, que inevitablemente se desarrollará un estado depresivo cuando una persona perciba que no dispone de ninguna estrategia, ni ahora ni el futuro, para cambiar una situación aversiva personal (Sanz

y Vázquez, 1995; Seligman, 1983), o cuando el individuo considera que absolutamente ningún modo de afrontamiento va a ser eficaz para controlar una situación negativa (Avía y Vázquez, 1998).

Optimismo: consiste en una expectativa generalizada de que los resultados serán positivos. Las personas con una actitud optimista parecen manejar mejor los síntomas de enfermedades físicas como, por ejemplo, cáncer o cirugía cardíaca (Scheier y Carver, 1992) y esto parece deberse a que las estrategias de estas personas suelen estar centradas en el problema, la búsqueda de apoyo social y buscar el lado positivo de la experiencia estresante. Por el contrario, las personas pesimistas se caracterizan más por el empleo de la negación y el distanciamiento del estresor, centrándose más en los sentimientos negativos producidos por el estresor (Avía y Vázquez, 1998).

Otras variables: aunque se han propuesto muchas otras variables psicológicas que pudieran afectar la eficacia del afrontamiento (sentido del humor, sensación de coherencia de la propia vida, inteligencia, no tomarse las cosas muy en serio, etc...) ninguna de ellas ha sido objeto de una investigación profunda. No obstante, parece cada vez emerger más claramente un patrón de personalidad proclive a la buena salud y caracterizado por el optimismo, sensación de control y capacidad de adaptación (Taylor, 1991).

Algunos estudios (Lazarus y Folkman, 1986; Moos y Shaefer, 1993; Thoits, 1995) enfatizan que las habilidades sociales constituyen un recurso determinante del afrontamiento debido al papel de la actividad social en la adaptación humana. Para Lazarus y Folkman (1986) estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y actuar con otras personas, facilitando la resolución de los problemas en cooperación social.

Medio social: los factores del medio social juegan un importante rol (Moos y Shaefer, 1993). Lo cual es perfectamente lógico si se tiene en cuenta la influencia de la cultura y del marco legal en la mentalidad y conducta de los miembros de determinada sociedad.

Proceso de socialización: Carver, Scheier y Weintraub (1989), por su parte, asumen que la preferencia en el uso de estrategias de afrontamiento se debe más bien a factores situacionales como el proceso de socialización. Dentro de una determinada sociedad hay, claro está, una

amplia variabilidad en la forma de ser y actuar de sus miembros, y, en este caso, se refiere a las personas que van a influenciar el desarrollo del niño, en especial los padres y cuyo factor resulta ser importante en nuestra investigación ya que la percepción o no de la existencia de micromachismos en las relaciones de pareja en gran medida está mediatizado por el tipo de educación recibida en el seno familiar y por las interacciones con otros medios.

Naturaleza de la situación: la naturaleza de la situación (suceso estresante) a afrontar (Billings y Moos, 1981; Lazarus y Folkman, 1986) y la actuación de otros factores estresantes simultáneos (por ejemplo, una relación difícil de pareja, dificultades económicas o enfermedades crónicas).

Recursos de afrontamiento

Recursos materiales: disponibilidad de tiempo, educación, dinero, nivel (calidad) de vida, etc. Por ejemplo, tener dinero permite disponer de determinados recursos para afrontar una situación problemática, o puede amortiguar los potenciales efectos de un estresor (por ejemplo, ser despedido del trabajo).

Apoyo social: el apoyo social hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otras personas cercanas en quien poder confiar (pareja, familiares o amigos). No es tanto la red social “física”, o número de personas cercanas disponibles (los efectos del apoyo social parecen no ser acumulativos), como el apoyo percibido por parte de la persona (tener un amigo íntimo es mejor que tener muchos amigos o conocidos) y que el individuo sepa y esté dispuesto a extraer de modo efectivo el apoyo que necesita de otros (Dunkel-Schetter y cols., 1987). Los animales domésticos también pueden ser un elemento más de la red de apoyo (Culliton, 1987).

Como recurso o estrategia de afrontamiento (por ejemplo, hablar con un familiar o amigo de un problema), es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles (Folkman y cols., 1986; Vázquez y Ring, 1992, 1996), siendo utilizado más por mujeres que por hombres (18 % frente a un 11 %, Stone y Neale, 1984). Aunque la mayor parte de la investigación se ha centrado en el problema (es decir, buscar consejo, información, vías de solución, etc.) no cabe duda de que este procedimiento también sirve como una importante fuente de apoyo emocional (alivio, empatía y ayuda física).

CAPITULO III: METODOLOGÍA

a. Tipo de Investigación:

- **El enfoque de esta investigación será cuantitativo**, ya que se recogerán y analizarán datos cuantitativos sobre variables de micromachismos y estrategias de afrontamiento de las estudiantes de la carrera de Salud Materno Infantil.
- **Según la finalidad fue descriptivo** ya que relató el fenómeno estudiado y no se enfocó en una presunta relación causa-efecto.
- **En cuanto a la secuencia temporal** fue transversal dado que no hubo seguimiento en el tiempo. Además, fue de carácter retrospectivo, dado que las estudiantes proporcionaron información durante todo el proceso que han compartido vida en pareja hasta el día en que se recolectaron los datos

b. Población y muestra:

La población estudiantil es de 96 en su área de especialización (de segundo a quinto año); 91 mujeres y 5 hombres. De las 91 mujeres, 48 tienen una relación de pareja, sea esta de noviazgo, matrimonio o cohabitación.

El muestreo fue por conveniencia, técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio, utilizado por la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra. Se Tomó el 100% de las estudiantes de Salud Materno Infantil, que en el presente tenían una relación de pareja heterosexual, haciendo un total de 48 personas.

c. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

La encuesta: Este método consiste en obtener información de las sujetas de estudio, proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones actitudes o sugerencias. Con la técnica del cuestionario: utilizando un instrumento o formulario impreso, destinado a obtener repuestas sobre el problema en estudio para que sea completado por la persona en estudio. Se utilizaron dos instrumentos estandarizados, la *Escala de Micromachismos* elaborada por Ferrer, Bosch, Navarro, Ramis y García (2008). Y *Cuestionario de Modos de Afrontamiento, elaborada por*

Victoria A. Ferrer Pérez, Esperanza Bosch Fiol, Capilla Navarro Guzmán, M. Carmen Ramis Palmer y M. Esther García Buade, (2008).

El primer instrumento, escala de micromachismo (ver anexo2) está constituida por cinco factores que evalúan las actitudes y comportamientos del hombre hacia la mujer en pareja como: la invasión de espacios físicos y simbólicos, la generación de inseguridad y temor, la relegación de la mujer hacia el rol femenino tradicional y las maniobras de control e infravaloración, ofreciendo además una clasificación de los micromachismos y una herramienta para el análisis empírico de este concepto. Consta de 25 ítems sobre los comportamientos que pueden producirse en las relaciones de pareja. Para ello marcaron con una X la casilla en función de las veces que ha sucedido cada una de las opciones en la actual relación.

Se dio la consigna: “cada ítem se entenderá que su pareja ha tenido ese comportamiento para con usted”. También se explicó que la pregunta 9 hace referencias a: poner trabas, obstáculos o reparos a la realización de algo.

En el instrumento de micromachismos se utilizó las categorías: Nunca = 1; Pocas veces=2; En ocasiones =3; casi siempre=4 y Siempre =5.

El segundo instrumento es el *Cuestionario de Modos de Afrontamiento* WOC-R (ver anexo 3), es la versión revisada de la escala original y sirve para evaluar de manera general las estrategias de afrontamiento. Los 67 ítems describen formas de actuar ante los problemas. Es una escala tipo Likert de 4 puntos, de 0(“en absoluto”, 1 (“algunas veces”), 2 (“casi siempre”) y 3 (“siempre”). Pueden derivarse las siguientes subescalas: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, planificación y reevaluación positiva.

Se puede obtener una puntuación total, una puntuación de estrategias centradas en el problema y de estrategias centradas en la emoción y una puntuación para cada una de las 8 diferentes subescalas o modos de afrontamiento (afrontamiento directo, apoyo, negación, escape / evitación, planificación y solución de problemas, reevaluación positiva, aceptación de responsabilidad y autocontrol).

d. Procedimiento

Se solicitó por escrito a la Dirección de la carrera autorización del estudio y los nombres de las docentes coordinadoras de módulo; posteriormente se solicitó cita con las coordinadoras de módulo para explicar el objetivo de la investigación y asignación de lugar, fecha y hora para la administración de los instrumentos de recolección de datos. Luego con las estudiantes se le explicó el objetivo de la investigación, la confidencialidad de su información y se les solicitó su colaboración en esta investigación, luego se administraron los dos instrumentos, haciendo las respectivas consignas del cuestionario de afrontamiento y de Micromachismos y definiendo palabras o frases utilizadas en otros contextos, que no eran comprendidas por las estudiantes debido a la adaptación española de la prueba, por lo que no fue necesario modificar las pruebas ya estandarizadas.

Para su aplicación: ambos instrumentos fueron auto-administrados y llenados de manera individual; su resolución implicó aproximadamente 30 minutos.

Prueba piloto: se coordinó con estudiantes de VI ciclo de la Licenciatura en Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la ETM. Se administraron a ocho estudiantes ambos instrumentos, dando como resultado: faltaba el tiempo de duración de la relación de pareja, dificultades de la interpretación de algunos ítems por lo que se elaboró un instructivo de las escalas aplicadas, también se modificaron las dos consignas.

e. Procesamiento de recolección de datos.

Para obtener resultados las investigadoras recolectaron información que fue analizada mediante procedimientos estadísticos, a través del programa IBM SPSS Statistics 23 (Statistical Package for the Social Sciences) es un conjunto de programas orientados a la realización de análisis estadísticos aplicados a las ciencias sociales).

Se elaboró una sola base de datos para las dos escalas, para ello fue necesario digitar los datos de cada instrumento. Una vez creada la base, se agrupó los ítems que conformaban las diferentes tipologías de micromachismos y de estrategias de afrontamiento. Con los resultados de la base se obtuvo frecuencia y porcentajes de cada indicador y de cada tipología; el mismo programa despliega tablas y graficas según se dé la instrucción.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan tablas y/o gráficas de la investigación, en primer lugar, se encuentra la información de datos generales, luego los cuatro tipos de Micromachismos y finalmente las estrategias de afrontamiento.

4.1. Datos generales

Tabla 1. Edad de las estudiantes de segundo a quinto año de la carrera de Salud Materno Infantil. Octubre, 2018.

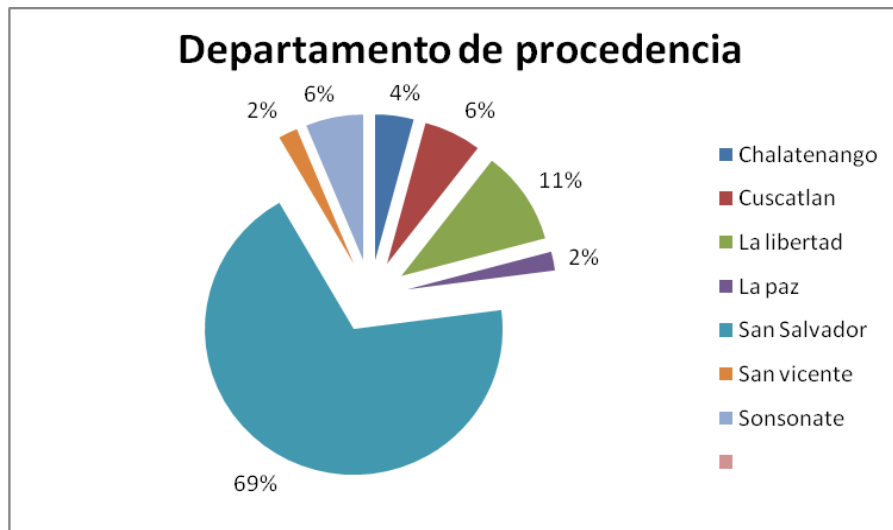
Edad (años)	Año académico				Total	Válido	48
	2°	3°	4°	5°			
19	2	1	0	0	3	Perdidos	0
20	3	0	0	0	3	Media	23,83
21	0	3	0	0	3	Mediana	23,50
22	0	3	0	5	8	Desviación estándar	3,270
23	0	2	4	1	7	Rango	16
24	1	0	2	4	7	Mínimo	19
25	1	0	4	3	8	Máximo	35
26	0	1	2	1	4		
27	0	1	0	0	1		
28	0	0	1	0	1		
32	0	0	0	1	1		
33	0	0	0	1	1		
35	0	0	0	1	1		
Total	7	11	13	17	48		

Tabla1.

Fuente: equipo investigador 2018.

Las edades de mayor frecuencia de la población estudiada varía según el año académico de estudios; de las estudiantes de segundo año 5 de 7 son menores de 21 años; tercer año 8 de 11 tienen edades entre 21 -23 años; cuarto año 12 de 13 tienen edades entre 23-26 años y quinto año 14 de 17 están entre 22- 26 años. El promedio de estudiantes está en 23.8 años.

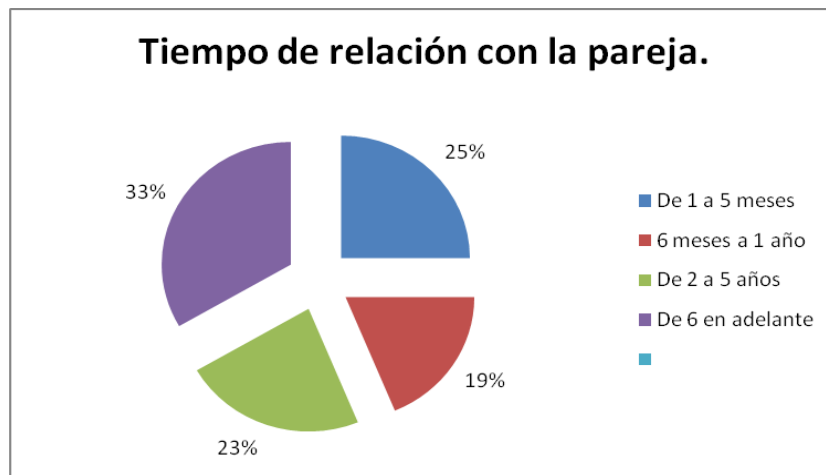
En relación a la procedencia de las estudiantes se encontró:



Gráfica 1. Departamento de procedencia de las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

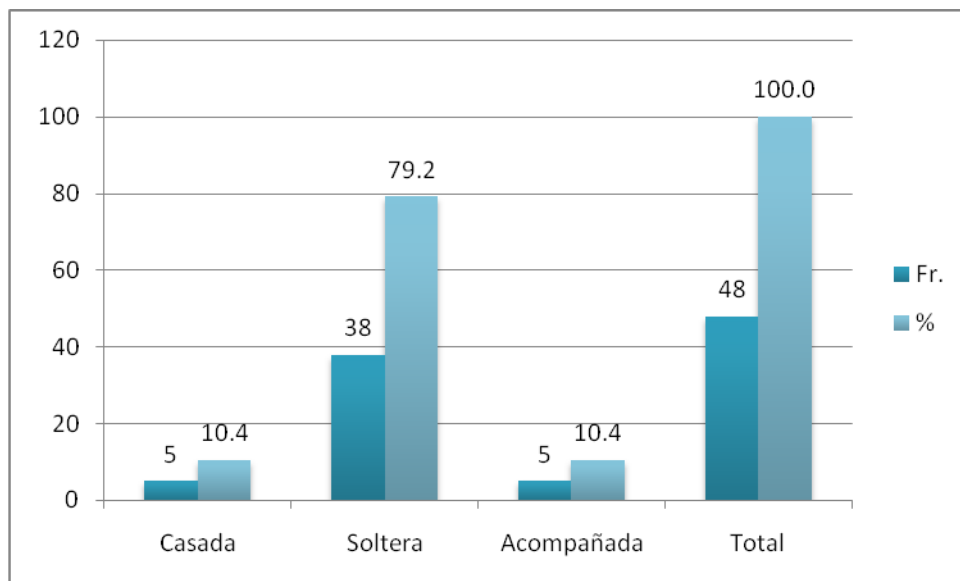
De las 48 estudiantes 33 residen en San Salvador, y dos de ellas residen una en San Vicente y otra en Chalatenango.

.



Grafica 2. Tiempo de relación con la pareja de las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

La mayoría de las estudiantes tiene una relación afectiva de pareja de más de seis años, y 12 de ellas menos de cinco meses.



Grafica 3.

Estado civil de las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

En relación al estado civil de las 48 estudiantes 38 estudiantes están solteras cinco casadas y cinco acompañadas.

4.2. Micromachismos

4.2.1. Micromachismos coercitivos

Tabla2. Percepción de micromachismos coercitivos por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Variable	Nunca		Pocas veces		En ocasiones		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	
Atemorizarla mediante el tono de voz, mirada o gestos	35	72.9	7	14.6	4	8.3	1	2.1	1	2.1	48/100
Toma de decisiones importantes sin tomarle en cuenta	45	93.7	3	6.3	0	0	0	0	0	0	48/100
Anula sus decisiones	27	56.2	10	20.8	6	12.5	2	4.2	3	6.3	48/100
Irrespeto sus opiniones o derechos	36	75.0	8	16.6	2	4.2	1	2.1	1	2.1	48/100
Ganarle por agotamiento	38	79.2	7	14.5	1	2.1	0	0	2	4.2	48/100
Controla su dinero o sus gastos	36	75.0	6	12.4	3	6.3	2	4.2	1	2.1	48/100
Monopoliza espacios o elementos comunes	46	95.8	0	0	1	2.1	0	0	1	2.1	48/100
Total	217	74.8	41	14.1	17	5.9	6	2.1	9	3.0	290/100

Tabla 2. Fuente: Equipo investigador 2018.

De los Micromachismos coercitivos, El 72.9% de las estudiantes aducen no haber sido atemorizada por su pareja mediante elevación del tono de la voz, mirada o gestos, el resto si con alguna frecuencia. Mientras que el 93.7% de las participantes expresó que sus parejas nunca han tomado decisiones trascendentales sin tomarles en cuenta. Por otra parte, se destaca que el 56% su pareja nunca ha anulado sus decisiones, pero cerca de la mitad (46%) de las entrevistadas refieren la que su pareja ha anulado sus decisiones. Un 75% de ellas expresó que nunca su pareja controla su dinero ni irrespeto sus derechos. Solo un 3% ha percibido siempre casi todas las manifestaciones siendo la anulación de decisiones tomadas las que más han sufrido.

4.2.2. Micromachismos encubiertos

Tabla 3. Percepción de micromachismos encubiertos por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Variables	Micromachismo de encubiertos										
	Nunca		Pocas veces		En ocasiones		Casi Siempre		Siempre		Total
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	
Uso de chantaje emocional	32	66.6	10	20.8	3	6.3	1	2.1	2	4.2	48/100
Enfadarse o hacer comentarios bruscos	32	66.6	12	25.0	1	2.1	1	2.1	2	4.2	48/100
Interrumpirla, no escucharla o manipular sus palabras	33	68.8	10	20.8	2	4.2	2	4.2	1	2.1	48/100
Considerar que es como una niña	25	50.1	14	29.1	4	8.3	3	6.3	2	4.2	48/100
Invadir su intimidad	29	60.3	13	27.1	2	4.2	1	2.1	3	6.3	48/100
Cerrarse emocionalmente de forma habitual.	31	64.5	10	20.8	3	6.3	2	4.2	2	4.2	48/100
Expone excusas para justificarse	24	50	13	27.1	4	8.3	4	8.3	3	6.3	48/100
Poner en duda su fidelidad	31	64.6	8	16.6	6	12.5	1	2.1	2	4.2	
No respetar sus sentimientos	38	79.2	7	14.5	1	2.1	1	2.1	1	2.1	48/100
Controlar sus horarios, sus citas o sus actividades	34	85.0	9	18.8	2	4.2	3	6.3	0	0	48/100
Enojarse por relaciones con su familia o amistades	36	75.0	9	18.7	0	0	1	2.1	2	4.2	48/100
Total	345	65.3	115	21.8	28	5.3	20	3.0	20	3.0	528/100

Con respecto a este Mm el 66.6% de las estudiantes nunca ha percibido que su pareja usa el chantaje emocional, el resto si percibe esta situación con alguna frecuencia. Con relación a interrumpirla, no escucharla, no responderle o manipular sus palabras, el 68% nunca ha percibido este comportamiento en su pareja. El 50% ha notado con alguna frecuencia que su pareja la considera que necesita ser cuidada y protegida; que él pone excusas para justificarse.

El 60.3% de ellas expresó que nunca su pareja ha invadido su privacidad. El 35.4% ha experimentado con alguna frecuencia que su pareja se, cierra emocionalmente de forma habitual y pone en duda su fidelidad. Al 15% su pareja le ha controlado horarios, citas o actividades; el 25% de las estudiantes su pareja con alguna frecuencia se molesta o enoja si se relaciona con su familia o amistades. El 6% se ha enfrentado casi siempre o siempre casi todas las formas de manifestación de este tipo de micromachismo. .

4.2.3. Micromachismos de crisis

Tabla 4. Percepción de micromachismos de crisis por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Variables	Micromachismo de crisis										
	Nunca		Pocas veces		En ocasiones		Casi Siempre		Siempre		Total
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	
Amenaza con abandonar la relación	38	79.2	8	16.6	0	0	0	0	2	4.2	48/100
Dar lastima	29	60.4	11	23.0	4	8.3	0	0	4	8.3	48/100
No valora sus tareas	38	79.2	5	10.4	0	0	1	2.1	4	8.3	48/100
Total	105	72.9	24	16.7	4	2.7	2.1	0.7	10	6.9	144/100

Tabla 4. Fuente: Equipo Investigador 2018.

En cuanto a Micromachismos de crisis el 79.2% de las estudiantes nunca ha percibido que su pareja no valora o no da importancia a las tareas o actividades que ella realiza y nunca le ha amenazado con abandonar la relación o con iniciar una “aventura” con otra. Solamente el 20.8 % si ha percibido ambas manifestaciones con alguna frecuencia.

Por otra parte el 60.4% de ellas su pareja nunca ha tenido manifestaciones de dar lastima (“Sin ti no sé qué hacer”, “Si tú no estás me pasará algo malo”). Hay seis estudiantes que sus parejas siempre perciben en su relación de pareja Micromachismos de crisis.

4.2.4. Micromachismos utilitarios

Tabla5. Percepción de micromachismos utilitarios por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Variable	Nunca		Pocas veces		En ocasiones		Casi siempre		Siempre		Total
	FR	%	F	%	F	%	Fr.	%	F	%	
Considera que lo fundamental es ser madre	42	87.5	4	8.3	1	2.1	0	0	1	2.1	48 100
Impedirle que estudie o trabaje	45	93.7	0	0	0	0	1	2.1	2	4.2	48 100
No asumir responsabilidad en el hogar	41	85.5	4	8.3	0	0	0	0	3	6.2	48 100
Total	128	88.9	8	5.6	1	0.7	1	0.7	6	4.1	100

Fuente; Equipo Investigador 2018.

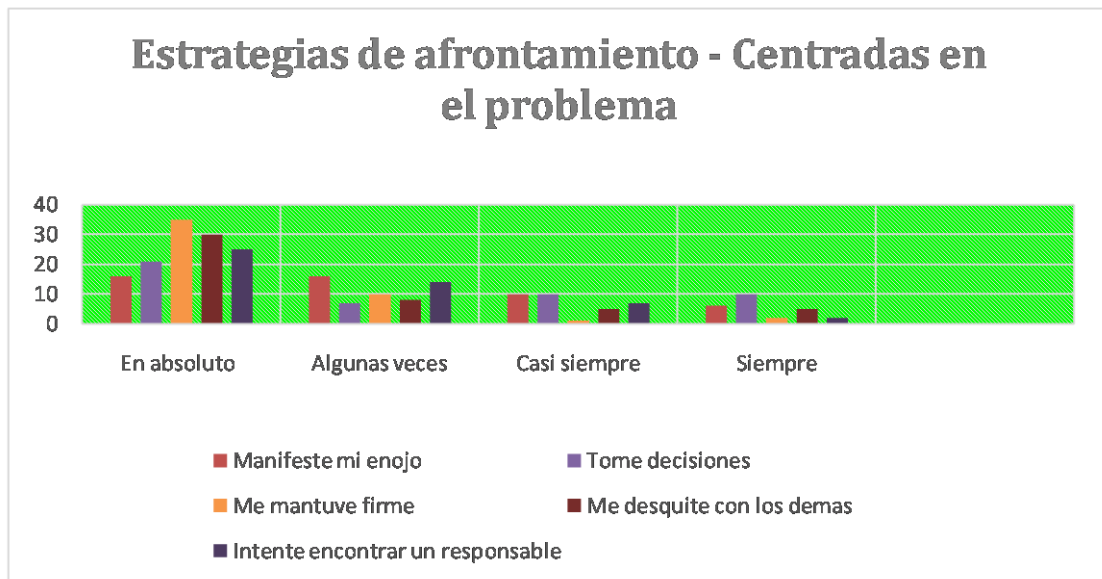
El 87.5% de las estudiantes expresan que su pareja “nunca ha considerado su papel de madre”; mientras que el resto del porcentaje su cónyuge ha considerado con alguna frecuencia ese rol relativamente importante. Respecto a los machismos utilitarios del tipo “impedir que estudien o trabaje” 93.7% de las entrevistadas así lo han percibido y el 22.1% ubica en la categoría de casi siempre y siempre. Mientras que, el 85% expresó que su pareja “no asume la responsabilidad doméstica” seguida de la categoría “pocas veces” (8.33%).

El 13.2% de las estudiantes han percibido que su pareja ejerce todas las manifestaciones de Micromachismo utilitario siempre; con mayor frecuencia su pareja no asume responsabilidades del hogar.

4.3. Estrategias de afrontamiento

4.3.1. Centradas en el problema

Estrategias de afrontamiento (Centradas en el problema-afrontamiento directo)



Grafica 4. *Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2º a 5º año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.*

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Escala de afrontamiento, el 52.91% de las participantes manifestó no utilizar el afrontamiento directo como estrategia para la resolución de conflictos, sin embargo, el 22.91% manifestó utilizarlo “algunas veces”, el 13.75% lo utiliza “casi siempre” y el 10.42% lo utiliza “siempre” por lo que recurren a realizar acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas para la resolución de los conflictos que surgen en la pareja.

Estrategias de afrontamiento (Centradas en el problema- Planificación y solución del problema)

Tabla 7. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en el problema- Planificación y solución del problema									
Variable	En absoluto		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Desarrollé un plan de acción y lo seguí	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Propuse un par de soluciones distintas al problema	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Intenté algo distinto de todo lo anterior	29	60.3	9	18.8	9	18.8	1	2.1	48
Total	29	60.	90	18.	90	18.	10	2.	480/100

Tabla 7. Fuente: Equipo investigador 2018.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Escala de afrontamiento, el 60.41% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de planificación y solución de problemas, sin embargo, el 18.75% manifestó utilizarlo “algunas veces” y “casi siempre” y el 2.08% lo utiliza “siempre” por lo que recurren a la planificación de alternativas viables en función de las consecuencias de sus actos, tomando un papel activo a diferencia del primer grupo quienes juegan un papel más pasivo en la solución de conflictos.

4.3.2. Centradas en la emoción

Estrategias de afrontamiento (Centrados en las Emociones - apoyo)

Tabla 8. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en el problema- Apoyo									
Variable	En absoluto		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación	30	62.5	7	14.6	7	14.6	4	8.3	48
Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona	12	25	12	25	11	23	13	27	48
Busqué la ayuda de un profesional	12	25	10	20.8	10	20.8	16	33.3	48
Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	26	54.1	8	16.6	10	20.8	4	8.3	48
Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo	21	43.7	14	29.1	9	18.8	4	8.3	48
Le conté a alguien como me sentía	15	31.2	15	31.2	6	12.5	12	25	48
Total	116	40.2	66	22.9	53	18.4	53	18.4	288
		7%		1%		0%		0%	/10
									0%

Tabla 8. Fuente: Equipo investigador 2018.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Escala de afrontamiento, el 40.27% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de apoyo, sin embargo, el 22.91% manifestó utilizarlo “algunas veces”, el 18.40% “casi siempre” y “siempre” por lo que recurren a otras personas cercanas familiares, amigos, organizaciones, grupos profesionales, psicólogos, o líderes espirituales, para buscar alivio a los conflictos de pareja, no es una estrategia utilizada por las estudiantes de salud materno infantil.

Estrategias de afrontamiento (Centradas en las emociones -Negación)

Tabla 9. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en el problema- Negación									
Variable	En absoluto		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Seguí adelante como si no hubiera pasado nada	23	47.9	13	27	8	16.6	4	8.3	48
Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	33	68.7	12	25	2	4.2	1	2.1	48
No tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio	11	23	18	37.5	9	18.8	10	20.8	48
Me negué a creer lo que había ocurrido	18	37.5	11	23	8	16.6	11	23	4
Total	85	44.	54	28.	27	14.06	26	13.5	192/100%

Tabla 9. Fuente: Equipo investigador 2018.

El 44.27% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de Negación, sin embargo, el 28.12% manifestó utilizarlo “algunas veces”, el 14.06% “casi siempre” y el 13.54% lo utiliza “siempre” por lo que recurren a la invalidación de una parte de información desagradable no deseada y en vivir los conflictos de pareja como si no existieran.

Estrategias de afrontamiento (Centradas en las emociones –Escape\Evitación)

Tabla 10. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en las emociones –Escape\Evitación									
	Negación								Total
	En absoluto		Algunas veces		Casi Siempre		Siempre		
Variables	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Confíe en que ocurriera un milagro	23	47.9	11	23	7	14.5	7	14.5	48
Seguí adelante con mi destino	23	47.9	10	20.8	9	18.8	6	12.5	48
Dormí más de lo habitual en mi	18	37.5	7	14.5	12	25	11	23	48
Intenté olvidarme de todo 21	36	75	9	18.8	2	4.2	1	2.1	48
Me volqué en el trabajo para olvidarme de todo lo demás	22	45.8	17	35.4	6	12.5	3	6.25	48
Me aleje del problema por un rato	39	81.25	5	10.4	2	4.2	2	4.2	48
Intente sentirme mejor comiendo	29	60.3	12	25	4	8.3	3	6.25	48
Creí que el tiempo cambiaría las cosas	24	50	17	35.4	2	4.2	5	10.4	48
Evite estar con la gente en general	23	47.9	11	23	9	18.8	5	10.4	48
No permití que me venciera	18	37.5	16	22.9	10	20.8	4	8.3	48
Deseo que las cosas cambiaran	17	35.4	15	31.2	9	18.8	7	14.5	48
Soñé o imaginé otro tiempo y lugar	19	39.5	13	27	10	20.8	6	12.5	48
A58Soñé que la situación se desvaneciera de algún modo	19	39.5	11	23	10	20.8	8	16.7	48
Fantaseé el modo en q ir e pudieran cambiar las cosas	13	27	16	22.9	7	14.5	12	25	48
Recé	27	56.3	8	16.7	5	10.4	8	16.7	48
Hice jogging u otro ejercicio	34	70.8	1	2.1	6	12.5	7	14.5	48
Total	384	50	179	23.30	110	14.32	95	12.36	768

Tabla 10. Fuente: Equipo investigador 2018.

El 50% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de Escape/evitacion, sin embargo, el 23.30% manifestó utilizarlo “algunas veces”, el 14.32% “casi siempre” y el 12.36% lo utiliza “siempre” por lo que recurren por lo que recurren a apartarse del problema, no pensar en él, o pensar en otra cosa para evitar que afecte emocionalmente, asi como, emplear un pensamiento irreal (mágico) improductivo para redireccionar el conflicto.

Estrategias de afrontamiento (Centradas en las emociones -Autocontrol)

Tabla 11. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en el problema- Autocontrol									
Variable	En absoluto		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Intenté guardar para mí mis sentimientos	18	37.5	18	37.5	6	12.5	6	12.5	48
Me dije a mi mismo cosas que me hicieron sentirme mejor	16	33.3	12	25	8	16.6	12	25	48
Cambié, maduré como persona.	22	45.8	13	27	9	18.8	4	8.3	48
Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso	18	37.5	7	14.6	14	37.5	9	18.8	48
Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado en otras cosas.	17	35.4	12	25	11	23	8	16.6	48
Me preparé para lo peor	17	35.4	12	25	11	23	8	16.6	48
Respeté mentalmente lo que haría o diría.	21	43.7	12	25	6	12.5	9	18.8	48
Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas	23	47.9	12	25	9	18.8	4	8.3	48
Total	152	39.5	98	25.5	74	19.2	60	15.6	384/

Tabla 11. Fuente: Equipo Investigador 2018.

El 39.58% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de Autocontrol, sin embargo, el 25.52% manifestó utilizarlo “algunas veces”, el 19.27% “casi siempre” y el 15.62% lo utiliza “siempre” por lo que recurren a dejarse llevar por las emociones del momento, regulando sus acciones y palabras e inclusive enviándose autoinstrucciones al momento de afrontar una crisis.

Estrategias de afrontamiento (Centradas en las emociones –Aceptación de la responsabilidad)

Tabla 12. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en el problema- Aceptación de la responsabilidad									
Variable	En absoluto		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	28	58.3	10	20.8	4	8.3	6	12.5	48
Me criticué o me sermoneé a mí mismo	23	47.9	14	29.1	6	12.5	5	10.4	48
Me disculpé o hice algo para compensar	18	37.5	13	27	13	27	4	8.3	48
Me di cuenta de que yo fui la causa del problema	20	41.6	11	23	11	23	6	12.5	48
Cambié algo para que las cosas fueran bien.	32	66.6	11	23	5	10.4	0	0	48
Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	13	27	9	18.8	18	37.5	8	16.6	48
Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	15	31.2	11	23	12	25	10	20.8	48
Total	149	44.34%	79	23.51%	69	20.53%	39	11.60%	336/100%

Fuente: Equipo investigador 2018.

El 44.34% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de Aceptación de la responsabilidad, sin embargo, el 23.51% expresó utilizarlo “algunas veces”, el 20.53% “casi siempre” y el 11.60% lo utiliza “siempre” por lo que recurren a aceptar y toleran las dificultades y conflictos que surgen en la pareja como un recurso para la resolución del conflicto, así como atribuirse el conflicto como resultado de su personalidad o decisiones.

Estrategias de afrontamiento (Centradas en las emociones – Reevaluación positiva)

Tabla 13. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de 2° a 5° año de Licenciatura en Salud Materno Infantil, UES. Octubre 2018.

Centradas en las emociones – Reevaluación positiva									
Variable	En absoluto		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	9	18.8	8	16.6	18	37.5	13	27	48
Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	19	39.5	7	14.6	11	23	11	23	48
No intenté quemar mis naves sino que dejé alguna posibilidad abierta	29	60.3	10	20.8	1	2.1	8	16.6	48
Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar las cosas por su lado bueno	26	54.1	11	23	7	14.6	4	8.3	48
Me sentí inspirado para hacer algo creativo	17	35.4	19	39.5	8	16.6	4	8.3	48
Salí de la experiencia mejor de lo que entré	25	62	10	20.8	8	16.6	5	10.4	48
Tuve fe en algo nuevo	22	45.8	9	18.8	11	23	6	12.5	48
Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara	17	35.4	6	12.5	11	23	14	29.1	48
Redescubrí lo que es importante en le vida.	15	31.20	10	20.8	12	25	11	23	48
Cambié algo de mí	19	39.5	11	23	10	20.8	8	16.6	48
Total	198	41.2	101	21.0	89	18.5	84	17.5	480 /10

Tabla 13. Fuente: Equipo investigador 2018.

El 41.25% de las participantes manifestó no utilizar la estrategia de afrontamiento de Reevaluación positiva, sin embargo, el 21.04% expresó utilizarlo “algunas veces”, el 18.54% “casi siempre” y el 17.50% lo utiliza “siempre” por lo que recurren a modificar el significado del conflicto, atendiendo los posibles aspectos positivos, expresando optimismo o a considerar el problema de forma relativa o como un estímulo para el desarrollo personal.

4.1. Análisis de resultados

4.2.1. Datos generales

Las edades de las estudiantes oscilan entre los 19 y los 35 años, rango de edad en el que, según los informes del Instituto Nacional de Medicina Legal, las mujeres conforman el número más amplio de víctimas por agresiones sexuales. Lo que vuelve a las estudiantes un grupo ampliamente vulnerable a sufrir agresión o violencia sexual dentro de la sociedad salvadoreña.

En relación al *departamento de procedencia*, San Salvador es el departamento con mayor afluencia de estudiantes investigadas, le sigue La Libertad, Sonsonate y Cuscatlán. Siendo San Salvador uno de los tres departamentos con mayor cantidad de denuncias por violencia intrafamiliar, monitoreados por ORMUSA en un periodo de enero a agosto 2018; lo que puede significar que las jóvenes que proceden de San Salvador posiblemente presentan mayor probabilidad de haber tenido contacto con la violencia intrafamiliar en algún momento a lo largo de su vida y debido a esto puedan normalizar conductas machistas dentro de sus relaciones de pareja.

Con respecto al *tiempo de relación con la pareja* se puede inferir que las jóvenes con relaciones menores a los 2 años se encuentran más propensas a sufrir violencia en comparación con aquellas que mantienen relaciones de noviazgo de 6 años en adelante. Esto según lo explica Flecha, (2006) en su estudio sobre modelos de relación, en donde se plantea el modelo tradicional, el cual vincula la doble moral de las relaciones, y especifica que las personas suelen tener relaciones esporádicas con parejas que las tratan mal, con quienes comparten altos niveles de pasión. Pero otras personas eligen parejas que les tratan bien para establecer relaciones duraderas y estables, pero que sus relaciones son aburridas e insatisfactorias.

De acuerdo con los resultados del *estado civil de las estudiantes*, la mayoría son solteras a pesar de mantener relaciones de noviazgo mayores a los 6 años de duración, posiblemente existe en ellas negativa al matrimonio y la ruptura, esto podría ser que estas relaciones a pesar de ser estables y ofrecer a las jóvenes un colchón emocional son insatisfactorias y carentes de emociones novedosas.

4.2.2. Variable Micromachismos

A continuación, se presenta un análisis de los resultados obtenidos en ambos instrumentos.

Todos los tipos de Micromachismos tienen un patrón de comportamiento similar en relación a que las diferentes manifestaciones no ha sido percibidas casi por la tercera parte de la población; en seguida, se analizan los resultados comunes de cada uno y posteriormente las especificidades:

De los Micromachismos **coercitivos**: casi tres cuartas partes de la población estudiada nunca han percibido que su pareja la ha atemorizado mediante elevación del tono de la voz, mirada o gesto; no ha tomado decisiones trascendentales sin tomarles en cuenta; no controla su dinero ni irrespeto sus derechos; no busca ganarle por agotamiento; y no monopoliza espacios o elementos comunes.

Con relación a los Micromachismos **encubiertos** por cada diez estudiantes, seis o siete de ellas nunca han percibido que su pareja usa el chantaje emocional para provocarle inseguridades o sentimientos de culpa, ni la manifestación de enojarse o hacer comentarios bruscos o agresivos por sorpresa y sin que se sepa la razón; nunca le ha interrumpido, ni ha dejado de escucharla o manipulado sus palabras; no ha invadido su privacidad; no se cierran emocionalmente de forma habitual ni poner en duda su fidelidad; y no ha controlado horarios, citas o actividades.

En cuanto a Micromachismos de **crisis** casi ocho de cada diez estudiantes nunca ha percibido que su pareja no valora o no da importancia a las tareas o actividades que ella realiza, no le ha amenazado con abandonar la relación. Además, seis de cada diez de ellas nunca ha tenido manifestaciones de dar lástima.

Con respecto a los Micromachismos **utilitarios**, casi 9 de cada diez estudiantes expresaron que su pareja nunca ha considerado su papel de madre; no le impide que estudien o trabaje; la pareja no asume las responsabilidades domésticas. Esta invisibilización puede estar relacionada con las creencias sociales,

Las normas sociales dicen que los hombres no sólo tienen derecho al amor, cuidado y dedicación de las mujeres para que satisfagan sus necesidades, sino también derecho a reservarse para sí, el que se niega a las mujeres. Así, ellos pueden aprovecharse de la fuerza

vital que ellas donan a la relación y configurarse como seres sociales poderosos y continuar dominándolas a través de la acumulación y aprovechamiento de esa fuerza tomada y recibida sin reciprocidad. (Jonnasdóttir, 1993)

La poca percepción encontrada en el estudio es similar al planteamiento de Bonino, (2005) quien menciona que los Micromachismos son pequeños, casi imperceptibles controles y abusos de poder cuasinormalizados que los hombres ejecutan permanentemente. Por otra parte, la doctora en psicología, Fernández (2014) considera que los procesos de desigualdad-discriminación-violencia no son en rigor invisibles, sino que están invisibilizados; es decir que los aspectos de subordinación de género: discriminaciones, exclusiones, descalificaciones, violentamientos sean una forma de sentir, pensar y obrar.

Los anteriores aspectos se encuentran naturalizados por la cultura; estos mecanismos no son invisibles, sino que se han invisibilizado en un complejo proceso socio-histórico. Las pocas percepciones encontradas en el presente estudio son similar a los reportados por García y Farré (2010) en el cual se reporta que sólo 27 de cada 100 perciben el maltrato psicológico de control. Asimismo, Rodríguez-Franco et al. (2012) encontró que ocho de cada diez mujeres víctimas de acoso no lo perciben como tal.

A continuación, se presenta la percepción de estas microviolencias:

De la percepción de Micromachismos coercitivos, una cuarta parte de la población aducen que su pareja ha ejercido comportamientos con alguna frecuencia tales como: atemorizarle mediante elevación del tono de la voz, mirada o gestos, ha controlado su dinero y le ha irrespetado sus derechos; casi la mitad de las estudiantes su pareja ha anulado sus decisiones; una decima parte de las estudiantes mencionan que su pareja toma decisiones importantes sin tomarle en cuenta, y monopoliza espacios o elementos comunes; y a cuatro de cada diez su pareja le anula sus decisiones. Los datos encontrados son similares comparados con los datos del ISDEMU (2014) quien reportó que el 41.2% de las mujeres tuvieron comportamientos controladores por parte de sus parejas y además que las mujeres fueron violentadas.

Sierra, et. Al en 2009 encontraron que, en El Salvador, aproximadamente una de cada tres mujeres de la muestra evaluada es víctima en su relación de pareja, de abuso no físico, tales como: humillaciones, exigencia que obedezca su capricho, enfadarse mucho si no hago lo que

quiere cuando él quiere, enfadarse mucho si se muestra en desacuerdo con sus puntos de vista, entre otros.

Con respecto a los Micromachismos de encubiertos, la mitad de la población estudiada ha percibido con alguna frecuencia que su pareja la ha considerado que es como una niña que necesita ser cuidada y protegida; además le pone excusas para justificarse. Asimismo, un tercio de la población expresaron que su pareja ha utilizado la manipulación emocional.

Los resultados anteriores son similares a los encontrados en la primera encuesta nacional sobre la violencia contra la mujer realizada en Francia, en la cual se comprobó que el 35% de las mujeres habían sido sometidas a presión psicológica: intentos de controlar las actividades de la otra persona, imposición de autoridad o actitudes de denigración o desprecio. En el mismo período, el 4% habían experimentado chantaje emocional o injurias verbales, en particular insultos y amenaza

Este estudio encontró que una cuarta parte de la población expresó que su pareja se enoja si sale de casa o se relaciona con su familia o amistades; el 15 % su pareja le controla sus horarios, sus citas o sus actividades; un tercio de ellas su pareja ha puesto en duda su fidelidad, situación que es inferior a los datos nacionales, ya que el ISDEMU (2013), reportó que el 41.2% de las mujeres salvadoreñas que habían tenido pareja declararon haber sufrido algún tipo de violencia de control por parte de sus parejas alguna vez en sus vidas, con conductas tales como obstaculizar el contacto con familiares y amigos, el control de su comportamiento, sospechas constantes de infidelidad, impedimentos para que estudien o trabajen, entre otros.

Rodríguez et al (2005) denominan estas estrategias coercitivas como estrategias de abuso psicológico; la mujer es aislada de su familia, de los amigos, redes de apoyo social, del trabajo, de los estudios y de las aficiones. Díaz (2011) en su estudio regional encontró que seis de cada diez hombres de entre 15 y 19 años creen que aman realmente si celan a su pareja.

Así mismo un tercio de la población expresó que su pareja ha invadido su privacidad (leyendo sus mensajes, escuchando sus conversaciones telefónicas); estas percepciones son inferiores a las encontradas en otras investigaciones, por ejemplo en un estudio regional de Díaz (2011)

encontraron que el 80% de la juventud afirma que sus amigos hombres revisan el celular de sus parejas y el 62% de 15 a 19 años, que ellos controlan las redes sociales de ellas.

Relacionado con la percepción de los micromachismos **utilitarios**, el 12.5% de las estudiantes expresaron que su pareja ha considerado que su papel fundamental es de madre y además no asumen responsabilidades domésticas. El 7% la pareja le impide con alguna frecuencia que trabaje. El 13.2% de las estudiantes han percibido que su pareja ejerce todas las manifestaciones de Micromachismo utilitario siempre. Estos resultados son inferiores a los encontrados por Ferrer et al. (2008) quien destacó que el 40% de la población estudiada sugieren que la relegación de las mujeres al rol femenino tradicional son considerados como aceptables en alguna medida.

También Díaz (2011) encontró que el 77% de la juventud coincide en que todas las mujeres deben ser madres: esta es una creencia muy instalada en la población joven de la región, lo cual es congruente con la cultura que idealiza la maternidad. Este último tipo de micromachismos son los más invisibilizados, debido a su naturalización tanto por mujeres como por hombres.

En cuanto a Micromachismos de **crisis** dos de cada diez estudiantes ha percibido con alguna frecuencia que su pareja no valora las tareas o actividades que ella realiza y le ha amenazado con abandonar la relación; cuatro de cada diez su pareja ha tenido con alguna frecuencia manifestaciones de dar lástima. Estos resultados son similares con el estudio de Ferrer et al. (2008), quien destacó que cuatro de cada diez personas estudiadas expresó que la relegación de las mujeres al rol femenino tradicional es considerada como aceptable en alguna medida.

4.2.3. Variable estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento (Centradas en el problema-afrontamiento directo)

De acuerdo a los datos presentados con anterioridad se evidencia que la mitad de la población estudiada manifestó no utilizar el afrontamiento directo como una estrategia de solución. Por lo que no manifiestan comportamientos agresivos como desquitarse con otros, encontrar responsables o expresar su enojo; sin embargo, tampoco toman decisiones con respecto a las conductas, actitudes o comportamientos aceptados o permitidos en su relación de pareja por lo que delegan a que su pareja decida por si mismas u omiten solucionar el conflicto o dificultad

que se suscite. Esto puede deberse a la inestabilidad en sus propias creencias o al rol pasivo que se le asigna a la mujer en la sociedad.

Por otra parte únicamente 4 de cada 10 participantes manifestaron utilizar dicha estrategia de afrontamiento, recurriendo por tanto a acciones directas de enfado, agresión, búsqueda de responsables, desquitarse con si mismas o en el mejor de los casos manteniendose firmes y tomando desiciones autónomas con respecto a lo que consideran mejor y mas saludable. Es preciso añadir que las personas que no utilizan esta estrategia de afrontamiento son vulnerables a ser víctimas de violencia de género o de normalizar actitudes y comportamientos machistas de parte de sus parejas para evitar conflictos o tomar decisiones trascendentales, según (Zuckerman, 1974) y la Escala de búsqueda de sensaciones, existen individuos que no les importa tomar riesgos y van en “búsqueda de sensaciones” y desarrollan mayor tolerancia a la estimulación, el riesgo y los estresores de otras personas, como podría ser en este caso el de la pareja.

Respecto a las estrategias de afrontamiento de *planificación y solución* de problemas, se obtuvo que 6 de cada 10 personas no utilizan esta estrategia y tienden a no comprender las causas de sus conflictos en pareja, no valoran alternativas y suelen cargar con toda la culpa o bien, se cierran en sus conflictos y jamás se solucionan efectivamente por lo que estos crecen con el paso del tiempo y se agravan en la relación.

En contraposición, 4 de 10 participantes si hacen uso de dicha estrategia y tienden más a la reflexión de la situación conflictiva y su posible implicación en esta, piensan y estudian el problema analizándolo desde diferentes puntos de vista u opciones y utilizan recursos para solucionarlo. Es importante destacar que las jóvenes que utilizan este tipo de estrategias de afrontamiento se caracterizan por poseer rasgos racionales y activos, y se encuentran relacionadas con un mayor bienestar psicológico y estilos afectivos favorables (Contreras, Esguerra, Espinoza y Gómez, 2007).

En cuanto a las estrategias centradas en las emociones del tipo apoyo, tienen como objetivo mantener el equilibrio afectivo o aminorar el impacto emocional de la situación estresante, según los datos obtenidos, se reflejan que 4 de 10 participantes no utilizan nunca el afrontamiento de apoyo como estrategia para la resolución de conflictos, según estudios de

personalidad y estilos de afrontamiento realizados por Della Mora, (2006);y sus colaboradores, se comprobó que la extraversión se encuentra relacionada con este estilo de afrontamiento, quienes no buscan apoyo, se aíslan, carecen de la habilidad emocional para pedir ayuda, disfrazan sus conflictos y se sobrecargan emocionalmente; debido a esta situación se vuelven más vulnerables a sufrir violencia en la pareja o bien a tolerar más los comportamientos conflictivos de su compañero producto de una escasa red de apoyo, situación de la cual se valen los agresores para mantener un ciclo de violencia en sus diversas manifestaciones.

Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones de tipo Negación, suelen evaluarse de manera negativa como estilos disfuncionales en la regulación y el manejo de las emociones. Se obtuvo que 4 de cada 10 participantes no utilizan esta estrategia, lo que puede relacionarse con ser personas capaces de aceptar las dificultades de una situación sin omitir información en un conflicto, aceptan el suceso y lo vivencia como tal muy a su pesar; en tanto que, 6 de cada 10 participantes utilizan siempre el afrontamiento de negación y muestran una tendencia a invalidar parte de la información de los sucesos que resultan desagradables o no deseados para ellas como si estos nunca hubiesen existido y por tanto no afrontan los conflictos de manera adecuada en sus relaciones.

Los anteriores datos presentados pueden deberse a las exigencias sociales de mantener un perfil de pareja ideal en donde se debe soportar tanto cuanto nuestras parejas realicen en nombre del amor, aun cuando los comportamientos de las personas repercutan en la estabilidad del individuo, y de quienes rodean a la pareja, lo cual es perfectamente lógico si se tiene en cuenta la influencia de la cultura y del marco legal en la mentalidad y conducta de los miembros de determinada sociedad (Moos y Shaefer, 1993).

En cuanto a las estrategias de *afrontamiento de Escape y evitación*, se encontró que 5 de cada 10 participantes no la utilizan, por tanto, es posible que se trate de personas que buscan no sustituir su preocupación debido a los conflictos en la relación de pareja por otro tipo de preocupación como pueden ser las preocupaciones laborales, no se engañan a sí mismos fantaseando con que el conflicto nunca sucedió o sucedió de otra manera que les permite, eximirse de culpas.

Por contraste la otra mitad manifestó utilizar este tipo de estrategia, intentando eximirse de culpas o bien de la situación conflictiva en general, pretendiendo que esta nunca sucedió, se aíslan y buscan otras actividades que compensen la responsabilidad que sienten por la situación sin actuar directamente sobre el problema; estas personas llegan a ser vulnerables pues se encuentran emocionalmente frágiles debido a la persistencia del conflicto y según (Saenz y Vásquez (1995) y Seligman (1983) el modelo de depresión de la desesperanza o indefensión aprendida propone que inevitablemente desarrollarán un estado depresivo cuando perciben que no disponen de ninguna estrategia ni ahora, ni en el futuro para cambiar la situación aversiva personal y de su pareja.

En relación con las estrategias de afrontamiento basadas en *el autocontrol*, se encontró que 4 de 10 mujeres de la población expresó no utilizarla, esto posiblemente se relacione con un bajo control emocional, no ocultando sus sentimientos ya sean positivos o negativos, no controlan sus respuestas emocionales como la ira y la agresión, sintiéndose culpables luego y optando por una postura de sumisión frente al conflicto y su pareja, por otra parte 6 de cada 10 participantes mencionaron utilizar este tipo de estrategia, tendiendo a tener mayor control de sus emociones y sus respuestas ante los conflictos.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento basadas en la *aceptación de la responsabilidad*, 4 de cada 10 participantes mencionan no utilizarla, tienden a la negación o evitación de la realidad como un escape para no aceptar la influencia de los conflictos sobre su vida. Por otra parte 6 de cada 10 mencionó si utilizar este tipo de estrategias, tratándose de personas que aceptan los acontecimientos estresores como reales. Este tipo de afrontamiento es considerado positivo pues conlleva una mejor regulación emocional, propiciando un nivel de bienestar más alto (Contreras & et al. 2003). La población que no utiliza ésta estrategia de afrontamiento posiblemente no logre percibir o identificar los Micromachismos en sus relaciones de pareja y difícilmente pueda aceptarlos para actuar sobre ellos y contrarrestarlos.

Finalmente respecto a las estrategias de afrontamiento basadas en la *reevaluación positiva*, los resultados muestran que 4 de cada 10 estudiantes manifestó no utilizar este tipo de estrategia de afrontamiento, posiblemente se trate de personas con tendencia a la negatividad, no son capaces de reenfocar las contrariedades y reevaluarlas como oportunidades de aprendizajes, por otro lado 5 de cada 10 personas en el estudio mencionaron utilizar este tipo de estrategia de afrontamiento siempre o casi siempre, tratándose de mujeres más optimistas, con la

capacidad de reenfocar los problemas atendiendo principalmente a los aspectos positivos de una situación, lo que les permite modificar su significado y volverla menos agresiva con sus emociones, brindándoles una mayor estabilidad psicológica y una mejor gestión emocional.

Una vez delimitados y explicados los resultados obtenidos, se establecerá la Estrategia de afrontamiento más utilizada por la población estudiada, siendo esta la de “Apoyo” en donde aproximadamente 2 de cada 10 mujeres la utilizan siempre en situaciones de conflicto con su pareja. Se encuentra definida como acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión.

Lo que está avalado por (Folkman y cols., 1986; Vásquez y Ring, 1992,1996) quienes plantean que dicha estrategia es más utilizada por las mujeres que por hombres teniendo un 18% frente a un 11% respectivamente (Stone y Neale, 1984) Por otra parte, los ítems más relevantes con referencia a dicha estrategia son “Busque la ayuda de un profesional” y “acepte la simpatía de alguien más”. Seguidamente se encuentran la estrategia de “Reevaluación positiva” y “Autocontrol”.

En contraposición a la estrategia más utilizada, encontramos que la estrategia de “Planificación y solución del problema” arroja tener menor aplicación por la población de salud materno infantil para la resolución de conflictos en la pareja, por lo que se establece una comparación con los resultados del instrumento de micromachismos los cuales determinaron que la percepción de la existencia en su relación de pareja es baja y debido a esto la Planificación y solución del problema no puede ser una estrategia más utilizada dado a que si no se percibe el problema no puede buscarse una solución pues no existe plena consciencia de las circunstancias y particularidades de la pareja.

Estas estrategias de afrontamiento de las estudiantes no tiene una coincidencia absoluta en todos los instrumentos dado a las condiciones y características particulares de la población, la cual está inmersa en una construcción social caracterizada la cultura androcéntrica la cual es transferida de generación y generación en donde el rol de la mujer está inclinado a la pasividad, sumisión y aceptación; es decir, un rol reduccionista por encima de las agresiones o transgresión a su salud física y mental tanto personal como de su relación de pareja y familia.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Con base al estudio realizado y los resultados obtenidos del mismo, se puede concluir lo siguiente:

La tipología de micromachismo más percibida por la población estudiada es de tipo encubierto, en las manifestaciones siguientes: la mitad de las estudiantes ha percibido con alguna frecuencia que su pareja la ha considerado que es como una niña que necesita ser cuidada y protegida; que su pareja expone excusas para justificarse, su pareja ha utilizado a través de insinuaciones o chantaje emocional; se ha cerrado emocionalmente de forma habitual, y ha invadido su privacidad (leyendo sus mensajes, escuchando sus conversaciones telefónicas); su pareja se disgusta porque ella salga o se relacione con su familia o amistades.

Los Micromachismos que perciben con mayor frecuencia en su relación de pareja, es decir, siempre, es de crisis, en los comportamientos: su pareja no valora o no da importancia a las tareas o actividades que ella realiza y manifestaciones de dar lastima, le sigue el micromachismo utilitario en la manifestación que su pareja no asume ninguna responsabilidad en el hogar.

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción resultan ser las más utilizadas por la población estudiada, sin embargo, estas estrategias únicamente proporcionan una salida momentánea a la situación y su interés se reduce a la regulación emocional, por lo que debido a esto el conflicto se convierte en un factor que se presentara constantemente en la relación, no llegándose a comprender el origen del conflicto sino únicamente enfocándose en buscar disminuir su impacto.

Las estudiantes de salud materno infantil presentan niveles bajos en la utilización de estrategias de afrontamiento enfocadas en la solución del problema ya que no perciben como conflictos o dificultades los micromachismos presentes en su relación y por tanto su actuar no se encuentra enfocado en la erradicación sino más bien son percibidos como factores inmersos de forma habitual y natural otorgándoseles un papel poco significativo a lo que debiese ser.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda al centro de Estudio de Género de la Universidad de El Salvador, que formule e implemente programas para la población universitaria en materia de prevención de la violencia de género y estrategias de afrontamiento efectivas, para que la población universitaria detecte señales y comportamientos sutiles de los microabusos que afectan su desarrollo humano, para ello se sugiere la firma de cartas de entendimiento con cada una de las Facultades de la Universidad de El Salvador, buscando así disminuir el impacto y prevenir que las estudiantes formen parte de las cifras registradas anualmente por violencia de género.

A la carrera de Licenciatura en Salud Materno Infantil, se le recomienda la aplicación de estrategias metodológicas participativas y reflexivas, que permita a las estudiantes asimilar y aplicar en sus vidas los conocimientos en el área de género, además la coordinación con el departamento de Psicología para el fortalecimiento y desarrollo de habilidades que les permitan un afrontamiento oportuno y adecuado, que logren mermar o detener los posibles microabusos de sus parejas.

Así mismo, se recomienda al personal docente de la Carrera de Salud Materno Infantil, diseñar acciones concretas para que las estudiantes pongan en práctica estos conocimientos en el área de proyección social tanto clínica como comunitaria; de tal manera que la información llegue a las usuarias para que también esta población detecte y afronte adecuadamente las microviolencias sutiles que ejercen a diario sus parejas.

A los estudiantes de la Licenciatura en Salud Materno Infantil, se les recomienda iniciar un proceso de reflexión y toma de consciencia sobre las situaciones que acontecen en sus relaciones de pareja, valorando situaciones que las lleven a estados emocionales negativos y causantes de inestabilidad emocional, así como a presentar niveles altos de estrés ya que esto puede repercutir en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico.

CAPÍTULO VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Amurillo M., Larrainaga A, Usategui E., Ireded, A. (Junio 2010). Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao. España. *Ekaina*. 47. 121 – 134. Recuperado de: https://www.academia.edu/22173114/Violencia_de_genero_en_las_relaciones_de_pareja_de_adolescentes_y_j%C3%B3venes_de_Bilbao?auto=download

Benard, Ch. y Schiafferj. (1993): *Dejad a los hombres en paz*, Barcelona. Paidós.

Bograd, M. (1991): *Feminist approaches for men in family therapy*, New York: Harrington Park

Bonino, L. (1995). Desvelando los micromachismos en la vida conyugal. *J. Corsi (Eds.), Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. 191 – 208. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Bonino, L. (1995). *Los micromachismos: la violencia invisible en la pareja*. Buenos Aires, Argentina: Paidós. Recuperado de: https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf

Bonino, L. (1996). La Violencia invisible en la pareja. *Las jornadas de género en la sociedad actual*, 25 – 45. Valencia: Generalitat Valenciana. Recuperado de: <https://www.ehu.eus/documents/2007376/2110212/micromachismos+la+violencia+invisible+en+la+pareja>

Bonino, L. (2003 - 2005). Las microviolencias y sus efectos: claves para su detección. *Ruiz Jarobo, C. y Blanco, P. (Comp.) La violencia contra las mujeres: prevención y detección*. 83 – 102. Recuperado de: <http://www.mpdl.org/sites/default/files/Micromachismos-efectos-claves-detectarlo.pdf>

Bosch E. y Ferrer V. (2002). *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid, España: Cátedra.

Casseres, M. S. (2014) *Factores que influyen en la permanencia de la mujer en una relación de pareja Violenta* (Tesis de pregrado). Universidad de la República, Uruguay. Recuperado de:

https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_final_de_grado_pdf.pdf

Castagnetta, O. (Octubre, 2017). *Estrategias de afrontamiento. ¿Qué son y cómo pueden ayudarnos?* [Mensaje en un Blog]. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>

Castillo G. (2009). Rasgos de la dependencia emocional. Disponible en: <recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>

Castro, R. (2012) Problemas conceptuales en el estudio de la violencia de género, controversias y debates a tomar en cuenta. En Beca, N y Velez, G. (1° ed), *Violencia, Genero y la persistencia de la desigualdad en el estado de México. (17 – 38)*. México. Recuperado de: <http://pcimh-igualdad.org.mx/sitio-pcimh/archivos-pdf/basicas-violencia-de-genero/Problemas-conceptuales-en-el-estudio-de-la-violencia-de-genero-ROBERTO-CASTRO.pdf>

Cevallos A. & Jerves E. (2017). Las Relaciones de Pareja en los Adolescentes de Cuenca: Su relación con el machismo/marianismo. *INTERPERSONA an International Journal on Personal Relationships*, 11(2), 127 – 138. Doi: 10.5964/ijpr.v11i2.240

Corsi, J. (1996). *Violencia masculina en la pareja: una aproximación al diagnostico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires, Argentina.

Del Angel, A. y Barraza A. (2015). Violencia en el noviazgo: perpetración, victimización y violencia mutua. *Actualidades en Psicología*, 29(118), 57-72. Doi: 10.15517/AP.V29I118.16008

Durrant, M. y White, Ch. (1990): *Terapia del abuso sexual*, Barcelona, Gedisa, 1993.

Escudero, A. et al (2005). La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género. II: Las emociones y las estrategias de la violencia. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, ISSN 0211-5735, Vol. 25, Nº. 96, 2005, pags. 59-91.ER - Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/28304931_La_persuasion_coercitiva_modelo_expliativo_del_mantenimiento_de_las_mujeres_en_una_situacion_de_violencia_de_genero_II_Las_emociones_y_las_estrategias_de_la_violencia

Expósito F. (2014). Violencia de género. La asimetría social en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. Disponible en: <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/08/Articulo-Violencia-de-genero.pdf>

Fernández, A.M. y Giberti, E. (comps.)(1989). La mujer y la violencia invisible. Editorial Sudamericana.

Ferrer Perez, V., Bosch Fiol, E., Navarro Guzman, C., Ramis Palmer, M., Y García Buades, M. (Diciembre, 2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. *Anales de psicología*. Vol.24 (2). 341 – 352. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711589018>

Ferrer Pérez, V.A., Bosch Fiol, E., Capilla Navarro, M., y García Buades, M. (2008, Diciembre). Las actitudes hacia las formas encubiertas de violencia contra las mujeres en la pareja (micromachismos) y su aceptación social. *Annals of Psychology*, Vol. 24 (2), 252 – 341. Recuperado de: <https://www.um.es/analesps/>

Ferrer V., Bosch E., et al (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. España. *Anales de psicología*, vol. 24, nº 2, pag. 341-252. Disponible en: edición web (www.um.es/analesps/): 1695-2294.

Flecha, A. et al. (2005): “Socialización preventiva de la violencia de género”, *Feminismos*, nº 6, págs. 107-120.

Gómez V. y Jiménez A. (17 de mayo de 2015). Corresponsabilidad familiar y el equilibrio trabajo-familia: medios para mejorar la equidad de género, *Polis Latinoamericana*. (40). Recuperado de: <http://journals.openedition.org/polis/10784>

González Fajardo. V, (2016 – 2017). *Micromachismos en parejas jóvenes*. (Trabajo final para optar por el grado en Trabajo Social). Universidad de la Laguna, San Cristóbal de la Laguna, España. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6904/Micromachismos%20en%20parejas%20jóvenes.pdf?sequence=1>

González, R., Cotroneo, M., Varas Alvarado, A. (2017). Haciendo género, haciendo academia: Chile. *pp 114-124*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v16n2/0718-6924-psicop-16-02-00114.pdf>

Guillaumin, C. (1992): *Sexe. Race et al. Pratique du pouvoir*, Paris, Cotef.
<http://www.anamfernandez.com.ar/2014/12/09/la-mujer-y-la-violencia-invisible/>

Instituto Andaluz interuniversitario de Criminología. (1999). *La violencia en las parejas universitarias* (3). Boletín criminológico, 42, 1-4. Recuperado de: <http://www.boletincriminologico.uma.es/boletines/42.pdf>

Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la mujer, ISDEMU (2017). Informe sobre el Estado o Situación de Violencia contra las Mujeres. El Salvador. Recuperado de: file:///C:/Users/UCB/AppData/Local/Temp/Informe_violencia2017-4.pdf

Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la mujer, ISDEMU (2010). Segundo informe Nacional sobre la situación de violencia contra las mujeres en El Salvador.

Morgana J. (2016). *Todo es mente: Estrategias de afrontamiento*. España: Psicoterapia Online. Recuperado de: <http://todoesmente.com/defensa/estrategias-de-afrontamiento>

López F., Moral J., Díaz R. y Cienfuegos Y. (2012) Violencia en la pareja. Un análisis desde una perspectiva ecológica. México. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5199076.pdf>

López Rosales, F., Moral de la Rubia, J., Díaz Loving, R., y Cienfuegos Martínez, Y. (2013). Violencia en la pareja. Un análisis desde una perspectiva ecológica. *Ciencia Ergo Sum*, Vol. 20 (1), pp. 6 – 16.

Ministerio de Economía (2008). *Encuesta Nacional de Salud. FESAL*. El Salvador. Recuperado de: <http://ins.salud.gob.sv/el-salvador-ya-cuenta-con-una-encuesta-nacional-de-salud/>

Ministerio de Salud-Instituto Nacional de Salud (2014). *Encuesta nacional de salud de indicadores Múltiples por conglomerados*. El Salvador. Recuperado de: http://ins.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2017/11/Encuesta_MICS.pdf

Naciones Unidas (2006). *Poner fin a la violencia contra la mujer: De las palabras los hechos*. Recuperado de: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAW-Spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud, (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen. Estados Unidos. Disponible en: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf.

Organización de Mujeres por la Paz. Indicadores de Violencia Intrafamiliar, (2018). Disponible en: <http://observatoriodeviolencia.ormusa.org/violenciaintrafamiliar.php>

Piaget, J. (1993): *Personas dominantes*, Buenos Aires: Vergara.

Piedra Guillen, N. (2004). Relaciones de poder: leyendo a Foucault desde la perspectiva de género. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad de Costa Rica*, vol. 4 (106), pp. 123 – 141.

Ramírez, F.A. (2000). *Violencia masculina en el hogar*. México: Editorial Pax México.

Regade, B. (2016). *Micromachismos: 4 muestras sutiles de machismo cotidiano*. España. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/social/micromachismos>.

Ruiz Jarabo, C, y Blanco, P. (Coords). (2004). *La violencia contra las mujeres: prevención y detección*. 83 – 102. Madrid, España: Díaz de Santos

Ramírez García B. (Julio – Diciembre 2013) El Micromachismo “La violencia invisible”. *Sapere Aude: Atrévete a Pensar*. Recuperado de: <http://biblioteca.oj.gob.gt/digitales/45533.pdf#page=62>

Ruiz D. y Garrido A. (2018). El informe Rompiendo moldes: transformar imaginarios y normas sociales para eliminar la violencia contra las mujeres. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6904/Micromachismos%20en%20parejas%20jovenes.pdf?sequence=1>

Rodríguez, M.C., Peña, J.V. y Torío, S. (2010). “Corresponsabilidad familiar: negociación e intercambio en la división del trabajo doméstico”. *Papers*, 95(1), 95-117 . Disponible en: https://igualdad.uniovi.es/c/document_library/get_file?uuid=93fc3ec2-f391...

Rodríguez-Carballeira A. et al. (2005). Un estudio comparativo de las estrategias de abuso psicológico: en pareja, en el lugar de trabajo y en grupos manipulativos. España. *Anuario de Psicología* 2005, vol. 36, nº 3, 299-314. Disponible en: https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/viewFile/61820/76253&a=bi&page_number=1&w=100

Saldaña, L. (2018). Relaciones de género y arreglos domésticos: Masculinidades cambiantes en Concepción. Chile *Revista Latinoamericana*, Nº 50, 2018, p. 183-204. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v17n50/0718-6568-polis-17-50-00183.pdf>

Simpson L., Doss B., Wheeler J & Christensen A. (2007). Relationship violence among couples seeking therapy: common couple violence or battering?. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17437464>

Sierra, et. Al (2009) Violencia de pareja en las mujeres salvadoreñas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XVIII, núm. 2, agosto, 2009, pp. 115-123.

Sistema nacional de datos. (2017). *Estadísticas e información de violencia contra las mujeres en El Salvador*. El salvador. Recuperado de: http://aplicaciones.digestyc.gob.sv/observatorio.genero/informe_violencia/index.aspx

Sologuren G. and Linares C. (2014). Relaciones de pareja en las/os estudiantes universitarios/as y sus implicancias en sus interacciones sociales. Perú. Recuperado de: <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/viewFile/707/553>,

Vaquero. M, y Bautista. A. (2016). Micromachismos coercitivos desde la perspectiva del alumnado universitario. España. Pag. 385 – 395. Recuperado de: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51972/Pages%20from%20Investigacion_Genero_16-12.pdf?Sequence=1&isallowed=y

Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., y Ring, J.M. (1996). Estrategias de afrontamiento. Recuperado de: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

Villaseñor M. y Castañeda J. (2003). Masculinidad, sexualidad, poder y violencia: análisis de significados en adolescentes. *Salud Pública de México*, Vol. 45.
Disponibile en: <http://saludpublica.mx/index.php/spm/rt/prineterFriendly/4606/5074>

Wikimedia projects. (2016 – 2018). *Wikipedia la enciclopedia libre* [Versión electrónica]. México. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Estrategias_de_afrontamiento

ANEXOS.

Anexo 1. Presupuesto

Concepto	Unidad	Total
Transporte	\$15.00	\$ 45.00
Fotocopias de instrumentos	\$0.10	\$12.00
Digitación e impresión del anteproyecto	\$40.00	\$40.00
Digitación e impresión del informe final para revisión	\$60.00	\$60.00
Impresión y Empastado del informe final	\$20.00	\$60.00
Computadora	\$500.00	\$1500.00
Total		\$1,672.00

Anexo: 2



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



Estimada participante el presente instrumento tiene por objetivo recolectar información sobre la percepción de micro violencias en las relaciones de pareja. Al leer cada una de ellas, concentre su atención de manera que la respuesta emitida sea fidedigna y confiable. La información que se recabe tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación relacionados con dichos aspectos.

No hace falta la identificación personal en el instrumento, solo es de interés los datos que pueda proporcionar de manera sincera y la colaboración que pueda brindar para relvar a un buen término la presente recolección de información que se pretende.

- ***Muchas gracias por su valiosa colaboración***

PARTE I: DATOS GENERALES

Edad:_____Sexo:_____Año que cursa:_____ Fecha: _____Lugar de procedencia:_____ Estado civil:_____

PARTE II: La siguiente es una lista de comportamientos que suelen producirse en las relaciones de pareja. Marca la casilla en función de las veces que ha sucedido cada una de las opciones en la ACTUAL o PASADA relación. Si actualmente no tiene pareja, completa las preguntas de acuerdo a tu relación más reciente.

Escala de micromachismos

1= Nunca; 2= Pocas veces-; 3= En ocasiones ; 4= casi siempre. 5= Siempre

No	Ítem	1	2	3	4	5
.						
1	Atemorizarla mediante el tono de la voz, mirada u otro gesto.					
2	Tomar decisiones importantes sin contar con ella					
3	Anular las decisiones que ella ha tomado					
4	No respetar sus opiniones o derechos					
5	No respetar sus sentimientos					
6	Obtener lo que se quiere de ella por cansancio, “ganarle por agotamiento”					

7	Controlar su dinero o sus gastos						
8	Controlar sus horarios, sus citas o sus actividades.						
9	Poner pegas a que salga o se relacione con su familia o amistades						
10	Monopolizar el uso de espacios o elementos comunes (el sofá, el mando de la tele) impidiéndole a ella disfrutarlos						
11	Considerar que su papel fundamental en la vida es ser madre						
12	Desanimarla o impedirle que estudie o trabaje						
13	A través de insinuaciones o chantaje emocional, provocarle inseguridades o Sentimientos de culpa						
14	Enfadarse o hacer comentarios bruscos o agresivos por sorpresa y sin que se sepa la razón.						
15	Interrumpirla, no escucharla, no responderle o manipular sus palabras						
16	Considerar que es como una niña que necesita ser cuidada y protegida						
17	Invadir su intimidad (leyendo sus mensajes, escuchando sus conversaciones telefónicas)						
18	Expresar los propios sentimientos, cerrarse emocionalmente de forma habitual						
19	Expone excusas para justificarse (“Yo no quería”, “No me di cuenta”, “Ha sido culpa de mi trabajo”, ...)						
20	Engañarla, mentirle o no cumplir los acuerdos						
21	No asumir la responsabilidad o las tareas de la casa, del cuidado de los/as hijos e hijas....						
22	Poner en duda su fidelidad						
23	Amenazar con abandonar la relación o con iniciar una “aventura” con otra.						
24	Dar lastima (“Sin ti no sé qué hacer”, “Si tú no estás me pasará algo malo”,						
25	No valorar o no dar importancia a las tareas o actividades que ella realiza						

Fuente. Ferrer, Bosch, Navarro, Ramis y García. (2008). *Escala de micromachismos*.



Anexo.3.



Cuestionario de modos de afrontamiento

Identificación: _____ **Fecha:** _____

Lea cada uno de los ítems que se presentan a continuación. Cada uno de ellos describe formas de actuar frente a los problemas. Piense en los problemas que ha tenido con su pareja en algún momento, y marque con una X la categoría que exprese en qué medida actuó, según como se describe en las siguientes afirmaciones:

En absoluto =0 algunas veces=1 casi siempre=2 Siempre =3

Ítems	0	1	2	3
1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación(en el próximo paso)				
2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.				
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás				
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era de esperar				
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.				
6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada				
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.				
8. No intenté quemar mis naves, sino que dejé alguna posibilidad abierta.				
9. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.				
10. No intenté quemar mis naves, sino que dejé alguna posibilidad				
11. Confié en que ocurriera algún milagro.				
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte).				
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.				
14. Intenté guardar para mí mis sentimientos.				
15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar				

las cosas por su lado bueno				
16. Dormí más de lo habitual en mí.				
17. Manifesté mi enojo a la persona(s) responsable(s) del problema.				
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.				
19. Me dije a mi mismo cosas que me hicieron sentirme mejor				
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo.				
21. Intenté olvidarme de todo.				
22. Busqué la ayuda de un profesional.				
23. Cambié, maduré como persona.				
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.				
25. Me disculpé o hice algo para compensar.				
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.				
27. Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería.				
28. De algún modo expresé mis sentimientos.				
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.				
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré.				
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema				
32. Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones				
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos				
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.				
35. Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso				
36. Tuve fe en algo nuevo.				
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.				
38. Redescubrí lo que es importante en le vida.				
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien.				
40. Evité estar con la gente en general.				
41.No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo				
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo				
43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas				

44. No tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio.				
45. Le conté a alguien como me sentía.				
46. Me mantuve firme y pelee por lo que quería				
47. Me desquité con los demás.				
48. Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar				
49. Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien				
50. Me negué a creer lo que había ocurrido.				
51. Me prometí a mi mismo que las cosas serían distintas la próxima vez				
52. Propuse un par de soluciones distintas al problema.				
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto. 0 1 2 3				
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado en otras cosas				
55. Deseé cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma cómo me sentía				
56. Cambié algo de mí.				
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente				
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo				
59. Fantaseé e imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.				
60. Recé.				
61. Me preparé para lo peor.				
62. Respeté mentalmente lo que haría o diría.				
63. Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo				
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.				
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.				
66. Hice jogging u otro ejercicio				
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor, descríballo).				

Anexo. 4. Ficha técnica de micromachismos:

Nombre del test: Escala de micromachismos

Autor: Victoria A. Ferrer Pérez, Esperanza Bosch Fiol, Capilla Navarro Guzmán, M. Carmen Ramis Palmer y M. Esther García Buade.

Año: Universidad de Murcia España: 2008.

Objetivo: evaluar las actitudes y comportamientos hacia la violencia encubierta contra las mujeres en la pareja.

Aplicación: Se le pide al participante que escriba una X en la casilla en función de las veces que ha sucedido cada una de las opciones en la actual relación, utilizando las categorías: Nunca = 1; Pocas veces=2; En ocasiones=3; casi siempre=4 y Siempre =5.

Duración: Casi nunca se utiliza límite de tiempo, pero dura aproximadamente 15 minutos

Anexo.5. Ficha Técnica Escala de Estrategias de Afrontamiento

Nombre: Escala de Modos de Afrontamiento Revisada

Nombre original: Ways of Coping Inventory (WOC-R)

Autores: Richard Lazarus y Susan Folkman

Año: 1984

Versiones: Esta escala tiene diferentes versiones, inicialmente se denominaba Ways of Coping Checklist (WCCL, Folkman y Lazarus, 1980) y estaba compuesta por 68 ítems de repuesta dicotómica que racionalmente se clasificaron en dos categorías: centrados en el problema y centrados en la emoción. En 1985 Folkman y Lazarus modifican esta versión de la escala, eliminando ítems atendiendo principalmente a la correlación ítem escala, se formulan ítems nuevos y se reelaboran parte de los existentes. Esta revisión de la escala pasa a tener 66 ítems y un formato de respuesta tipo Likert de 4 alternativas.

Los cuestionarios derivados de modificaciones del WOC más citados son: el CSI (Coping Scale Inventory) de Tobin, Holroyd y Reynolds (1984), la versión del WOC de Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro y Becker (1985) y el COPE de Carver y cols. (1989) adaptado al castellano por Crespo y Cruzado en 1997.

Adaptación española: Jesús Rodríguez et al. (1992) ha adaptado el cuestionario de Lazarus y Folkman a población española denominándole “Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes”.

DESCRIPCIÓN

Tipo de instrumento: Cuestionario

Objetivos: Evalúa los diferentes modos de afrontamiento o coping: afrontamiento directo, apoyo, negociación, escape / evitación, planificación y solución de problemas, reevaluación positiva, aceptación de responsabilidad y autocontrol.

Población: General

Número de ítems: 67 ítems

Descripción: WOC-R es la versión revisada de la escala original y sirve para evaluar de manera general las estrategias de afrontamiento. Los 67 ítems describen formas de actuar ante los problemas. Es una escala tipo Likert de 4 puntos, de 0 (“en absoluto”) a 3 (“en gran

medida”). Pueden derivarse las siguientes subescalas: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, planificación y reevaluación positiva.

Criterios de calidad:

Fiabilidad: Consistencia interna: 0,61-0,79

Validez: El análisis factorial distingue entre factores dirigidos a la resolución de problemas (búsqueda de soluciones alternativas, búsqueda de información y realización de un plan de acción) y factores dirigidos a la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, distanciamiento, evitación, acentuación de los aspectos positivos de la situación y autorreproche).

APLICACIÓN

Tiempo de administración: 15 y 20 minutos

Normas de aplicación: La persona debe señalar en qué medida actuó como se describe en cada una de las afirmaciones en la resolución de algún problema, en una escala tipo Likert de 4 puntos, de 0 (“en absoluto”) a 3 (“en gran medida”).

Corrección e interpretación: Se puede obtener una puntuación total, una puntuación de estrategias centradas en el problema y de estrategias centradas en la emoción y una puntuación para cada una de las 8 diferentes subescalas o modos de afrontamiento (afrontamiento directo, apoyo, negación, escape / evitación, planificación y solución de problemas, reevaluación positiva, aceptación de responsabilidad y autocontrol).

Momento de aplicación: Evaluación pre-tratamiento y evaluación post- tratamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencia origina

Folkman, S, & Lazarus, R.S. (1998). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto .CA. Consulting Psychologist Press.

Referencias de la adaptación española:

Rodríguez-Marin, J.; Terol, M.C., López-Roig, S. y Pastor, M.A. (1992). Evaluación del afrontamiento del estrés: propiedades psicométricas del cuestionario de formas de afrontamiento de acontecimientos estresantes. Revista de Psicología de la Salud, 4, 59-84.

Otras referencias de interés:

Lazarus, R. S, & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W.D. Gentry (Ed.) *The handbook of behavioural medicine*. New York: Guilford.

Lazarus, R.S y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.

Folkman, S, & Lazarus, R, S (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21.

Folkman, S, & Lazarus, R, S (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal Psychology*, 95.

Folkman, S, & Lazarus, R, S (1988.) Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3).

Macías, María Amarís; Madariaga Orozco, Camilo; Valle Amarís, Marcela; Zambrano, Javier
Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico

PsicAnarte, M., Ramírez, C., López, A. & Esteve. R. (2001). Evaluación de estrategias de afrontamiento, nivel de funcionamiento y edad en personas con dolor oncológico y benigno. *Revista de la Sociedad Española de Dolor* 2, 102-110. *ología desde el Caribe*, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2013, pp. 123-145

Frydenberg. E (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*, Londres Routledge.

Della Mora, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación* 38 (3), 1681-5653.

Canessa, Beatriz, Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (2002), pp. 191-233 Universidad de Lima, Perú.

Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 1, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 125-156
Universidad de San Buenaventura, Bogotá Colombia.