

MicroMATCHismos

Diario Visual

del Machismo Cotidiano
en las redes sociales



Análisis conceptual del micromachismo



¿Alguna vez te has detenido a pensar cuántas veces, sin darte cuenta, has escuchado o incluso dicho frases que refuerzan la desigualdad?

¿Hasta qué punto los gestos, comentarios o actitudes a priori inofensivas esconden una estructura de poder mucho más profunda?

¿Qué sucede cuando el machismo deja de ser evidente y se disfraza de cortesía, de humor o de costumbre?

¿Cómo podemos identificarlo en nuestras conversaciones cotidianas, en los medios, en las redes sociales o incluso en nuestras propias relaciones?



Por nuestra parte, no nos queda más que invitaros a que utilizéis este material con una visión crítica y constructiva que nos permita seguir trabajando por y para anticiparnos al desarrollo de estrategias que consoliden los derechos humanos como herramienta de Paz y Convivencia.

El término micromachismo surge para nombrar esas manifestaciones sutiles de machismo que, aunque pequeñas y a menudo normalizadas, perpetúan desigualdades y refuerzan los estereotipos de género.

Analizarlo desde un punto de vista conceptual, implica mirar con lupa lo cotidiano, descomponer lo aparentemente trivial y cuestionar las dinámicas de poder que sostienen el patriarcado en su forma más invisible.

Con MicroMATCHismos, buscamos hacer visible lo invisible: los micromachismos que habitan de manera natural y normalizada en las redes sociales. Nuestro propósito es, analizar esos comentarios, gestos y contenidos que suelen pasar desapercibidos, pero que refuerzan desigualdades, y promover que sean cuestionados desde una mirada feminista e interseccional.

Queremos contribuir a una mayor conciencia social, transformar los imaginarios culturales que normalizan estas prácticas y avanzar hacia relaciones más igualitarias, libres de violencias simbólicas y estructurales.

Para lograrlo, hemos investigado cómo se manifiestan los micromachismos en el entorno digital, explorando sus raíces socioculturales y sus múltiples formas de expresión en distintas plataformas.

**Porque cambiar la mirada
es el primer paso
para cambiar la realidad.**

Comenzamos con una fase de investigación y documentación, donde sentamos las bases necesarias para entender el fenómeno en profundidad.

Para ello exploramos distintas perspectivas, desde la psicología social hasta los estudios feministas y de comunicación digital, para explicar por qué estas expresiones machistas suelen pasar desapercibidas o se aceptan como “normales”.

A partir de ese marco, recopilamos y analizaremos casos reales: capturas, comentarios y contenidos virales que reflejan el micromachismo cotidiano en redes, siempre con una mirada atenta a cómo afectan de manera diferenciada según el origen, la edad, la identidad y otras circunstancias de las mujeres.

Índice

00	MICROMACHISMOS: EL CONCEPTO	09 - 33
01	Sexismo digital y cultura de redes	35 - 47
02	Dinámicas de viralización de estereotipos de género	49 - 55
03	Algoritmos, moderación de contenidos y sesgos de género	57 - 67
04	<i>Estudio de casos y campañas afines</i>	69 - 78



| 00

**MICROMACHISMOS:
EL CONCEPTO**



MICROMACHISMOS: EL CONCEPTO

1.1. ¿Que son los micromachismos?

Imagina esas frases, gestos o actitudes que escuchas o ves a diario y que, aunque no sean agresiones abiertas, te dejan una sensación incómoda. “Microviolencias” que, poco a poco, refuerzan la desigualdad.

El termino micromachismo es un concepto acuñado por el psicoterapeuta Luis Bonino en los años 90, que los definió como “comportamientos de dominación ‘suave’, formas y modos larvados y negados de abuso e imposición en la vida cotidiana” (Bonino, 2004). De hecho, fueron identificados a partir de su trabajo con mujeres que convivían con hombres “buenos”, pero que en el día a día vivían situaciones que les causaba malestar y las confundía.

Benalcázar-Luna y Venegas (2015) amplían esta conceptualización, señalando que los micromachismos son “cotidianas agresiones machistas de baja intensidad, sin secuelas o evidencia física, cometidas tanto por hombres como por mujeres, y que no son cuestionadas debido a la naturalización de los esquemas inequitativos de género” (p. 140).



Estas prácticas se enmarcan en lo que Pierre Bourdieu denominó violencia simbólica, aunque fue otro autor, Calderone (2004) quien explicó que este tipo de violencia funciona de una forma particular, ya que es el sistema de dominación el que establece las herramientas con las que se percibe la realidad.

La forma que toman estas herramientas da lugar a que se estandaricen de una forma que lo que se ve como normal e inevitable es una situación de dominación. Por eso, los micromachismos implican que las personas hemos interiorizado ideas asociadas al género, hasta el punto de que son obvias, y esto se demuestra en el día a día, con el uso de los micromachismos.

Ello significa que tanto hombres como mujeres asumimos ciertas ideas sobre lo que es "propio" de cada género, hasta el punto de que empiezan a parecer obvias y naturales, y no el resultado de una estructura social desigual.



Algunos ejemplos:

- * Regalar cosas diferentes a niñas y niños.
- * Insultar con palabras como «nenaza».
- * Manspreading: sentarse en transporte público con las piernas abiertas ocupando el espacio de las demás.
- * Mansplaning: explicación por parte de los hombres a las mujeres suponiendo que no tienen conocimientos sobre un tema determinado.
- * Que el camarero le lleve la cuenta o bebida con alcohol al hombre.
- * Decir a los padres: «hoy te han dejado de niñera».
- * Preguntar: ¿Por qué no tienes novio?
- * Preguntar: ¿Para cuándo la boda? ¿y para cuándo el bebé?
- * El cambiador de pañales en el baño de mujeres.
- * Que se dirijan a hablar únicamente con el hombre.

¿Cuál es la relación con otros conceptos como machismo, sexismo, patriarcado, violencia simbólica y desigualdad de género?



Como hemos venido viendo, el concepto de micromachismo surge como una categoría analítica que permite visibilizar las formas sutiles, cotidianas y normalizadas de dominación masculina que, aunque no siempre son explícitamente violentas, contribuyen a sostener la estructura de desigualdad entre hombres y mujeres.

Para comprender su significado e identificar su alcance, es necesario relacionarlo con otros conceptos que forman parte del entramado teórico de los estudios de género: el machismo, el sexismo, el patriarcado, la violencia simbólica y la desigualdad de género.

Y es que, el machismo constituye el marco general dentro del cual los micromachismos se inscriben. De hecho, mientras el machismo tradicional se manifiesta en comportamientos abiertamente discriminatorios o en actitudes de superioridad masculina, los micromachismos operan de manera más discreta y cotidiana.

Son, en cierto modo, la versión “micro” del machismo estructural, su expresión más invisible pero igualmente eficaz. No buscan necesariamente dominar de manera violenta, sino mantener privilegios o reforzar roles de género a través de gestos, silencios, interrupciones, omisiones o supuestas cortesías que en el fondo esconden asimetrías de poder.

Por su parte, **el sexismo** se refiere a las creencias, estereotipos y actitudes que asignan características, capacidades o roles diferenciados en función del sexo. Los micromachismos son, en esencia, manifestaciones concretas de ese sexismo interiorizado.

Por ejemplo, cuando se espera que la mujer asuma las tareas domésticas o que el hombre tome las decisiones importantes, se están reproduciendo ideas sexistas que se expresan mediante micromachismos cotidianos.

El sexismo provee el sustrato ideológico que legitima esos comportamientos, naturalizando las jerarquías de género bajo la apariencia de costumbre o normalidad.

El **patriarcado**, en cambio, constituye un sistema social más amplio, dentro del que se organizan dichas jerarquías. Se trata del orden simbólico e institucional que sitúa lo masculino como medida universal de valor, autoridad y racionalidad, subordinando lo femenino a roles de cuidado, afectividad o dependencia.

Los **micromachismos** son uno de los mecanismos más eficaces de reproducción del patriarcado, porque operan a nivel micro, en las interacciones diarias que refuerzan ese orden sin necesidad de ejercer medidas de coerción explícitamente abiertas. En este sentido, el patriarcado se mantiene no solo por leyes o instituciones, sino también por hábitos, rutinas y prácticas que las personas asumen como naturales.

La violencia simbólica, concepto desarrollado por Pierre Bourdieu, resulta clave para entender la lógica de los micromachismos.



Se trata de una forma de violencia que se ejerce con la complicidad inconsciente de quienes la padecen y de quienes la ejecutan, porque ambos comparten las mismas estructuras mentales que la legitiman.

Los micromachismos, son una modalidad de violencia simbólica en tanto actúan de manera imperceptible, interiorizando la subordinación de las mujeres y reproduciendo la idea de que la desigualdad es “normal” o “inevitable”. A diferencia de la violencia física o verbal explícita, esta violencia se disfraza de amabilidad, de cuidado o de racionalidad, lo que la hace más difícil de identificar y combatir.

Los micromachismos se vinculan directamente con la desigualdad de género, y constituyen uno de sus pilares menos visibles. Legitimar la asimetría en las relaciones personales, profesionales y sociales, contribuye en este sentido a perpetuar brechas en el acceso al poder, al reconocimiento y a los recursos. Cada microacto de desautorización, infantilización o control emocional refuerza un sistema más amplio de inequidad estructural.

los micromachismos no son simples comportamientos individuales, sino piezas de un engranaje social que mantiene las jerarquías de género en funcionamiento.

Micromachismo, machismo, sexismo, patriarcado, violencia simbólica y desigualdad de género no son independientes, sino que se trata de dimensiones interconectadas de una misma realidad. Los micromachismos actúan como la base invisible que sostiene las formas más evidentes de dominación; construyendo el terreno donde germina el machismo más explícito.

De ahí la importancia de visibilizarlos y analizarlos críticamente, ya que solo al desnaturalizar lo cotidiano se puede desmontar el orden simbólico que perpetúa la desigualdad.

De ahí que podamos afirmar que los micromachismos representan la cara más discreta pero persistente de la desigualdad de género. Relativizarlos con los grandes conceptos estructurales del pensamiento feminista, evidencia que combatirlos no se limita únicamente a la corrección de conductas individuales, sino que exige transformaciones culturales profundas en las formas de pensar, sentir y relacionarse.



1.2. Tipo de micromachismos

En 2004, Bonino hizo una clasificación de los micromachismos de acuerdo con 4 categorías principales:

Micromachismos utilitarios

Los micromachismos utilitarios, son un tipo de micromachismo que se manifiesta cuando los hombres mantienen o refuerzan privilegios en el ámbito doméstico, emocional o cotidiano, aprovechándose, consciente o inconscientemente, del trabajo, la disponibilidad o la carga mental de las mujeres.

Ejemplos típicos:

- * Esperar que sea la mujer, por el simple hecho de serlo la que “sepa” qué falta en casa, compre, cocine o limpie sin que se lo pidan.
- * Calificar como “Ayudar” cualquier intención de corresponsabilizarse del trabajo doméstico.
- * Asumir que las decisiones prácticas (como citas médicas o tareas escolares) son “cosas de la mujer”.
- * Dar por hecho que sea la mujer o la pareja la que “le recuerde” lo que debe hacer, descargando la carga mental en la mujer.





Micromachismos Encubiertos

Este tipo de micromachismos son especialmente sutiles ya que el objetivo de la dominación queda oculto al recurrir al “rol de la mujer”, a las “verdades masculinas” o a que la mujer esté disponible a necesidad de la persona que demanda. Este tipo de micromachismos suelen incluir la manipulación emocional, la victimización o la autojustificación.

Son encubiertos porque se esconden tras gestos de cortesía, afecto o “sentido común”. No buscan imponer por la fuerza, sino mantener el control desde la manipulación emocional, la invisibilizarían o la desautorización sutil.

Su peligro radica en que, al pasar desapercibidos, minan la autoestima y la autonomía femenina sin que se perciban como violencia o desigualdad.

Ejemplos típicos:

- * “No te preocupes, yo me encargo, tú no sabes mucho de eso” como expresión de paternalismo disfrazado de ayuda.
- * Corregir o explicar a una mujer algo que ya sabe (mansplaining) dando por hecho que por ser mujer no cuenta con los conocimientos necesarios
- * Desacreditar las emociones femeninas con frases como “estás exagerando” o “no te lo tomes como algo personal”.
- * Mostrar falsa empatía para evitar asumir responsabilidades (“entiendo lo que sientes, pero no te pongas así”).
- * Usar un tono racional o de superioridad intelectual para invalidar la opinión de una mujer.





Micromachismos coercitivos

Los micromachismos coercitivos son aquellos algo más agresivos, ya que las personas usan la fuerza mental para invadir, imponer, intimidar o controlar. Son usados para coaccionar a la mujer a hacer lo que la otra persona quiere.

Los micromachismos coercitivos son estrategias de dominación sutil que emplean la presión psicológica, la manipulación o la intimidación para imponer la voluntad masculina y restringir la autonomía femenina, sin llegar a la violencia explícita.

Ejemplos típicos:

- * Mostrar enfado, silencio o desaprobación cuando la mujer toma decisiones autónomas.
- * Imponer opiniones o decisiones bajo el argumento de “razón” o “experiencia”.
- * Usar frases como “tú siempre dramatizas” o “no tienes ni idea”, que invalida y desautoriza.
- * Manipular con culpa (“todo lo que hago es por ti”, “si me quisieras, harías esto por mí”).
- * Controlar tiempos, espacios o contactos sin llegar a prohibiciones directas (“hazlo por mi” “prefiero que no salgas con ellos, no me caen bien”).

Micromachismos de crisis

Como su nombre indica, estos micromachismos se usan cuando se ve peligrar la “dominación” establecida. Se suelen manifestar en aquellos casos en los que la mujer tiene más independencia, creándose con la otra persona un desequilibrio. Una de sus principales características es el hipercontrol que el dominante ejerce sobre la mujer o sobre la resistencia pasiva.

Según Bonino, este tipo de micromachismo surge como una reacción defensiva, normalmente del hombre, que intenta restablecer el control que siente está perdiendo, recurriendo para ello a estrategias más visibles o tensas que los micromachismos encubiertos o utilitarios.

Hoy en día, con el cada vez mayor uso y presencia de las redes sociales, podemos ver que al poder escuchar y difundir todo tipo de discursos, muchos de los “dominantes” ven como se pone en peligro su estatus, lo que suele mostrarse en los comentarios de videos e imágenes que tratan por ejemplo ideas feministas.





Ejemplos típicos:

- * Adoptar una actitud de victimismo: “ya no se puede decir nada sin que lo tomen mal”.
- * Ridiculizar o desacreditar los discursos feministas o las demandas de igualdad (“ahora todo es machismo”).
- * Mostrar celos o desconfianza ante la autonomía de la mujer (“desde que trabajas ya no eres la misma”).
- * Reforzar estereotipos tradicionales para intentar restablecer jerarquías (“las mujeres os complicáis por todo”, “yo soy más práctico”).
- * Aumentar el control o la crítica cuando la mujer gana independencia económica o social.

Reconocer los micromachismos supone mirar con lupa lo cotidiano, detenerse en los gestos y palabras que, sin parecerlo, sostienen las bases invisibles de la desigualdad. Porque insistimos, no son grandes actos de violencia ni agresiones abiertas, pero sí pequeños actos que contribuyen a perpetuar un sistema de relaciones desiguales entre hombres y mujeres.

Lo complejo de identificarlos y darles solución es que muchos de estos comportamientos se camuflan bajo la rutina, la educación o incluso el cariño.

Los **micromachismos utilitarios** revelan cómo se perpetúa la desigual distribución de las tareas y los cuidados; los **encubiertos** muestran el disfraz amable del control y la manipulación emocional; los **coercitivos** ponen en evidencia la presión y la imposición sutil que restringen la autonomía femenina; y los de crisis exponen la resistencia masculina cuando las jerarquías tradicionales **comienzan** a desmoronarse.

En conjunto, estas cuatro formas no actúan de manera aislada, sino que se entrelazan en las dinámicas sociales y afectivas, reproduciendo de modo casi imperceptible las estructuras del patriarcado.

Comprenderlos conceptualmente es un primer paso, pero identificarlos en la práctica cotidiana exige autocritica, educación y compromiso con la igualdad real.

Preguntarnos por ellos se trata por tanto de un ejercicio de conciencia.

¿Cuántas veces reproducimos micromachismos sin darnos cuenta?

¿Qué espacio les dejamos en nuestras relaciones, en el lenguaje, en las redes sociales o en la educación?



Solo cuando aprendemos a reconocer lo invisible en esas sutilezas que normalizan el desequilibrio, es posible transformar las relaciones en vínculos más justos, libres y horizontales.

Los micromachismos son la forma más silenciosa del machismo, pero también el punto más accesible desde el cual comenzar a desmontarlo.

Benalcázar-Luna y Venegas (2015) destacan que, aunque individualmente los micromachismos pueden parecer intrascendentes, “su importancia deriva de su uso combinado y reiterativo, que crea un clima más o menos ‘tóxico’ de agobio y mortificación, que sutilmente va encerrando, coartando o desestabilizando en diferentes grados, atentando así contra la autonomía personal y la integridad psicológica de la mujer”

Entre los efectos identificados por Bonino (2004) reseñamos:

- * Sobreesfuerzo psicofísico y agotamiento de las reservas emocionales
- * Inhibición del poder personal y limitación de la libertad
- * Deterioro de la autoestima y autocredibilidad
- * Malestar difuso e irritabilidad crónica

Como señala el análisis sobre violencia simbólica, el desafío es “pasar de objetos a sujetas, descodificar las relaciones entre hombres y mujeres y desnaturalizar los espacios donde se legitima la diferencia como desigualdad”

En este sentido, Bonino reflexiona sobre la necesidad de un cambio profundo: “Admitir nuestra vulnerabilidad, tener alguna participación en lo doméstico y en la crianza, autodefinirnos como feministas o pretender participar en las manifestaciones contra la violencia de género no nos convierte necesariamente en igualitarios en nuestras prácticas cotidianas”

La identificación y denuncia de los micromachismos representa el primer paso esencial para desnaturalizar estas prácticas y avanzar hacia relaciones genuinamente igualitarias.

El feminismo interseccional, desarrollado por autoras como Angela Davis, Kimberlé Crenshaw o Rita Segato, ofrece un marco esencial para comprender por qué la experiencia del machismo digital no es uniforme.

Crenshaw explica que la intersección entre género, raza, clase, orientación sexual, edad o discapacidad genera posiciones sociales específicas que influyen en el modo en que una persona es tratada en los espacios públicos y digitales.

Angela Davis profundiza en cómo estas opresiones son históricas y estructurales, mientras que Segato subraya el carácter pedagógico de la violencia patriarcal, que se reproduce simbólicamente en discursos, imágenes y prácticas aparentemente triviales.



Desde este enfoque, los micromachismos digitales no pueden analizarse como incidentes aislados, sino como dispositivos culturales que mantienen jerarquías de poder dentro del ecosistema digital.

En este contexto, uno de los mecanismos más frecuentes es la feminización de estereotipos, proceso que adjudica a las mujeres atributos limitantes como fragilidad, dependencia, emotividad, incompetencia técnica o predisposición al cuidado, con el objetivo implícito de desacreditar o reducir su agencia en línea.

Estos estereotipos se manifiestan mediante comentarios condescendientes, correcciones no solicitadas, humor sexista disfrazado de ironía, insinuaciones sobre el carácter emocional de una publicación o la infantilización de la autora.

En entornos digitales, donde la comunicación visual y textual adquiere todo el protagonismo, estos mensajes se distribuyen con una velocidad que facilita su normalización y repetición, manteniendo así la desigualdad en estructuras aparentemente horizontales como las redes sociales.

La interseccionalidad permite entender además que estos micromachismos adoptan formas diferenciadas según las identidades múltiples de las mujeres afectadas.

Las mujeres racializadas por ejemplo, suelen enfrentar hipersexualización, cuestionamiento cultural o sospecha permanente sobre su credibilidad.





Las mujeres LGTBQ+ pueden sufrir negación de su identidad, “correcciones” sobre su expresión de género, ataques lesbófobos o comentarios que invisibilizan sus relaciones afectivas.

Las mujeres con discapacidad reciben mensajes paternalistas o capacitistas, que cuestionan su autonomía o justifican la infantilización.

Las mujeres mayores, por su parte, son blanco frecuente de discriminación digital, siendo tratadas como incompetentes tecnológicas o irrelevantes en debates públicos. Estas variaciones evidencian que el machismo digital se adapta a cada identidad para reforzar desigualdades históricas específicas.

En el contexto de las interacciones en línea, los micromachismos han adquirido nuevas formas de expresión que se adaptan a los entornos digitales. Estos comportamientos, sutiles pero persistentes, contribuyen a reproducir dinámicas de desigualdad y a normalizar estereotipos de género dentro de plataformas virtuales, redes sociales y espacios de comunicación digital.

A partir de esta realidad, han surgido diversas tipologías que permiten identificar y analizar cómo operan estas formas de violencia simbólica en el mundo virtual.



Algunas tipologías interseccionales de micromachismos digitales serían los conocidos como:

Micromachismos de deslegitimación, que buscan cuestionar la credibilidad, autoridad o capacidad de las mujeres para participar en debates públicos, identificando entre ellos:

- * Correcciones técnicas con tono paternalista (mansplaining digital).
- * Comentarios que infraestiman su competencia (“seguro no lo entendiste bien”).
- * Desacreditación pública basada en estereotipos de género (“hablas así porque estás sensible”).

Las mujeres mayores suelen recibir comentarios que mezclan edad y género (“para tu edad no está mal entender esto”), mientras que las mujeres racializadas sufren cuestionamientos asociados a prejuicios culturales o lingüísticos.





Micromachismos de cosificación y sexualización cotidiana, que reducen la presencia de las mujeres a su cuerpo o a una mirada sexualizante incluso en contextos que no lo justifican.

- * Comentarios sobre apariencia física en publicaciones no relacionadas.
- * Uso de emojis insinuantes para desviar la conversación.
- * Mensajes privados no solicitados de contenido sexual leve o ambiguo.

Las mujeres racializadas suelen afrontar hipersexualización basada en estereotipos étnicos; las mujeres trans pueden recibir sexualización transfóbica que cuestiona su identidad o cuerpo.

Micromachismos de invisibilización, que son aquellos que consisten en minimizar o ignorar activamente las contribuciones de mujeres en conversaciones, proyectos o debates. Estos incluyen comportamientos como:

- * No responder a comentarios de mujeres, pero sí a los de hombres.
- * Celebrar ideas expresadas por hombres que previamente habían enunciado mujeres
- * Restar valor a denuncias de discriminación: “eso no es para tanto”.

Las mujeres con discapacidad y las mujeres LGTBIQ+ son especialmente vulnerables a ser silenciadas o ignoradas, debido a prejuicios sobre su relevancia o “autoridad” para opinar.

Los Micromachismos de control y normatividad social que son los que imponen conductas y expectativas basadas en roles tradicionales y pueden observarse sobre todo en:

- * Comentarios sobre la vida personal o toma de decisiones (“una madre no debería publicar eso”).
- * Críticas sobre vestimenta o estilo como forma de regulación moral.
- * Expectativas de disponibilidad emocional, apoyo o cuidado incluso en entornos digitales.

Las mujeres migrantes y racializadas pueden recibir presiones adicionales basadas en estereotipos culturales; las mujeres mayores enfrentan juicios moralizantes sobre su forma de expresarse.

Los Micromachismos de vigilancia identitaria que serían los relacionado con la corrección o cuestionamiento de la identidad o existencia de las mujeres en redes.

- * Corrección del cuerpo, voz o expresión de género.
- * Cuestionamiento de la orientación sexual.
- * Comentarios que exigen que las mujeres demuestren su experiencia o vivencias.

Estos son además particularmente frecuentes contra mujeres trans, mujeres lesbianas o bisexuales, quienes sufren formas híbridas de machismo entrelazado con LGTBIfobia.



| 01

Sexismo digital y cultura de redes



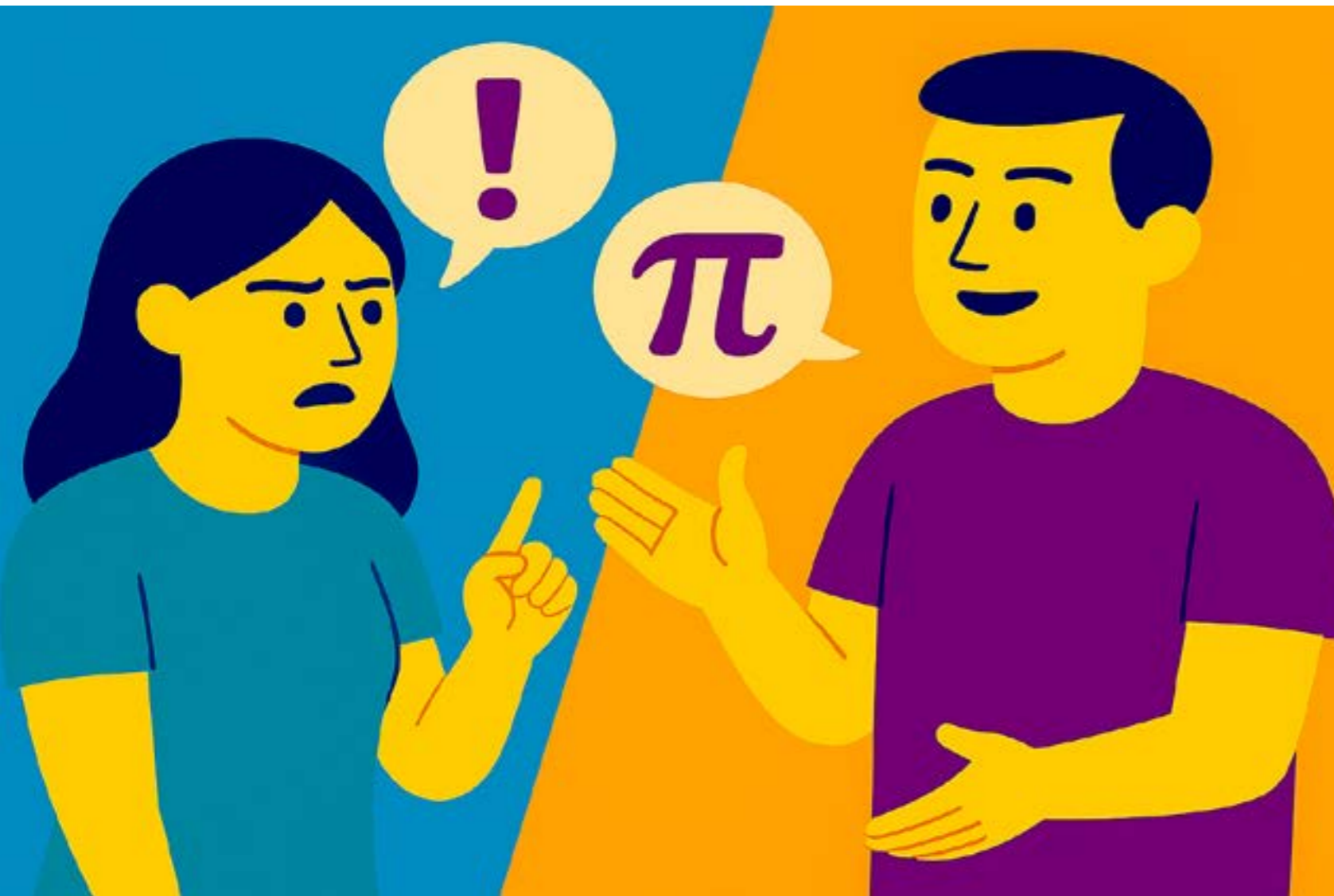
Sexismo digital y cultura de redes

Vivimos en una era donde la comunicación, la identidad y las relaciones se configuran cada vez más en entornos digitales. Las redes sociales, los foros y las plataformas virtuales se han convertido en escenarios fundamentales de interacción, reconocimiento y pertenencia.

Sin embargo, es en ese mismo espacio de libertad, donde emergen viejas desigualdades, eso sí, bajo nuevas formas.

Comencemos definiendo de qué hablamos cuando hablamos de "violencia digital". De acuerdo con la definición que proporciona la actualización del Pacto de Estado en materia de Violencia de Género

«Se entenderá por violencia digital de género todo acto de violencia contra las mujeres cometido con la asistencia, en parte o en su totalidad, del uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, o agravado por este, como los teléfonos móviles, Internet, plataformas de medios sociales o correo electrónico, dirigida contra una mujer por el hecho de serlo» a lo que se añade «dirigida al colectivo de mujeres y niñas» manifestada de formas como los «discursos de odio, la difusión de mensajes falsos y la cosificación de las mujeres».





El término conocido como “sexismo digital” pasa a ser, la adaptación contemporánea del machismo a un nuevo contexto en el que domina la cultura tecnológica, un conjunto de comportamientos, discursos y representaciones que perpetúan la subordinación simbólica de las mujeres y otras identidades de género.

Autores como Tortajada y Vera analizan cómo las redes sociales se han convertido en espacios donde se reproducen y amplifican los micromachismos: “las redes sociales se han convertido en un espacio imprescindible para la visibilización, y por supuesto el debate y la defensa del feminismo no iban a ser menos.

En este contexto, no podemos pasar por alto, el papel que juega el lenguaje digital cuyas principales características son, la brevedad y su impacto visual, aspectos que facilitan la difusión de mensajes en los que encontramos todos esos estereotipos en los que no siempre percibimos la carga discriminatoria.

Comentarios sobre el cuerpo, insinuaciones disfrazadas de humor o juicios sobre la “moralidad” femenina circulan sin control por las redes sociales, reforzando roles tradicionales y perpetuando situaciones de desigualdad por razón de género.

En muchos casos, el micromachismo digital se camufla entre emojis, memes o tendencias virales, lo que le otorga una apariencia inocente y hasta divertida.

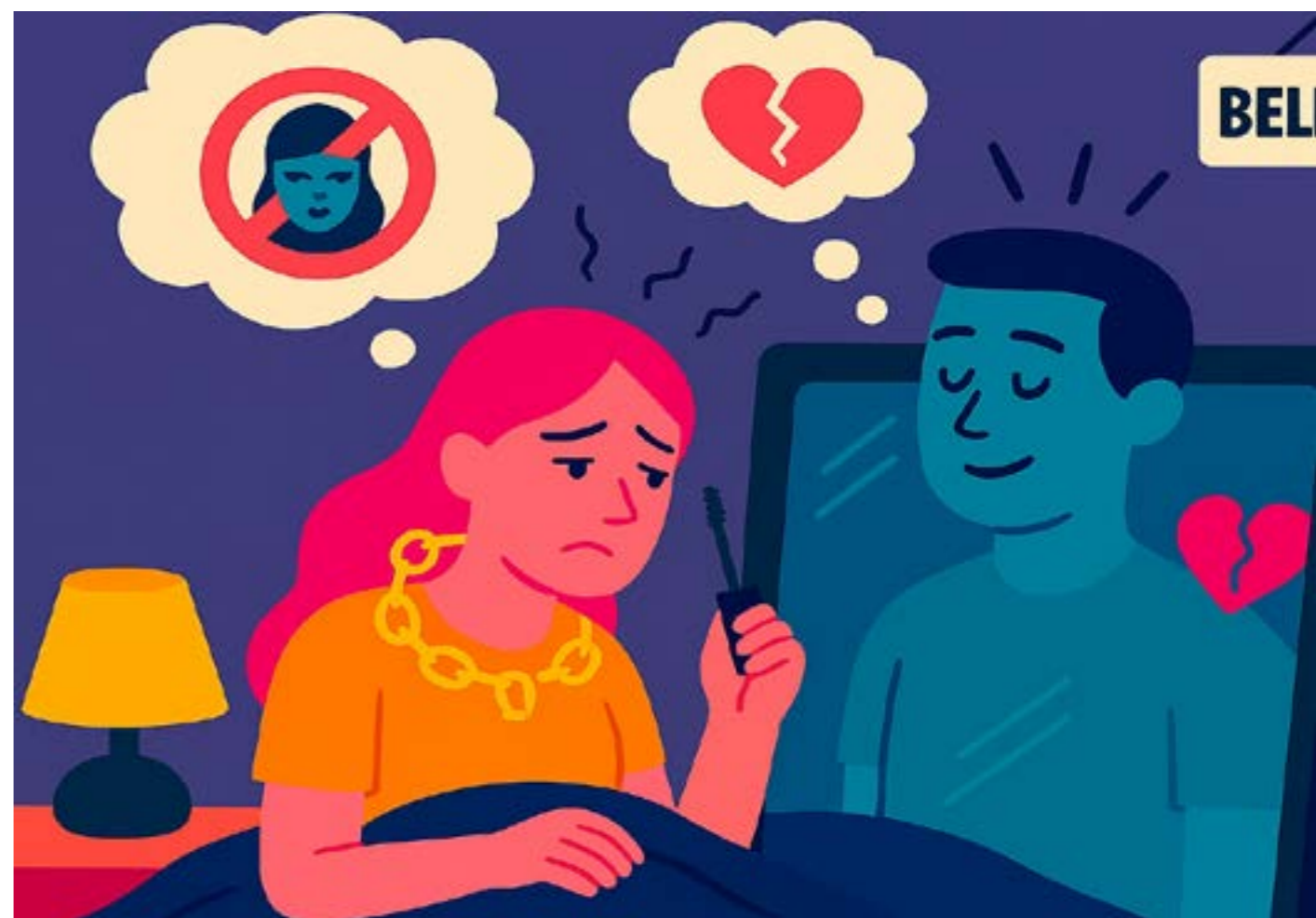
“Fragmentación publicitaria”: Imágenes de mujeres “sin cabeza” donde solo importan glúteos y bustos





“Esclavitud cosmética”: La presión por alcanzar un ideal inalcanzable

“Control de la sexualidad”: Divorcio entre sexualidad y placer, subordinación al deseo masculino





Este tipo de prácticas constituyen formas de violencia simbólica, en el sentido planteado por Pierre Bourdieu, que alude a violencias que no se imponen por la fuerza física, sino por la legitimación cultural de lo desigual.

Cuando un comentario sexista obtiene miles de “me gusta” o una imagen que cosifica a una mujer se convierte en viral, la desigualdad se naturaliza a la vez que se refuerza. Así, la cultura digital no solo refleja el patriarcado, sino que también lo amplifica.

A ello se suma el poder de los algoritmos. Las plataformas, priorizan contenidos que generan más interacción, lo que significa que a menudo sean los más polémicos, emocionales o sensacionalistas, los más visibles, lo que indudablemente favorece la proliferación del discurso machista.

De igual modo, los algoritmos pueden reproducir sesgos de género, ofreciendo resultados estereotipados (por ejemplo, asociar la palabra “liderazgo” a imágenes masculinas o “belleza” a cuerpos femeninos sexualizados). Esta automatización del prejuicio, sin duda contribuye a perpetuar desigualdades estructurales desde la lógica de la comunicación audiovisual.

En el plano interpersonal, el sexismo digital también se manifiesta en dinámicas de control, vigilancia y acoso. Revisar el teléfono de la pareja, exigir contraseñas, enviar mensajes constantes para “saber dónde estás” o comentar de forma invasiva las publicaciones de mujeres son expresiones de micromachismos coercitivos adaptados al entorno virtual.

Y es que, en este tipo de actitudes, la frontera entre lo público y lo privado se

difumina, y con ella surgen nuevas formas de control emocional y psicológico. No obstante, las redes no solo reproducen desigualdades, sino que también son espacios de resistencia y empoderamiento.

Movimientos como #MeToo, #NiUnaMenos, #YoSíTeCreo o #SeAcabó han demostrado el poder del activismo digital para visibilizar violencias silenciadas y generar cambios sociales tangibles.

La viralización, puede convertirse en una herramienta de justicia simbólica y colectiva. La cultura de redes, al mismo tiempo que puede oprimir, también puede liberar, educar y transformar.

En este nuevo contexto, se hace imprescindible promover una educación digital con perspectiva de género, que fomente la conciencia crítica frente a los mensajes, las imágenes y los sesgos algorítmicos.

Educar en igualdad no sólo significa corregir los discursos explícitos de odio, sino también aprender a identificar los micromachismos cotidianos que se esconden tras los “likes”, los memes y los filtros.



No podemos perder de vista que el sexismo digital, no es un fenómeno ajeno a la sociedad, sino que es su reflejo más contemporáneo, ya que en él convergen los mismos mecanismos de poder que históricamente han sostenido la desigualdad, ahora amplificados por la inmediatez y el alcance global de las redes.

Desmontar esta estructura requiere e implica transformar la red en una comunidad ética, empática y responsable, donde el respeto no dependa del género y donde la libertad de expresión no sea excusa para decir no a la violencia simbólica.

Solamente cuando comprendamos que cada palabra, imagen o clic tiene un impacto real, podremos construir un espacio digital verdaderamente igualitario, capaz de educar, representar y conectar sin reproducir jerarquías encajadas en prejuicios sexistas.

Porque el cambio social también se teje en la red.

El análisis de los micromachismos y del sexismo digital revela que la desigualdad atribuida a razones de género no ha desaparecido, sino que sólo ha adoptado nuevas formas, más sutiles, más cotidianas y, por tanto, más difíciles de reconocer.

Las redes sociales se han convertido en un espejo, que de alguna manera ha amplificado esas prácticas y allí donde antes una frase como “las mujeres sois más sensibles” que se escuchaba en la oficina o en el hogar, hoy aparece en forma de comentario viral, meme o vídeo que acumula miles de reproducciones.

El “humor” se transforma en la disculpa perfecta para perpetuar estereotipos, la cosificación se disfraza de tendencia; y los juicios sobre la conducta femenina, “si se viste así, que se aguante”, “sube fotos para llamar la atención”, circulan una parte más de la comunicación digital.

Estos son esos mismos micromachismos encubiertos, que, adaptados al lenguaje del mundo digital, reproducen los mismos patrones de desigualdad que Luis Bonino observaba en la vida cotidiana, en forma de burla, ironía o aparente indiferencia. Incluso los micromachismos de crisis se evidencian en los discursos que reaccionan ante el avance del feminismo en internet:

“es que ahora ya no se puede decir nada”,

“todas las feministas odian a los hombres”,

“lo del acoso es exagerado”.



Son expresiones que, bajo una supuesta defensa de la libertad de expresión, buscan recuperar el control simbólico perdido ante el empoderamiento femenino y la visibilización de la desigualdad.

Cada “me gusta”, cada comentario o cada silencio contribuye a reforzar o desafiar este sistema. Por eso, aprender a distinguir y reconocer los micromachismos, tanto los tradicionales como los digitales, no es un ejercicio teórico, sino una práctica ética y cultural.

Ello implica cuestionar el lenguaje, las costumbres y los algoritmos que perpetúan la desigualdad, y comprometerse activamente con una cultura de redes más empática, crítica e inclusiva.

Por ello el desafío al que nos enfrentamos no es solo individual, sino que toma un cariz eminentemente colectivo:

Transformar el espacio digital en un territorio de igualdad y conciencia, donde la tecnología no reproduzca las jerarquías sexistas, sino que se convierta en una herramienta de justicia, libertad y respeto.

Solo así, desmontando lo invisible y cuestionando lo “normal”, será posible construir una cultura de redes que eduque en equidad, que promueva el diálogo desde la diferencia y que haga del respeto una forma cotidiana de convivencia.





| 02

Dinámicas de
viralización de
estereotipos de
género



Dinámicas de viralización de estereotipos de género

Cuando hablamos de estereotipos, estamos hablando de las creencias o las ideas, simplificadas, generalizadas y culturalmente compartidas sobre cómo “deben ser”, “pensar” o “actuar” las personas según su sexo o identidad de género.

Estas representaciones asignan atributos, roles y comportamientos diferenciados a hombres y mujeres, y contribuyen a mantener relaciones de poder desiguales entre ambos. Existen diferentes ópticas o marcos conceptuales, para abordar lo que entendemos por estereotipos de género

Perspectiva Sociológica:

Desde la sociología, los estereotipos de género se entienden como construcciones sociales históricamente elaboradas que delimitan lo considerado “masculino” y “femenino”. Funcionan como mecanismos de control simbólico que orientan las expectativas sociales y legitiman la división sexual del trabajo, el poder y los espacios de participación (Bourdieu, 1998; Connell, 2002).



Perspectiva Psicológica

Para la psicología social, los estereotipos de género son esquemas cognitivos o atajos mentales que las personas utilizan para categorizar a los demás en función de su sexo. Simplifican la complejidad del mundo social, pero a costa de rigidizar la percepción y generar prejuicios. (Eagly & Mladinic, 1994).

Perspectiva mediática

En el ámbito de la comunicación, los estereotipos de género son discursos repetidos y naturalizados en los medios, que configuran modelos normativos de feminidad y masculinidad. Los medios masivos, y hoy más que nunca las redes sociales, actúan como reproductores culturales que fijan y actualizan estos imaginarios a través de imágenes, narrativas y lenguajes que determinan qué roles o comportamientos se consideran aceptables (Tuchman, 1978; Goffman, 1979).

Perspectiva institucional

Visiones institucionales como la de la ONU), define los estereotipos de género como "creencias socialmente construidas sobre los atributos, características y roles que se consideran apropiados para mujeres y hombres.

Estas creencias limitan las capacidades y oportunidades de las personas, perpetuando la discriminación y la desigualdad estructural."

Teniendo en cuenta la existencia de diferentes puntos de vista, podemos entender, que los estereotipos de género operan simultáneamente en tres niveles:

- * **Cognitivo**, como esquemas mentales que simplifican la realidad.
- * **Cultural y simbólico**, como narrativas que reproducen jerarquías.
- * **Social y estructural**, como mecanismos que legitiman desigualdades.

Los modelos que imponen de ser y actuar constituyen desde esta multidimensionalidad, una forma de violencia simbólica que restringe la libertad, la diversidad y la igualdad entre los géneros.



La viralización es un concepto relativamente nuevo, relacionado con el proceso mediante el cual un contenido (imagen, video, mensaje, idea) se difunde masivamente y a gran velocidad a través de la red, debido fundamentalmente a la interacción y reproducción constante de los usuarios. Su nombre proviene de la analogía con los virus biológicos: una publicación “viral” se propaga de persona a persona, multiplicando su alcance de manera exponencial en un corto periodo de tiempo.

Desde una perspectiva comunicativa, la viralización no depende únicamente del contenido en sí, sino de la respuesta que genera y de los algoritmos que priorizan aquello que provoca más reacciones.

Por ello, en el contexto de los estereotipos de género, la viralización ejerce un papel decisivo al favorecer los contenidos breves, visuales y fáciles de entender, que a su vez las redes sociales tienden a amplificar, en un marco de complejidad social que contribuye a reproducir ideas preconcebidas.

Los estereotipos, debido a su carácter simple, emocional y reconocible, se adaptan perfectamente a esta lógica de difusión. Un meme, un “challenge” o un video de humor, definido por contenidos estereotipados de acuerdo con la variable género, puede alcanzar miles de visualizaciones en cuestión de horas. Este proceso convierte este proceso en un mecanismo de reproducción cultural que provoca que los estereotipos de género se difundan ya no solo por convicción, sino por entretenimiento o costumbre.

Cuanto más se comparten, más se normalizan y legitiman socialmente, reforzando percepciones desiguales y prejuicios ya existentes. Así, lo que parece un simple acto de consumo o diversión digital tiene un efecto estructural manteniendo vivas las jerarquías simbólicas entre lo masculino y lo femenino.

En síntesis, la viralización actúa como un vehículo de transmisión de valores y creencias, que puede tanto perpetuar como cuestionar los estereotipos. De ahí la importancia de promover una educación mediática crítica, que permita identificar cuándo la viralidad se convierte en una herramienta de desigualdad y cuándo puede transformarse en un instrumento de promoción de la igualdad y el cambio social.





| 03

Algoritmos,
moderación de
contenidos y
sesgos de género



Algoritmos, moderación de contenidos y sesgos de género

Los algoritmos y los sistemas de moderación de contenidos se han convertido en mediadores invisibles del discurso público. No solo determinan qué información vemos, sino también qué mensajes permanecen ocultos o desaparecen del espacio virtual.

Porque, donde el discurso se viraliza y el anonimato ampara agresiones silenciadas, la lucha feminista ha de buscar nuevas estrategias que permitan identificar y evitar aquellos escenarios más proclives a multiplicar riesgos y reproducir desigualdades.

Las redes amplifican el tema del control, de geolocalización, de la comparación, la presión estética, la presión sexual. Está esa necesidad de exposición pública y el miedo al rechazo, al mismo tiempo. En este contexto, las desigualdades de género y los micromachismos adquieren una nueva dimensión: ya no se transmiten solo por la palabra o el gesto, sino también a través del código, datos y decisiones automatizadas.

Los algoritmos, son conjuntos de instrucciones diseñadas para procesar grandes volúmenes de información y ofrecer resultados personalizados. Sin embargo, no son tan neutrales como podrían parecer a priori.



Los algoritmos aprenden de los datos que les proporcionamos, y esos datos reflejan una sociedad inevitablemente estigmatizada por prejuicios y estereotipos. Así, lo que parece una herramienta objetiva termina reproduciendo las mismas desigualdades que existen fuera de la pantalla.

Cuando un algoritmo decide qué publicaciones mostrar, qué imágenes priorizar o qué anuncios recomendar, está aplicando criterios de relevancia que no siempre son transparentes. Y en ese proceso, puede amplificar micromachismos digitales, reforzando representaciones sexistas o invisibilizando voces femeninas.

Por ejemplo, en buscadores y plataformas, se ha observado que al introducir términos genéricos como “trabajo”, “liderazgo” o “éxito”, los primeros resultados suelen estar protagonizados por hombres; mientras que palabras como “belleza”, “emociones” o “hogar” arrojan contenidos principalmente asociados a mujeres.

Este fenómeno, documentado por estudios de la UNESCO y por investigadoras como Safiya Noble (*Algorithms of Oppression*, 2018), demuestra que los algoritmos que aprenden los sesgos culturales del entorno social. los replican después de forma automatizada.

Este tipo de sesgo no suele generar sin embargo violencia explícita, pero actúa como un micromachismo estructural: silencioso, cotidiano y normalizado.

Al igual que los micromachismos descritos por Luis Bonino en las relaciones personales, los sesgos algorítmicos funcionan mediante acciones sutiles que perpetúan las jerarquías de género.

No prohíben ni censuran abiertamente, pero orientan el flujo de información de modo que mantiene los parámetros de desigualdad simbólica.

Siguiendo este esquema, la moderación de contenidos ya sea humana o automática, introduce un nuevo nivel de complejidad y los sistemas que deberían proteger a las personas de la violencia o el acoso en línea a menudo terminan reproduciendo sesgos de género.

De hecho, las plataformas suelen ser más estrictas con expresiones feministas o con cuerpos femeninos que con discursos misóginos o agresivos. Un ejemplo recurrente es la censura de imágenes artísticas o educativas que muestran el cuerpo femenino, mientras se permite la circulación de mensajes que cosifican o degradan a las mujeres.

Esta disparidad responde a lo que algunas autoras denominan “doble moral algorítmica” que no significa ni más ni menos que los mecanismos de moderación tienden a proteger la “sensibilidad” de la audiencia en lugar de proteger a las víctimas de discriminación. De este modo, la defensa del orden moral se impone sobre la defensa de la igualdad. En otras palabras, el sistema censura un pecho femenino antes que un insulto machista.



La automatización de la vigilancia y la clasificación de contenido también tiene consecuencias para las mujeres que participan activamente en el espacio público digital.

Muchas creadoras de contenido, periodistas o activistas feministas sufren sanciones injustas, bloqueos temporales o pérdida de visibilidad por denuncias masivas coordinadas, que es lo que se conoce comúnmente como brigading.

Los algoritmos, interpretan esa actividad como “comportamiento problemático” y la penalizan, sin distinguir entre discurso crítico y acoso real. Esto se traduce en una forma de micromachismo institucional, donde las herramientas tecnológicas contribuyen, sin intención directa, a silenciar las voces que cuestionan el statu quo.

La opacidad de estos sistemas es lo que refuerza su poder. Pocas personas entienden realmente cómo funcionan los algoritmos o qué criterios utilizan los moderadores. Esa falta de transparencia dificulta el escrutinio público y perpetúa lo que la teórica Kate Crawford denomina “infraestructuras de la desigualdad”: que no son más que redes de decisión automatizada que aparentan neutralidad, pero operan según lógicas sociales discriminatorias.

En este contexto, los micromachismos digitales, se vuelven invisibles porque se automatizan. No dependen de la intención individual, sino del diseño sistémico. Cada vez que un algoritmo prioriza el cuerpo femenino como reclamo visual o reduce la visibilidad de una denuncia por violencia de género, está ejecutando una acción que refuerza un patrón de dominación cultural.

Un ejemplo sobre el que hemos venido hablando a lo largo del Informe es el de los memes. Algunos parecen humorísticos o inofensivos, pero se encuentran camuflados de violencia invisible. Aquí es donde entra en escena la normalización y, por tanto, su difícil identificación.

Son las nuevas dinámicas relacionales impuestas por las redes, las que llevan a identificar nuevos fenómenos como ‘ghosting’, ‘benching’, ‘blood grooming’, ‘love bombing’, ‘red flag’, así como toda una serie de plataformas de contenido que normalizan conductas que van en detrimento de la igualdad real de género.

La red y las plataformas digitales no solo reflejan diferentes patrones culturales, sino que también los modelan.

Lo que los usuarios ven, comentan y comparten, determina su percepción del mundo. Si los algoritmos continúan premiando contenidos sexistas por su potencial de viralización, por generar más clics, likes o comentarios, el resultado es una retroalimentación constante, en el que los mensajes machistas se vuelven más visibles, más rentables y, por tanto, más frecuentes.



Desde esta óptica, los micromachismos algorítmicos no consisten únicamente en actos individuales de discriminación, sino en pequeñas decisiones de diseño que multiplican los denominados “efectos simbólicos”.

Cada línea de código, cada política de moderación y cada métrica de interacción tiene implicaciones sociales. Si el objetivo principal es retener la atención del usuario, el sistema tenderá a promover contenidos que provocan emoción, conflicto o deseo, reproduciendo así los estereotipos de género que generan mayor impacto emocional.

No obstante, también se realizan esfuerzos por corregir estos sesgos y de hecho desde diversas organizaciones se está trabajando en el desarrollo de inteligencias artificiales con perspectiva de género, sistemas más inclusivos de moderación y bases de datos diversificadas.

Sin embargo, la corrección técnica por sí sola no basta. Es necesario un cambio cultural y ético, donde la igualdad y la justicia de género sean valores centrales del diseño, no simples añadidos posteriores.

El conocido como “feminismo digital” propone precisamente impulsar esa mirada crítica que entiende que la tecnología no es neutral y que los algoritmos pueden ser tan patriarcales como las sociedades que los crean.

Desde esta óptica, los micromachismos digitales, ya sean un comentario sexista, un filtro de belleza que blanquea los rostros o una recomendación algorítmica que invisibiliza a las mujeres, deben analizarse como manifestaciones estructurales de desigualdad integradas en la cultura de red.

En relación con el feminismo digital, éste puede definirse como un movimiento político, social y epistemológico que utiliza las tecnologías digitales y los espacios en red para visibilizar, cuestionar y transformar las desigualdades de género en nuestros contextos sociales.

Más que un traslado de las luchas feministas al entorno virtual, representa una reformulación del activismo y del pensamiento feminista en la era de la sobre_información, donde las relaciones de poder se expresan y reproducen a través de datos, algoritmos e interfaces.

Su genealogía remite al ciberfeminismo de los años noventa, impulsado por autoras y colectivos como Sadie Plant (1997) o VNS Matrix, quienes propusieron “hackear el patriarcado” desde dentro del propio sistema tecnológico.

Estas pioneras identificaron en internet un espacio potencial de resistencia y creación simbólica para las mujeres, frente a la hegemonía masculina de la cultura tecnológica. El ciberfeminismo inauguró así una reflexión sobre el vínculo entre género, cuerpo y tecnología, que el feminismo digital amplía hacia una dimensión política y colectiva.

Durante la primera década del siglo XXI, con la expansión de la Web 2.0 y la aparición de plataformas participativas, el feminismo digital se consolidó como una nueva esfera pública feminista. A través de redes sociales, blogs y foros, las mujeres comenzaron a narrar sus experiencias, denunciar violencias y generar comunidades transnacionales.



Movimientos como #NiUnaMenos (2015), #MeToo (2017), #YoSíTeCreo (2018) o #SeAcabó (2023) son hitos que demuestran el poder de la viralización feminista como estrategia política. En todos ellos, la red funcionó no solo como canal de comunicación, sino como infraestructura de acción colectiva.

El aval conceptual del feminismo digital radica en la crítica al mito de la neutralidad tecnológica.

Los sistemas digitales no son meros instrumentos, sino estructuras ideológicas que codifican las jerarquías de género. Así, el feminismo digital busca dismantlar los sesgos algorítmicos, visibilizar las brechas tecnológicas que afectan a las mujeres, y promover la creación de un espacio digital inclusivo y ético. Su enfoque propone una reapropiación de dicho espacio, promoviendo la producción de conocimiento y la representación simbólica.

En definitiva, los algoritmos y la moderación de contenidos son los nuevos mediadores del poder simbólico. Su influencia no se percibe a simple vista, pero moldea nuestra percepción de lo que es normal, deseable o legítimo.

Identificar y cuestionar los sesgos de género se erige por ello en fundamental para desactivar los micromachismos del siglo XXI, esos que no se expresan con palabras, sino con datos, líneas de código y decisiones automatizadas.

El reto pasa por construir una red guiada por principios feministas, transparente y ética, capaz de reconocer la diversidad humana sin reducirla a patrones estadísticos. Solo así, la tecnología dejará de ser un espejo de los prejuicios sociales para convertirse en una herramienta por y para la igualdad.

Porque en la era del algoritmo, la lucha contra los micromachismos no se libra solo en las calles ni en los medios, sino también en el interior del software que define lo que vemos, lo que creemos y, en última instancia, lo que somos.

La lucha feminista está en lo digital, no solo en la calle y, más allá de la comunidad, es fundamental el papel de las instituciones. No basta con poner el foco en la víctima o en su comunidad.



| 04
Estudio de casos
y campañas afines



PON LUZ SOBRE LOS MICROMACHISMOS



Estudio de casos y campañas afines

Como parte de este viaje que estamos haciendo en torno al concepto de Micromachismo te proponemos echar un vistazo a nuestro alrededor

¿Qué otras campañas, proyectos o movimientos han intentado poner luz sobre los micromachismos que llenan nuestras pantallas cada día? Te invitamos a descubrirlo porque conocer lo que ya se ha hecho nos ayuda a inspirarnos y a no empezar desde cero.

En los últimos años han surgido diferentes iniciativas, algunas institucionales, otras nacidas desde la propia ciudadanía, que se han valido de las redes sociales para denunciar micromachismos, violencias simbólicas y discursos sexistas. Este tipo de iniciativas, han servido para movilizar a miles de personas, han creado archivos colectivos y, sobre todo, han conseguido que surja el debate público en torno a fenómenos que antes se naturalizaban.

Por eso, nos asomamos a esas experiencias desde la mirada que identifica qué funcionó, qué no tanto y qué podemos aprender para adaptarlo a nuestra realidad.



Archivos digitales y documentación de violencias

a) Archivo de testimonios del Instituto de la Mujer (España)

El Instituto de la Mujer ha anunciado recientemente la creación de un archivo histórico de relatos de violencia machista, tomando como base los miles de testimonios recopilados por la periodista Cristina Fallarás en redes sociales (proyecto que dio lugar al libro *No publiques mi nombre*). El objetivo es construir una memoria colectiva de experiencias de violencia que sirva como base para la investigación y las políticas públicas.

Relevancia para MicroMATCHismos:

- * Reconocer el valor de las redes sociales como fuente primaria de experiencias.
- * Introducir criterios de anonimización, consentimiento y preservación que son fundamentales para cualquier diario o archivo visual de violencias digitales.
- * Mostrar cómo un archivo nacido en redes puede ser institucionalizado sin perder su carácter de denuncia.

b) Archiving digital activism against sexual violence

La literatura internacional sobre “archiving digital activism” analiza cómo proyectos como Hollaback!, el hashtag #BeenRapedNeverReported o el blog/tumblr *Who Needs Feminism?* han generado archivos colaborativos de experiencias sobre acoso, violencias sexuales y sexismo. gtr.ukri.org

Como principales características resaltamos:

- * Uso de formularios online, blogs o redes para recoger relatos, imágenes y capturas de pantalla.
- * Enfoque que busca desnaturalizar la cultura de la violación y el sexismo.

c) Investigación académica sobre violencia simbólica en redes

En el contexto español e iberoamericano, diversos estudios han trabajado con archivos digitales y análisis sistemático de contenidos:

- * Trabajos sobre violencias machistas en Instagram y el “iceberg digital machista”, que categorizan formas de ciberviolencia (sexualización, control, comentarios degradantes, etc.) a partir de materiales recopilados en redes.
- * Investigaciones sobre ciberviolencias machistas en Instagram que relacionan el tipo de contenido compartido con la violencia recibida, a partir de experiencias de mujeres jóvenes.



- * Estudios sobre violencia simbólica y sexismo en redes sociales, con especial atención a los imaginarios que se reproducen en Instagram y otras plataformas.

Resalta la necesidad de trabajar de acuerdo con tipologías claras (tipos de micromachismos digitales) que faciliten la clasificación del archivo visual dando importancia a la necesidad de focalizarnos hacia los principales usuarios de las redes, de acuerdo a criterios que nos permitan enfocarnos en los colectivos potencialmente con mayor propensión a ser víctimas visibles e invisibles de los micromachismos.

Campañas feministas y contra el sexismo en redes

a) Hashtags y “femitags” globales y locales

Los grandes movimientos feministas digitales (#MeToo, #NiUnaMenos, #Cuéntalo, etc.) han utilizado hashtags para articular millones de testimonios en redes, convirtiéndolos en un archivo vivo de violencias y micromachismos.

En la sociedad latinoamericana, el concepto de “femitags” se ha utilizado para describir los hashtags del activismo feminista analizando su capacidad para conectar la conversación online con protestas y acciones offline.

Como elementos relevantes resaltamos;

- * El uso de frases breves, memorables y emocionales.
- * La centralidad del relato personal (“yo también”, “yo sí te creo”, etc.).
- * La conexión entre el archivo de tuits/posteos y la memoria colectiva del movimiento.

b) Campañas institucionales sobre micromachismos y violencias ocultas (España)

La campaña institucional del Gobierno de Navarra para el 25N (2025) se centra explícitamente en las “violencias ocultas” y los micromachismos, poniendo el foco en actitudes normalizadas que abren la puerta a violencias más graves.

“La violencia también se oculta en lo cotidiano. Hagámosla visible”

Iniciativas de entidades de transporte como GLOBAL (Canarias) que difunden en pantallas mensajes sobre “banderas rojas” y micromachismos normalizados, con especial atención a infancia y adolescencia.

Estas campañas usan soportes físicos y digitales, pero se amplifican en redes mediante vídeos cortos, imágenes y hashtags asociados.



c) Campañas específicas sobre micromachismos en redes

A nivel local se identifican diversas campañas que trabajan directa o indirectamente el micromachismo digital:

“Desaprende el machismo” (Asociación ALMA): campaña en redes y medios que busca implicar a hombres en la revisión de sus conductas cotidianas, incluyendo micromachismos, con una clara estrategia de difusión previa con medios de comunicación para asegurar alcance.

Iniciativas individuales con fuerte impacto, como la campaña en Twitter de Juan Francisco Romero para denunciar micromachismos coincidiendo con el 8M, basada en hilos y ejemplos concretos que invitan a la reflexión colectiva.

Todas tienen en común la traducción visual del micromachismo (frases, situaciones cotidianas, escenas breves) y el uso del formato red social como canal principal.

d) Campañas contra la violencia machista digital

- * Campañas del Consejo de Europa, como “Sexism: See it. Name it. Stop it.”, que incluyen un enfoque sobre cibersexismo y violencia simbólica, definiendo el sexismo como un fenómeno acumulativo donde actos aparentemente “menores” generan un clima de intimidación.
- * Intervenciones de ONU Mujeres alertando sobre la misoginia online y el uso de plataformas digitales para difundir odio de género, que sitúan la ciberviolencia como prioridad de agenda global.

Estas experiencias subrayan la importancia de nombrar y tipificar formas de violencia digital (troleo sexual, sextorsión, doxing, deepfakes sexuales, etc.), como también viene haciendo la administración española.

Los micromachismos no son gestos aislados ni simples detalles del día a día: son prácticas que sostienen y refuerzan la desigualdad de género, muchas veces sin que las personas involucradas sean plenamente conscientes de ello. Nombrarlos y entender cómo funcionan es esencial para dejar de normalizarlos y empezar a enfrentarlos de manera efectiva.

En el entorno digital, estas dinámicas se vuelven aún más visibles y problemáticas. Los estereotipos de género se comparten, se comentan y se viralizan con enorme rapidez, y lo que parece humor o entretenimiento termina reforzando ideas que limitan, hieren y reproducen patrones discriminatorios. Lo digital no es un espacio neutro; amplifica lo que ya existe.



Sin olvidar el papel de los algoritmos y sistemas automatizados cuya falta de parcialidad se traduce en un aprendizaje sesgado, que a su vez produce resultados sesgados. Esto significa que la tecnología puede reproducir desigualdades de manera casi imperceptible, recomendando ciertos contenidos o invisibilizando a determinados grupos.

No basta con saber usar tecnología: sino que hay que aprender a revisarla críticamente.

Por todo ello, es imprescindible apostar por una mirada más consciente y formada sobre cómo actuamos, compartimos contenido y usamos la red y las herramientas digitales.

Las personas, las plataformas y las instituciones debemos asumir nuestra parte de responsabilidad en este ejercicio. Solo así podremos crear espacios digitales más justos, donde los estereotipos no se normalicen y donde la tecnología deje de reproducir desigualdades para transformarse en una herramienta útil para reducirlas.

www.moviendote.org

