



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS  
EMPRESARIALES Y SOCIALES  
[www.uces.edu.ar](http://www.uces.edu.ar)

INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES (IAEPCIS) “David Maldivsky”  
Doctorado en Psicología  
Departamento de Investigaciones

Sábado 23 de julio de 2021  
XVIII Jornadas Internacionales de Investigación en  
Psicología UCES 2022  
XX Jornadas Internacionales de Actualización del  
Algoritmo David Liberman  
“Desvalimiento e Intervenciones Psicosociales”  
III Simposio de especialistas en Salud Mental en Emergencias y Desastres  
“Las Guerras, Violencias y sus Huellas”

**Título:** Masculinidades y autocuidados. Hombres mexicanos en la pandemia

**Autor:** Dr. Cirilo Rivera García (México)

**Correo:** [ciriga73@gmail.com](mailto:ciriga73@gmail.com)

#### **Resumen**

El presente trabajo, se relaciona con la experiencia de hombres mexicanos que, durante la pandemia, decidieron ingresar a un programa virtual denominado “masculinidades, salud y autocuidados”. Dicho programa fue importante para los participantes pues buscaban un espacio para reflexionar y hacer algo positivo con sus vidas durante el confinamiento de la covid-19. El programa consistió en 10 sesiones con duración de 2 horas por sesión, los temas que se abordaron fueron desde la perspectiva de los estudios de género y las masculinidades. La metodología empleada fue a través de la reflexión-acción participativa con el fin de construir narrativas significativas en la vida de los hombres. Entre algunos resultados de la primera parte de esta intervención, se encuentran temores por parte de los hombres, pues la pandemia desarticuló el espacio público donde generalmente se mueven los varones. Pudieron identificar las tensiones corporales y de qué manera se reflejan en los vínculos familiares a través del desgaste emocional. Dentro de los resultados que favorecieron los procesos personales, se encuentran: conocer la relación de su cuerpo, vida emocional y estrategias para ir parando su violencia.

**Palabras claves:** masculinidades, autocuidados y buentrato.

#### **Abstract**

The following task is about Mexican men's experiences who decided to take the virtual program "Masculinities and self-care" during pandemic. The program was important for the participants due to they looked for a space to ponder and to do positive actions on their lives during covid-19 confinement. The program consisted on 10 sessions of 2 hour each one. The program topics were based on gender perspective and masculinities. Reflection-participative action methodology was applied in order to build meaningful narrative on men's lives. Some of the first intervention part results were that most of those men feel fears because of pandemic disrupted public spaces where men usually participate. They could also identify body tensions and how they are reflected on family bonds through emotional toll. To know the relationship body-emotional life and strategies to stop violence were the results that favored their personal processes.

Key words: masculinities, self-care, great treatment.



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS  
EMPRESARIALES Y SOCIALES**  
[www.uces.edu.ar](http://www.uces.edu.ar)

**INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES (IAEPCIS) “David Maldavsky”**  
**Doctorado en Psicología**  
**Departamento de Investigaciones**

**Sábado 23 de julio de 2021**  
**XVIII Jornadas Internacionales de Investigación en**  
**Psicología UCES 2022**  
**XX Jornadas Internacionales de Actualización del**  
**Algoritmo David Liberman**  
**“Desvalimiento e Intervenciones Psicosociales”**  
**III Simposio de especialistas en Salud Mental en Emergencias y Desastres**  
**“Las Guerras, Violencias y sus Huellas”**

**Título:** Masculinidades y autocuidados. Hombres mexicanos en la pandemia

**Autor:** Dr. Cirilo Rivera García (México)

**Correo:** ciriga73@gmail.com

En México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística (INEGI, 2021) la principal causa de muerte en hombres, registrada en el año 2020, fue la covid-19, mientras que las defunciones por lesiones o agresiones ocupa la sexta posición. Al inicio de la pandemia en México, se pudo observar que se vivió una dificultad para poder encontrar espacios de trabajo con hombres. Poco a poco se fueron creando alternativas virtuales para desarrollar estrategias de trabajo con la población masculina con el fin de prevenir y atender la violencia en los hogares. ¿De qué manera se relaciona la mortalidad de los hombres por covid-19, la violencia y la atención en espacios reeducativos para hombres? El concepto de salud planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha señalado el estado de bienestar físico, mental y social, lo cual posibilita comprender que el trabajo con hombres era más que urgente durante este periodo, porque el riesgo durante el confinamiento podría incrementar la violencia en los hogares. Ejemplo de ello fue el comunicado emitido por el del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) en marzo de 2020, señalando que, en los primeros tres meses del año, los casos de violencia contra las mujeres aumentaron en México, en el mismo año, hubo 549 feminicidios, 1,674 homicidios dolosos y 1,743 homicidios culposos contra mujeres.

Por esta razón, se construyó una estrategia partiendo desde la acción- acción participativa, pensada desde la educación popular de Paulo Freire, con enfoque de género y estudios sobre masculinidades,

autocuidados y buentrato, con el fin de ofrecer a los hombres recursos de contención y de acción cuidados de la salud para una cultura de paz.

### **Objetivos y Metodología**

Para el abordaje de la estrategia, se recurrió a categorías conceptuales que pudieran ofrecer un soporte importante a la intervención virtual, por ello, un primer planteamiento es pensar desde un plano comunitario, por lo que un primer momento que me invito a pensar ante la pandemia fue remitirme a Paulo Freire (Freire, 2005) cuando habla sobre la pedagogía de lo oprimido, pues el autor plantea que hay un modelo un modelo opresor y, por lo tanto, quien vive desde lo oprimido ¿cómo va a salir alguien de la opresión si mantiene un modelo y una estructura que se ha generado desde el dominio? Algo similar nos pasa a los hombres con la cultura patriarcal, esa estructura política, social, económica de los afectos también, por lo que necesitamos plantearnos ¿cómo nos vamos a liberar cuando tenemos una estructura dominante? El oprimido al querer liberarse puede usar el mismo modelo opresor y ¿a quién va a oprimir? ¿cómo pasar de esa pedagogía de lo oprimido a la pedagogía de la esperanza? Considero que la pedagogía de la esperanza nos permite entender y comprender las propuestas y la responsabilidad que tenemos los hombres para nosotros mismo y, por lo tanto, gestionar espacios y vínculos más amorosos, en el sentido de los cuidados, de la comunidad, del aprecio, del respeto, de aprender a construir otras formas de relacionarnos. (Freire, 2005) señala la palabra generadora, como un conjunto de significados que le dan sentido a la comunidad. La palabra generadora también puede ser una herramienta que gestione a la emoción como una forma de humanizar, concientizar y transformar.

Por otro lado, Rita Segato (Segato, 2018) retoma en la contra-pedagogía de la crueldad los mandatos de la masculinidad, el patriarcado es la primera pedagogía de poder y superación del valor, es decir ¿cómo aprendimos los varones en este ejercicio desde la socialización en la familia, en los círculos cercanos, en los medios a ver lo que significa ser hombres? y en estos significados ¿en qué medida aprendí a vivir para quitarle el valor a la persona? de aquí viene la expropiación del valor al afecto al otro o la otra. Bajo esta perspectiva, los hombres no hemos podido identificar o silenciamos nuestro propio sufrimiento, es decir, la cultura patriarcal nos enseñó a los varones a ser fuertes, a aguantar, no llorar, etc., por lo tanto, los mandatos de la masculinidad estarán activados en la medida que los hombres neguemos la vulnerabilidad en los diferentes espacios de nuestra salud integral.

### **Foucault: El cuidado de sí**

El cuidado de sí, planteado por Foucault (1999, 2022, 2010), relaciona la importancia de construir prácticas y recursos éticos con uno mismo, porque es a través de ellas que habrá la posibilidad de vincularse con otros y otras, desde una perspectiva creativa, libre que lleva al autoconocimiento. De tal manera que, desde este posicionamiento foucaultiano, permite comprender la importancia para

que los hombres tomemos una vida ética, empezando por sí mismo para desarrollar herramientas de autocuidado, así como la promoción de prácticas éticas y responsables con las demás personas.

En el contexto de la pandemia, muchos hombres se vieron rebasados por el descuido consigo mismo y para sus familias. El rol de proveedor único fue trastocado, de tal manera que las relaciones dejaron de ser de la economía monetaria, a la economía de los cuidados. Por ello, los hombres necesitamos asumir un papel más protagónico para la corresponsabilidad en el espacio doméstico o familiar, de tal manera que la vinculación sea para una vida saludable.

En ese sentido, Fina Sanz nos propone un acompañamiento para el autocuidado, *el buentrato* (Sanz, 2016) propone desmontar las prácticas del maltrato para promover las del buentrato, ¿cómo generar autocuidados desde el buentrato? La autora nos hace unas preguntas muy importantes para reflexión y la acción, pues pone para la reflexión aquellas cosas que aprendimos en nuestra historia familiar y persona, la forma en que interiorizamos esos valores familiares y sociales que nos decían: los hombres aguantamos, los hombres podemos, también vi a hombres que hacían un cuidado de sí mismo, ¿qué vínculo tienen estos en una cultura machista?

### **Construcción de la metodología para los grupos de reflexiones con hombres durante la pandemia**

Para este trabajo de intervención, se diseñó una estrategia desde la acción participativa, entendiéndose por esta como aquellas herramientas que posibilitan la reflexión para que las y los participantes puedan construir sus propios recursos saludables, a partir de sus experiencias personales.

El espacio del grupo de hombres, surge de la necesidad de apoyo a varones que buscaban contención el inicio de la pandemia, estos hombres eran remitidos por psicoterapeutas feministas, amigas o familiares. Esta situación, hizo que se diseñaran carteles digitales y se promovieron en las redes sociales como facebook y twitter.

El primer grupo de hombres fue para pilotear la estrategia, para ello, se diseñó una carta de consentimiento informado en el cual se hacía mención del compromiso a permanecer durante 9 sesiones, las cuales se impartían los días jueves de cada semana. Se inscribieron 16 hombres y solo 12 permanecieron las 9 sesiones. La intervención se hizo a través de la plataforma de Zoom, los días jueves de 19:00 a 21:00 hrs.

La población masculina tenía una edad promedio de 30 años, la escolaridad promedio fue de licenciatura (estudios profesionales), el 60 por ciento de ellos vivía en pareja, el 40 por ciento tenía pareja pero no vivían juntos.

Cada sesión tenía un tema específico: 1.- La salud de los hombres; 2.- Masculinidades y vida emocional; 3.- Hombres y relaciones de pareja; 4.- Masculinidad y violencia; 5.- Paternidades; 6.- Violencia en la pareja; 7.- Masculinidades y sexualidad; 8.- Paremos nuestra violencia y 9.- Del Maltrato al Buentrato.

Para este trabajo, solo me centraré en la experiencia de intervención con grupo piloto, pues hubo la posibilidad de abrir un segundo grupo al concluir el primero.

Las sesiones iniciaban con una breve introducción del tema, posteriormente se planteaba una pregunta para generar reflexiones en torno a nuestras experiencias como hombres frente a situaciones que nos afecta en lo personal, y sobre las consecuencias tienen en nuestras relaciones significativas. Como segundo momento, se creaban grupos de diálogo en el plataforma zoom con el fin de tener encuentros, escucha entre hombres. Un tercer momento era la plenaria, una escucha general para la concientización sobre el ejercicio de nuestra masculinidad y los efectos que producen. El siguiente paso, se buscó que los hombres pudieran generar compromisos prácticos para desarrollar prácticas de autocuidado para sí mismos y para otras personas. En la siguiente sesión se compartía lo aprendido y se dialogaba acerca de las actividades que se comprometieron durante la semana.

### **Hallazgos**

En cuanto a los resultados encontrados, a partir de estas reflexiones, algunos compañeros señalaron que fueron mejorando sus relaciones familiares. Para algunos otros, no fue sencillo porque reconocer la violencia que ejercemos los hombres, nos delata ante la cultura patriarcal. Algo que pudimos recuperar de sus narrativas, fue la dificultad para hablar del miedo y la tristeza, pues lo hombres hablamos poco de ello, de tal manera que las repercusiones en el cuerpo fueron situadas por los participantes con tensión en la cabeza, cuello y espalda. Por otro lado, reconocieron que esas tensiones corporales también se ven reflejadas en sus relaciones de pareja, con las y los hijos e, inclusive, con la familia extensa.

### **Conclusiones**

Segato ( 2018) señala que romper con los mandatos de la masculinidad no es más que otra cosa que desmontar el mandato de la dueñidad, si los hombres aprendemos a dejar de sentirnos los dueños de las demás personas, de sentirnos los únicos, si aprendemos a descolocar todo ésto, me parece que podemos construir un rumbo distinto, si los hombres aprendemos a entender y comprender que el ejercicio de nuestro poder sobre las demás personas, con el fin de lastimar, tiene que ver con una crueldad con prácticas de violencia, por ello es importante aprender asumir un papel distinto con nosotros mismos, y con estos autocuidados nos brinda la posibilidad de ir a otros espacios que enriquezcan nuestra persona.

### **Hacia una pedagogía de la esperanza: la intimidad en los varones**

También para entender y comprender el tema de los autocuidados y el concepto de las masculinidades me remito a Rita Segato (2018) quien señala alternativas ante la violencia y la crueldad que el patriarcado a edificado, pues las contra-pedagogías de la crueldad nos invita a los hombres desmontar

las prácticas cotidianas de nuestras violencias, posibilita configurar identidades masculinas para un cuidado de sí y promueve comunidades más saludables.

De tal manera que, creer en una pedagogía de la esperanza, como lo planteaba Freire, pasar por aprender otras formas de relaciones con uno mismo, renunciar a la cultura machista que oprime, de ahí la esperanza está en la posibilidad de mirarse hacia dentro, pasar de la opresión a espacios de humanización, reflexión y acciones para transformar la vida cotidiana, con el fin de establecer relaciones entre mujeres y hombres más armoniosas.

## Referencias

Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica. Obras esenciales, Volumen III*. Paidós.

Foucault, M. (2002). *La hermenéutica del sujeto*. Fondo de Cultura Económica.

Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Freire, P. (2011). *Pedagogía de la esperanza. Un reencuentro con la pedagogía del oprimido* (Segunda).

*Historia de la Sexualidad 3. La inquietud de sí*. (2010). Siglo XXI.

INEGI (2021) Características de las defunciones registradas en México durante 2020  
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020preliminar.pdf>

Sanz Ramón, F. (2016). *El Buentrato. Como proyecto de vida* (1a ed.). Kairós.

Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad* (1a ed.). Prometeo Libros.