

**VIVENCIA SUBJETIVA DE LA MASCULINIDAD Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL EN UN  
GRUPO DE HOMBRES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

**ANA MARÍA PARRA DÍEZ**

**MARIANA PERALTA ORELLANA**

**Trabajo de grado para optar al título de psicólogas.**

**Asesor**

**Juan Gabriel Carmona Otálvaro**

**UNIVERSIDAD EAFIT  
ESCUELA DE ARTES Y HUMANIDADES  
PSICOLOGÍA  
MEDELLÍN  
2024**

## Tabla de contenido

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	3
METODOLOGÍA	21
Enfoque y tipo	21
Población o muestra	22
Recolección de información	22
Sistematización y análisis de la información	23
Consideraciones éticas	23
RESULTADOS	25
CONCLUSIONES	38
REFERENCIAS	45
Anexos	48

## **Vivencia subjetiva de la masculinidad y su impacto en la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín<sup>1</sup>**

*Por: Ana María Parra Díez y Mariana Peralta Orellana<sup>2</sup>*

### **Resumen**

La masculinidad atraviesa a los hombres y opera sustancialmente en sus experiencias y vivencias. Ahora bien, la masculinidad hegemónica ha determinado y condicionado continuamente los comportamientos y expresiones de los hombres; construyendo un ideal de “hombre masculino” que rechaza la expresión de las emociones y sentimientos, y los desalienta y estigmatiza al buscar ayuda. La presión social y las expectativas de comportamiento que se imponen a los hombres crean una construcción poco saludable en la que se espera que ignoren sus propias necesidades para encajar en el molde del *sexo fuerte* o, como lo describe Connell (1995), de un *verdadero hombre*. A través de un diseño de casos fenomenológico se busca en esta investigación explorar, describir y comprender las experiencias de un grupo de hombres con respecto a la vivencia subjetiva de su masculinidad y la influencia en su salud mental. En otras palabras, darles voz y lugar a diversas experiencias sobre “*lo que es ser hombre*”

---

<sup>1</sup> Trabajo de grado para optar al título de psicólogas. Escuela de Artes y Humanidades. Programa de Psicología. EAFIT.

<sup>2</sup> Estudiantes de noveno semestre. Asesor: Juan Gabriel Carmona.

## Introducción

La masculinidad atraviesa a los hombres y opera sustancialmente en sus experiencias y vivencias. Socialmente se ha establecido según el género, entendido como un constructo social basado en características biológicas asignado al nacer, los patrones y lineamientos de comportamiento que se deben seguir para cumplir satisfactoriamente el rol asignado a lo largo de la experiencia vital. En este punto es indispensable profundizar en estos mandatos sociales en los hombres y sus impactos (Pérez de Sierra et al., 2016; Díaz et al, 2012, Jiménez et al, 2024); Connell, 1995). Según Connell (1995f.) en la sociedad, a través de la masculinidad hegemónica, se espera que los hombres para ser reconocidos y cumplir con su identidad de género obligatoria se comporten de acuerdo con los siguientes parámetros:

- Se espera que un hombre no exprese ni exteriorice sus emociones, debe ser racional y dar un lugar principal a la acción; en todas las situaciones el miedo y el llanto son totalmente castigados.
- El hombre no puede ser dependiente ni débil.
- Su deseo sexual debe ser muy alto y dirigirlo únicamente hacia las mujeres y mostrar pruebas a los demás de sus actos (hiper)heterosexuales.
- El hombre debe tener un buen rendimiento sexual cuantitativo y cosificante de las mujeres.
- El hombre debe desensibilizar su cuerpo, no se le permite sentir dolor, ni quejarse.
- Ser un verdadero hombre implica ser homofóbico y misógino.
- El hombre debe ser proveedor y cultivar el honor.

- El hombre debe privilegiar la acción sobre la palabra, hablar mucho es considerado cosa de mujeres.
- El hombre debe ser un padre distante y vigilante de los límites.
- La masculinidad es algo nunca logrado puesto que lo masculino es algo constantemente medido, vigilado y sobre todo aprobado.
- Estos mandatos se basan en contradicciones y prohibiciones referentes a lo que *“no es ser un hombre de verdad”*.

En la misma línea, es posible afirmar que, los impactos y consecuencias de los mandatos sociales establecidos a través de las masculinidades son variados y dictaminan la manera de relacionarse con el entorno de los hombres y lógicamente la relación que tienen con ellos mismos. Sin embargo, no es posible dejar de lado la existencia de otras masculinidades subalternas y altamente diferenciadas de la masculinidad hegemónica; especialmente alrededor de la expresión de la sensibilidad y el afecto, así como de la no competitividad, la no violencia y diferencias en el deseo sexual (Pérez de Sierra et al., 2016, Díaz et al, 2012, (Jiménez et al, 2024).

Unido a esto, la masculinidad hegemónica ha determinado y condicionado continuamente los comportamientos y expresiones de los hombres. Según Viveros se vuelve imposible para ellos responder totalmente a los retos y demandas sociales, lo que perjudica sustancialmente la construcción de la identidad masculina (Carreño et al., 2018, Díaz et al, 2012).

Esto está vinculado directamente a las sanciones sociales establecidas como respuesta al incumplimiento de las expectativas sociales, y la resistencia de los hombres a ajustarse a estos parámetros sociales puede afectar su salud mental. (Anzani et al., 2023)

Según los autores de los estudios de género de los hombres y las masculinidades, en la actualidad se aborda una construcción subjetiva y simbólica de la masculinidad y de la identidad derivada del género; entendiendo este concepto más allá de una definición rígida y fija de los mandatos sociales esperados de los hombres. Desde esta mirada se presenta entonces que no todos los hombres son masculinos y se contraponen los conceptos de “*masculinidad*” y “*hombre*”. Aquí se encuentra un punto crucial para la presente investigación y para los futuros estudios, separar la masculinidad de los hombres permite acercarse a la vivencia subjetiva que tienen los hombres sobre esta. Esta nueva ventana visibiliza una situación poco estudiada respecto al discurso de “*lo masculino*” y la salud mental de los hombres. (Núñez Noriega, 2016, (Jiménez et al, 2024)

Ahora bien, “Según White, la idea tradicional del “hombre masculino” rechaza la expresión de las emociones y sentimientos, desalentando y estigmatizando optar por ayuda psicológica profesional (como se cita en Anzani et al., 2022, p. 2),” (Retamozo, *s.f*). Las cifras acerca de la salud mental de los hombres deben ser tomadas como evidencia de la existencia de una grave problemática. Es importante mencionar que la salud mental de los hombres ha sido poco estudiada en Colombia, por eso se considera pertinente retomar estadísticas a nivel global acerca de la problemática de la masculinidad y su impacto en la salud mental. Se ha encontrado que los hombres tienen menos probabilidades de asistir a terapias psicológicas, puesto que solo el 36% de los pacientes que llegan a terapia por remisión del NHS (servicio nacional de salud) son hombres. (Mental Health Foundation, 2023). Unida a esta investigación se realizó una encuesta que dio cuenta de que los hombres reportan niveles más bajos de satisfacción respecto a la vida y según las estadísticas; los casos de suicidio en hombres son 3 veces más altos que en las mujeres.

En Colombia, es coherente con las cifras de suicidio del DANE (2021), donde los hombres poseen las tasas más altas. Adicionalmente se ha encontrado una subestimación de las estadísticas nacionales de la depresión en los hombres. Entre los factores asociados a la depresión en hombres está la falta de apoyo, dado que los hombres evitan pedir ayuda para no ir en contra de las expectativas sociales. Esto devela una confrontación en el autoconcepto del hombre en la cual este se ve obligado a presentarse en concordancia con los lineamientos sociales; es decir como “independientes y dominantes” pero en la intimidad tiene expresa la necesidad de “apoyo y comprensión”. (Connell, 1995., Jiménez et al, 2024)

Dicho esto, es pertinente referirse a las investigaciones de la APA (American psychological association) sobre *por qué los hombres son menos propensos que las mujeres a buscar ayuda en salud mental* en un intento de interpretar y entender las cifras anteriores. Con base en sus descubrimientos y resultados esto se puede observar desde dos componentes: Inteligencia emocional e influencia social.

Inicialmente se menciona que los hombres pueden estar tan desconectados de sus emociones que no logran reconocerlas. El presidente de la APA y psicólogo de la Universidad Nova Southeastern, Ronald F. Levant denomina este fenómeno como "*alexitimia masculina normativa*" ("*sin palabras para las emociones*"). En este orden de ideas, la expresión y comunicación emocional en hombres carece de fundamentos desde el concepto de la inteligencia emocional; lo cual obstaculiza el proceso de buscar ayuda, puesto que los hombres no solo no saben cuándo la necesitan, sino que tampoco tienen las herramientas para pedir y comunicar su necesidad. (Winerman, 2005; Díaz et al, 2012)

En segunda instancia, la influencia social se refiere a las expectativas y

narrativas sociales que existen respecto a los hombres y como estos deberían comportarse. Estas expectativas sociales tienen sus raíces desde la infancia. En la cual, los niños aprenden (ya sea por sus padres y/o por otros niños) que no deben expresar vulnerabilidad o cariño. Aprenden a reprimir las respuestas emocionales que representan vulnerabilidad hasta tal punto que en la adultez no tienen consciencia de sus emociones o como describirlas. Esta influencia social, culmina en estructuras de pensamiento en las cuales algunos hombres temen ser menospreciados al no poder “*aguantar*” y buscar (o necesitar) ayuda puesto que no consideran que este sea un comportamiento “masculino normal”. (Winerman, 2005; Díaz et al, 2012)

Con base en esto, la APA sustenta que para beneficiarse de la terapia: “un hombre debe admitir que necesita ayuda, debe confiar en el consejero y debe discutir y expresar sus emociones abiertamente. Estos requisitos, dice Mahalik (2003), entran en conflicto con los ideales tradicionales de lo que significa ser hombre: fortaleza, independencia y control emocional.” Esto pone en evidencia, como los motivos y circunstancias que impiden a los hombres frente a la posibilidad de buscar ayuda para su salud mental, tienen sus raíces o pueden relacionarse al impacto del discurso de la masculinidad. Adicionalmente en *psychology of Men and Masculinity* (Vol. 6, No. 1, páginas 73-78), Berger, Levant y sus colegas verifican lo anterior a través de sus estudios, en los cuales encuentran que los hombres con niveles más altos de ideología tradicional de masculinidad también tendían a tener una opinión más negativa sobre buscar ayuda psicológica. (Winerman, 2005; Marín, 2017)

Ahora bien, además de lo estudiado y conocido acerca del discurso de la masculinidad, sus mandatos y sus impactos, existe un vacío en entender, explorar y comprender como esta interviene en el establecimiento del discurso interno de los hombres, sus creencias fundamentales, esquemas e incluso su autopercepción y autoestima; es trabajo de la psicología

encargarse de estudiar y profundizar estas relaciones. No obstante, para la presente investigación la mejor forma de acercarse a este ámbito está en ahondar acerca de la salud mental de los hombres. Además, el impacto de la masculinidad en la salud mental no es generalizable a todos los contextos ni a todos los hombres, por lo que se hace pertinente abordar el contexto colombiano y la experiencia subjetiva de los hombres. Surge en este punto la pregunta que orienta esta investigación: *¿Cuál es la relación entre la vivencia subjetiva de la masculinidad y la salud mental de un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín-Antioquia en el año 2024?*

Por lo tanto, el objetivo general de la presente investigación es *describir la vivencia subjetiva de la masculinidad y su relación con la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín*. En este sentido, los objetivos específicos son: *Definir la vivencia subjetiva de la masculinidad, e Identificar la percepción sobre la salud mental en términos de inteligencia emocional e influencia social*.

Los principales conceptos que guían las elaboraciones de esta investigación se refieren a continuación.

La masculinidad puede ser entendida como una agrupación de características y valores socialmente establecidos que dictan los comportamientos y conductas esperadas y apropiadas para un hombre en un contexto sociocultural determinado. Es posible entonces, entender este concepto como un manual de instrucciones acerca de la manera “correcta” de ser un hombre. En principio, el constructo de masculinidad posee orígenes en aspectos biológicos que posteriormente son simbolizados y adquieren significados morales. (Gutman, 2000; Pérez de Sierra et al., 2016).

Gutman (2000) en *La Antropología de la Masculinidad*, sostiene que esta puede definirse de tres maneras:

En primer lugar, la masculinidad se refiere a cualquier cosa que los hombres piensen y hagan; en segundo lugar, la masculinidad son todas aquellas cosas que los hombres piensen y hagan para ser hombres, y, por último, como hay hombres considerados “*más hombres*” que otros hombres, el concepto de masculinidad se apoya necesariamente en el opuesto masculino-femenino, de tal forma que la masculinidad es cualquier cosa que no sean las mujeres (p. 49).

Ahora bien, es indispensable mencionar que al ser un constructo social existen varios tipos de masculinidades; se encuentran aquí la masculinidad hegemónica y las masculinidades subalternas.

La masculinidad hegemónica, según Connell (1995), hace alusión al modelo que se impone y reproduce, y por tanto naturaliza, como práctica e identidad de género obligatoria para todos los hombres. Se plantea en la masculinidad hegemónica una serie de normas que definen el comportamiento de *un verdadero hombre*. Se espera entonces que este no llore, no exprese sus emociones, se mantenga controlado; no sea dependiente, ni débil, tenga mucho deseo sexual hacia las mujeres, sea proveedor, cultive el honor y sea callado. (Pérez de Sierra et al., 2016)

En oposición a la masculinidad hegemónica surgen las masculinidades subalternas, estas se definen como todas aquellas manifestaciones masculinas consideradas secundarias, inferiores, inválidas o diferentes a la masculinidad hegemónica. Entran aquí masculinidades no violentas, expresiones de sensibilidad y afecto, y todas aquellas manifestaciones que desmienten y distan completamente de los prejuicios y valores de la masculinidad hegemónica. (Pérez de Sierra et al., 2016)

Existen entre las masculinidades amplias y bastas diferencias que las ponen en tensión y hacen que se interpelen mutua y constantemente. La masculinidad hegemónica se presenta en un

ámbito de poder y dominación; es en este punto donde entra su acción performativa del género, que busca perpetuar y legitimar un orden simbólico dicotómico (masculino/femenino), binario, complementarista y jerárquico. Por otro lado, las masculinidades subversivas, vienen a cambiar este panorama y a mostrarle a la sociedad que no existe una única manera de ser hombre. (Pérez de Sierra et al., 2016)

Ahora bien, para hablar de masculinidad, se hace necesario referirse a los conceptos de género y sexo, y sus implicaciones en las relaciones humanas que se establecen continuamente en la sociedad. El sexo hace referencia a las diferencias biológicas, genéticas, hormonales y anatómicas que distinguen al “*macho*” de la “*hembra*”. Si bien este concepto surge en el campo de la biología, sus implicaciones no se limitan únicamente a esta área del conocimiento. Se entiende el género como una simbolización de este, que marca profundamente los vínculos y comportamientos humanos. (Sánchez, 2020).

El género se refiere a una categoría del análisis social que permite identificar la forma en que se organizan las relaciones sociales de acuerdo con la diferencia sexual. Es un eje de desigualdad social basado en la oposición binaria y jerárquica de lo masculino-femenino, con implicaciones directas en los planos material y simbólico de la vida social (Guevara, 2008)

La naturalización y normalización de estos moldes que dividen los comportamientos, necesidades, pensamientos, aspiraciones y posiciones sociales de los hombres y las mujeres, hace parte de un sistema sexo-género que toma como base las diferencias biológicas para establecer un funcionamiento binario y dicotómico de la sociedad que sólo legitima la desigualdad de género. (Pérez de Sierra et al., 2016; Noriega, 2016)

Para entender la masculinidad como fenómeno y las implicaciones simbólicas del género en la vida social, es indispensable analizarlos a la luz de conceptos que permiten entender tanto su impacto social y colectivo, como individual y subjetivo. Como ya se dijo, la masculinidad

juega un papel fundamental en los comportamientos, necesidades, pensamientos, aspiraciones y posiciones sociales de hombres y mujeres. Por esta razón, la presente investigación se sirve de la psicología como área de conocimiento y de sus autores para definir estos y otros conceptos; profundizar su papel en la masculinidad y la relación que esta tiene en la salud mental de los hombres.

Para comenzar, la posición social, según la RAE, es el lugar simbólico que ocupa una persona en el esquema de la sociedad y que refleja las condiciones del sujeto respecto de los demás integrantes de la comunidad. Ahora bien, este lugar depende fundamentalmente de características sociales particulares como lo son edad, sexo, estado civil, estudios, nacionalidad, raza, entre otros. Es posible inferir en este punto la estrecha relación de este concepto con el género y la masculinidad. Unido a esto, se puede entender la posición social como la postura y perspectiva que toman los hombres frente a su masculinidad y como se relacionan con el entorno.

En la misma línea, es posible abordar el comportamiento a través de la teoría de Piaget (1986), quien afirma que: "En pocas palabras, el comportamiento está constituido por las acciones de carácter teleonómico dirigidas a utilizar o a transformar el medio, así como a conservar o aumentar las facultades que los organismos ejercen sobre él". Desde el discurso de la masculinidad, esto podría dar cuenta de los comportamientos "*masculinos*" como herramientas socialmente determinadas por el entorno que permiten a los hombres relacionarse e interactuar con el mismo. Aquí se retoma nuevamente la importancia del contexto; puesto que distintos contextos tienen distintas normas y dinámicas sociales que el hombre debe adaptar para acceder y hacer uso del entorno como medio para alcanzar o realizar un fin, ya sea este una necesidad o deseo; por ejemplo, aceptación, poder, estatus, entre otros.

Unido a esto, las necesidades pueden ser entendidas como la unión entre una sensación de carencia específica y el deseo de satisfacerla, es decir, como una deficiencia que activamente deseamos subsanar. Ahora bien, la teoría de las necesidades humanas de Maslow da luces a la presente investigación para acercarse aún más, profundizar y explorar la masculinidad y su influencia en diferentes aspectos de la vida de los hombres.

Para comenzar, Maslow distingue entre necesidades básicas y metanecesidades; entiende las primeras como necesidades de deficiencia, y las segundas como necesidades de crecimiento. Las necesidades básicas incluyen necesidades de supervivencia física como alimentación, bebida, alojamiento, vestido, sexualidad, sueño y oxígeno, entre otras. En este punto Maslow plantea una jerarquía de necesidades, a medida que las necesidades básicas se satisfacen aparecen otras necesidades más elaboradas que dominan al organismo. Ahora bien, en la base de la pirámide se encuentran las necesidades fisiológicas; luego la necesidad de seguridad, de amor y pertenencia, y de atención. (Quitman, 1989)

Ahora bien, aparecen más alto en la pirámide, y más cerca de la autorrealización, las necesidades de crecimiento como: totalidad, perfección, cumplimiento, justicia, vida simplicidad, belleza, bondad, singularidad, facilidad, juego, verdad, modestia, entre otras.

Es importante mencionar que las metanecesidades o necesidades de crecimiento se encuentran íntimamente relacionadas con la construcción social de masculinidad, género, y el funcionamiento binario de la sociedad. En otras palabras, las metanecesidades de un individuo dependen, entre otras cosas, de su género y de las expectativas que la sociedad tiene puestas sobre este.

En este orden de ideas, la cúspide de la pirámide de Maslow o “auto realización” puede variar para cada individuo, puesto que implica la búsqueda del crecimiento y la realización personal de acuerdo con los valores y aspiraciones únicas de cada uno. (Perera, 2024)

La investigación de Hart (2004, 2012) encontró que las aspiraciones se mantienen simultáneamente y son relacionales, son dinámicas y a menudo están conectadas con otras aspiraciones del individuo y de otros. Las aspiraciones son multidimensionales y varían en importancia y escala de tiempo. Las aspiraciones pueden estar latentes (no articuladas, en evolución, abstractas e inciertas) y pueden surgir repentinamente o lentamente. Las aspiraciones pueden, por ejemplo, ser institucionales, políticas, legales y compartidas por miembros de la familia. Las aspiraciones pueden estar relacionadas con el hogar, la escuela, el trabajo, la vida nacional o internacional. Si bien las aspiraciones están orientadas al futuro, también pueden pertenecer a la continuidad de un estado actual del ser. Por ejemplo, “Quiero seguir siendo joven”, “mantenerme en forma”, “estar contigo para siempre ...”. Las aspiraciones cambian. No todas las aspiraciones redundan en beneficio de los demás y las aspiraciones de algunas personas pueden provocar críticas, daños u ofensas. No todo puede ser tolerado en una sociedad moralmente justa que desea preservar la dignidad de todos. (Hart, 2016)

Esto permite evidenciar la influencia de los procesos cognitivos que están detrás de la variabilidad de las aspiraciones. La presente investigación se enfoca específicamente en la importancia del pensamiento y como este da cuenta de la internalización e interpretación del discurso de la masculinidad.

El pensamiento estructuralmente se basa en emociones, necesidades e intenciones. Por lo cual, este se define como;

La esencia sustantiva de una imagen que a su vez representa la conciencia. La coherencia de los pensamientos y la conciencia, su integridad refleja la conectividad de las cosas del mundo

exterior en su totalidad. Por tanto, la capacidad de generar pensamientos y construir relaciones dentro de la corriente de la conciencia caracteriza a la mente humana. Se demuestra que el pensamiento como sustancia cognitiva surge de los deseos y experiencias, así como de la percepción consciente. (SHADRIKOV et al., 2016)

Desde la teoría de Vygotsky, el lenguaje es fundamental para el desarrollo del pensamiento, puesto que el dialogo social se internaliza como un discurso interno, impulsando los procesos cognitivos. Esta perspectiva destaca como las herramientas culturales, especialmente el lenguaje, moldean el pensamiento. Por este motivo, desde este autor el desarrollo del lenguaje y el pensamiento van de la mano. (Mcleod, 2024)

Además, se hace pertinente para la presente investigación retomar el concepto de vivencia. Esta recoge elementos intelectuales, cognitivos, emocionales y afectivos. ((Kitayama & Cohen, 2007, Nisbet, 2003) Adicionalmente encarna un modo particular de interpretar, valorar y dar sentido a la realidad, y pone en evidencia características propias del sujeto y del contexto. “Esta unidad de análisis, la última elaborada por Vygotsky, permite explicar la articulación del desarrollo subjetivo en el contexto socio cultural, en un doble juego de negociación, transformación y resistencia en que la cultura se hace propia” (Vygotsky, 1996) (Wertsch, 1995).

La vivencia permite comprender la conexión entre la doble implicación existente entre el moldeamiento mutuo del hombre y la cultura. Unido a esto permite recrear y pensar la cultura como una agrupación de apropiaciones participativas simbólicas. (Kitayama & Cohen, 2007, Nisbet, 2003)

Del mismo modo, otro concepto fundamental de la presente investigación es la salud mental y el impacto que puede tener la masculinidad sobre esta. Se hace pertinente entonces, remitirse a la definición que ofrece la Organización Mundial de la Salud (2022). “La salud

mental se entiende como un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar el estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.”

Unido al concepto de salud mental, es necesario en este punto desarrollar el concepto de inteligencia emocional. Con el tiempo, autores como Thorndike, Gardner, Goleman y otros se han dedicado a estudiar ampliamente y a conceptualizar este tipo de inteligencia que permite comprender sentimientos propios y ajenos y controlar las emociones emergentes. (Samayoa y Márquez, s.f)

Ahora bien, para los objetivos de la presente investigación se trabajará con la definición acuñada por Peter Salovey, psicólogo de la universidad de Yale y John Mayer, de la universidad de Harvard. Salovey y Mayer (1990) entienden la inteligencia emocional así:

La inteligencia emocional hace referencia a los procesos involucrados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Se refiere a la capacidad del individuo para razonar sobre las emociones y procesar información emocional para aumentar el razonamiento, forma parte de un emergente grupo de habilidades mentales, junto a la inteligencia social, la inteligencia práctica y la inteligencia personal.

Unido a esto, Goleman (1995) afirma que la inteligencia emocional se compone de cinco competencias: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones.

Del mismo modo, se hizo una revisión extensa de la literatura de las investigaciones que retoman la masculinidad y sus implicaciones en la salud mental de los hombres, cuyos hallazgos se consideran pertinentes exponer para obtener una perspectiva que considere los tópicos,

patrones, tendencias y conocimientos claves y necesarios para construir una base teórica para el estudio.

En diversas investigaciones se han encontrado efectos perjudiciales que tiene la masculinidad hegemónica en la salud mental de los hombres. Los mandatos sociales opresores y dañinos de esta masculinidad se traducen, según diferentes estudios en conductas autodestructivas como el abuso de drogas y alcohol y conductas criminales.

Los hombres marginados, por ejemplo, construyen su masculinidad, como forma alternativa a la hegemónica, tal como masculinidad compulsiva, compensatoria, oposicional, rebelde o “hipermasculinidad”, que puede ser peligrosa y autodestructiva. La masculinidad “compulsiva” se acompaña de abuso de drogas y de alcohol, violencia intrafamiliar, conducta dominante y criminal. La masculinidad “rebelde” se manifiesta por la conducta heterosexual y mayor número de parejas sexuales sin protección. El “machismo de clase baja” se expresa a través de violencia física directa, debido a que otros caminos (el mundo de negocios, la política, las profesiones y la riqueza) están prácticamente cerrados para un joven pobre (Courtenay, 2000; Montesinos, 2002) (Lazarevich & Mora-Carrasco, 2009).

Esto pone en evidencia cómo las presiones y expectativas sociales influyen sobre la adaptación de diferentes formas de masculinidad y cómo estas pueden manifestarse en el comportamiento, llevando -en algunos casos- a patrones y conductas autodestructivas, las cuales a su vez pueden configurar factores de riesgo para la salud mental.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta esta influencia social; según Courteney (2000) las estructuras sociales sostienen y reproducen este riesgo, al mantener vigente la identidad masculina hegemónica. La cual encarna una construcción poco saludable donde el hombre debe ignorar sus necesidades y descuidar su salud, para encajar en el molde del *sexo fuerte*. (Lazarevich & Mora-Carrasco, 2009)

Unido a esto, en sus investigaciones Conell (1995) ha encontrado que ciertos principios promulgados por la masculinidad hegemónica como la competitividad, el éxito, las autoexigencias o el individualismo se asocian con procesos depresivos en hombres y la aparición de esta debilita precisamente estos pilares masculinos que soportan esta forma de ser hombre. Se cae entonces en un círculo vicioso en el que los mismos mandatos de la masculinidad hegemónica producen estragos en la salud mental de los hombres y a su vez, el estar deprimidos cuestiona y disminuye socialmente su nivel de masculinidad percibida. (Aguyo, 2022).

En relación con lo anterior, American Medical Association (1991) reportó que la mitad de los hombres con antecedentes de episodio depresivo grave, no consultaron su problema con nadie. Esto se debe en gran medida a la pérdida de control, de poder y vulnerabilidad emocional que la depresión conlleva, lo cual es diametralmente opuesto a los mandatos de la masculinidad. En otras palabras, pedir ayuda significa para los hombres aceptar una derrota en su masculinidad y asumir una “conducta femenina”. Del otro lado, la masculinidad hegemónica y las expectativas de capacidad de toma de decisión, y predisposición a la acción explicarían el mayor número de suicidios consumados en el sexo masculino. (Lazarevich & Mora-Carrasco, 2009)

En contraste, se han encontrado asociaciones positivas entre masculinidades diferentes a la hegemónica y el pronóstico de la depresión masculina y su salud mental.

En un estudio cualitativo, en el que se entrevistaron 16 hombres con depresión unipolar y bipolar, se trató de relacionar los síntomas depresivos con la construcción de la identidad de género (Emslie y cols., 2006). Una parte de los hombres entrevistados informaron que se distanciaron de la masculinidad dominante y desarrollaron su propia masculinidad, caracterizada por creatividad, sensibilidad e inteligencia, hecho que les ha ayudado a combatir depresiones previas. Estos rasgos, que poseen muchas personas deprimidas, se discuten en la literatura médica y psicológica y se conocen como “lado positivo” de la persona deprimida (Minutko, 2006). El estudio de

Emslie y cols. (2006) sugiere, que no existe solo una forma de masculinidad, quizás otra masculinidad, basada en los rasgos de creatividad, sensibilidad e inteligencia pueda ser menos amenazante y más saludable para muchas personas. (Lazarevich & Mora-Carrasco, 2009)

Los efectos de la interiorización y seguimiento de las normas de la masculinidad también se estudiaron en Australia, donde a partir de un estudio epidemiológico de 13.884 hombres se pudo evidenciar cómo dichas expectativas, particularmente la autosuficiencia aumenta significativamente el riesgo de ideación suicida en los hombres. Otras normas establecidas por la masculinidad dominante como lo son la fuerza y el estoicismo se han visto implicadas en las bajas tasas de uso del servicio psicológico por parte de los hombres. Del mismo modo, se encontró que los niños y hombres que padecen enfermedades mentales solo acuden al servicio psicólogo cuando se encuentran en crisis y luego de haber agotado sus recursos internos. Esto da cuenta del impacto que tiene el mandamiento de la autosuficiencia; que culmina en un patrón de pensamiento que disuade a el hombre a pedir ayuda promoviendo así un ciclo de malestar complejo. (Seidler, 2019)

Por consiguiente, enfrentarse a experiencias como el desempleo que van en contra de la expectativa social y sus consecuencias -La incapacidad de cumplir con el rol de proveedor y lo que esto implica-, se convierte en una fuente de malestar para el hombre. La cual se alivia en parte mediante el uso de drogas o alcohol, estas actúan como un “sustituto” periférico que el sujeto emplea para adaptarse a su realidad y escapar de la represión emocional inherente a la identidad masculina (Granados y Ortiz, 2003).

Lo anterior da cuenta de la aparición de un patrón cognitivo disfuncional, donde no cumplir con los lineamientos sociales genera malestar. Esto a su vez, da lugar a una configuración de pensamientos, creencias y sentimientos que dirigen al hombre a conductas

autodestructivas, en un intento de aliviar su malestar. (Buscar ayuda iría en contra de los lineamientos sociales establecidos).

Continuando con los impactos de la masculinidad en los hombres De Keijzer (1998, 2003) utiliza el concepto de “varón como factor de riesgo”, que destaca inicialmente a la masculinidad como posible riesgo en el ámbito doméstico, el cual se caracteriza por la violencia intrafamiliar. En segundo lugar, se recalca que esta a su vez puede considerarse como un riesgo hacia otros hombres (homicidios y muertes violentas); y finalmente puede representar un riesgo para sí mismos, “manifestado por conductas autodestructivas, falta de autocuidado, suicidios, así como sobremortalidad por accidentes.” (Lazarevich & Mora-Carrasco, 2009) Esto, devela una gama de impactos relacionales que la masculinidad trae consigo para los hombres respecto a sí mismos y a la sociedad que lo rodea. Además de exponer la importancia del estudio de la vivencia de la masculinidad y su gran impacto social, más allá de los hombres.

Asimismo, Brooks y Silverstein, en su exposición sobre el lado oscuro de la masculinidad, presentan que la socialización tradicional del rol masculino produce una amplia gama de patrones y comportamientos interpersonales que son perjudiciales para la sociedad y para los hombres. Este estudio considera importante resaltar que dichos patrones nocivos como lo son la violencia, agresión sexual, problemas de paternidad, etc, no son en sí mismas, formas de enfermedad mental. (En algunos casos, estos comportamientos pueden ser resultado de esta; en otros casos, pueden ser una causa.) (Brooks, G. R., 2003)

En conclusión, los estudios revisados muestran una relación entre la masculinidad hegemónica como medio que guía el desarrollo de conductas poco saludables y ciertas afectaciones de la salud mental de los hombres. Las expectativas sociales de la masculinidad

pueden traer consigo consecuencias perjudiciales en los hombres, su expresión emocional, estrategias de afrontamiento, entre otras.

Sin embargo, es pertinente recordar que la masculinidad como construcción social está sujeta a una influencia cultural. En otras palabras, es una variable que puede cambiar según el lugar en el que se estudie; esto pone en evidencia la importancia de investigar este fenómeno en diferentes contextos socioculturales. La presente investigación, se abordará desde el contexto colombiano.

Ahora bien, el enfoque de este estudio busca conocer y explorar la vivencia subjetiva de la masculinidad en los hombres. No obstante, se observa un vacío conceptual respecto a las investigaciones consultadas; estas no abordan la experiencia subjetiva de los hombres, puesto que tienden a un enfoque cuantitativo, basándose en el uso de correlaciones y datos estadísticos. Surge en este punto una necesidad de abordar el fenómeno de la masculinidad y su impacto en la salud mental desde la voz y experiencia subjetiva de los hombres; lo que favorece la aproximación a un entendimiento de la complejidad de la experiencia del hombre.

## **Metodología**

### *Enfoque y tipo*

Para hablar del diseño metodológico de esta investigación se tomará como referente teórico el texto *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). De allí se extrajeron los conceptos que se mencionan en este apartado.

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, el cual favorece el análisis y la comprensión de los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, sus puntos

de vista, interpretaciones y significados como individuos atravesados por los fenómenos que experimentan, vivencian y perciben.

Ahora bien, desde el enfoque cualitativo, y el diseño de casos fenomenológico se busca en esta investigación explorar, describir y comprender las experiencias de un grupo hombres con respecto a la vivencia subjetiva de su masculinidad y la influencia en su salud mental. En otras palabras, darles voz y lugar a diversas experiencias sobre “*lo que es ser hombre*”.

El diseño de casos fenomenológico se refiere a un enfoque que combina ambos aspectos: se estudian- a profundidad y de forma holística- casos específicos (como personas, grupos o situaciones) con el objetivo de comprender cómo esos casos experimentan y dan significado a un fenómeno particular. El enfoque fenomenológico se fundamenta “en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. (...) asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable” (Fuster Guillen, 2019), por lo tanto, es útil cuando se quiere explorar a fondo la experiencia subjetiva y personal de los individuos dentro de contextos específicos, permitiendo una comprensión rica y matizada de los fenómenos estudiados.

Por otro lado, se utiliza una muestra de casos-tipos, apropiada en investigaciones cualitativas donde el objetivo es la riqueza, profundidad y calidad de la información; especialmente útil en estudios con perspectiva fenomenológica.

#### *Población o Muestra*

Ahora bien, en cuanto al tamaño de la muestra “no hay criterios ni reglas firmemente establecidas, determinándose con base a las necesidades de información, por ello, uno de los principios que guía el muestreo es la saturación de los datos” (Crespo Blanco & Salamanca Castro) Por esto, para esta investigación el tamaño de la muestra se determina por el punto en el

cual no se obtenga nueva información y las respuestas comiencen a ser redundantes. Para la presente investigación se consiguió la saturación de la información con 9 participantes. Ahora bien, la muestra se conformó por estudiantes universitarios masculinos de 18 a 25 años, de condiciones sociales diversas de una universidad privada de la ciudad de Medellín.

### *Recolección de Información*

Unido a esto, el instrumento adecuado para la recolección de datos en la presente investigación es la entrevista semiestructurada. Esta puede ser entendida como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado). En las entrevistas semiestructuradas hay una guía de asuntos y preguntas, además el entrevistador puede introducir nuevas preguntas para recoger más información.

La entrevista que se plantea cuenta con dos ejes principales, que son la masculinidad y la salud mental de los hombres. Adicionalmente, se formulan preguntas construidas a partir de la literatura y que permiten hablar de la masculinidad y su relación con la salud mental.

### *Sistematización y análisis de la información*

La sistematización de la información se basó en tres matrices: bruta, discriminada y de tendencia; allí se recogieron y organizaron los datos obtenidos en las entrevistas. En este orden de ideas, la matriz de información bruta muestra las respuestas completas de los participantes, la matriz discriminada permite visualizar la información organizada según los datos más relevantes de las respuestas y la matriz de tendencia permite evidenciar los patrones encontrados en los resultados de todas las entrevistas.

A partir de los patrones encontrados para cada subcategoría, se llevó a cabo un análisis más exhaustivo de la subcategoría en sí. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis intercategorial que buscó correlaciones, diferencias y puntos relevantes para la realización de las conclusiones.

### *Consideraciones éticas*

De acuerdo con el artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, que clasifica como investigaciones sin riesgo aquellos estudios que emplean técnicas de investigación documental retrospectiva o en los que no se realizan intervenciones o modificaciones intencionadas de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos, esta investigación puede ser clasificada como de \*mínimo riesgo\*. Este estudio utiliza entrevistas y cuestionarios semi-estructurados, los cuales no alteran ni intervienen directamente en las variables sensibles de los participantes y en ningún momento se identificarán los aspectos sensibles de su conducta.

Siguiendo el artículo 6 de la misma resolución, este proyecto cuenta con el respectivo \*consentimiento informado\* (ver Anexo 2), que ha sido diseñado conforme a lo estipulado en el artículo 14. El consentimiento informa a los participantes sobre los objetivos del estudio, los métodos de recolección de información y el uso que se dará a los datos obtenidos. Se subraya el carácter voluntario, confidencial y anónimo de la participación, garantizando que en ningún momento se comprometerá la privacidad ni la dignidad de los sujetos involucrados.

En este estudio cualitativo fenomenológico, que se enfoca en explorar cómo los hombres experimentan la masculinidad y su relación con la salud mental, es fundamental tratar con especial respeto y sensibilidad las experiencias personales que los participantes compartan. Aunque no se abordarán aspectos sensibles que puedan generar riesgo psicológico, se contempla el impacto emocional que puedan suscitar ciertos temas relacionados con la identidad de género y la salud mental. Por ello, se les ofrecerá a los participantes la opción de retirar su participación en cualquier momento sin repercusiones, y se proporcionarán recursos de apoyo psicológico si alguno de los temas tratados resultara perturbador.

Asimismo, se garantiza la confidencialidad de los datos mediante la codificación y almacenamiento seguro de la información recogida. Los resultados del estudio se presentarán de manera agregada y sin referencias que permitan identificar a los participantes, asegurando que su identidad permanezca protegida. Además, los datos serán utilizados exclusivamente para los fines declarados en este estudio, evitando su uso para cualquier otro propósito sin el consentimiento previo de los involucrados.

Finalmente, el equipo investigador se compromete a cumplir con los principios éticos fundamentales de respeto por la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia, asegurando que los derechos y el bienestar de los participantes sean salvaguardados en todo momento.

## **Resultados**

En el presente apartado se presentan los resultados obtenidos en la investigación; los cuales surgen a partir de las categorías y subcategorías que responden al objetivo general y específicos de la misma. Se hace pertinente entonces recordar que el objetivo general de la presente investigación es *describir la vivencia subjetiva de la masculinidad y su relación con la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín*. Unido a esto, los objetivos específicos son: *definir la vivencia subjetiva de la masculinidad, e Identificar la percepción sobre la salud mental en términos de inteligencia emocional e influencia social*.

Ahora bien, para responder a estos objetivos de investigación se trabajó con las categorías de masculinidad y salud mental. La categoría masculinidad, que surgió del primer objetivo específico, se dividió en las subcategorías *pensamientos, comportamientos, necesidades, aspiraciones y posiciones sociales*. Asimismo, la categoría de salud mental, que derivó del segundo objetivo específico, se dividió en las subcategorías de *inteligencia emocional e influencia social*.

Con relación a la primera subcategoría de masculinidad, *pensamientos*, prevalece una concepción de masculinidad asociada a las características definitorias de un hombre, opuestas a la femineidad, y relacionadas con la imagen de un hombre fuerte, proveedor, que no se muestra vulnerable. Esta concepción presente en la mayoría de los entrevistados se encuentra muy alineada en los principios de la masculinidad hegemónica. Esto se pone en evidencia en la siguiente afirmación hecha por un participante: “*Pues yo la verdad siempre he tenido como ese pensamiento de que un hombre tiene que ser hombre, o sea, tiene que ser 100% masculino, de que, tanto en la calle, como con la mujer, como en el trabajo, como en todo.*” No obstante, algunos de los participantes expresan significados subalternos de la masculinidad, esta se relaciona principalmente con hombres que poseen una sexualidad diversa.

Unido a esto, la perspectiva expresada por los participantes acerca de la subcategoría *Pensamientos*, nutre la definición de la vivencia subjetiva de la masculinidad. Puesto que aporta y da voz a sus propias experiencias de su concepción de la masculinidad principalmente asociada a las características definitorias de un hombre, que los diferencian de las mujeres y les otorgan valores y características rígidas y limitantes.

En la subcategoría de *comportamientos* se muestra una tendencia hacia la asociación de la masculinidad con comportamientos de fortaleza, superioridad y liderazgo; esto da cuenta de cómo los comportamientos esperados tienen que ver con la capacidad de los hombres para realizar tareas que demuestren su fuerza física (como ir al gimnasio, levantar cosas pesadas, empujar carros) y que demuestren un seguimiento de las normas tradicionales en relación a la mujer tales como pagar la cuenta en la primera cita, ser proveedores, ayudar a la mujer y solucionar problemas. Estas ideas acerca de los comportamientos de los hombres quedan retratadas en la siguiente afirmación hecha

por un participante: "*Se espera que los hombres sean los que paguen todo, los que tengan la iniciativa, los que tengan que hacer los trabajos más pesados.*"

Ahora bien, lo anterior aporta a la definición de la vivencia subjetiva de la masculinidad puesto que da cuenta y recoge la apreciación de los participantes con respecto a los comportamientos en relación con la masculinidad. Esta representación se asocia principalmente con su papel proveedor, fuerza física, capacidad para realizar las cosas, y una ayuda y apoyo constante a las mujeres. Se encuentra además dentro de estos comportamientos expresados por los participantes el retrato de la masculinidad hegemónica, en la cual siempre se pone a prueba a los hombres y se esperan cierto tipo de comportamientos (socialmente aprobados) de ellos.

Con relación a la subcategoría *necesidades*, se expone entre los entrevistados una construcción de las necesidades de los hombres a partir de ideales de éxito, poder, fuerza y autonomía, tales como la adquisición de un trabajo estable, una mujer, un buen salario, propiedades, entre otros; reflejando así una asociación (ya sea consciente o inconsciente) en los entrevistados, de las necesidades de un hombre con aquellas cosas que les permiten demostrar socialmente el ideal de la masculinidad hegemónica. Queda reflejada la concepción de necesidades para los entrevistados en las siguientes elaboraciones realizadas por dos participantes durante la entrevista:

“Listo yo digo que la necesidad de los hombres siempre es como resaltar mucho que un hombre es independiente, como fuerte, que es capaz de defenderse por sí mismo ante cualquier cosa eh que es capaz ah pues como literal como como ser capaz de ser un hombre. Como siempre poder resolver y solucionar para cualquier tipo de casos”.

“Yo socialmente considero que hay una perspectiva de las necesidades de un hombre que se resumen básicamente en tres cosas: tener dinero, otra necesidad básica de un hombre es ser alguien lo suficientemente atractivo para las otras personas que lo rodean; y ya en términos materiales tener

un buen carro, que tenga un buen porte, un buen vestir, y ya, por último, tener una buena novia, una buena mujer, buenos amigos”

Así mismo, se puede evidenciar en las percepciones de los participantes sobre la subcategoría *necesidades*, una ventana hacia la vivencia subjetiva de la masculinidad. En este caso se hace notoria la predominancia de valores hegemónicos como lo son el éxito, el poder, la fuerza y la autonomía; estos reafirman nuevamente la importante de la aprobación social.

En la cuarta subcategoría *aspiraciones* predominan aspiraciones que permiten evidenciar la importancia del componente económico y búsqueda del éxito profesional y personal, tales como: formar una familia, casarse, tener hijos y ser el proveedor del hogar. Esto se evidencia en la respuesta del Sujeto 1, quien afirma: *"Tengo la idea de familia tradicional donde yo pueda brindar a mi casa y a mi familia."* Del mismo modo, el Sujeto 5 refuerza esta visión al señalar que, en el contexto de las aspiraciones masculinas, *"siempre es como de tener una pareja, poder sostener la pareja o cómo contribuir, pues como la definición típica-tradicional de ser el más grande de la casa, el Pilar de la casa, el que inicia todo en la casa."* Sin embargo, el Sujeto 5 también añade que, *"si yo tengo una pareja y yo vivo con esta pareja, yo sí tengo que intentar proveer; pero yo tampoco quito que esta pareja también dé su granito. Yo no pienso que debo ser el único que aporta; tiene que ser un trabajo en equipo."*

Por otro lado, algunos participantes expresan aspiraciones e ideas que difieren de estas tendencias, cuestionando las expectativas sociales. El Sujeto 2, por ejemplo, resalta la importancia de la realización y la satisfacción personal, afirmando:

Antes... tenía que ser como súper importante y tener una familia y tener carro y muchas cosas que al final de cuentas se asocian a un hombre exitoso. Pero en este momento más que ver un hombre exitoso, veo a futuro una persona exitosa (...) siento que va más relacionado a ser feliz y a sentirme

cómodo con lo que yo hago; más que ser un hombre exitoso, es ser una persona exitosa. O bueno, una persona exitosa no, sino una persona feliz.

Esta declaración sugiere que, aunque persisten las aspiraciones tradicionales, emergen nuevas corrientes de pensamiento entre los hombres que buscan redefinir las expectativas sociales, priorizando el bienestar emocional y personal en sus aspiraciones.

Conforme a esto, se retoma una representación de las aspiraciones, por parte de los participantes, muy alineada con valores impuestos por la masculinidad hegemónica como el éxito profesional, económico y personal. Se experimentan las aspiraciones masculinas en los participantes como el cumplimiento de las normas y las expectativas sociales y tradicionales que dictan previamente el camino que los hombres deben seguir a lo largo de su vida para así ser socialmente reconocidos y validados. No obstante, se encuentran nuevas perspectivas y pensamientos en los entrevistados, que nutren la vivencia de las aspiraciones masculinas más allá de los parámetros sociales; donde se priorizan el bienestar emocional y personal.

Por otro lado, dentro de la subcategoría de posiciones sociales predominan los roles socialmente relevantes y asociados a las expectativas del discurso de la masculinidad hegemónica que develan una necesidad de ser el "mejor" en algún ámbito o a resaltar, tales como: proveedor, líder, protector, competitivo, independiente y fuerte. Reflejando una tendencia a la búsqueda constante de reconocimiento y validación social. Con respecto a las posiciones sociales uno de los participantes afirma:

*"Siento que tal vez en mi familia se espera mucho el rol de que se sigan tal vez como los mismos pasos de mi papá, pero no en el sentido del trabajo y esas cosas, sino en el sentido de casarse, formar una familia, tener una casa, carro, pues como ese tipo de cosas. Yo siento que es lo que se espera de mí y el rol que cumpla en este punto realmente siento que sigue siendo muy de hijo, pues no tengo como tal vez un papel tan protagónico."*

No obstante, algunos de los entrevistados mencionan percibir su posición social más allá del género.

Recogiendo la última subcategoría de masculinidad, *posiciones sociales* se encuentra como en las anteriores subcategorías, una gran prevalencia de roles sociales relevantes y asociados a la masculinidad hegemónica, la cual dicta que los hombres deben ocupar un lugar alto y visible.

Para concluir la categoría de la masculinidad y, en consecuencia, dar repuesta al primer objetivo específico (definir la vivencia subjetiva de la masculinidad) es posible afirmar que la vivencia subjetiva de la masculinidad entre los participantes se alinea, en términos generales, con los parámetros de la masculinidad hegemónica, reflejándose en sus pensamientos, comportamientos, necesidades, aspiraciones y posiciones sociales. Estas giran y se sustentan en la oposición radical a la feminidad y en la relación que mantienen los hombres con *las mujeres*. Ahora bien, a través de las diferentes subcategorías, se evidencian imposiciones y limitaciones sociales que configuran esta vivencia.

Para definir más claramente esta vivencia, es fundamental destacar ciertos elementos fundamentales. En primer lugar, la masculinidad es constantemente puesta a prueba y cuestionada por los demás. Del mismo modo, se identifican componentes esenciales de esta como lo son: fuerza, iniciativa, protección, autonomía y el rol de proveedor.

Por otro lado, esta vivencia subjetiva se basa en significados asociados a lo que implica ser hombre, los cuales están muy relacionados con estereotipos y normas sociales que restringen los comportamientos, necesidades y aspiraciones masculinas. Así, los hombres tienden a definirse en función de lo que la sociedad les indica que deben ser y hacer, construyendo su identidad como individuos significativos dentro de su entorno social. Unido a esto, es evidente, en muchos casos, que los participantes sienten el peso y la responsabilidad que la masculinidad trae consigo;

especialmente cuando no cumplen con los parámetros o estándares dados, como es el caso de una orientación sexual diferente a la heterosexual. Esto, al igual que muchas otras decisiones o aspectos de la vivencia subjetiva de los participantes, se sale y rompe con los estándares impuestos socialmente por la masculinidad hegemónica.

Ahora bien, desde la primera subcategoría *inteligencia emocional* de la segunda categoría salud mental, se evidencia la influencia de la crianza en la regulación emocional; lo que se vincula con una percepción de la expresión emocional como debilidad y característica inherente a la feminidad; por lo que se les enseña a los hombres a suprimir las emociones o a manejarlas en privado. Esto se evidencia en las respuestas de los participantes, como el Sujeto 1, quien declara: *"El hombre no debería llorar... el sentimiento de tristeza es el sentimiento que yo creo que menos debería tener un hombre."* Menciona también que las únicas emociones permitidas para la masculinidad incluyen la ira, el miedo y la felicidad. Dicho esto, agrega que *"Puedo sentir ira, miedo, depresión, ansiedad, tristeza, todas estas emociones, pero como que la única que expreso, que las personas como que pueden ver de mí, es esa felicidad"*.

Adicionalmente, el sujeto 1 expresa opiniones fuertes en contra de la expresión emocional:

considero que la salud mental, sí, por más que es importante, lo vine a descubrir hace nada, es como que no seas marica, no seas gay, el punto, o sea, por lo menos, bueno, esto también es homofóbico, por lo menos yo, de lo de la salud mental, es algo como muy propio y considero que estar como en ti, sí, trabájalo tú, ten tus sesiones de meditación, todo propio, pero los demás no tienen por qué cargarte tu depresión, tu ansiedad, tu tristeza, al punto de llevarla a otra persona y como que afectar también a los demás con eso. (...) considero que la salud mental es algo muy propio (...) no debería ser llevado al punto público.

Este tipo de declaraciones, ponen en evidencia una falta de empatía respecto a la vulnerabilidad que tiene sus raíces en el discurso de la masculinidad hegemónica. Esta posible falta de empatía respecto a la vulnerabilidad puede evidenciarse también desde el participante 5:

Yo digo que la masculinidad como tal el hombre debe ser como totalmente masculino, que haga cosas de hombres como trabajar, que no muestre mucho los sentimientos... pero eso ya no se ve hoy en día. (...)Ya es como uno ve gente en TikTok... ya hay que cuidarse la cara, que los hombres lloran... ya como que se ha vuelto ese tema de masculinidad como frágil.

Sin embargo, se evidencia en algunos hombres una perspectiva que varía de la tendencia respecto a el trámite y percepción de las emociones y salud mental. Uno de los participantes incluso menciona que *“Gracias al psicólogo he aprendido a gestionar mucho más mis emociones y a tramitarles y a sentirlas y a permitir que salgan.”* Esto nos permite evidenciar un posible cambio en el discurso de la masculinidad, donde a futuro los hombres se puedan sentir más cómodos buscando ayuda y aprendiendo a sentir, aceptar y tramitar sus emociones al igual que las emociones de otros.

Unido a la vivencia de los participantes acerca de la subcategoría *inteligencia emocional*, muy relacionada a la represión emocional y a la expresión emocional como muestra de debilidad y vulnerabilidad (aspectos prohibidos para los hombres), se hace pertinente resaltar la inteligencia emocional como componente de la salud mental. Ahora bien, se hace evidente en el discurso de los participantes la negativa relación que estos han establecido con sus emociones, gracias a discursos tradicionales y hegemónicos que les han sido persistentemente repetidos desde la infancia; y que además traen consigo dificultades en el desarrollo de la inteligencia emocional. Esto a su vez tiene un considerable impacto en la salud mental de los participantes, puesto que la represión emocional no les permite conseguir un estado de bienestar mental que les permita afrontar diferentes retos adecuadamente. (OMS, 2022).

En la subcategoría de *Influencia social* prevalecen expectativas hegemónicas que buscan que los hombres cumplan con ciertos roles tradicionales, como ser física y emocionalmente “fuerte”; (lo cual se refiere a la represión emocional), proveedor y competitivo (el hombre debe ser “el mejor”). Estas normas se ven reforzadas a través de los entornos familiares, escolares y sociales.

Esto puede evidenciarse a través de los aportes de diversos participantes, uno de ellos menciona que *“pues como de estar como muy fuerte, así como mucho ejercicio, de poder como... de ser grande entonces, así (...) defendiendo más fácil a las mujeres”* Adicionalmente, otro participante agrega:

Considero en el punto de la fuerza. Fuerza, me refiero a fuerza, no sé, no hablo de la fuerza mental, sino fuerza...Fuerza física. (..)Digámonos en el punto de que como que ¡eh! hay que cargar algo pesado, es algo, ¡ah! un hombre por aquí, yo creo que eso lo manejan todos

Esto da cuenta de las expectativas físicas que socialmente se esperan de los hombres que a su vez van ligadas a la noción de que un hombre debe ser un protector, y debe poder ayudar a *las mujeres* y a su familia.

Es evidente que estas expectativas inician en ambientes familiares desde la crianza, uno de los participantes explica que *“Desde muy chiquito... en familias tradicionales conservadoras como la mía se le inculca desde muy chiquito que tienen que ser hombres que tienen que comportarse de tal manera.”* Este patrón se repite en otras entrevistas, donde los sujetos hablan de las expectativas de sus familiares, y modelos a seguir contruidos por sus figuras paternas. Dicho esto, la influencia social abarca diferentes espacios de la vivencia. Lo que implica que las expectativas de la masculinidad pueden impactar a los hombres desde una diversidad de ambientes e interacciones. Aportes de participantes que permiten evidenciar lo anterior incluyen;

con un amigo, o un pana mío y al momento de hablar de nuestras vidas y al momento de hablar como vamos y tal él espera encontrar en mí lo que nosotros decíamos cómo esas masculinidades encontrar que yo estoy bien, que me estoy ganando mucha plata, que estoy pues triunfando, que estoy teniendo x o y cosa o que sí tengo una pareja que sea una persona linda, que sea como buena para mí y bueno termina influenciando en eso, la interacción entre otros hombres.

Más allá de esto otro participante propone que “*el que más se muestra como hombre es el que más tiene respeto,*” lo que sugiere que las interacciones entre hombres a menudo se basan en la demostración de roles y comportamientos característicos de la masculinidad hegemónica por necesidad de ser aceptados, reconocidos y respetados dentro del grupo, en lugar de fomentar la autenticidad y la autoexpresión. Esta inferencia se ve reforzada por el aporte de un participante, quien afirma:

El colegio es esa época en la que uno se deja llevar de lo que dice la gente, y uno no entiende nada, entonces uno solo busca como, es supervivencia, yo siempre lo he dicho, que en el colegio uno busca sobrevivir, ¿cierto?, porque el ambiente es muy tóxico, porque todo es super superficial, entonces como que ahí sí era como que, por ejemplo, mi forma de vestir era como un poquito más heteronormada, entonces no estaba tan influenciada por lo que me gustaba, sino por lo que yo veía que podía adaptar como de lo que me gustaba a mí, y lo que le gustaba al resto de los manes, pues heterosexuales, heteronormadas, y también como el gusto musical, me puse a pensar que, por ejemplo, en el colegio pues era todos los días escuchar trap, que le gustaban a los hombres heterosexuales, incluso a las mujeres heterosexuales.

Al igual que en la subcategoría de *inteligencia emocional*, predomina en la presente subcategoría de *influencia social* el papel fundamental que tienen discursos tradicionales, expectativas sociales y los otros, en el desarrollo y comportamiento de los participantes. Es importante resaltar en este punto, como estas expectativas sociales y moldes rígidos de masculinidad coartan completamente el libre albedrío de los participantes y afectan

sustancialmente su salud mental. Al establecerse un molde rígido se deja de lado los deseos, necesidades y aspiraciones de los participantes como individuos. Lo que a su vez les dificulta alcanzar un estado de bienestar mental que les permite enfrentar de forma consciente diferentes retos. (OMS, 2022)

En este orden de ideas, y para dar respuesta al segundo objetivo específico (Identificar la percepción sobre la salud mental en términos de inteligencia emocional e influencia social), se puede plantear que la categoría de la salud mental devela un panorama complejo, en el que las expectativas hegemónicas juegan un rol crucial. Desde la crianza, los hombres son acostumbrados a regular sus emociones de tal manera que la expresión de sentimientos se asocia con debilidad y feminidad. Esta percepción se refleja en las opiniones de los participantes, quienes coinciden en que las emociones permitidas para un hombre son limitadas, destacando la ira, el miedo y una felicidad superficial. Este rechazo hacia la vulnerabilidad y la expresión emocional da cuenta de una profunda internalización de las normas de la masculinidad hegemónica.

Este problema se agrava cuando consideramos que la influencia de estas normas se refuerza constantemente en una diversidad de espacios e interacciones sociales. Este refuerzo de las expectativas tradicionales contribuye a la creación de un ciclo que prioriza la conformidad sobre la autenticidad y obliga al hombre a adaptarse en búsqueda de la aceptación y respeto social. Además, las dinámicas entre hombres tienden a estar marcadas por la competencia y la necesidad de validación, lo que complica aún más la búsqueda de apoyo emocional. Esta cultura de la masculinidad puede resultar en la negación de la salud mental, donde las emociones se consideran un asunto privado que debe reprimirse.

Luego de recoger y analizar las perspectivas de los participantes, es posible entender aún mejor cuál es el rol de la masculinidad hegemónica y sus mandatos en la salud mental masculina. Se presenta la masculinidad hegemónica como una meta inalcanzable, que al intentar conseguirla y llegar a ella a lo largo de la vida, genera sufrimiento en los participantes. Además, estos mandatos sociales intervienen directamente en el estado de bienestar mental de los participantes, quienes no logran ser conscientes de sus emociones y recursos disponibles para afrontar diversas situaciones; y unido a esto, no suelen buscar ayuda o apoyo profesional, por ser considerado como una clara muestra de debilidad.

Sin embargo, algunos hombres comienzan a desafiar estas normas. Este cambio sugiere que, a pesar de las restricciones sociales, hay un camino hacia una masculinidad más abierta que permita la aceptación y expresión de emociones, lo que podría tener un efecto positivo en la salud mental.

## **Discusión**

Con la finalidad de ofrecer una elaboración que responda al objetivo general (Describir la vivencia subjetiva de la masculinidad y su relación con la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín), se puede decir, para empezar, que los resultados obtenidos demuestran una coherencia con los fundamentos teóricos que guiaron la orientación exploratoria de esta investigación. Las entrevistas realizadas confirman, en su mayoría, los parámetros de comportamiento que se espera de los hombres para que sean reconocidos como tales y cumplan con los roles de género establecidos, tal como los define Connell (1995).

Connell (1995), propone una serie de normas que un hombre debe seguir para cumplir con los requisitos comportamentales de *un verdadero hombre*. Entre estos comportamientos: “se

espera que un hombre no llore, no exprese sus emociones, se mantenga controlado, no sea dependiente ni débil, tenga un alto deseo sexual hacia las mujeres, sea proveedor, cultive el honor y sea reservado” (Pérez de Sierra et al., 2016). Los resultados de esta investigación confirman estos planteamientos comportamentales, aunque se sugiere profundizar en el estudio de la “*hipersexualidad*”.

Además, se identifica la presencia de lo que Connell (1995) denomina masculinidades *subalternas*, las cuales se caracterizan por alejarse o resistir los prejuicios y valores de la masculinidad hegemónica. Aunque estas masculinidades se observan en un espectro, no necesariamente se oponen completamente a todas las manifestaciones de la masculinidad hegemónica, como indica el autor. En función de las perspectivas de los entrevistados, estas masculinidades subalternas tienden a surgir desde perspectivas más flexibles y abiertas. Por ejemplo, es posible que un hombre mantenga el deseo de ser proveedor y cuidar de su pareja (rasgo de la masculinidad hegemónica), al mismo tiempo que desarrolla una inteligencia emocional alta y un interés por expresar sus emociones (lo cual va en contra de los parámetros tradicionales de la masculinidad hegemónica). Esto sugiere que la masculinidad podría visualizarse mejor como un espectro en lugar de un concepto binario entre la masculinidad hegemónica y su oposición.

Por otro lado, las respuestas de los entrevistados sobre la represión emocional y su dificultad para expresar sentimientos están alineadas con la teoría de Ronald F. Levant (2006) sobre la *alexitimia* (la incapacidad para expresar emociones), *masculina normativa*. Este fenómeno representa un desafío para la psicología y respalda la postura de autores como Winerman (2005) y Mahalik (2003), quienes destacan las dificultades que enfrentan los hombres para buscar ayuda y beneficiarse de la terapia. Esto se debe a que las normas de la masculinidad hegemónica desalientan la búsqueda de apoyo emocional y la expresión de vulnerabilidad. Cuanto más

alineados estén los hombres con estos planteamientos hegemónicos, mayor es su reticencia hacia la psicología y la salud mental, mientras que sus habilidades para reconocer y comunicar sus emociones se ven disminuidas. Esta falta de inteligencia emocional complica el proceso de buscar ayuda, ya que los hombres no poseen las herramientas necesarias para identificar y expresar sus necesidades, y además sienten que no deberían hacerlo, lo cual desfavorece la armonización de las tendencias propias del sujeto, dificultando de este modo un adecuado estado de salud psicológica, de acuerdo con la OMS.

Finalmente, cabe destacar que lo que los hombres consideran que tienen permitido o no hacer está profundamente influenciado por normas sociales. Este hallazgo confirma la teoría de Courtenay (2000) y las observaciones de Lazarevich y Mora-Carrasco (2009), que establecen que las estructuras sociales que refuerzan la identidad masculina hegemónica pueden ser perjudiciales para la salud mental de los hombres. La presión social y las expectativas de comportamiento que se imponen a los hombres crean una construcción poco saludable en la que se espera que ignoren sus propias necesidades para encajar en el molde del *sexo fuerte* o, como lo describe Connell (1995), de un *verdadero hombre*.

## **Conclusiones**

Ahora bien, se pretende, en este apartado, hacer énfasis en las respuestas dadas a los objetivos en los resultados y la discusión, presentar las limitaciones del estudio, las recomendaciones para futuras investigaciones, y la utilidad práctica de los resultados.

Para esto, es pertinente recordar los objetivos de esta investigación: el objetivo general es *describir la vivencia subjetiva de la masculinidad y su relación con la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín*. En este sentido, los objetivos

específicos son: *definir la vivencia subjetiva de la masculinidad, e identificar la percepción sobre la salud mental en términos de inteligencia emocional e influencia social.*

Con relación al primer objetivo específico de la investigación, la vivencia subjetiva de la masculinidad entre los participantes se muestra predominantemente alineada con los parámetros de la masculinidad hegemónica, manifestándose en sus pensamientos, comportamientos, necesidades, aspiraciones y roles sociales. Esta vivencia se sustenta, en gran medida, en una oposición marcada a la feminidad y en las relaciones que los hombres establecen con las mujeres. Sin embargo, también se evidencia cómo las imposiciones y limitaciones sociales influyen y configuran esta experiencia, restringiendo la forma en que los hombres expresan su identidad y sus emociones.

La masculinidad, en este contexto, no es un concepto estático, sino una construcción social constantemente evaluada y puesta a prueba por los demás. Entre los elementos esenciales que la caracterizan se destacan la fuerza, la iniciativa, el rol protector, la autonomía y la responsabilidad de ser proveedor. Estos componentes se consolidan como normas sociales que guían la conducta masculina y moldean su percepción de sí mismos.

Además, la vivencia subjetiva de la masculinidad está profundamente influenciada por estereotipos y expectativas sociales que limitan las opciones de estos, obligándolos a adaptarse a una identidad que les dicta cómo deben actuar y pensar. La presión de cumplir con estos estándares se percibe más claramente cuando los participantes sienten que no encajan en los moldes establecidos; por ejemplo, cuando su orientación sexual difiere de la heterosexual. Estos factores demuestran cómo la masculinidad puede ser una fuente de carga emocional y conflicto interno

cuando los hombres no se ajustan completamente a las normas sociales de la masculinidad hegemónica.

Ahora bien, la vivencia subjetiva de la masculinidad, para la presente investigación, se puede entender como una construcción dinámica y compleja, más allá de los parámetros rígidos de la masculinidad hegemónica, que se adapta y transforma frente a las realidades y experiencias personales y significativas de cada participante.

De la mano de lo anterior, y para profundizar la respuesta al segundo objetivo de la investigación; la percepción sobre la salud mental de los participantes está marcada por la dominante influencia de las normas de la masculinidad hegemónica, que desde la infancia enseña a los hombres a reprimir sus emociones para evitar ser percibidos como débiles o vulnerables. Esta internalización de expectativas sociales limita las emociones que un hombre se siente autorizado a expresar, destacándose principalmente la ira, el miedo y una felicidad superficial, mientras que se censura la manifestación de sentimientos más profundos y vulnerables.

Es importante resaltar que esta dinámica no solo perpetua la idea de la vulnerabilidad como un signo de debilidad, sino que también dificulta el reconocimiento de la propia necesidad de apoyo emocional y profesional, inmortalizando socialmente la negación de la salud mental como un aspecto relevante para los hombres.

La influencia de estos parámetros de la masculinidad construye un obstáculo significativo para el desarrollo de la inteligencia emocional de los hombres; puesto que les impide ser plenamente conscientes de sus emociones y de los recursos que tienen para gestionar las dificultades cotidianas. Como resultado, los participantes tienden a evitar buscar ayuda psicológica o apoyo profesional, percibiéndolo como una amenaza a su identidad masculina.

No obstante, se observan algunos cambios entre los participantes, quienes comienzan a desafiar y cuestionar estas normas rígidas de la masculinidad. Este hecho sugiere una evolución hacia una forma de masculinidad subalterna, más abierta y flexible, donde se promueve la aceptación y expresión de las emociones. Ahora bien, de consolidarse y extenderse este cambio de pensamiento, traería consigo un impacto positivo en la salud mental de los hombres, permitiéndoles así desarrollar una mayor inteligencia emocional y una relación más sana con su bienestar psicológico.

Del mismo modo, es posible afirmar que los efectos de la masculinidad hegemónica - entendida como una masculinidad que impone un molde rígido y limitante para los hombres - recaen principalmente en la salud mental de estos. Con respecto a la inteligencia emocional, se encontró que influye directamente en la manera como los hombres se relacionan con el reconocimiento y expresión de sus emociones. En la misma línea, la influencia social interviene fuertemente en el sentimiento de valía de los hombres, por medio del establecimiento de patrones sociales esperados.

En conclusión, y para nutrir y fundamentar la respuesta del objetivo general, es posible afirmar que, si bien aún hoy existe un predominio de las normas de masculinidad hegemónica, existen señales de cambio en la percepción de la salud mental de los hombres y en la importancia que los mismos participantes le dan a esta. Ahora bien, como sociedad queda todavía un gran trabajo por hacer, es indispensable entonces fomentar entornos que valoren la vulnerabilidad y la autenticidad, elementos claves para mejorar el bienestar emocional de los hombres. Estos cambios no solo beneficiarían su desarrollo personal, sino que también contribuirían a crear relaciones más saludables y equitativas, donde los hombres puedan navegar libremente por sus emociones sin el peso de estas expectativas restrictivas y arcaicas.

Para terminar, con respecto a las limitaciones, es pertinente mencionar que la presente investigación está diseñada como una investigación cualitativa exploratoria que utiliza el muestreo por casos-tipo para la recolección de datos (con una muestra de 9 participantes); unido a esto, la información que se tiene respecto a la composición de la muestra es limitada. Por lo tanto, esta investigación permite establecer teorías y posibles tendencias, pero no puede, ni debe usarse para hacer conclusiones sobre la población.

Por otra parte, la estructura y dinámica de la recolección de datos posibilita la presentación de sesgos puesto que ambas entrevistadoras fueron mujeres, lo que permitió evidenciar cierto nivel de aprensión por parte de los entrevistados al responder preguntas relacionadas a su masculinidad y los roles que esta implica. Es difícil determinar hasta qué punto y en qué dirección se da este sesgo, puesto que la importancia de la mujer como centro a través del cual se determina la masculinidad hegemónica; puede hacer que la dinámica de la entrevista en vez de sentirse como un espacio de diálogo se sienta como espacio de juicio, en el cual el hombre debe dar cuenta de su masculinidad frente a la figura que simbólicamente lo determina. Esta dinámica generó la mayoría de sus retos al momento de hablar de la inteligencia emocional, que de por sí estaba limitada al usar la entrevista semiestructurada. Por lo tanto, para futuras investigaciones se recomienda aplicar tests que puedan dar cuenta de manera más rigurosa de la inteligencia emocional y todos los componentes que la configuran.

Por otro lado, no podemos ignorar que las expectativas actuales de las mujeres respecto a los hombres están cambiando de manera radical. Esto podría haber generado un efecto opuesto: En lugar de enfatizar los atributos de la masculinidad hegemónica tradicional para afirmarse como hombres frente a las mujeres, ahora algunos podrían preferir ocultar o minimizar esos rasgos y actitudes. Esto se debe a que, en la actualidad, algunos aspectos de la masculinidad tradicional

pueden considerarse "machistas", "sexistas", o "homofóbicos", y, por tanto, ser criticados o vistos negativamente.

Esta investigación es útil puesto que sus resultados permiten un acercamiento o guía para un entendimiento inicial del estado actual y la evolución del discurso de la masculinidad y su influencia en la salud mental de los hombres en Medellín, Antioquia. Proporciona una comprensión más profunda de cómo la vivencia de la masculinidad influye en la salud mental, lo que contribuye a la desestigmatización de la búsqueda de apoyo emocional en un contexto donde las normas de género limitan la expresión emocional.

Además, esta información ofrece una base teórica valiosa para entender tanto la relación de los hombres con su salud mental como las barreras que esta implica desde el discurso de la masculinidad. Comprender estos factores es el primer paso para el desarrollo de intervenciones pertinentes que aborden las necesidades específicas de los hombres, promoviendo una masculinidad más flexible que fomente la aceptación y expresión de emociones. Esto no solo puede mejorar la salud mental individual, sino que también impacta positivamente en sus relaciones interpersonales y en la dinámica social en general.

Adicionalmente, el estudio ayuda a poner en perspectiva los efectos de ciertos componentes del discurso de la masculinidad y las expectativas y normas que esta implica. Resalta el papel de la sociedad en la perpetuación de narrativas dañinas que influyen en la construcción de dinámicas poco saludables, poniendo en riesgo la salud mental de los hombres. Al resaltar las consecuencias de la masculinidad hegemónica, se invita a un diálogo crítico que puede desafiar y redefinir estas normas, siendo esencial en la búsqueda de equidad de género. Finalmente, la investigación

establece un marco teórico y empírico que puede servir como base para futuras investigaciones en el campo de la psicología de género y la salud mental.

Por último, se sugiere tener en cuenta los siguientes interrogantes como insumo para investigaciones futuras sobre objetos de estudio similares: ¿Cuál es el rol de la mujer en el desarrollo y propagación del discurso de la masculinidad hegemónica?, los resultados de la investigación sugieren que la mujer tiene un rol clave como polo opuesto frente al cual se define la masculinidad. En las entrevistas abiertas se menciona el rol del padre y figuras masculinas para enseñarle a los hombres las normas de la masculinidad hegemónica. Sin embargo, considerando que en nuestro contexto cultural la mujer promueve también estas normas desde la crianza del hombre, indagar más el rol de la mujer puede ser pertinente.

¿Qué estrategias pueden implementarse para fomentar la inteligencia emocional en hombres? Abordar esta pregunta es crucial para desarrollar programas educativos e intervenciones efectivas que desafíen las normas de género desde una edad temprana, promoviendo habilidades emocionales que beneficien el bienestar a lo largo de la vida.

Finalmente, se considera que puede ser pertinente indagar sobre los factores protectores o factores que promueven el desarrollo de masculinidades más flexibles. Esto nos permite visibilizar y reforzar modelos positivos de masculinidad que pueden servir de referencia para las nuevas generaciones y ayudar a mejorar la salud mental de los hombres.

## Referencias

- Aguayo, F. (2022). La depresión masculina y sus síntomas: Un estudio cualitativo con hombres adultos chilenos. *Salud Colectiva*.
- Anzani, A., Decaro, S. P., & Prunas, A. (2023). Trans masculinity: Comparing trans masculine individuals' and cisgender men's conformity to hegemonic masculinity. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(2), 539–547. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00677-5>
- Bacigalupe, A., Cabezas, A., Bueno, M., Martín, U. (2020). El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020. [Gaceta sanitaria: Órgano oficial de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria](#), ISSN 0213-9111, [Vol. 34, N.º. Extra 1, 2020](#) (Ejemplar dedicado a: Retos actuales de la Salud Mental desde la Salud Pública y la Administración Sanitaria), págs. 61-67
- Brooks, G. R. (2003). Masculinity and men's mental health. *ReVision*, 25(4), 24–37.
- Cabezas Rodríguez, A. & Bacigalupe de la Hera A. (2022). La desigualdad de género afecta seriamente a la salud mental. [Cuadernos de Psiquiatría comunitaria](#), ISSN 1578-9594, [Vol. 19, N.º. 1, 2022](#) (Ejemplar dedicado a: Psiquiatría Social), págs. 28-42
- Carreño, C., Maciá, A. C., Naranjo, M., & Rosado, C. (2018). Resistencias de hombres heterosexuales frente a la masculinidad hegemónica.
- Connell, R. (1995). *Hombres, masculinidades y violencia*. Imprenta de Juan Pablos.
- Crespo Blanco, C. M., & Salamanca Castro, A. B. (s.f.). El muestreo en la investigación cualitativa. <http://www.sc.ehu.es/plwllumuj/ebalECTS/praktikak/muestreo.pdf>
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S., & Wolfgang Velasco Matus, P. (2012). Masculinidad-feminidad y salud mental. [Persona: Revista de la Facultad de Psicología](#), ISSN 1560-6139, [N.º. 15, 2012](#), págs. 137-156
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Alonso Ospina, N., & Lizeth Chávez, K. (2021). *Salud mental en Colombia: Un análisis de los efectos de pandemia*. DANE. Retrieved February 23, 2024, from <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>
- Erausquin, C., Sulle, A., & Garcia Labandal, L. (2016). La vivencia como unidad de análisis de la conciencia: Sentidos y significados en trayectorias de profesionalización de psicólogos y profesores en comunidades de práctica. *Anuario de Investigaciones*, 23.
- Fabregues, S., & Escalante, L. (2020, April 14). Una introducción a la investigación en métodos mixtos [Webinar]. MMIRA.

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González-Barrientos, Marcela, Rivera-Aguilera, Guillermo, Urbina, Carolina, Aguayo, Francisco, & Beiras, Adriano. (2024). Salud mental masculina y psicoterapia con hombres. *Psicoperspectivas*, 23(2), 1-7. Epub 15 de julio de 2024 <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol23-issue2-fulltext-3315>
- Guevara Ruiseñor, E. S. (2008). La masculinidad desde una perspectiva sociológica: Una dimensión del orden de género. *Sociológica*, 26(1), 71–92.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>
- Gutmann, M. C. (1997). Trafficando con hombres: La antropología de la masculinidad. *Annual Review of Anthropology*, 26, 1–24.
- Hart, C. S. (2016). How do aspirations matter? *Journal of Human Development and Capabilities*, 17(3), 324–341. <https://doi.org/10.1080/19452829.2016.1199540>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Jiménez Rodas, Jorge Andrés, & Botero Pereira, Jennifer Alexandra. (2024). Masculinidad y salud mental: un análisis de repertorios interpretativos. *Psicoperspectivas*, 23(2), 22-35. Epub 15 de julio de 2024 <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol23-issue2-fulltext-3146>
- Lazarevich, I., & Mora-Carrasco, F. (2009, May 28). Identidad masculina y salud mental.
- Levant, Ronald & Good, Glenn & Cook, Stephen & O'Neil, James & Smalley, K. & Owen, Karen & Richmond, Katherine. (2006). The Normative Male Alexithymia Scale: Measurement of a Gender-Linked Syndrome. *Psychology of Men & Masculinity*. 7. 212-224. 10.1037/1524-9220.7.4.212.
- Marín Besosa, S. (2017). Depresión masculina: entre el machismo y la salud mental. *Revista Neuronum*, 3(1), 84. Consultado de <https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/76>
- Matud, Ma. Pilar, & Aguilera, Laura. (2009). Roles sexuales y salud mental en una muestra de la población general española. *Salud mental*, 32(1), 53-58. Recuperado en 13 de octubre de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252009000100007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000100007&lng=es&tlng=es).
- Matud Aznar, M. P., Bethencourt Pérez, J. M., Ibáñez Fernández, I., López Curbelo, M., Gomà Freixanet, M., Matud Aznar, M. J., Aguilera Ávila, L., & Grande Baos, J. (2009). Roles de género y salud de mujeres y hombres. *Análisis y Modificación de Conducta*, 35(152). <https://doi.org/10.33776/amc.v35i152.1224>

- Men and women: Statistics. (2023). *Mental Health Foundation*.  
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/men-women-statistics#:~:text=Men%20are%20less%20likely%20to,talking%20therapies%20are%20for%20men.&text=Nearly%20three-quarters%20of%20adults%20who%20go%20missing%20are%20men.&text=87%25%20of%20rough%20sleepers%20are%20men>
- Merlyn, M.F., Jayo, L., Morales, F.X, Moreta-Herrera, R. (2024). Los Hombres También Sienten: Consecuencias de la Masculinidad Tradicional en la Salud Mental y Relaciones de Hombres Ecuatorianos. *Masculinities & Social Change*, 13(1) pp. 20- 41  
<http://dx.doi.org/10.17583/msc.12044>
- McLeod, S. (2024, January 5). Piaget's stages: 4 stages of cognitive development & theory. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/piaget.html>
- Núñez Noriega, G. (2016). Los estudios de género de los hombres y las masculinidades: ¿Qué son y qué estudian? IV.
- Piaget, J. (1986). El comportamiento, motor de la evolución. *Revista de Filosofía*, 12(3), 123–134.
- Perera, A. (2024, January 24). Self-actualization in psychology: Theory & examples. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/self-actualization.html>
- Pérez de Sierra, I., Quesada, S., & Campero, R. (2016). *Género y masculinidades: Miradas y herramientas para la intervención*.
- Rangel, J. V., (2001). Salud Mental y Género . Otras Miradas, 1(1), 35-42. Otras Miradas, vol. 1, núm. 1, junio, 2001, pp. 35-42 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela
- Retamozo Espinoza, N. R., Doza Cochealle, M. A., Flores Morales, C. C., & Alvarez Pineda, A. P. (s.f.). Género y sexualidad: Masculinidad hegemónica y la ayuda psicológica. *Repositorio Ulima*.  
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/18386/Masculinidad\\_ayuda\\_psicol%F3gica.pdf?sequence=6](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/18386/Masculinidad_ayuda_psicol%F3gica.pdf?sequence=6)
- Samayoa Miranda, M. de L., & Márquez Munguía, Y. (s.f.). ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Sánchez, T. (2020). Sexo y género: Una mirada interdisciplinar desde la psicología y la clínica. *Universidad Pontificia de Salamanca*. <https://doi.org/10.4321/S0211-573520200020006>
- Seidler, Z. E., Rice, S. M., Dhillon, H. M., & Herrman, H. (2019). Why it's time to focus on masculinity in mental health training and clinical practice. *Australasian Psychiatry*, 27(2), 157–159. <https://doi.org/10.1177/1039856218804340>
- Shadrikov, V. D., Kurginyan, S. S., & Martynova, O. V. (2016, January). Psychological studies of thought: Thoughts about a concept of thought. *ResearchGate*.

[https://www.researchgate.net/publication/316546273\\_Psychological\\_studies\\_of\\_thought\\_Thoughts\\_about\\_a\\_concept\\_of\\_thought](https://www.researchgate.net/publication/316546273_Psychological_studies_of_thought_Thoughts_about_a_concept_of_thought)

Winerman, L. (2005, June). Helping men to help themselves. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/monitor/jun05/helping>

## Anexos

### Matriz categorial

Pregunta de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías de rastreo de la información/análisis	Subcategorías	Preguntas	
¿Cuáles la relación entre la vivencia subjetiva de la masculinidad y la salud mental de un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín Antioquia en el año 2024?	Describir la vivencia subjetiva de la masculinidad y su relación con la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín.	Definir la vivencia subjetiva de la masculinidad.	Masculinidad	Pensamientos	¿Cómo definirías la masculinidad desde tu propia experiencia? ¿Para ti qué significa la masculinidad? ¿De qué modo consideras que la forma de tu pensamiento, la manera como piensas, es influida por la masculinidad? ¿Las ideas que tienes sobre tí mismo, los otros, el mundo en general, es influenciado por la experiencia de la masculinidad? ¿De qué modo?	
				Comportamientos	¿De qué modo tu concepción sobre la masculinidad inflige en el modo cómo te comportas, por ejemplo, contigo mismo, con los otros, en diferentes contextos como el trabajo, el estudio, etc? ¿Cuáles síntomas desde tu vivencia de la masculinidad que son comportamientos o acciones que se esperan o no socialmente de los hombres?	
				Necesidades	De acuerdo con tu experiencia sobre la masculinidad, ¿cuáles son las necesidades de un hombre? ¿cuáles tu percepción sobre esas necesidades? ¿Consideras que tus necesidades se ven influenciadas por tu experiencia de la masculinidad? ¿Cómo?	
				Aspiraciones	Desde tu experiencia de la masculinidad, ¿Sientes que tus aspiraciones como hombre se ven influidas por tu concepción de masculinidad? ¿Cuáles consideras que son las aspiraciones de un hombre? ¿Cuáles son tus aspiraciones como hombre?	
				Posiciones sociales	¿Cuáles tu rol en la sociedad (con tu familia, en relaciones amorosas, etc) y que papel juega la masculinidad para dentro de ese rol?	
		Identificar la percepción sobre la salud mental en términos de inteligencia emocional e influencia social.	Salud mental	Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	¿De qué modo es influencia de la manera como transmites y entiendes tus emociones (positivas y negativas) por tu vivencia de la masculinidad? ¿Desde tu experiencia, cómo relacionarías tu experiencia de la masculinidad y tu salud mental? ¿Cómo sientes el estar de comprender y conectar con las emociones de otras personas y cómo relacionas la empatía con la masculinidad? ¿Cómo influyen tus habilidades para comunicarte y relacionarte con los demás en tu definición de masculinidad y en tus relaciones interpersonales? ¿Cómo te relacionas con los demás y hasta qué punto consideras que tu manera de relacionarte es afectada por la masculinidad? ¿Qué tipos de motivaciones (internas o externas) consideras que más te impulsan a lograr tus metas y cómo crees que esto está relacionado con tu identidad masculina?
					Influencia social	De qué modo inflige tu posición como hombre en las actividades y relaciones que tienes en tu trabajo, en los contextos laborales de los que participas? Y ¿de qué manera ese carácter ha sido influido por las costumbres, valores, discursos sobre la masculinidad? ¿Consideras que la masculinidad impacta la forma en la que los hombres se relacionan? ¿Cómo? ¿Consideras que socialmente existe una manera correcta de ser hombre? Desde tu experiencia ¿Cuáles consideras que son normas o roles que socialmente se establecen para los hombres? ¿Cómo crees que tu salud mental sería diferente si las expectativas sobre la masculinidad fueran distintas? ¿Hay alguna figura masculina que haya influido especialmente en tu percepción de la masculinidad?

### Consentimiento informado

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO****UNIVERSIDAD EAFIT**

**Consentimiento Informado de la Investigación: "Vivencia subjetiva de la masculinidad y su impacto en la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín "**



Datos generales		
Nombre:	C.C.	Edad
Escolaridad Estudiante		
Dirección y teléfono	Empresa	
Ocupación Estudiante	Cargo	
Lugar de evaluación		Fecha

Certifico que he comprendido que la información que reciban las estudiantes de psicología es de carácter confidencial y que se recolecta en aras de dar cumplimiento al objetivo de la investigación de trabajo de grado en curso, titulada "**Vivencia subjetiva de la masculinidad y su impacto en la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín** ", el cual pretende describir la vivencia subjetiva de la masculinidad y su relación con la salud mental en un grupo de hombres de una universidad privada de la ciudad de Medellín.

Los investigadores anonimizarán mis datos, en la presentación de sus resultados, con el propósito de dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1090 de 2006 sobre el

secreto profesional en investigaciones en psicología. Además, comprendo que no se me hará devolución de resultados individuales, pero podré acceder al informe final de la investigación.

Se me indicó que el procedimiento a seguir es la realización de una entrevista semiestructurada que se aplicará aproximadamente en 45 minutos, y brindé mi autorización para que fuera grabado un audio de la misma. Éste procedimiento no conlleva riesgos para mi salud.

También se me indicó que puedo revocar el consentimiento o dar por terminada en cualquier momento la relación entre las investigadoras y yo, cuando lo considere pertinente, sin que ello implique ningún tipo de consecuencia para mí.

Asimismo, podré solicitar aclaraciones sobre el proceso de investigación, en todo momento.

No recibiré pago por la participación en el estudio. Mi participación es voluntaria.

Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día \_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_2024\_\_\_\_\_, en la ciudad de \_Medellín\_\_\_\_\_.

**Firma del participante de la investigación**

C.C.

**Estudiante de Psicología**

C.C.

**Firma del psicólogo asesor docente**

C.C