

Geles Hornedo  
Aitor Alonso

Tranquila,  
guapa,  
yo te lo  
explico

~~MICRO~~

Si está celoso,  
eso es  
que te quiere



MA

CHIS

El vino  
es para el  
caballero  
y el refresco  
para la  
señorita,  
¿no?

Vaya manera  
de sentarse para  
una dama



MOS

Cómo detectarlos  
y combatirlos



m̄r

GELES HORNEDO  
AITOR ALONSO

~~MICRO~~ MACHISMOS  
CÓMO DETECTARLOS Y COMBATIRLOS

mr̄

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Geles Hornedo, 2020

© Aitor Alonso, 2020

© Mediaset, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-270-4719-8

Depósito legal: B. 7.273-2020

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	11
1. MICROMACHISMOS .....	15
2. SORORIDAD .....	31
3. LENGUAJE INCLUSIVO .....	43
4. MUJER Y MATERNIDAD, ¡NO SIEMPRE! .....	53
5. BRECHA SALARIAL DE GÉNERO .....	61
6. CORRESPONSABILIDAD .....	71
7. EL HOMBRE FEMINISTA .....	83
8. LOS ROLES DE GÉNERO .....	93
9. EL MITO DE LA MEDIA NARANJA .....	103
10. ACOSO SEXUAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO .....	115
11. COSIFICACIÓN .....	129
12. EL HOMBRE DOMINA(BA) EL MUNDO .....	141
13. ARTE EN CLAVE VIOLETA .....	153
14. DEPORTE Y MUJER .....	163
15. MUJERES INVISIBLES: EDADISMO .....	175
16. LA CALLE ES NUESTRA Y EL FUTURO TAMBIÉN .....	187

# MICROMACHISMOS



«Los hombres somos más inteligentes, estamos más capacitados para mandar que las mujeres, vosotras sois más emotivas». Y después de soltar esta afirmación se quedó tan tranquilo. Esto sucedió en una cena en la que estaban cuatro mujeres y cinco hombres. Lo más patético es que nadie se inmutó y lo más chocante es que ninguna mujer de las que estaban allí se revolvió en su silla. Incluso uno de los chicos, con cierta suficiencia, se atrevió a apostillar a nuestro amigo para apuntalarle y dijo:

—Es que hay algunas mujeres que queréis todo, no os basta con ser estupendas, es que encima nos queréis superar en inteligencia.

Y todo vino a cuento porque Marisa se había quejado de que esa misma tarde había acudido a una entrevista de trabajo y le habían dicho:

—Tu currículum está muy bien, pero ahora nos interesa ocupar este puesto de trabajo con un hombre, porque ya hay demasiadas mujeres en la empresa y sois muy intensas y emotivas.

«Intensas y emotivas», sí, eso dijo, y se quedó tan tranquilo.

Estas opiniones son puros micromachismos y cuando se hacen en el mundo laboral provocan mucho daño a las mujeres. Hay demasiados hombres que están convencidos de que nosotras no tenemos dotes de liderazgo y sí muy asumido que somos sumisas por naturaleza, que no servimos para ciertos puestos de trabajo y por eso muestran resistencia a obedecer a una mujer que está por encima de ellos. Esta creencia supone una traba a las mujeres que tienen capacidades suficientes para dirigir y liderar.

El machismo no quiere perder el control y por eso boicotea todos los intentos de las mujeres por salir de donde no quieren estar. El daño que les hacen los micromachismos es muy evidente, van minando su autoestima y se agrava con el paso del tiempo cuando no son conscientes, porque a veces son casi imperceptibles.

### ¿QUÉ ES ESO DEL MICROMACHISMO?

Fue Luis Bonino quien en 1990 acuñó el término de «micromachismo». El terapeuta argentino dijo que estos eran comportamientos que intentaban reforzar la superioridad de los hombres frente a las mujeres por medio de tretas invisibles y «violencia blanda». Son casi tan imperceptibles que la sociedad

apenas se da cuenta, pero con el paso del tiempo producen un daño importante. Queda claro que los micromachismos son comportamientos manipulativos, pero no biológicos. Son actitudes culturales y sociales, por lo tanto, tienen arreglo.

Aunque el término todavía no ha sido recogido por la Real Academia Española (RAE), la Fundación del Español Urgente (Fundéu) sí recoge el término para referirse «al conjunto de los comportamientos, prácticas y estrategias cotidianas con las que se ejerce el poder de dominio masculino y que atentan en diversos grados contra la autonomía de las mujeres».

La vida cotidiana está llena de ejemplos. En casa, en la intimidad de la pareja, en el trabajo, en la calle, en reuniones de amigos, en el colegio, en la familia, en Twitter, en Facebook y en otras redes sociales. Y por supuesto en los grupos de wasap, en la política y la publicidad. Micromachismos que circulan por todas partes.

#### MICROMACHISMOS EN EL TRABAJO

El día que una mujer está con la guardia baja y con cierto estrés, un compañero muy paternal le suelta:

—Menudo careto traes hoy, se nota que no te has maquillado, ¿o es que acaso tienes la regla?, porque estás de un humor de perro y se te pone cara de amargada y mal follada, deberías cogerte unas vacaciones y que te echen un buen polvo.

La respuesta ante un tocamiento de trasero es todavía más sorprendente.

—Es que tienes que entender que soy hombre y, claro, hay veces que uno no se puede controlar.

Otra muestra obvia de micromachismo es cuando les molesta una mujer que es buena en su trabajo:

—Esa mujer será muy buena en el trabajo, pero, desde luego no sé cómo se ocupa de sus hijos, todo a la vez es imposible.

#### MICROMACHISMOS EN PAREJA

Un hombre justifica la infidelidad de un amigo:

—Él le ha puesto los cuernos a su mujer, pero yo te digo, como amigo de él, que bastante paciencia tiene con ella porque no hay quien la aguante.

Un hombre que ve feliz a su mujer en una fiesta y la observa para afearle algo, y si se sirve una segunda copa, le dice:

—¿Te vas a tomar otra copa? Es muy feo una mujer que bebe.

Una pareja sale a cenar con un grupo de amigos y al volver a casa él comenta:

—¿Te has fijado en el pelo que lleva tu amiga? Deberías cortártelo igual, ese pelo tuyo no te favorece.

Una pareja tiene una invitación para salir a cenar. La mujer dice que no puede porque no tienen con quién dejar al niño, pero le anima a él a que salga y él se justifica ante los amigos diciendo:

—Ella no sale porque tiene mucho instinto maternal y, además, quiso tener hijos. No puede quejarse.

Una mujer se queja ante sus amigos de que su pareja tiene mal carácter y que se mete mucho con ella. Entre ellos comentan:



—Habrá que ver si es verdad todo lo que cuenta, pero yo creo que pegar no, pegar no le ha pegado, además, mejor es no meterse en asuntos de pareja. Y si no que se separe, porque si aguanta es culpa suya.

Hay mujeres que se han encontrado en una situación incómoda cuando han expresado su rechazo al abuso o al acoso. En muchas ocasiones un hombre intenta cortar su discurso soltando una frase demoledora:

—D jate de tonterías, que el feminismo vuelve impotentes a muchos hombres.

En el programa *S lvame* se emitieron unas declaraciones de Kiko Jiménez, exconcurante de *Gran Hermano*, y exnovio de Gloria Camila —hija de un conocido torero— con la que había estado saliendo cuatro años. Así se refería a ella tras una ruptura traumática:

—Ella no da la cara, no sube nada a Instagram, no hace nada, pero s  que se le ve con otros chicos por ahí...  A cuento de qué?

 A cuento de qué? Tiene todo el derecho a salir con quien quiera y cuando quiera. En este caso Kiko estaba convencido de que la hegemonía masculina se construye soportada por el papel del hombre sexualizado y que triunfa cuantas más veces tenga relaciones y cuantas más mujeres mejor. De esta forma será más valorado y alabado socialmente.  Viva el macho! Ay de la mujer que haga lo mismo, porque pasar  a ser calificada, etiquetada y juzgada como fresca, ligera de cascos o directamente la llamarán puta.

## MICROMACHISMOS EN CASA

«A mí es que no se me da bien la casa, ella tarda menos tiempo en organizar todo... Yo no sé hacer eso, tú lo haces mejor, yo hago otras cosas... Yo llego demasiado cansado del trabajo para ocuparme, además, de bañar a los niños y prepararles la cena...». Las mujeres debemos estar alerta cuando los hombres intentan razonar y explicar con su lógica machista apelando a la razón para imponer sus ideas. Ellos monopolizan la definición de lo que está bien y de lo que está mal, despreciando cualquier argumento en contra. Tienen un único objetivo: salirse con la suya sin tener en cuenta los sentimientos de la mujer. Los argumentos de ella se zanján con frases como:

—Lo que estás diciendo son tonterías.

La solución pasa por abrir las ventanas para que entre el aire, sacar a la luz todos los micromachismos que se instalan en la casa y mirar al hombre a la cara poniéndole un espejo para que se vea tal cual es. Desmontar las coartadas masculinas y dejar las quejas y lamentos atrás. No se trata de suplicar ni de hacerse la víctima, se trata de hablar claro para conseguir que las cosas transcurran de otra manera.

Los micromachismos en el hogar son demasiado evidentes y la resistencia de muchos hombres se pone de manifiesto de maneras diferentes: unos de forma sutil y otros con modales más burdos, pero es una asignatura pendiente que no podemos pasar por alto.

En este punto las mujeres no deben ni pueden seguir siendo cómplices de una injusticia que, muchas veces, por no discutir o por tener la fiesta en paz, contribuyen a que nada cambie.

Desde que la mujer se incorporó al mercado de trabajo comenzó la lucha por conseguir que los hombres se implicaran en las tareas domésticas, pero no como ayudantes, obligando a la mujer a que ella se hiciera cargo de la gerencia con la sobrecarga que eso supone. Los hombres ya no tienen excusas para pasar de puntillas ante las tareas de la casa, dejando sobre los hombros de la mujer un montón de responsabilidades. Cuando se forma una familia, el reparto de tareas debe estar bien claro y los escaqueos sin justificar ya no valen. Pero esto ya lo trataremos con más profundidad en otro capítulo.

### CUIDADO CON AFIANZAR LOS MICROMACHISMOS

Las mujeres machistas creen que así deben ser las cosas, que es algo natural e inevitable, que no conviene remover las aguas. Ellas no se dan cuenta de que ese comportamiento no les favorece. Hay mujeres con cierta edad que se resisten a dejar atrás las creencias machistas del patriarcado, les cuesta mucho, pero que esas mismas creencias las perpetúen jóvenes es intolerable. No se puede seguir tirando piedras a nuestro propio tejado.

A continuación vamos a ver algunos micromachismos dichos con mucho orgullo por mujeres cuando realmente deberían sonrojarse antes de pronunciarlos. Porque nadie puede negar que el machismo ha sido una forma de control en la sociedad, y lo más tremendo es que en todas las culturas —en unas más y en otras menos— hay leyes que discriminan a la mujer en beneficio del hombre.

- Yo no soy feminista, soy femenina.
- Si tengo y quiero convivir con los hombres, no puedo ser feminista.
- No quiero enfrentarme a los hombres porque no soy su enemiga.
- Se consigue más de los hombres con una actitud sumisa y complaciente que con la confrontación.
- El feminismo es como el machismo, yo no soy feminista ni machista, soy igualista.
- Algunos hombres se sienten cohibidos frente a una mujer feminista y eso es complicado para buscar pareja.

Cuando algún hombre comenta que otra mujer es muy atractiva, hay algunas que se sienten mal y dicen cosas como:

- Bueno, es que va muy maquillada, si la vieras recién levantada, te dabas un susto.
- Ha adelgazado, pero mírala en biquini; se nota que está muy flácida.
- Ha pasado por el quirófano para hacerse arreglitos, pero no ha conseguido nada.

### TRANSMITIR MICROMACHISMOS A LAS HIJAS

Una madre comenta a su hija sobre otra jovencita que pasa con una falda muy corta:

—Dónde irá así vestida. Claro, luego se quejan de que se metan con ella o que le den un susto, pero es que se lo está buscando.

Y otra madre le dice a la suya que no está bien tener muchas parejas.

—Si sale hoy con uno y mañana con otro, acabará embarazada y lo peor es que no sabrá quién es el padre.

Algunas mujeres dicen frases demoledoras que dejan en un lugar pantanoso a las hijas:

- Si ese chico te ha dejado es porque algo habrá visto en ti.
- Tienes que aprender a cocinar, que al hombre se le conquista por el estómago.
- A ver si aprendes a planchar, que mira qué camisas tan arrugadas lleva tu marido.
- Una mujer tiene que estar siempre arreglada para gustar a su marido, que luego se van con otra y no te puedes quejar, si es que no te quitas las zapatillas ni para ir a comprar el pan.
- Siéntate bien, no pareces una señorita.

Las cosas van cambiando, pero el machismo sigue en la sociedad. Es cierto que en la nuestra ya no se castigan los embarazos fuera del matrimonio, ni el adulterio ni se necesita el permiso de los hombres varones de la familia para cualquier actividad económica. Vivimos en una donde todo eso parece superado, pero la educación machista sigue existiendo, y normaliza que las mujeres tengan menor salario que los hombres a cambio del mismo trabajo, que a pesar de tener acceso a puestos laborales que antes eran impensables, todavía tengan que superar muchas barreras. El techo de cristal está ahí, y la con-

ciliación entre vida familiar y laborar sigue recayendo sobre las espaldas de la mujer.

Luego está el silencio. El silencio que quema las entrañas de muchas mujeres, el silencio que los hombres adornan como bello en las mujeres, frases como esta de Oscar Wilde: «Una mujer vestida de negro y callada es siempre interesante». ¿Por qué tienen miedo los hombres a las mujeres que hablan, a las mujeres que leen, a las mujeres que opinan? Ellos prefieren que les escuchen con ojos de admiración y sonrisa bobalicona, ellos no quieren ser juzgados, no quieren ser cuestionados.

Y luego está la moda, la publicidad y los medios de comunicación, que suelen ser un nicho de sexismo teñido de mucho *glamour*. ¿Quién dicta el modelo estético ideal de mujer? ¿Quién propone las conductas adecuadas? Aunque hemos dejado en el olvido las incómodas fajas y corsés, que dejaban sin respiración a las mujeres a cambio de aparentar tener cinturitas de avispa, la moda es la moda y continúan los tacones imposibles y los maquillajes incómodos. La moda sigue esclavizando a las mujeres con imposiciones de estar guapa cueste lo que cueste. La mujer tiene que ser atractiva a los ojos de los hombres para ser deseada, y a los ojos de las otras mujeres para ser envidiada.

Todos los que nos hemos educado en el patriarcado, hombres y mujeres, tenemos en ocasiones comportamientos machistas. Debemos estar alerta para no perpetuarlo.

Aquí te dejo un test para que reflexiones si actúas de una manera consciente o inconsciente según patrones que tenemos interiorizados, secuelas de una educación y de una cultura que

nos han formado —tanto a hombres como a mujeres— y que impregna la sociedad de micromachismos.

Si quieres calificar tu grado de machismo, contesta a las siguientes preguntas. Después comprueba tus respuestas afirmativas y negativas.

### TEST PARA UN HOMBRE

1. ¿Te gusta que tus amigos te digan que tu mujer es una chica de bandera, pero te sientes inseguro si alguno se acerca más de lo que tú quieres?
2. ¿Tienes el sentimiento de que tu mujer es solo tuya? ¿Sientes celos de los amigos/as y aficiones de tu mujer?
3. ¿Opinas que en la escala de afectos y dedicación de tu pareja el primer y exclusivo lugar lo tienes que ocupar tú y que si ella dedica tiempo a las necesidades de su familia o amigos te molesta?
4. ¿Crees que las urgencias y necesidades sexuales son más fuertes en el hombre que en la mujer?
5. ¿Consideras que la infidelidad está más justificada en el hombre que en la mujer?
6. ¿Perdonarías de corazón una infidelidad de tu pareja?
7. ¿Las labores de casa suelen ser tu talón de Aquiles y prefieres mirar hacia otro lado aunque te cueste admitirlo?
8. ¿Piensas que tu pareja debe vestir y actuar siempre a tu gusto?
9. ¿Te molestan las amigas de tu mujer porque intuyes que ellas tienen muchas confianzas?

10. ¿Te niegas a utilizar palabras en femenino como jueza o abogada porque consideras que son tonterías feministas?
11. ¿No tienes ni idea de cuándo le tocan las vacunas a tus hijos ni sus horarios de clases extraescolares?
12. ¿Piensas que genéticamente una mujer está más capacitada que un hombre y tiene una bondad especial para ocuparse de los enfermos y ancianos de las familias?
13. ¿Consideras que calificar a un hombre como calzonazos, nenaza o pusilánime es normal?

Si has respondido a todas las preguntas «sí», excepto a la número 6, deberías corregir muchas actitudes para que tu comportamiento con las mujeres fuera el correcto.

#### **TEST PARA UNA MUJER**

1. Si tu pareja te dice que esa falda que llevas es muy provocativa, ¿te la cambias para evitar discutir?
2. Si tu pareja hace críticas sobre tu aspecto físico y te pone de ejemplo estético siempre a otras mujeres, ¿te deprimes?
3. ¿Intentas explicar a tu pareja o grupo de amistades cuando te sientes muy vulnerable ante ciertos comentarios y críticas?
4. ¿Alguna vez has dicho de otras mujeres que están amargadas o histéricas?



5. ¿Estás convencida de que para moverte por el mundo tienes que poner una coraza a tus sentimientos mejor que expresar tus deseos?
6. ¿Educas a tus hijos e hijas en igualdad de género?
7. ¿En la cama con tu pareja prefieres seguir sus deseos y ocultas los tuyos para evitar problemas?
8. ¿Te ofende si un hombre te dice que pagáis la cena a medias?
9. Cuando vas a comprar juguetes, ¿eliges muñecas para tu hija y coches para tu hijo?
10. ¿Sueles preguntar a las mujeres que trabajan fuera de casa cómo concilian el tiempo para cuidar a sus hijos y en cambio a los hombres no se lo preguntas?
11. ¿Te sueles callar cuando alguien hace comentarios machistas?
12. Si tu pareja te dice que no le gusta que salgas con tus amigas a cenar, ¿aceptas la prohibición pensando que de esa forma tendrás paz en tu relación?
13. ¿Compartes con tu pareja el cuidado de los niños y la casa al 50 por 100?

Si has respondido a todas las preguntas «sí», excepto a la 3, la 6 y la 13, tienes ciertos comportamientos machistas. A pesar de ser mujer, colaboras a perpetuar las pautas patriarcales.

## CÓMO AFECTAN A LAS MUJERES LOS MICROMACHISMOS

Los micromachismos son muy negativos para las mujeres. En algunos casos incluso llegan a afectar psicológicamente. Los síntomas más comunes son:

- Sobreesfuerzo físico y psíquico, limitación de la libertad, actitudes defensivas.
- Intentar conseguir objetivos actuando por detrás.
- Bloqueo del sentido crítico, incapacidad de expresar sentimientos y de elaborar un discurso porque se pierde lucidez mental.
- Sentimientos de incompetencia y de culpa.
- Mal humor y bloqueo emocional.

Muchas mujeres intentan poco a poco amoldarse a los deseos y directrices de la pareja para evitar problemas, acostumbrándose a una convivencia sin diálogo porque no hay manera de razonar.

## COMBATIR LOS MICROMACHISMOS

Una vez detectados los micromachismos, no te quedes con los brazos cruzados, debes actuar para combatirlos, y, sobre todo, para corregirlos.

- No te calles cuando seas testigo de un micromachismo. Debes ser consecuente. Mirar para otro lado y consentir no es el camino adecuado.

- Afea la conducta a tu pareja, a tus amigos o conocidos cuando se salten la línea. Todavía hay hombres que piensan que no va con ellos.
- Cuando algunos hombres en tono jocoso cuenten chistes o mantengan conversaciones machistas, no les aplaudas.
- Educa en la igualdad a tus hijos. Será el mejor regalo que puedes darles para su futuro como adultos.

**UNA FÓRMULA MUY SENCILLA PARA SABER SI UNA SITUACIÓN  
ES MACHISTA ES PONERSE EN EL LUGAR DE LAS MUJERES PARA  
COMPROBAR SI LES PERJUDICA.**

### **¿POR QUÉ SE DICE MICRO CUANDO PUEDE SER MACRO?**

Muchos hombres y mujeres, cuando se pronuncian las palabras «feminismo», «machismo», «sororidad», «empoderamiento», etc., fruncen el ceño y se ponen a la defensiva. A algunas personas seguramente les habrá provocado rechazo la enumeración que hemos hechos de micromachismos por la sencilla razón de que hemos puesto el foco en situaciones que eran invisibles. Pero al catalogarlos de «micro», habrá otras que no les habrán dado importancia, por eso hay que resaltar que son machismos. Hay mujeres que se alegrarán de que se descubran las maniobras en las que se ven involucradas. Lo importante es que los hombres, al verse reflejados, tomen nota para corregirse.