



Libro: Hackea a tu macho-Nicko Nogués

## SINOPSIS

EMPECEMOS CON UNA SIMPLE ECUACIÓN: HOMBRE ≠ MACHO

Sí, se puede ser hombre sin ser macho. Digan lo que digan.

1

Si eres como la mayoría de nosotros, tú también creciste con la noción de que un hombre «de verdad» no muestra sus sentimientos, siempre tiene la razón y vive para ligar. Pero cuidado: esa es solo la versión dominante de la masculinidad y no es la única posible; de hecho, es una idea que limita y daña a todos y a todas.

¿Qué vas a hacer tú para cambiar esto?

Es tiempo de revisar por qué los hombres nos comportamos así, pensar de qué manera podemos ser diferentes y desafiar juntos al machismo.

Solo tú puedes elegir qué tipo de hombre quieras ser y eso empieza aquí, con este libro.

## SOBRE EL AUTOR

Nicko Nogués es activista empresarial y defensor de los derechos humanos y medioambientales. Desde hace 20 años trabaja como consultor estratégico y director creativo de cuentas y equipos internacionales.





Es fundador de la firma consultora Miracle y del Instituto para el Desarrollo de Masculinidades Anti Hegemónicas (IDMAH), conocido en redes sociales como demachosaHOMBRES.

También ha sido asesor experto en masculinidades positivas para ONU Mujeres México y consultor de innovación social para marcas como Nike, BID, Santander, PepsiCo, Bimbo y P&G.

Además, ha participado como conferencista internacional en numerosos foros alrededor del mundo. A través de su labor, Nicko ayuda a líderes, empresas y organizaciones a involucrarse en temas de justicia medioambiental, diversidad e igualdad.

### HACKEA TU MACHO

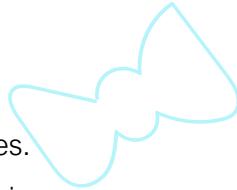
Solo tú puedes elegir qué tipo de hombre quieras ser y eso empieza aquí, con este libro. Este libro habla desde los hombres hacia los hombres evidenciando la sociedad androcentrista en la que vivimos, denominándole para efectos didácticos “Hombreópolis”.

2 Los habitantes de este lugar tienen una serie de límites mentales (desconexión del cuidado físico y mental, autosuficiencia, fuerza física e invulnerabilidad emocional, agresión y control, roles masculinos rígidos, heterosexualidad y homofobia, hipersexualidad), que tienen consecuencias a nivel estructural, donde se evidencia que el problema no es individual, sino que es la forma en que a nivel colectivo se ha entendido lo que es ser hombre y todo lo que eso implica.

Esta manera abusiva, violenta y agresiva en la que los hombres se relacionan entre ellos y con las mujeres es la misma en la que se relacionan con el planeta, esa mentalidad de destrucción y apropiación les conduce a devastarlo todo.

Machismo: conjunto de conductas, comportamientos, acciones, creencias, discursos y conversaciones que promueven, reproducen y refuerzan diversas formas discriminatorias. Se construye a través de la polarización de los roles y estereotipos que definen lo que se supone que tiene que ser un hombre y una mujer. Sus principales características son la violencia, el sometimiento, el control y el desprecio hacia todo lo que se considere femenino.





Patriarcado: Un sistema en el que el poder y la autoridad la tienen exclusivamente los hombres.

Es un sistema silencioso, a veces imperceptible, que aprisiona y somete a todo lo que no encaja en él. Dentro de sus reglas, el varón solo es varón si cumple con su papel productivo, laboral, económico, profesional, sexual y/o bélico. El machismo es su lenguaje.

Machismo cotidiano: O micromachismos, son conductas, gestos, comentarios y acciones que tienen como fin colocar a los varones por encima de las mujeres. Están tan normalizados en la cotidianidad que no siempre resultan obvios, pero pueden tener consecuencias muy graves en muchos ámbitos de la vida de las mujeres.

### HACK 1. Los hombres sí podemos dudar.



Los sistemas en cómo se enseña se basan en la obediencia ciega en lugar de potenciar el aprendizaje, y se incomodan con quienes preguntan, sin embargo, cuestionar es la mejor forma de evolucionar, porque así podemos desaprender y elegir lo que queremos ser y creer. Cuestionar es el camino más directo para descubrir qué hombre se quiere ser.

### 3 Sexo ≠ Género

¿qué significa ser hombre? ¿quién soy yo? ¿quién elijo ser? ¿cómo es mi masculinidad? Cuestiónalo todo.

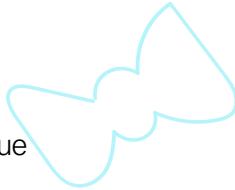
Masculinidad hegemónica (qué significa ser hombre): Conjunto de características socialmente acordadas que determinan la forma en que todo hombre debe comportarse por el hecho de haber nacido varón.

Deconstruir la masculinidad: Cuestionar y criticar los valores patriarcales aprendidos alrededor de la masculinidad como la virilidad, el éxito, el poder, la valentía, la seguridad, el control o el uso de la fuerza.

Es un ejercicio constante, presente e infinito por lo cual no se habla de hombres “deconstruidos” si no de hombres “en deconstrucción”. Un hombre en deconstrucción es aquel que ha tomado la decisión de dejar de ser macho para convertirse en el hombre que él mismo eligió ser.

Masculinidades positivas: Definiciones diversas que buscan responder a la pregunta de qué es ser hombre desde un lugar de conciencia, justicia, diversidad y bondad. Son plurales porque





cada hombre tiene el derecho a crear su propia noción, e incluir en ella las cualidades que potencian la mejor versión de sí mismo y, por ende, de su papel en la sociedad.

### HACK 2. Los hombres sí podemos amar.

Esta enseñanza les dice a los hombres que no pueden mostrar sus sentimientos, mucho menos si es amor. El analfabetismo emocional o masculinidad frágil no les permite entrar en contacto con sus emociones y mucho menos con sus sentimientos, la educación emocional a cargo de películas, canciones, dichos populares, ha reforzado estas actitudes machistas que afectan a los hombres y, en general, a toda la estructura social (indiferencia con parejas, evitar “clavarse tanto”, cosificar a las mujeres, saltar de una relación a otra como mecanismo de protección, y perpetuar el miedo al compromiso).

### HACK 3. Los hombres sí podemos llorar.

En el mundo en el que vivimos llorar ha sido cosa de niñas. Llorar nos hace vulnerables y la vulnerabilidad se asocia a la debilidad, lo cual está prohibido en el manual de macho. Reprimir las lágrimas es reprimir las emociones, sin embargo, esto no hará que estas se vayan; se esconde la vulnerabilidad disfrazada de agresividad. No “saber” llorar, es el resultado de un condicionamiento social derivado del machismo.

4  
Expresar las emociones es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional, la comprensión de los sentimientos y la empatía con quienes nos rodean.

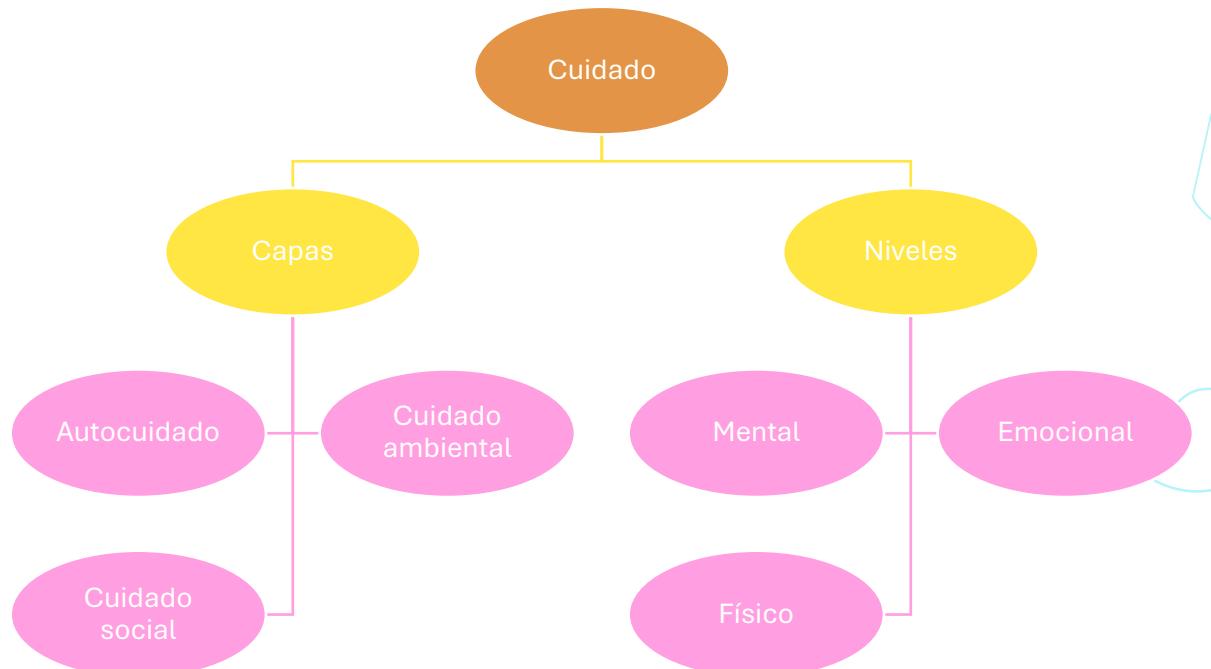
¿cuándo fue la última vez que lloraste en público? ¿en dónde estabas? ¿qué desató tu llanto? ¿cómo lo manejó la gente a tu alrededor? ¿cómo te sentiste por demostrar tus emociones frente a otras personas?

### HACK 4. Los hombres si podemos cuidarnos.

Cuidar y cuidarse es cosa de mujeres. La mayoría de las actividades que se consideran “femeninas” ocurren en un espacio interior: la casa. Mientras que las “masculinas” ocurren en el espacio exterior, al trabajo y la vida social. Así, históricamente, los hombres han conseguido reconocimiento y prestigio a través del trabajo, no del cuidado.



El problema de entender el cuidado como “cosa de mujeres” es que los hombres no se están responsabilizando de su propio bienestar



5

#### HACK 5. Los hombres sí podemos ser amos de casa.

Los varones se han apropiado del espacio público por completo: el trabajo, la economía, la política, la sociedad, la religión, etc. Los hombres ocupaban la esfera pública mientras las mujeres eran relegadas a la esfera privada, lo cual ha cambiado considerablemente, las mujeres se han incorporado consistente y ascendentemente a la esfera social, pero los hombres no han hecho una transición tan evidente a la esfera privada.

La crisis del COVID-19 nos enfrentó a la realidad doméstica como nunca, nos enseñó la lección de que todos estamos aprendiendo de cuidar de nosotros mismos, de nuestros espacios y de nuestras relaciones. Las casas tienen necesidades específicas y requieren de apoyo, responsabilidad y cuidado; habitar un espacio es asumir la responsabilidad de cuidarlo, mantenerlo, limpiarlo y renovarlo; si se vive con otras personas, debe asumirse una corresponsabilidad en ese cuidado.



Una de las labores principales del macho es convencerse de hacer todo lo que se supone que deben hacer los hombres, incluso cuando no quieren hacerlo, por encajar en lo establecido como “masculino”.

No sucumbir a la presión social permite afirmar la singularidad y valor en los espacios colectivos. Eso es tener la libertad de decir no a aquello que no se quiere hacer, a lo que pone en peligro, a lo que pone en peligro a otros, a aquello que no sea coherente con el hombre que se quiere ser. “Decirle no al macho interno es decirlo si hombre que vive en ti”.

Poder decir no implica ir contra el pacto patriarcal que dicta aceptar los estereotipos machistas y perpetuarlos. Este opera de muchas maneras, por ejemplo, cuestionando las acusaciones de mujeres, revictimizando a las víctimas, creando grupos de packs en WhatsApp, justificando las conductas con frases como “así son todos los hombres” o “no todos los hombres somos iguales”, teniendo, celebrando o tolerando actitudes nocivas normalizadas.

Asimismo, respetar el “no” ajeno es aprender a construir relaciones que se fundamenten en el consentimiento. El consentimiento es voluntario, libre y consciente, es entusiasta, es específico, es informado, es reversible, es variable, dinámico y cambiante, deja de existir cuando una de

6 las partes dice “no”, y se expresa de manera clara y precisa.

#### HACK 7. Los hombres sí podemos tener amigas.

La idea de que un hombre y una mujer heterosexuales no puedan ser amigos es otro de los legados del pensamiento machista pues es una creencia que alimenta los roles y estereotipos de género. La masculinidad hegemónica planta al hombre como un ser cuyo único pensamiento y deseo es tener sexo.

Si bien es cierto que los hombres tienen mayor libertad que las mujeres para experimentar su sexualidad, también es cierto que esa libertad viene de la presión constante de validar que son hombres en función de qué tanto sexo desean, buscan y son capaces de encontrar. Y en esto, la pornografía es la puerta de entrada y, por lo general, los adolescentes arrastran con imaginarios y estigmas de la vida adulta, con ideas erróneas de la sexualidad.



## HACK 8. Los hombres sí podemos amar a otros hombres.

Otro de los pilares del macho es la heterosexualidad, pues “ser un hombre de verdad” implica necesariamente, sentirse atraído hacia las mujeres.

Amar a otros hombres está fuera de esa ecuación y más si esos sentimientos llevan a intimar de manera sexual. La orientación sexual es una de las fronteras mentales que nuestra sociedad utiliza para diferenciar a los hombres “verdaderos” de aquellos que son “menos hombres”.

Los hombres homosexuales no son los únicos afectados por estereotipos de machismo con respecto al amor, la capacidad de querer a otros hombres como colegas, amigos, padres, hermanos se restringe vigilando que los comportamientos no pasen por gays o afeminados.

El amor es un acto de rebeldía contra el odio generado por el machismo. El amor es una cualidad universal que no entiende de género.

**Heteronorma (Heteronormatividad):** Es la creencia de que la heterosexualidad es la única orientación sexual normal y aceptada de la atracción romántica y sexual.

7

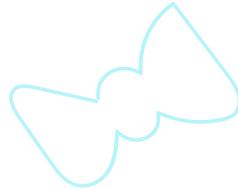
## HACK 9. Los hombres sí podemos ser fieles.

La noción machista de que la naturaleza de los hombres es ser infiel no tiene en cuenta que los seres humanos tienen la posibilidad de razonar sobre sus acciones y valorar las consecuencias, pues esa noción compara a los hombres con animales sin control sobre sus deseos sexuales.

Coleccionar conquistas románticas no hace más hombre, incluso si se está en una relación abierta. Independientemente de las etiquetas, lo correcto es buscar entablar vínculos significativos, cuidándonos y cuidando a la gente te que nos quiere.

Sin embargo, las historias que consumimos refuerzan esa percepción falsa, que luego reproducimos y se crea un círculo vicioso en torno a esa práctica. Ejemplos de esto son el legado de “Disney” o el legado del “Porno”.





### HACK 10. Los hombres sí podemos hacer preguntas.

Perseguir la autosuficiencia como modelo de vida limita la capacidad de tener relaciones saludables, de construir identidad y evolucionar. En la interacción y la colaboración con los otros crecemos, aprendemos y nos hacemos más fuertes. Por eso, dudar, hacernos preguntas y preguntar a otros es una de las formas más seguras (y naturales) de llegar adonde queremos llegar. Es quitarnos el peso de tener que saberlo todo. Es aceptar que no estamos solos en el mundo y descubrir que hay muchas otras personas con nuestras mismas inquietudes.

A continuación, se enlistan algunas de las dudas más frecuentes que surgen a los hombres, especialmente, cuando buscan construir una masculinidad positiva y desafiar el machismo:

8

1. ¿Cuál es la línea que divide el coqueteo del acoso?
2. ¿El porno es machista?
3. ¿Mi orientación sexual me hace más o menos machista?
4. ¿Cuál tiene que ser la postura del hombre respecto al aborto?
5. ¿Cómo me puedo decir a mi pareja que no me siento cómodo cargando con todos los gastos de la relación?
6. ¿Qué podemos hacer los hombres si vemos que acosan a una mujer?
7. ¿Cómo puedo construir una masculinidad más sana? :

### PREGUNTAS. Guía de lectura

Advertencia (p. 6-27)

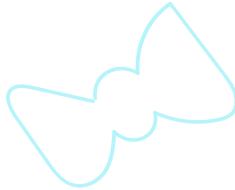
¿Cuáles son las principales consecuencias de las actitudes machistas?

¿Cómo debe ser un hombre de acuerdo con el sistema patriarcal?

¿Cuáles son los beneficios que aportan los hombres en deconstrucción a la sociedad?

Hack – 01 (p. 30-37)





¿Qué es masculinidad hegemónica?

¿Qué es sexo?

¿Qué es género?

¿Qué son masculinidades positivas?

Hack – 02 (p. 40-55)

¿Qué es una emoción?

¿Qué es responsabilidad afectiva?



¿Cuáles son las desventajas de que los hombres se priven de sus emociones?

Hack – 03 (p. 58-65)

Menciona 10 beneficios de llorar

Hack – 04 (p. 68-85)

9

¿Qué es cuidar?

¿Qué es autocuidado?

¿Qué es androcentrismo?

¿Cuáles han sido las consecuencias sociales de que los hombres no participen en las actividades del hogar y del cuidado?

Hack – 05 (p. 88-95)

¿Qué es la revolución de las escobas?

Hack – 06 (p. 98.119)

¿Qué es presión social?

¿Qué es el pacto patriarcal?

¿Qué es el consentimiento?





Hack – 07 (p. 122-133)

¿Qué es la hipersexualidad?

¿Qué es el pornorromanticismo?

Hack – 08 (p.

¿Qué es heteronorma?

¿Qué es bromance?

Hack – 09 (p. 148-161)



¿Qué es infidelidad?

Hack – 10 (p. 164-175)

¿Cuál es la línea que divide el coqueteo del acoso?

¿Qué podemos hacer los hombres si vemos que acosan a una mujer?

