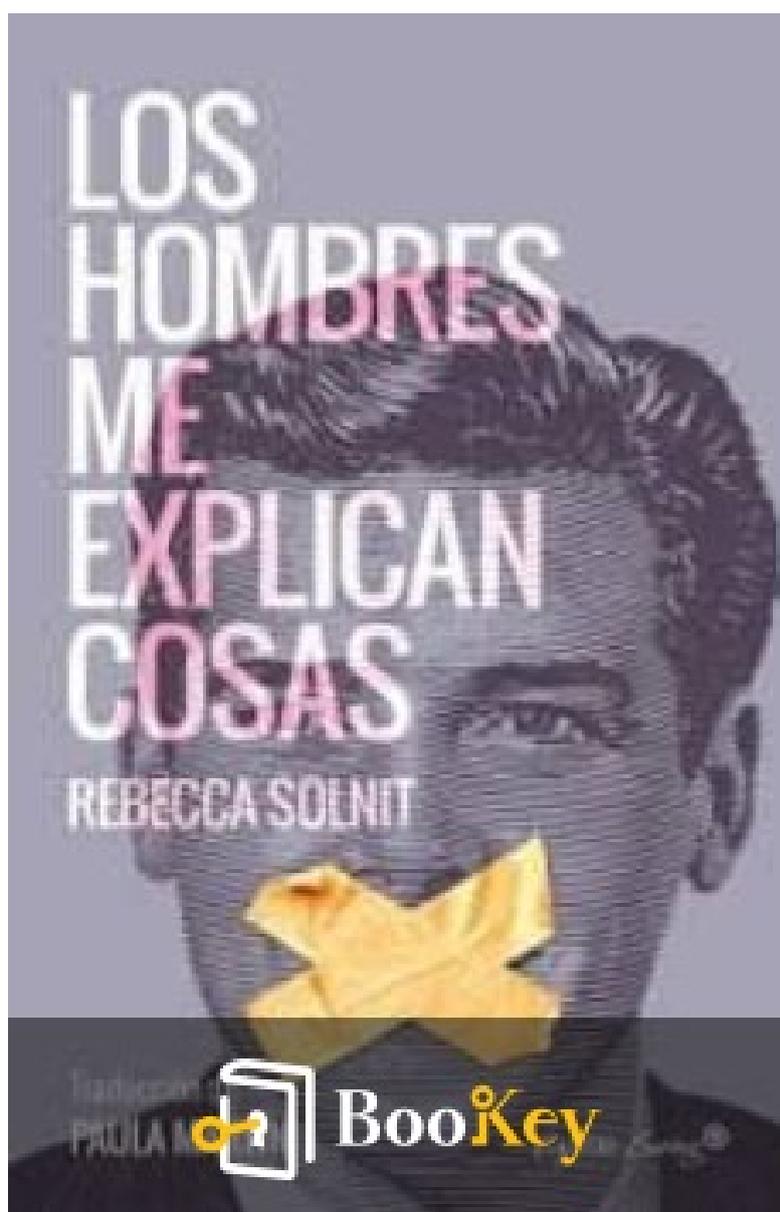


Los Hombres Me Explican Cosas PDF

REBECCA SOLNIT



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

El libro de Solnit reúne agudos ensayos que abordan la desigualdad de género y la violencia que sufren las mujeres. A través de relatos personales y ejemplos concretos, la autora expone cómo los hombres a menudo asumen roles de autoridad no merecida, mientras que las mujeres, socialmente condicionadas, tienden a aceptar este trato sin cuestionar. Un caso ilustrativo que relata es el de una cena donde un hombre, a pesar de que ella había escrito un libro que él discutía, se dirigió a ella hablando sobre el mismo, ignorando su autoría. Resultó que solo había leído una reseña de un periódico, ni siquiera el libro en sí.

Este fenómeno, denominado "mansplaining" (una fusión de la palabra «hombre» y «explicar»), describe el acto de un hombre que, condescendentemente, explica a una mujer algo en lo que ella es experta, presumiendo que siempre tiene más conocimiento, independientemente de la realidad. Tal actitud se manifiesta, especialmente, en situaciones donde la mujer está más cualificada en el tema, pero ello parece insignificante para el hombre que se siente en la obligación de impartir su "sabiduría".

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Rebecca Solnit, nacida en 1961 en Bridgeport, Connecticut, es una destacada escritora e historiadora. Con un repertorio de veinte libros, aborda temas como el feminismo, la historia de la cultura occidental, la situación de los indígenas en Estados Unidos, el poder popular, los cambios sociales, movimientos insurreccionales, así como la esperanza y los desastres naturales. Su trabajo ha sido reconocido con importantes premios, entre ellos la beca Guggenheim, el National Book Critics Circle Award y el Lannan Literary Award. En España, sus títulos han tenido gran acogida, destacando obras como **Los hombres me explican cosas**, **Wanderlust. Una historia de caminar**, **Esperanza en la oscuridad**, **Una guía sobre el arte de perderse**, **Un paraíso en el infierno** y **La madre de todas las preguntas**. La editorial Lumen inició la publicación de su obra con **Recuerdos de mi inexistencia**, que fue seleccionado por la revista Time como uno de los cien libros recomendados para leer en 2020. La colección sigue creciendo con títulos como **Cenicienta liberada** y la próxima publicación de **De quién es esta historia**.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey



Ad



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Know
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Los Hombres Me Explican Cosas Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro **Los Hombres Me Explican Cosas**

"Los hombres me explican cosas" de Rebecca Solnit es una obra imprescindible para cualquier persona interesada en cuestiones de género, feminismo y la dinámica del poder en la sociedad contemporánea. El libro no solo está dirigido a las mujeres que han experimentado la condescendencia y la falta de reconocimiento en sus voces, sino que también es valioso para los hombres que desean comprender mejor las estructuras de desigualdad y sus implicaciones. Además, académicos, activistas y cualquier lector curioso sobre la intersección entre el lenguaje, la identidad y la política encontrará en esta obra una reflexión profunda y provocativa que invita a cuestionar y debatir sobre la percepción del conocimiento y la autoridad.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de Los Hombres Me Explican Cosas en formato de tabla

| Tema | Descripción |
|-------------------------|--|
| Introducción | El libro explora la dinámica de género y el fenómeno del 'mansplaining'. |
| Mansplaining | Definido como cuando un hombre explica algo a una mujer de manera condescendiente, asumiendo que sabe menos. |
| Experiencias Personales | Rebecca Solnit comparte experiencias propias y ajenas donde este fenómeno es evidente. |
| Contexto Histórico | Se aborda la historia de la opresión de las mujeres y cómo esto se manifiesta en la comunicación. |
| Consecuencias | Se discute cómo el mansplaining contribuye a la desvalorización del conocimiento femenino. |
| Empoderamiento | Se resalta la importancia de que las mujeres tomen voz y se hagan escuchar. |
| Crítica Social | Se critica la cultura que permite y perpetúa el mansplaining y otros comportamientos sexistas. |
| Llamado a la acción | El libro concluye instando a la reflexión sobre las interacciones de género y la necesidad de un cambio. |

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Los Hombres Me Explican Cosas Lista de capítulos resumidos

1. El origen del término mansplaining y su impacto social
2. Historias de mujeres silenciadas en las conversaciones cotidianas
3. La intersección entre el machismo y el conocimiento
4. Narrativas sobre el poder y la experiencia femenina
5. El rol de la feminidad en la lucha por la voz propia
6. Reflexiones finales sobre la resistencia y el empoderamiento femenino

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. El origen del término mansplaining y su impacto social

El término "mansplaining" surge como una mezcla de las palabras "man" (hombre) y "explaining" (explicando), y se refiere a la tendencia de algunos hombres a explicar cosas a las mujeres de manera condescendiente, asumiendo que ellas no tienen el mismo nivel de conocimiento o competencia. Este fenómeno, que antes se daba por sentado y frecuentemente era minimizado o ignorado, ha cobrado un nuevo significado en la era contemporánea, donde las voces de las mujeres han comenzado a reclamar su espacio en el discurso social.

La aparición de este término se vincula a la relación histórica entre género y conocimiento, donde la voz masculina ha dominado durante siglos, silenciando la sabiduría femenina. Rebecca Solnit, en su ensayo, articula cómo estas interacciones cotidianas reflejan un patrón más amplio de desigualdad de género, donde el mansplaining no solo es una simple falta de respeto, sino que es un vehículo que perpetúa actitudes patriarcales y desautorizantes.

Mansplaining se convierte, por lo tanto, en un símbolo de un problema social más grande: la tendencia de la sociedad a desvalorizar las experiencias y conocimientos de las mujeres. Este silenciamiento tiene un impacto considerable; no solo afecta la autoestima y la percepción de uno mismo en



las mujeres, sino que también influye en su participación en espacios académicos, profesionales y sociales. La desconfianza se siembra, y muchas mujeres se sienten presionadas a validar sus conocimientos en un esfuerzo por ganar reconocimiento y respeto en discusiones donde deberían ser tratadas como iguales.

Este fenómeno tiene implicaciones más allá de las interacciones individuales. Al enraizarse en el tejido cultural, el mansplaining actúa como un sistema que mitiga la toma de decisiones y el liderazgo de las mujeres en campos diversos, desde la ciencia hasta la política. La trivialización de las mujeres en estos espacios refuerza la idea de que su voz no es tan válida como la de sus contrapartes masculinas, lo que afecta la dinámica del poder y la representación. Esta dinámica de poder es fundamental para comprender la resistencia de las mujeres; a medida que comienzan a desafiar estas narrativas de descalificación, surgen nuevas oportunidades para el empoderamiento colectivo.

En consecuencia, la lucha contra el mansplaining no es solo una lucha personal, sino un movimiento social que exige un cambio estructural en la forma en que las mujeres son escuchadas y valoradas. Reconocer y nombrar el mansplaining es un primer paso hacia la construcción de una sociedad más equitativa donde todas las voces y experiencias se valoren por igual, lo cual contribuye a un cambio en la percepción general sobre el conocimiento

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

y la experiencia de las mujeres. Así, entender el auge del término "mansplaining" es fundamental para visualizar la continua lucha por la igualdad de género en todas sus formas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. Historias de mujeres silenciadas en las conversaciones cotidianas

A lo largo de la vida cotidiana, muchas mujeres experimentan una silenciamiento que se manifiesta en diversos escenarios: desde reuniones de trabajo hasta conversaciones informales entre amigos. Estas historias, aunque a menudo pasan desapercibidas, revelan un patrón inquietante de dinámicas de poder que favorecen a los hombres, minimizando e incluso negando la voz de las mujeres.

Una mujer puede encontrar que sus ideas son ignoradas en una reunión, solo para verlas ser repetidas más tarde por un colega masculino que recibe toda la atención y el aplauso. Este fenómeno no solo silencia las contribuciones de las mujeres, sino que refuerza una narrativa en la que el conocimiento se asocia casi exclusivamente con la autoridad masculina. Una anécdota ilustra este punto: una ingeniera, con años de experiencia en un proyecto, planteó una solución innovadora para un problema crítico. Sin embargo, sus comentarios fueron desestimados en favor de otra propuesta presentada más tarde por un hombre que, sin el mismo nivel de experiencia, simplemente repitió lo que ella había dicho. Este tipo de dinámicas crea un entorno donde las mujeres no solo se sienten desalentadas a expresar sus opiniones, sino que también se convierten en meras espectadoras en discusiones que involucran sus propios campos de trabajo.



Además, el silenciar a las mujeres no se limita solo al ámbito profesional. En reuniones familiares o en encuentros sociales, muchas veces las conversaciones se orientan hacia los intereses y experiencias de los hombres, mientras que las voces femeninas son apocadas o ridiculizadas. Una mujer que intenta compartir un evento significativo o una experiencia personal a menudo puede ser interrumpida por un hombre que cambia el tema, redirigiendo la atención hacia una anécdota propia que parece más valorada por el grupo. Esto crea un ciclo perpetuo donde las mujeres aprenden a autocensurarse, dudando de la importancia de sus relatos y experiencias, y, en el proceso, se silencia a toda una generación de pensadoras, creadoras y líderes.

El impacto de estas experiencias tiene repercusiones en la autoestima de las mujeres, quienes comienzan a cuestionar su propio valor y su derecho a participar en el diálogo. Con el tiempo, muchas se ven obligadas a adoptar el papel de oyentes, perpetuando una cultura donde el machismo se encuentra profundamente arraigado, no solo en la sociedad, sino también en el tejido de las relaciones más personales y cotidianas. Sin embargo, a medida que estas historias se comparten y se visibilizan, las mujeres comienzan a resistir esta silenciosa opresión, reclamando sus espacios, sus voces, y exigiendo ser escuchadas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. La intersección entre el machismo y el conocimiento

En "Los hombres me explican cosas", Rebecca Solnit explora cómo el machismo se entrelaza con el conocimiento, creando una dinámica donde el saber se convierte en una herramienta de poder. Este fenómeno, que puede observarse en diversas interacciones sociales, revela cómo el conocimiento no siempre es impartido de forma equitativa y cómo, a menudo, se convierte en un vehículo para perpetuar desigualdades de género.

El "mansplaining", uno de los términos clave que Solnit acuña, ejemplifica esta noción. En muchas situaciones, los hombres, sin importar su nivel de conocimiento sobre un tema, tienden a hablar con condescendencia hacia las mujeres, asumiendo que necesitan una explicación de algo que ya podrían conocer. Este comportamiento refleja una noción de superioridad, donde no solo se niega la voz de la mujer, sino que se asume que su falta de entendimiento es inherente a su género. La intersección del machismo con el conocimiento, por lo tanto, no solo se trata de hombres que descalifican a mujeres en la conversación, sino de un sistema social donde el conocimiento se presenta como un domain masculino, mientras que el desconocimiento se asocia a lo femenino.

Además, Solnit señala que este fenómeno no se limita a ambientes informales. Los espacios académicos y profesionales también son escenarios

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

donde la voz masculina tiende a dominar. Los hombres a menudo son valorados por sus opiniones, mientras que las mujeres se ven obligadas a validar su conocimiento en un ambiente que no siempre las apoya. Esta dinámica refuerza la idea de que el conocimiento es una posesión que se debe demostrar, y en muchas ocasiones, las mujeres sienten que deben esforzarse más para ser tomadas en serio.

La intersección entre el machismo y el conocimiento tiene, por tanto, una repercusión profunda en la manera en que las mujeres participan en la conversación pública y en la construcción de conocimiento. Solnit analiza cómo este fenómeno afecta las narrativas que rodean a hombres y mujeres, donde el machismo no solo se traduce en la voz dominante, sino también en la forma en la que se perciben las contribuciones de las mujeres. Muchas veces, las ideas innovadoras y las soluciones efectivas propuestas por mujeres son minimizadas o incluso apropiadas por hombres, quienes luego son reconocidos por ellas como propias.

En su reflexión, Solnit nos invita a cuestionar no solo las dinámicas de poder en las conversaciones cotidianas, sino también las estructuras sociales más amplias que perpetúan esta desigualdad. La intersección entre el machismo y el conocimiento, al final, es un llamado a la acción: una invitación a crear espacios inclusivos y un reconocimiento profundo de que el conocimiento debe ser considerado y valorado independientemente de su origen.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Narrativas sobre el poder y la experiencia femenina

A lo largo de la historia, las narrativas de poder han estado inevitablemente entrelazadas con las experiencias de género, donde el dominio patriarcal ha dictado no solo las interacciones sociales, sino también las oportunidades de expresión y reconocimiento. En el contexto actual, las mujeres siguen luchando por reclamar su voz en un mundo que a menudo minimiza o invalida sus contribuciones.

El poder, tal como se manifiesta en estas narrativas, se puede analizar desde diversas aristas: el acceso a la educación, la representación en espacios de toma de decisiones y la capacidad de definir la propia identidad y experiencias. Estas dimensiones son cruciales en la construcción del relato femenino. Las experiencias de las mujeres han sido tradicionalmente relegadas a un segundo plano, no solo en la literatura y los medios de comunicación, sino también en las conversaciones cotidianas. Esto crea un ciclo vicioso donde las mujeres son despojadas de su agencia y de la capacidad de narrar su propia historia, dejando que otros hablen por ellas, perpetuando el fenómeno del mansplaining.

Al abordar estas narrativas, es fundamental reconocer cómo las mujeres han encontrado formas de resistir y reconfigurar su realidad a pesar de ser silenciadas. En el transcurso de la historia, movimientos feministas y voces

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

individuales han luchado para visibilizar sus relatos y experiencias, desde la literatura hasta el activismo social. Por ejemplo, las narraciones sobre el acoso sexual, la violencia de género o la discriminación en el ámbito laboral son fundamentales para comprender el panorama del poder y la experiencia femenina, aportando matices y perspectivas que ilustran la complejidad de la vida cotidiana de las mujeres.

Además, la capacidad de las mujeres para contar sus historias se torna un acto de empoderamiento. A través de la escritura, el arte y la denuncia, muchas están tomando el control sobre su narrativa, desafiando las dinámicas de poder establecidas. Este acto no solo es liberador para las narradoras, sino que también invita a la sociedad a reflexionar sobre las injusticias y desigualdades que persistieron durante tanto tiempo. La intersección de poder y experiencia femenina se vuelve así un campo de batalla donde la voz propia se erige como la herramienta más poderosa para la resistencia.

La experiencia femenina no se puede separar del ejercicio del poder, ya que este último determina en gran medida la visibilidad y el reconocimiento de las mujeres en diversas esferas. Las mujeres que han logrado alcanzar posiciones de liderazgo o influencia han sido, muchas veces, aquellas que han desafiado el status quo y han reclamado su derecho a ser escuchadas. Sus historias no solo enriquecen el discurso feminista, sino que también

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

ayudan a construir un futuro donde el empoderamiento y la equidad son posibles.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. El rol de la feminidad en la lucha por la voz propia

El rol de la feminidad en la lucha por la voz propia se presenta como un aspecto fundamental en la búsqueda de una igualdad sustantiva en las dinámicas de poder que han perpetuado el silencio y la marginalización de las mujeres. En una sociedad que muchas veces ha relegado la voz femenina a un susurro, la feminidad se convierte en un espacio de reivindicación donde la expresión individual se entrelaza con el colectivo.

Las mujeres han sido enseñadas a conformarse y a aceptar un segundo plano en las interacciones sociales, tanto en el ámbito privado como en el público. Sin embargo, el surgimiento de movimientos feministas y la creciente visibilidad de las experiencias de las mujeres han dado pie a la revaloración del papel de la feminidad. Este proceso no solo implica recuperar la voz propia, sino también redefinir lo que significa ser mujer en un mundo que a menudo ha definido ese rol de manera restrictiva.

La feminidad, lejos de ser un sinónimo de debilidad o pasividad, se entiende como una fuerza potente que desafía las narrativas tradicionales de poder. Al abrazar su voz, las mujeres demuestran que su experiencia, conocimiento e incluso su vulnerabilidad son certificados de autenticidad y no barreras. Este cambio de paradigma fortalece la idea de que las mujeres pueden, y deben, ser las protagonistas de sus propias historias y luchas, en lugar de ser

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

simples receptores de la historia que otros les dictan.

La lucha por la voz propia también implica la creación de nuevas narrativas que honran la diversidad de experiencias femeninas. Desde mujeres que desafían el sistema patriarcal en su lugar de trabajo hasta aquellas que simplemente luchan por ser escuchadas en el ámbito familiar, la feminidad se manifiesta como un terreno fértil para la resistencia. Las experiencias compartidas crean un vínculo de solidaridad entre mujeres, generando espacios donde se pueden discutir y cuestionar las estructuras de poder que han silenciado sus voces.

Es en esta intersección donde la feminidad se convierte en un medio para la transformación social. Desde relatos personales hasta manifestaciones artísticas, las mujeres están, nuevamente, reclamando su lugar en la narrativa colectiva. Al hacerlo, no solo defienden su derecho a ser escuchadas, sino que también asumen un rol activo en la reescritura de normas sociales que, durante tanto tiempo, han valido silencio como respuesta a sus interacciones.

La feminidad, en este contexto, se convierte así en un acto de resistencia. Cada vez que una mujer habla, cada vez que comparte su historia y cada vez que se unifica con otras en protesta, está afirmando su derecho a existir plenamente en el mundo. A través de este proceso, se mueve un paso más

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

hacia la colectividad y el empoderamiento, donde la voz propia no solo se reivindica, sino que también se celebra. La reivindicación de la feminidad, entonces, es un baluarte en la lucha de las mujeres por su voz y su ser, demostrando que el reconocimiento y la palabra son herramientas fundamentales para la transformación personal y social.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. Reflexiones finales sobre la resistencia y el empoderamiento femenino

Las reflexiones finales sobre la resistencia y el empoderamiento femenino nos llevan a considerar las estrategias que las mujeres han adoptado a lo largo de la historia para reclamar su voz y su lugar en un mundo que durante siglos ha tratado de silenciarlas. A través de la obra de Rebecca Solnit, se aprecia cómo las experiencias compartidas por numerosas mujeres revelan un hilo conductor en la lucha por la igualdad de género, donde el simple acto de ser escuchadas se convierte en un poderoso acto de resistencia.

En la sociedad contemporánea, el término mansplaining, que alude a la explicación paternalista de los hombres hacia las mujeres, representa no solo una crítica a la dinámica del poder, sino también una invitación a las mujeres para que se fortalezcan en su propio conocimiento y se retransmitan sus historias. Esto implica un desafío no solo a la opresión básica, sino también a la construcción de espacios donde cada mujer pueda expresarse libremente y ser valorada por sus ideas. La resistencia femenina se manifiesta en cada contexto, desde espacios académicos hasta entornos laborales, donde las mujeres decenas de veces se ven obligadas a recordar su autoridad y su valía ante la mirada a menudo despectiva o condescendiente de sus contrapartes masculinas.

El empoderamiento femenino implica no solo la lucha por una voz, sino la

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

creación de redes solidarias entre mujeres que trascienden las barreras impuestas por el patriarcado. Estas comunidades se convierten en refugios y plataformas desde donde se promueve el conocimiento, la creatividad y el cambio social. Al compartir historias de resistencia, las mujeres no solo sanan sus propias heridas, sino que también inspiran a otras a levantarse contra la injusticia y el silencio impuesto. Este fenómeno de empoderamiento tiene resquicios en la historia y palancas en el presente, que permiten a las mujeres tomar la palabra y redefinir su identidad en todos los aspectos de la vida pública y privada.

Además, es esencial reconocer el papel transformador de la feminidad en este proceso. Lejos de ser un obstáculo, las características tradicionalmente asociadas con la feminidad, como la empatía y la solidaridad, se convierten en herramientas poderosas en la lucha por la equidad. La feminidad, al ser reivindicada y no relegada a estereotipos negativos, aporta una profunda humanización a los discursos sobre el poder y la autoridad. Las mujeres que se unen para desafiar las narrativas dominantes crean una nueva forma de entender la convivencia y la interacción social, donde la igualdad y el respeto son fundamentales.

Finalmente, las resistencias contemporáneas y el empoderamiento femenino están entrelazados con un futuro lleno de posibilidades. La historia ha mostrado que cada avance logrado es el resultado de un esfuerzo colectivo y

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

perseverante. Cada voz que se alza es un testimonio de valentía, cada historia compartida una chispa de esperanza. En este sentido, el legado de las luchas pasadas y el coraje presente se unen para dar forma a un nuevo mundo en el que las mujeres no solo son escuchadas, sino que son protagonistas. La resistencia y el empoderamiento femenino continúan siendo un viaje colectivo hacia un futuro más justo, donde la equidad de género no sea solo un ideal, sino una realidad vivida.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de Los Hombres Me Explican Cosas

1. "Los hombres me explican cosas, y a menudo no saben de lo que están hablando."
2. "La violencia de género no es algo que sucede en el espacio privado, es un fenómeno cultural y social."
3. "El silenciamiento de las mujeres es un pilar fundamental de la cultura patriarcal."
4. "El concepto de 'mansplaining' no solo revela la desigualdad entre géneros, sino también la arrogancia del conocimiento masculino."
5. "Las historias de las mujeres a menudo han sido borradas o ignoradas, lo que perpetúa la injusticia y la desigualdad."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar



Frases

1000+Sujetos 50+Temas

Ten curiosidad por lo que no sabes de ti mismo.
- Conversaciones difíciles

Seleccione su área de interés

¿Cuáles son sus objetivos de lectura?
Elija 1-3 objetivos

- Ser un mejor padre
- Ser una persona eficaz
- Mejorar mis habilidades sociales
- Mejorar mi capacidad de gestión
- Abrir la mente
- Ganar más dinero
- Estar sano
- Ser feliz
- Inspirarme con biografías

Mapa Mental

Que tiene todas las ideas claves

La sabiduría de la vida

Key Insight 1

- Conócete a ti mismo
- Conoce la naturaleza humana
- Nuestra vida está marcada por el temperamento
- El desarrollo personal exige la soledad y la incomunicación

Key Insight 2

- Tener una buena comprensión de la relación sujeto-objeto
- Las riquezas son como el agua del mar; lo que nos conviene es lo más