

QUE NO SE NOS VAYA EL TREN: LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS COMO APOYO PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

LET'S CATCH THE TRAIN: COMPLEMENTARY THERAPIES AS SUPPORT
FOR THE TRANSFORMATION OF THE HEGEMONIC MASCULINITY

Recibido: 28 de abril de 2019 | Aceptado: 24 de noviembre de 2019

Sonia L. **Cepeda Hernández** ¹

¹ Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico

RESUMEN

Diversas investigaciones han identificado el constructo de la masculinidad tradicional o hegemónica como un elemento nocivo a la salud en los hombres. En particular se señalan efectos en la expresión de emociones como la inhibición emocional y con conductas agresivas. El propósito del presente artículo, que se deriva de una investigación cualitativa más amplia, de teoría emergente, es describir los hallazgos de cuatro de las categorías que describen el proceso de construcción de la masculinidad, la dificultad en la expresión emocional y el proceso de reconstrucción y transformación de la masculinidad. Se identifican procesos de transformación y cuestionamiento de la construcción de la masculinidad y los procesos de regulación emocional apoyados por la práctica de terapias complementarias. Se proponen alternativas hacia la construcción de un nuevo modelo social de masculinidad que redunde en bienestar y equidad.

PALABRAS CLAVE: Masculinidad, emociones, transformación masculinidad, terapias complementarias.

ABSTRACT

Several studies identified the construct of traditional or hegemonic masculinity as harmful to health in men. In particular, effects on the expression of emotions such as emotional inhibition and aggressive behavior are pointed out. The objective of this article, derived from a broader qualitative research of grounded theory, is to illustrate the findings of four categories that describe the process of the construction of masculinity, the difficulty in emotional expression, and the reconstruction and transformation process of masculinity. Questioning and transformation of the construction of hegemonic masculinity, and changes in emotional regulation process supported by the use of complementary therapies are identified. Alternatives are proposed towards the development of a new social model of masculinity that results in well-being and equity.

KEYWORDS: Masculinity, emotions, masculinity transformation, complementary therapies.

La masculinidad hegemónica o tradicional se identifica como el conjunto de valores y características tradicionales suscritos, a nivel social y cultural, que prescribe la identidad de los hombres e incide en todos los aspectos de su vida. Boscán Leal (2008) identifica algunas características que los hombres deben cumplir, según el modelo hegemónico: ser heterosexuales, proveedores, fuertes e inhibir sus emociones. Existe un interés creciente en el vínculo entre género y emociones, en especial en la relación con elementos de “las emociones en tanto dispositivos aprendidos socialmente, que regulan las relaciones y reafirman o cuestionan las asimetrías que se mantienen entre hombres y mujeres y entre hombres” (Rodríguez, González, de la Torre, & Rodríguez, 2017, p. 230). Estudios sobre el tema han desarrollado suficiente evidencia demostrando que la construcción social de la masculinidad tradicional tiene consecuencias psicológicas, físicas y relacionales negativas y se constituye en un factor de riesgo (Brooks, 2001, 2010; Griffin, 2018; Levant & Wimer, 2014). A pesar del cúmulo de información obtenido sobre las consecuencias nefastas de la masculinidad hegemónica, existen autores que plantean que esta evidencia no contundente y que hay que considerar factores adicionales (de Boise & Hearn, 2017; Messerschmidt, 2019; Nolen-Hoeksema, 2012). Por la importancia que supone el tema, tanto en la vida individual, social, así como en la salud física y emocional de los hombres, es necesario brindar mayor relevancia a las experiencias emocionales de estos. La presente investigación examina de manera particular el proceso de construcción y socialización de la masculinidad hegemónica o tradicional, su vinculación con las emociones y los procesos de reconstrucción y transformación de la masculinidad apoyado por la práctica de terapias complementarias, tipo mente-cuerpo.

El perfil del “verdadero hombre” o del “macho” se construye “desde muy temprana edad a los niños se les enseña y se les exige ser dominantes, decididos, controladores; se les solicita actuar de forma independiente y a

no expresar sus sentimientos más tiernos, lo cual es una expresión del modelo hegemónico de la masculinidad” (Alegria-Ortega & Rivera-Medina, 2005, p. 267-268). Otros mensajes que reciben los hombres, durante el proceso de socialización están relacionados con el dominio de las emociones, el cuerpo público, la fuerza física y la sexualidad (Salas-Calvo & Campos Guadamúz, 2001; Toro-Alfonso, 2009). Este libreto de la socialización presenta un efecto a través de toda la vida del hombre, en particular en su vida afectiva y su regulación emocional, que los predisponen a no explorar o entrar en contacto con su vida emocional.

Brooks (2001) sostiene que la socialización del rol tradicional masculino produce patrones interpersonales y de conducta que son peligrosos para la sociedad y para los hombres. Estos rasgos incluyen, entre otros: violencia, violencia doméstica, agresión sexual, comportamiento sexual maladaptativo (promiscuidad y exclusión de las emociones en la sexualidad), abuso de sustancias (alcohol y drogas), depresión y suicidio, conductas de alto riesgo, negligencia en suplir sus propias necesidades, y problemas ejerciendo la paternidad (ausencia emocional y física). En relación con la salud mental y género (Gough, Robertson & Robinson, 2016; Rosenfield & Mouzon, 2013), destacaron que, en comparación con las mujeres, los hombres presentan mayor incidencia de trastornos de externalización, como trastornos de personalidad antisocial y el abuso o la dependencia de sustancias (drogas y alcohol), mayor probabilidad a exhibir rasgos duraderos de personalidad agresiva y antisocial y problemas para formar relaciones cercanas y duraderas.

Por otro lado, Levant y Wimer (2014) establecen que algunos aspectos asociados a la masculinidad hegemónica también pueden actuar como factores protectores y están asociados a conductas promotoras de la salud. A pesar de que la mayoría de las investigaciones en el tema sugieren que “los hombres no se sienten cómodos con las

emociones” (de Boise & Hearn, 2017, p. 783) hay un cuestionamiento sobre la falta de investigaciones que confirmen esta apreciación (de Boise & Hearn, 2017; Nolen-Hoeksema, 2012). Nolen-Hoeksema (2012) identificó que son necesarias más investigaciones utilizando diversa metodología para estudiar a profundidad el tema.

En Puerto Rico los trabajos de Román Tirado et al. (2003) en el Colectivo Ideología y Vivencias de los Género, García Toro (2007), Ramírez (1993), Ramírez y García Toro (2002) y Toro-Alfonso (2009), entre otros, han sido de vital importancia para entender el constructo de la masculinidad y su impacto en la sociedad, en general, y en los hombres, en particular. Toro Alfonso (2009) recopiló información adicional sobre afectividad masculina, desde una visión de género y construcción de la masculinidad en hombres puertorriqueños. Estas investigaciones han arrojado información vital sobre la manera en que los hombres puertorriqueños construyen y experimentan las emociones. Por ejemplo, Rodríguez-Ramírez y Toro-Alfonso (2009) exploraron la relación y el significado de las emociones en un grupo de hombres. Los hombres participantes en este estudio caracterizan a los hombres como proveedores, protectores y responsable y plantean la necesidad de estar siempre en control de sus emociones. El coraje y la ira se presentan como opciones, casi únicas, para exteriorizar sus sentimientos y el manejo de las mismas se exterioriza a través de la violencia o el alcoholismo. Los autores encontraron también que los hombres tienen la capacidad para ser muy sensibles y para expresarse, pero pocos deciden hacerlo por el cuestionamiento, al que puede ser sometida su masculinidad. La dificultad en expresión de las emociones, de parte de los hombres participantes, se identifica como una de las principales dificultades enfrentadas (Felicé Mejía & Toro Alfonso, 2009; Vázquez Gascot & Toro Alfonso, 2009). Pese a estos esfuerzos los estudios sobre regulación emocional, como categoría de estudio

vinculada al género, en hombres puertorriqueños es limitada. Ante este cuadro la investigadora se planteó la necesidad de explorar este tema a través de la investigación presentada.

Aun cuando los parámetros de la masculinidad tradicional o hegemónica se sostienen aún, estos han estado sometidos a cambios profundos. King, Manili y Soto (2004) concluyeron que “de acuerdo a los resultados obtenidos, se constata la presencia de un sistema de valores que actualiza el modelo de masculinidad hegemónico, sin embargo, aparece otro sistema de valores que se contraponen a éste, dando cuenta de fracturas y contradicciones” (p. 67). Messerschmidt (2019) y Salas-Calvo y Campos Guadamúz (2001) afirmaron que existe un cuestionamiento y una crisis de los supuestos básicos del patriarcado, como lo son la violencia, el poder y el control. Diversas investigaciones, desde una postura feminista, han argumentado sobre la importancia de trabajar para que los hombres comprendan mejor sus propias emociones como clave para atender la falta de equidad de género.

Al abordar la masculinidad como una construcción social, estos cambios deben ser reconocidos como el producto de transiciones a nivel social-históricas donde nuevos paradigmas entran en escena. Examinar la integración de nuevos modelos en las vivencias de la masculinidad y en el desarrollo de nuevas concepciones alternativas de masculinidad es una tarea urgente. Para efectos de esta investigación, exploramos las implicaciones de los movimientos de “la nueva era” y la exploración de la espiritualidad holística (Krondorfer & Hunt, 2012) y el paradigma de salud y bienestar “basada en la atención e integración holística mente-cuerpo, extendiendo la búsqueda de la autoreflexividad y autenticidad” (Roberson, 2006; Wienke, 1998, citados en Kaplan, Rosenmann & Shuhendler, 2017, p.6). Estos modelos tienen ventajas en el estudio de las masculinidades:

En conjunto, estas diversas formulaciones presentan un intento compartido de mejorar el bienestar de los hombres a través de la autenticidad, la armonía interna y el equilibrio en las esferas de la vida, lo que refleja una perspectiva holística del ser, su relación con el cuerpo y con los demás. (Kaplan, Rosenmann & Shuhendler, 2017, p.6)

Brenton y Elliot (2014), Lomas et al. (2016) y Sointu (2011) ofrecen una mirada no tradicional al estudio de la masculinidad cuando plantean que el uso de prácticas de medicina complementaria, por parte de los hombres, puede retar la construcción tradicional de la masculinidad. Además, enfatizan la importancia de investigar el uso de estas prácticas ya que pueden proveer información útil sobre la construcción contemporánea de la masculinidad y sus implicaciones para la salud. Vemos como, la creciente importancia e integración de los modelos tradicionales y prácticas contemplativas de las culturas orientales en occidente llevó a la ciencia tradicional a mostrar un interés genuino en conocer a profundidad, y de manera empírica, los mecanismos a través de los cuales estas técnicas funcionan y son eficaces.

El Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH, por sus siglas en inglés, 2016) define la medicina complementaria e integrativa como la integración de una serie de prácticas y productos no convencionales de atención de la salud diversos y medicina convencional de manera coordinada. El NCCIH establece las categorías de terapias tipo mente-cuerpo, las energéticas, las prácticas biológicas y las prácticas de manipulación. La medicina mente-cuerpo, por lo general, se centra en estrategias de intervención pensadas para la promoción de la salud. Este campo visualiza las enfermedades como una oportunidad para el crecimiento personal y transformación. La medicina mente-cuerpo se centra en las interacciones entre el cerebro, el resto del

cuerpo, la mente y el comportamiento y en las maneras en las que los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales, conductuales y experienciales pueden afectar directamente a salud (NCAAM, 2005). Se ha encontrado que la práctica de las técnicas de la medicina mente-cuerpo ayudan a cambiar los patrones mentales que causan sufrimiento y malestar, desarrollando el bienestar. Muchas prácticas de la medicina complementaria y alternativa abarcan este concepto de diferentes formas (ej., prácticas de meditación, oración, yoga, qi gong y tai chi relajación sistemática, hipnosis, terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza).

El propósito del presente artículo, que se deriva de una investigación más amplia de teoría emergente (Cepeda-Hernández, 2012), es describir los hallazgos de cinco de las categorías que dan respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cómo se expresa y se desarrolla el constructo de masculinidad en la muestra de hombres?, ¿Cuáles son los temas que emergen de las narrativas de una muestra de hombres que practican alguna técnica mente cuerpo con relación a su regulación emocional? y ¿Cómo se describe el proceso de transformación de la masculinidad apoyado por las practicas complementarias?

MÉTODO

En la presente investigación cualitativa se utilizó un diseño de teoría emergente o fundamentada (Charmaz; 2000; Corbin & Strauss, 1990). El uso de métodos cualitativos contribuyó a obtener mayor información, necesaria para ampliar el cúmulo de conocimiento y entender los fenómenos bajo estudio. La teoría se basa en un plan concreto de acercamientos a la experiencia social de personas y grupos sociales, que parte de la recolección de materiales sobre dicha experiencia e intenta comprenderla a través de un método comparativo constante” (Rodríguez-Martínez, 2008, p. 147). La investigación se llevó a cabo siguiendo los principios éticos y legales de la Psicología. A todos los hombres que participaron en el

estudio se les garantizó la más estricta confidencialidad durante y luego de su participación en el estudio.

Participantes

La investigadora reclutó diez (10) hombres puertorriqueños entre las edades de 21 a 50 años. Los participantes cumplieron los siguientes requisitos de inclusión: ser hombres, entre las edades de 21 y 50 años, haber participado o participar de prácticas de salud integrativa y complementarias, tipo mente-cuerpo. Ningún participante, al momento de la entrevista, se encontraba activo en terapia psicológica, psiquiátrica o psicofarmacológica, ni mantenían relación personal con la investigadora.

La selección de los participantes se llevó a cabo mediante una combinación de muestreo intencionado con la estrategia de “bola de nieve”. Luego de obtener la autorización para realizar el estudio de la Junta de Revisión Institucional de la Universidad Interamericana (protocolo autorizado 10-11-145), se comenzó el proceso de reclutamiento de participantes. Se colocó el anuncio de invitación a participar en el estudio en los establecimientos que así lo habían autorizado previamente. Los interesados se comunicaron, vía telefónica, directamente con la investigadora. En esta llamada se acordó fecha, hora y lugar para la entrevista. Durante la cita para la entrevista inicial se orientó a cada persona sobre la información del estudio, el propósito, los criterios de inclusión y exclusión y los elementos de confidencialidad. Además, les fue entregada esta información, por escrito, en la hoja de información sobre el estudio y el consentimiento informado y se solicitó autorización escrita para grabar las entrevistas. Luego de obtener la autorización y formas correspondientes se procedió a realizar las entrevistas.

Los métodos seleccionados, para el acopio de la información en este estudio de teoría emergente (Charmaz, 2000; Corbin &

Strauss, 1990) fueron: la entrevista semi-estructurada a profundidad y la bitácora reflexiva. Las entrevistas semiestructuradas, con una duración aproximada entre sesenta (60) y ciento veinte minutos (120), se realizaron siguiendo un protocolo de entrevista (Véase Apéndice A). Lucca y Berrios (2013) establecieron la entrevista como una estrategia que genera la construcción del conocimiento que tiene como objetivo el descubrir las experiencias, visiones y sentimientos de los participantes dentro de su propia visión. También se les solicitó a todos los participantes llevar una bitácora reflexiva, durante una semana (Véase Apéndice B). Las bitácoras se caracterizaron como un diario reflexivo para recabar experiencias y aprendizajes, a fin de evaluar los procesos de los participantes de la investigación (Ávila-Contrera, 2005).

Una vez recopilada la información se procedió a realizar el análisis, tanto de las entrevistas como de las bitácoras reflexivas, utilizando los procedimientos de análisis establecidos en la teoría emergente (Charmaz, 2000; Corbin & Strauss, 1990). Se procedió a realizar las transcripciones “ad-verbatimum” de las diez entrevistas y el proceso de codificación, según establecido en el procedimiento de teoría emergente (Charmaz; 2000; Corbin & Strauss, 1990). Las entrevistas, una vez transcritas, fueron revisadas por la directora del comité de disertación, quien realizó un proceso de codificación independiente a la autora. Se procedió a comparar, discutir los resultados y establecer acuerdos hasta seleccionar las categorías finales. El proceso de codificación incluyó: la codificación abierta o inicial, codificación axial y codificación selectiva. Durante la codificación inicial o abierta se analizaron los datos línea por línea asignando códigos y categorías iniciales. Luego en el proceso de codificación axial se procedió al desarrollo sistemático de las categorías y se identificó su relación con las subcategorías, en sus propiedades y dimensiones (Lucca & Berrios, 2013). Finalmente se realizó la codificación selectiva unificando las

categorías a través de una categoría central. El producto del proceso de análisis, las categorías y subcategorías, se discutió con otros dos profesionales, miembros del comité, para obtener retroalimentación sobre el proceso. Luego se desarrolló un escrito generado a partir del esquema teórico fundamentado del análisis de la información refinando la teoría emergente. Detalles de los hallazgos, de cinco de las categorías que emergieron, se muestran a continuación.

RESULTADOS

Del análisis de la información recopilada, a través de las fuentes de acopio de información, en la investigación original se identificaron siete categorías que conforman la propuesta de un esbozo para un modelo conceptual, fundamentado en teoría emergente, sobre la interacción de los procesos de regulación emocional, los rasgos de mindfulness disposicional y la masculinidad en hombres puertorriqueños. Sin embargo, por las restricciones de espacio propias de la publicación se presenta una parte de las categorías (Levitt et al., 2018). Para efectos de este escrito se presentan los hallazgos de cinco (5) de las categorías que describen: 1) el proceso de construcción de la masculinidad; 2) la dificultad en la expresión emocional; 3) el proceso de reconstrucción de la masculinidad; y 4) la transformación de la masculinidad.

Construcción de la Masculinidad

De la narrativa de los hombres entrevistados surge una de las categorías centrales de la investigación, la construcción de la masculinidad. Esta se compone por cuatro subcategorías: La socialización del “macho”, como lo enseña la cultura; ¿Qué es ser hombre?: Características asignadas a la masculinidad tradicional; Interacción de la masculinidad tradicional en la regulación emocional y Masculinidad lacerada.

La primera subcategoría que surge es: La socialización del “macho”, como lo enseña la cultura describe lo que ocho de los

entrevistados reconocen como el modelo de hombre tradicional o de “macho, macharrán”, como muchos lo identifican. Este es identificado como una construcción social transmitida y perpetuada principalmente por instituciones de la estructura social como lo son la familia y la escuela y que es común en los hombres latinoamericanos y caribeños.

Es que yo también, mira, hablando de eso, yo también, somos todos productos de la casa (Participante 7)

Y entonces ya se convirtieron en una herencia, en una herencia que viene del comportamiento de sus papás, de los papás y por ahí pa' bajo (Participante 9)

Entonces yo me pongo a preguntar un poquito para saber y te das cuenta que los papás de ellos son así y si sus papás son así eso es lo que tú vas a aprender. (Participante 4)

Tengo nociones de...quizás no en mi casa, pero tengo nociones de la escuela. O sea algo que uno escucha pero, ehh, que los nenes no lloran, no. (Participante 8)

De los hallazgos obtenidos se desprende que los hombres entrevistados señalan diferencias en manifestación del constructo de hombre tradicional y reconocen la existencia de múltiples masculinidades, definidas por múltiples factores y contextos. Sin embargo, asignan unas características comunes a la masculinidad tradicional. Distinguen características asignadas a una posición de poder, al rol de proveedor y protector, el triunfo, la competencia, la virilidad y la agresividad son establecidas dentro del constructo de la masculinidad tradicional por todos los participantes. Surge de los hallazgos un patrón de exigencias requeridas a los hombres caracterizadas por la necesidad de asumir y estar en control y la manifestación de seguridad en sí mismos. Veamos la siguiente expresión que recoge lo anterior.

Pues no creo que todo el mundo tenga una visión monolítica de los hombres y no creo que todos los hombres participan igualmente de eso que llaman, de esa masculinidad extraña tradicional...(Participante 9)

Nosotros tener que proveer, nosotros tener que satisfacer, nosotros tenemos que competir, nosotros tener que...el más viril. Son montones de expectativas, cuarenta ojos mirándonos a nosotros y entonces nosotros accionamos o no accionamos o reaccionamos a eso. (Participante 2)

A pesar de que la gran mayoría de los hombres identificó las características de la masculinidad tradicional como negativas, se encontró que cinco de los participantes coinciden en la apreciación de que el hombre puertorriqueño no es tan machista en comparación con hombres de otras culturas. Estos expresan características como ser sociales, amorosos, adaptables, expresivos, familiares y fiesteros.

Se identificó que los participantes reconocen la interacción de las características de la masculinidad tradicional, identificadas anteriormente, con los procesos de regulación emocional y las consecuencias particulares reflejadas en la inhibición de la expresión emocional y la negación del aspecto emocional. Puntualizan en la prohibición del llanto como una de las privaciones principales en la construcción emocional del hombre puertorriqueño. Los entrevistados describen las limitaciones que impone la construcción de la masculinidad y el impacto directo de las restricciones emocionales en aspectos tales como: impedir buenas relaciones, limitación en su desarrollo creando seres incompletos y enfermedades físicas y emocionales. La mayoría coincide en que la inhibición emocional y la prohibición de lo emocional los lleva a la impulsividad y la violencia. Se hace patente la opinión de los participantes sobre el impacto negativo del

modelo machista a la masculinidad y sobre la decadencia de este sistema patriarcal y machista. A través de sus voces, los participantes afirman la necesidad de cambio de este constructo.

Bueno pues yo creo que los hombres que siguen este modelo tradicional de la masculinidad pues no tienden a ser tan expresivos y tienden a ser un poco más cerrados y entonces eso tal vez les, y, les podría impedir un buen desarrollo, una buena relación con su pareja, con sus hijos, con sus amigos, este...Yo considero que este tal vez es la consecuencia negativa principal que podría traer este modelo de masculinidad. (Participante 9)

Pues la masculinidad está bien, está bien lacerada. El hombre está pidiendo a gritos que se le libere de ese constructo para poder ser. (Participante 2)

Yo creo que poco a poco va cambiando la cosa es que es un proceso muy lento. Pero yo creo que mientras vamos educando este proceso va a cambiar, este proceso va a cambiar (Participante 10)

Dificultades en la Expresión Emocional

La categoría, dificultades en la expresión emocional, recoge la voz de los hombres entrevistados en relación con su proceso de expresión emocional. Esta contiene tres subcategorías: Diferencia según el contexto; manifestación de emociones positivas versus negativas y, por último, inhibición emocional.

Todos los participantes se mostraron de acuerdo al plantear que el proceso de expresión emocional es diferente, según el contexto y el escenario. Se recogieron experiencias en tres diferentes contextos: la familia, los amigos y el trabajo. El escenario familiar es visto por la mayoría de los participantes como el de mayor dificultad. En

los escenarios donde estos presentan dificultades coincide el hecho de que se presentan diferencias y poca afinidad en la filosofía y la visión de vida de estos hombres que mantienen prácticas complementarias. Por otro lado, el escenario de las amistades se reconoce como uno en el que se facilita la expresión emocional. Se identifican los acuerdos comunes a la filosofía de vida y el respeto como elementos facilitadores. Además, estos comparten un lenguaje común, desarrollado dentro de las prácticas complementarias, que les permite una mejor expresividad emocional y un mayor entendimiento.

Bueno con la familia es lo más intenso. Son los más que mueven, tú sabes, porque somos bien distintos (Participante 2)

Si, [con las amistades] yo lo tiro al medio enseguida lo que es mis emociones, lo que mi espiritualidad, lo que es la espiritualidad de nuestra relación. (Participante 8)

La manifestación de las emociones, tanto positivas como negativas, fue recogida de las expresiones de la mayoría de los participantes. De los hallazgos se desprende que cinco de los participantes identifican tener una expresión adecuada de emociones positivas caracterizadas por la expresión de felicidad, bromas, optimismo y la celebración. Mientras que la tristeza, el coraje y el miedo emergen clasificadas como emociones negativas por más de la mitad de los hombres entrevistados. El coraje se establece como la emoción que nueve de diez hombres atendieron en sus narrativas sobre emociones negativas. Estos participantes reconocieron tener dificultad con la expresión del coraje ya que su manifestación conductual ante esta emoción es inicialmente de agresividad, impulsividad y explosión. Expresaron también la inhibición, el aguante y el bloqueo emocional como estrategias inadecuadas de la expresión del coraje, la tristeza y el miedo. La inhibición emocional

constituye la mayor dificultad emocional identificada por siete de los diez hombres entrevistados y reconocen que ante situaciones su primera reacción suele ser una de inhibición emocional. Se observa que a pesar de que su primer impulso es hacia conductas de inhibición, estos han logrado poner en práctica una mayor expresividad emocional. Los participantes identificaron la diferencia entre sus reacciones antes de las prácticas de terapias complementarias y el presente. Podemos ver en la narrativa de estos hombres que, gracias a este aprendizaje, dentro de la filosofía de las prácticas complementarias, su expresión emocional se ha tornado más adecuada. Estos logran identificar más apropiadamente la emoción y poner en práctica técnicas aprendidas para procesarlo sin consecuencias negativas.

Ay, yo, yo me enfogono rápido, yo grito, yo, se me nota en la cara. Este si estoy solo tiro sillas. Este, si es con mi pareja grito, se me sube la voz, se me sube la voz, y...Para ser civilizado me aguanto un par de días...Porque no puedo bregar, no puedo bregar, porque me crea ansiedad, porque me crea un montón de cosas que siento como que voy para atrás y tengo que sacarlo ya. (Participante 1)

El coraje fíjate que en este proceso pues ha sido muy distinto porque antes por un coraje yo me podía volver loco. Tú sabes impulsivo, reaccionario al instante. Ahora con coraje pues trato de no reaccionar...trato de que el coraje baje a su sitio y entonces voy y respondo, verdad. (Participante 10)

A veces lo que hago es que me pongo a oír música y me pongo a visualizar, a mí mismo, por qué viene esa tristeza y en buscar la forma de que la tristeza coja su camino. (Participante 6)

Mi primer instinto es cerrarme ante situaciones que no me permito sentir. Me encierro ante esa emoción, me voy pa' dentro... (Participante 8)

Prácticas diversas:
Estrategias y técnicas utilizadas

De la información recopilada se desprende que los participantes integran nuevas experiencias a través de diversas prácticas. Estas incluyen terapias tradicionales, como la psicología y la psiquiatría y terapias complementarias como el yoga, la meditación, la hipnosis, las regresiones, el reiki, las visualizaciones, la relajación, la respiración y las afirmaciones. Las subcategorías identificadas fueron: facilitadores claves en el proceso, prácticas variadas, conocimiento sobre las prácticas, la percepción sobre la participación en prácticas alternativas y complementarias y la integración a la vida diaria.

En siete (7) de los casos entrevistados emerge la presencia de una o varias personas que sirvieron como facilitadores en el proceso de iniciar y profundizar sus prácticas incluyendo conocidos como amigos, vecinos y familiares y también personas desconocidas. Los diez (10) participantes afirmaron practicar o haber practicado más de una técnica o estrategia y mantenerse activos en sus prácticas al momento de la entrevista. La selección de la práctica y la frecuencia corresponde a la necesidad del momento. El yoga emerge como la práctica que todos los hombres entrevistados efectúa o ha realizado, seguida por la meditación. Estos indican haber experimentado terapéuticamente con otras estrategias, fuera de las terapias alternativas, que igualmente les brindan resultados positivos como son: el contacto con la naturaleza, el arte, la escritura, la lectura y los deportes.

Y entonces ahí, desde entonces, que posiblemente hace como tres o cuatro años, entonces tengo unos momentos al día que los separo siempre para hacer esa oración,

visualización, meditación.
(Participante 7)

Participo en una meditación que se llama vipassana. Ehh, he hecho yoga. Hago terapia de danza, como movimiento auténtico, eh, talleres que se llaman la voz que sana, diferentes cosas. También hago reiki, trabajo energético. Ehhh, hago o he hecho danzas sufí, hago, ammm, temascales, ceremonias tradicionales de América, plantas ceremoniales.
(Participante 8)

De las expresiones de los entrevistados se desprende que todos presentan conocimiento, tanto filosófico-teórico y práctico-técnico, sobre las prácticas que realizan. El conocimiento filosófico-teórico sirvió a los participantes para encontrar respuestas a diversas interrogantes y cuestionamientos.

Bueno, el karma yoga son las acciones que en la vida pasada que tienes que convertirlas en el dharma, O sea las cosas negativas convertirlas en positivas para no volver a cometer los mismos errores del pasado. En el raja yoga es como psicología. Es un estudio del comportamiento de la persona, su propio comportamiento. El yo, que eso es en la yoga el camino. Es eliminar esos yo que uno tiene y buscar la luz internamente uno la felicidad. Como decía Jesús que el cielo no está arriba, el cielo está dentro de ti.... Si de los libros que yo tengo en mi casa pues están así divididos en sesiones de los vedanta y se habla del raja yoga. Y el raja yoga pues tiene que ver con las actitudes y los pensamientos y las acciones diarias que uno hace todos los días. Que uno tiene que estar en observación. (Participante 6)

Lo que sucede es que dentro de la disciplina de la yoga hay ocho reglas básicas que se tienen que vivenciar. Seguro. Mira, esas reglas se llaman las angas de la yoga, son las 8 angas de la

yoga. Para cualquier yoga, el practicante de yoga tiene que vivenciar esas reglas. Entonces son como unas disciplinas internas para que la yoga pueda tener su función, para lograr la función real de la yoga, verdad. (Participante 10)

La mitad de los participantes coinciden en que actualmente se observa una mayor aceptación a que los hombres participen de estas prácticas. Sin embargo, reconocen que fuera de los círculos en donde se practican estas filosofías, sí hay un cuestionamiento a la masculinidad de los hombres que se involucran en estas prácticas. Siete de los participantes afirman que estas son herramientas que han integrado a su vida diaria ya que les producen resultados positivos. Esta integración supone una modificación de sus estilos y filosofía de vida para incluir lo aprendido en las prácticas y filosofías alternativas y complementarias.

Yo creo que cada vez hay más aceptación porque el hombre se mueva a hacer cosas distintas. Tú sabes, yo creo que cada vez más, en el momento que estamos hay más permisividad o no se ve como hace diez años antes. (Participante 2)

Ah se burlan, se creen que eso es cosa de mujer. Están equivocados. (Participante 6)

Comprendí a través de la meditación que la integración es bien poderosa y que la separación debilita todo.... A través de la meditación la integración es perpetua, aunque la gente piense que no. Un cambio que viene a través de la meditación nunca se va, nunca. (Participante 3)

Pero el conocimiento que uno adquiere, por ejemplo, yo en mi caso, el conocimiento que yo adquiero este no se queda simplemente un dato, sino que es algo que yo internalizado y que lo intenté incorporar a mis teorías sobre las cosas,

a mis ideas, a mis perspectivas. Entonces no se convierte en un dato muerto posiblemente. Yo le incorporo si es algo que yo considero que es valioso, yo lo incorporo a mis ideas del mundo. (Participante 9)

Entonces porque ya, porque ya la disciplina la integraste de tal manera que ya es parte de tu vida, verdad. ...Entonces empiezas a practicar hacia otras esferas hacia otros crecimientos. (Participante 10)

Un Proceso de Transformación

Otra categoría que emerge de las narrativas de los participantes, un proceso de transformación está relacionado con los resultados y cambios experimentados por los hombres entrevistados como parte de sus diversas prácticas, dentro de las terapias complementarias. Esta contiene las siguientes tres subcategorías: Resultados percibidos por los participantes; cambios percibidos por los participantes y un proceso de aprendizaje continuo.

Todos los participantes hacen referencia a haber experimentado resultados específicos de su práctica en terapias complementarias. Uno de los resultados identificado por los participantes es la percepción de haber alcanzado un estado de balance y bienestar emocional caracterizado por un estado de tranquilidad, control y reconexión. Esto les brinda la posibilidad de canalizar y manejar asertivamente las situaciones y eventos que la vida les presente. La mayoría de los participantes contrastan este estado de balance con sus estados previos a la práctica caracterizados por emociones de estrés, ansiedad, agresividad y depresión.

A largo plazo yo he encontrado como una sensación de bienestar, este, yo diría más tranquilidad. Esa sensación tal vez de, de rabia o insatisfacción que han estado se han ido...Yo creo que con la meditación lo que ha

logrado sacarse esa energía negativa, en mi caso. (Participante 9)

Ay...cómo explicarte. Es que practicando yoga como que llegó a armonizarme por dentro y buscaba la tranquilidad que no la...sí así mismo buscaba la tranquilidad que no la tenía. No podía dormir bien, estaba...prendía de un manigue..de un chispazo. Que alguien me dijera algo me ponía volátil y ahí mismo me fui auto educando con la práctica del raja yoga. (Participante 6)

Seis de las diez entrevistas reflejan que los participantes en sus narrativas identifican resultados relacionados a los procesos cognitivos de pensamiento. Entre los resultados obtenidos en esta área se identifican: la tranquilidad mental y el control de los pensamientos. Esto lo han logrado a través de la integración de estrategias como la observación de los pensamientos y la canalización efectiva de las ideas.

La meditación me ayudó a eso, a yo poder observar todos los pensamientos, de coraje, de miedo, pero los observo y sé que están impactando. (Participante 2)

Resultados a nivel físico también fueron expresados por cinco de los participantes entrevistados. La flexibilidad, sentirse liviano y el aumento en energía son los resultados mayormente expresados que presentan un impacto a nivel emocional. A nivel personal el 70 % de los participantes identificaron resultados que los han llevado a lograr un sentido de bienestar con ellos mismos percibiéndose como mejores personas. Esta autorrealización se produce a través del análisis y el discernimiento de metas personales en la vida, tomando como referencia el aprendizaje dentro de las prácticas complementarias. Además de la separación de aspectos negativos o la "limpieza de la información vieja", según verbalizó uno de los participantes. La compasión y la empatía son características

que la mayoría de los hombres reconoce como resultados que impactan positivamente sus relaciones interpersonales. Esto les ha permitido una mejor relación con otras personas en particular las relaciones con la familia de estos hombres que en una subcategoría anterior describían como las relaciones interpersonales más difíciles. Ocho (8) participantes concuerdan con que a través de sus prácticas han logrado un aumento y profundización a nivel espiritual.

La integración de diversas prácticas a su vida diaria, produce unos resultados que, a su vez, han generado cambios profundos, según percibido por los participantes. Estos cambios son vistos por los participantes como una transformación en la manera de ser, pensar y actuar, en comparación con ellos mismos antes de adentrarse a las prácticas complementarias. El 70 % de los entrevistados expresó sentirse más consciente, enfocado y proactivo. Además, identifican la capacidad de aceptación incondicional, de observación y manejo de los pensamientos y la valoración positiva de las experiencias sin establecer juicio valorativo. Estos cambios les facilitan mantenerse alejado de viejos patrones, que como hemos visto en categorías anteriores, causaban daño y sufrimiento emocional a los entrevistados. Otro cambio que cinco de los participantes identificaron es la modificación en el estilo de la alimentación. Este cambio fue generado por una mayor conciencia del efecto de los alimentos en lo físico y emocional y un mayor compromiso con el autocuidado.

El 80 % de los participantes manifestaron entender que estos resultados y cambios son un proceso continuo que está enmarcado en la meta y deseo manifiesto de trascendencia y mejoramiento personal.

Generó el cambio...(silencio prolongado), sollozos...entre el animalito salvaje...(silencio) y el bebé comprensivo. (Participante 3)

Si, si no fuera porque empecé a estudiar [yoga] estuviera en los vicios, te lo digo mano de corazón. En el carácter me formó el carácter que tengo hoy día, yo se lo debo a la yoga, porque muchos de mis compañeros del barrio se perdieron. (Participante 6)

Hacia la Reconstrucción de la Masculinidad

La categoría, hacia la reconstrucción de la masculinidad, constituye lo que se desprende de las voces de los hombres participantes el contexto y procesos en los que se da la reconstrucción de la masculinidad. Esta categoría está compuesta por tres subcategorías que le brindan amplitud y profundidad: Tiempos de cambio y redefinición; Una visión diferente de la masculinidad y masculinidad reconstruida.

Todos los participantes coinciden en su apreciación de que nos encontramos en una época de cambios en la cual se abren las posibilidades hacia una transformación de la construcción tradicional de la masculinidad. Uno de los participantes afirmó: ...estamos en un momento muy neurálgico, bien importante, bien rico donde todo se está redefiniendo... Si no cogemos este tren se nos fue el vagón por ahí pa' bajo. Yo lo asumí, hay varones que lo hemos asumido y estamos trabajando. (Participante 2)

Los entrevistados reconocen que hay muchos hombres que están participando y asumiendo el trabajo de cambio y transformación de la masculinidad tradicional. Además, la mayoría de los participantes afirma la importancia y la responsabilidad de que los hombres se inserten y trabajen hacia la transformación de la masculinidad tradicional que aporte a un mayor bienestar para los hombres. Los cambios mayormente identificados en las entrevistas son aquellos relacionados a la integración de prácticas asociadas típicamente a las mujeres como los cuidados físicos y a la manera en que se relación con otros, en especial la pareja y los hijos. Los hombres entrevistados reconocen

que hay un proceso de redefinir la paternidad, la relación padre-hijo (a) y los procesos de crianza. Para los hombres que participaron en la investigación, las mujeres, en especial en las relaciones de pareja, deben ser vistas como iguales. Reconocen el trabajo realizado por las mujeres en relación a la liberación femenina y la transformación del constructo tradicional de género como un modelo a seguir y que las reivindicaciones alcanzadas por las mujeres han ayudado a provocar el cambio en la masculinidad tradicional.

Las mujeres han hecho un trabajo extraordinario y lo que los varones podemos hacer es mirarnos ahí y que nos sirvan de modelo para nosotros hacer nuestro trabajo, porque nadie nos puede hacer nuestro trabajo. (Participante 2)

Sobre lo relacionado a la masculinidad reconstruida los hombres entrevistados afirman que el modelo de hombre tradicional ya no les funciona y se niegan a continuar abrazándolo.

Este modelo rígido de masculinidad yo no me siento identificado con eso. (Participante 9)

Entre los hallazgos se identificó que ocho de los participantes esbozaron unas propuestas de cambio que contienen una ruta alternativa hacia la transformación de la masculinidad tradicional a una más justa y equitativa, para su desarrollo máximo en todas las áreas de su vida. Estos consideran que los hombres tienen que alejarse de las expectativas sociales de ser hombre tradicional, eliminar la desigualdad de género, abrirse a vivir en bienestar y darse la oportunidad de ser libres. Esta masculinidad reconstruida se caracteriza por: estar en contacto tanto con el lado femenino como con el masculino, la sensibilidad, el acercamiento con las emociones y la posibilidad de manifestar las mismas, la aceptación, el no juicio. Se observa como esta reconstrucción de la masculinidad en los entrevistados ha

comenzado por sus propias vidas. Dentro de esta nueva construcción de la masculinidad, la mayoría de los participantes abordaron el tema de las emociones y reconocen la necesidad de que los varones experimenten sus emociones y entren en conexión con estas, sin tener miedo a que su masculinidad sea cuestionada. En sus entrevistas estos se alejan de las emociones que representen violencia y agresión, características en sus narrativas sobre las características de la masculinidad tradicional. La propuesta que se recoge de la información recopilada en ocho de las diez entrevistas afirma la necesidad de la construcción de un ser humano consciente que trascienda más allá de género y la liberación del ser humano de las imposiciones que establece este constructo.

Pero el, ese, considerar a las personas como personas, independientemente de sus roles y su género y eso, ha sido importante para mí...el pensar que la gente es gente, y que los hombres u las mujeres y todo lo que hay entre medio, verdad, son iguales. (Participante 7)

Pero entonces debemos unir esas dos polaridades y ese es el trabajo del hombre y la mujer. El hombre, el hombre consciente de, el hombre completo debe ser un hombre que pueda desarrollar su parte femenina...Pero el hombre no es un hombre completo por su propia polaridad. (Participante 10)

Es un libreto cada uno con sus necesidades con sus visiones, pero sí con una búsqueda honesta, bien adentro desestructurando lo más que se pueda esa construcción que nos impusieron y resignificando lo que nosotros queremos en el presente para ser felices con las personas que nosotros decidimos estar. (Participante 2)

DISCUSIÓN

La investigación principal (Cepeda-Hernández, 2012), de la cual se deriva el presente artículo, tuvo como propósito explorar cómo los hombres adultos que llevan a cabo alguna práctica complementaria, tipo mente cuerpo, construyen tanto su regulación emocional, como su concepción sobre la masculinidad y explorar la interacción de estos procesos. Este artículo se centra en cinco de las categorías, que surgen de la investigación, que ofrecen una parte del marco conceptual de la teoría fundamentada que emergió sobre la interacción en los procesos de construcción de la regulación emocional, rasgos de mindfulness disposicional y la masculinidad de hombres que participan en terapias complementarias. Se discute lo relacionado al proceso de construcción de la masculinidad, la dificultad en la expresión emocional y el proceso de reconstrucción y transformación de la masculinidad, apoyados por la integración de las prácticas complementarias, entre los cuales se presenta una relación dialéctica, no lineal.

La construcción social de la masculinidad tradicional-hegemónica y las dificultades de expresión emocional en hombres puertorriqueños

Inicialmente, los hombres entrevistados presentan rasgos asociados a la construcción tradicional y hegemónica de la masculinidad en la sociedad y cultura puertorriqueña. Nuevamente queda evidenciada la presencia de un discurso de masculinidad tradicional en los hombres puertorriqueños. La masculinidad tradicional está conformada por un patrón de exigencias requeridas socialmente a los hombres. Estas se caracterizan por la necesidad de asumir y estar en control y la manifestación de seguridad en sí mismos, el triunfo, la competencia, la virilidad, la agresividad y el rol de proveedor y protector. Estos resultados son cónsonos con las investigaciones realizadas sobre el tema (Connell, 2005; Figueroa & Franzoni, 2011; Guerra & Toro-

Alfonso, 2009; Messerschmidt, 2018, 2019; Ramírez & García-Toro, 2002; Torres Pagán & Alfonso Toro, 2016).

Además, la masculinidad hegemónica-tradicional presenta un impacto directo en los procesos emocionales de los hombres lo que provoca como consecuencia el desarrollo de una emocionalidad restrictiva, rigidez e inhibición emocional. La inhibición emocional se presenta como la estrategia principal en el proceso emocional, convirtiéndose en una dificultad (de Boise, & Hearn, 2017, Felicie Mejias & Toro-Alfonso, 2009; Rodríguez-Ramírez & Toro-Alfonso, 2009; Vázquez-Gascot & Toro-Alfonso, 2009). Esta estrategia, no funcional, incide en la manera en que los hombres responden ante una situación particular y están caracterizados por estados emocionales de inconformidad, tristeza, coraje, e inhibición y son cónsonas con los mandatos emocionales de la masculinidad hegemónica y tradicional (Cepeda Hernández, 2016). No todas las emociones son inhibidas dentro del modelo patriarcal de la masculinidad. Entre las emociones permitidas a los hombres se reconoce el coraje (Levant, & Wimer, 2014) y su expresión a través de la agresividad e impulsividad. En su investigación sobre masculinidad y emociones, Rodríguez-Ramírez y Toro-Alfonso (2009) concluyeron que, según lo relatado por los entrevistados, el coraje es característico del hombre. Los autores entendieron que no sólo es importante exteriorizar el coraje como reafirmación de la masculinidad, sino también, como válvula de escape.

A pesar de existir una serie de características asignadas a este modelo tradicional-hegemónico se reconoce la coexistencia de múltiples masculinidades con diferentes características. Este constructo cultural es transmitido y perpetuado principalmente por instituciones de la estructura social como la familia y la escuela. Este modelo hegemónico se presenta como producto compartido en los hombres de Latinoamérica y el Caribe. Estas

apreciaciones concurren con la mayoría de los teóricos de la masculinidad (Boscán-Leal, 2008; Figueroa & Franzoni, 2011; Ramírez & García-Toro, 2002).

Esta narrativa hegemónica se va transformando junto con los procesos emocionales a medida que hay un cuestionamiento de los mismos y la integración de nuevas estrategias, mediadas por las prácticas complementarias y el desarrollo de destrezas y habilidades que surgen como resultado de la práctica. Dentro del proceso de cambio no hay un cuestionamiento inicial a la construcción de la masculinidad tradicional. Lo común es que los hombres busquen inicialmente ayuda, en las prácticas alternativas y complementarias, para asuntos de salud física y mental (Brenton & Elliot, 2014). Sin embargo, hay que tomar en consideración que los motivos para la búsqueda dentro de las prácticas alternativas y complementarias es muy variada (Cants & Watts, 2019; Sointu, 2011). Koithan y colegas (2007) en su modelo de procesos de cambio hacia la sanación encontraron que eventos o factores, internos o externos, precipitantes estimulan el cambio en los procesos sociales y psicológicos.

Proceso de reconstrucción de la masculinidad

Las consecuencias negativas, tanto individuales como sociales, que acarrea la construcción hegemónica, machista y patriarcal de la masculinidad se hacen patente en las voces de los participantes creando un estado de impotencia y malestar. A partir de estas consecuencias negativas se reconoce la decadencia de este sistema patriarcal y machista, ya que no ofrece alternativas de crecimiento y bienestar a ningún ser humano, independiente de su género. Los participantes afirman la necesidad de cambio y de una reconstrucción de la masculinidad tanto individual como social. Ante esto, se plantea la necesidad de un nuevo modelo que conlleve la reestructuración social y personal de la masculinidad. La ineficacia de las reglas de la

masculinidad tradicional se refleja en consecuencias negativas, tanto conductuales y emocionales para los hombres por lo que surge el deseo de cambio que redunde en una mayor equidad (Figuroa & Franzoni, 2011). Gergen (2007) sostiene que alterar las descripciones y explicaciones de la realidad significa amenazar ciertas acciones e invitar a otras para volver a dar significado coherente a las experiencias de vida. Las prácticas complementarias se convierten en un medio no convencional a partir de donde los hombres comienzan, en su juventud y adultez, a cuestionar el sistema de creencias, valores y prácticas que brindaban significado y coherencia a sus vidas, incluyendo la visión tradicional de masculinidad (Brenton & Elliot, 2014). El discurso de las prácticas complementarias, con especial énfasis en el bienestar, la honestidad y la intimidad, se convierte en un reto a las ideas tradicionales de la masculinidad (Sointu, 2011). En este punto se comienza a observar un proceso de cambio y deconstrucción, tanto en los procesos de regulación emocional como en la construcción tradicional de género.

Para los participantes las prácticas de las terapias complementarias se convierten tanto en contexto, a través del cual se generan los cambios, como en estrategias integradas a su vida. La integración de las enseñanzas prácticas y teóricas-filosóficas de disciplinas como el yoga, la meditación, la hipnosis, las regresiones, el reiki, las visualizaciones, la relajación, la respiración y las afirmaciones posibilita el proceso de reconstrucción de la masculinidad y la regulación emocional. Las estrategias utilizadas por los hombres inmersos en las prácticas alternativas y complementarias se extienden fuera de este campo. El contacto con la naturaleza, el arte, la escritura, la lectura y los deportes también son o han sido utilizados como estrategias según la necesidad. El desarrollo del conocimiento filosófico-teórico y práctico-técnico, sobre las prácticas que realizan, emerge de la narrativa de los participantes como condición hacia el proceso de transformación. Este a su vez, se convierte

en un proceso de acción e interacción que tiene como resultado que los participantes encontraran respuestas a sus interrogantes y cuestionamientos, en su camino hacia la búsqueda de bienestar. Los hombres entrevistados asumen, en especial los conocimientos filosóficos, y los integran a su nuevo sistema de valores y creencias. Esta integración de conocimiento en sus vidas posibilita que hayan logrado una integración de las prácticas, técnicas y estrategias alternativas y complementarias utilizadas a su vida diaria obteniendo resultados positivos de las mismas. Esto tiene como resultado un proceso de transformación en la vida de los participantes en varios aspectos de sus vidas.

Además, nuevos contextos históricos, sociales e individuales, facilitan el proceso de reconstrucción del constructo de la masculinidad y la regulación emocional. Entre estos se pueden señalar las luchas por las reivindicaciones de las mujeres, los tiempos de cambio y transformación, en el que nos encontramos y la integración de las prácticas complementarias. Es importante enfatizar que la integración de la perspectiva feminista ha permitido que se tome mayor conciencia de los contextos de opresión y malestar emocional generados por el modelo tradicional de masculinidad y se generen cambios importantes para todos los seres humanos (Brooks, 2010). Al igual que Brenton y Elliot (2014) se observa que no hay un desmoronamiento completo de la masculinidad tradicional sino un proceso de reconstrucción y un reto a la visión binaria de género.

Como resultado de la integración y de la práctica continua de terapias complementarias los participantes han logrado desarrollar, la mayoría del tiempo, un estado de alerta y conciencia plena de los eventos que suceden a su alrededor y las emociones que estos generan. Los resultados experimentados generan, en los participantes, las bases para la integración de cambios en áreas concernientes a los procesos cognitivos de pensamiento,

aspectos físicos, personales, interpersonales y espirituales que generan bienestar emocional. Los cambios iniciales que surgen del cuestionamiento y el alejamiento de las prácticas de masculinidad hegemónica van dirigidos a tres áreas principales. En primer lugar, se encuentran los cambios relacionados a la manera en que los hombres integran a sus vidas prácticas asociadas típicamente a las mujeres, como los cuidados físicos. En estas narrativas también encontramos cambios en la manera de los hombres relacionarse con otras personas, en especial la pareja (Van Hooff, 2016) y los hijos (Ranson, 2015; Sheibling, 2018). Pozuelo y Montano (2011) afirman que el desarrollo de una ética superior dentro de las prácticas alternativas y complementarias favorece, además del bienestar del individuo, relaciones sociales adecuadas.

De particular interés lo es el cambio en el proceso de regulación emocional de los participantes, luego de la integración de las técnicas, estrategias y elementos filosóficos de las terapias complementarias. Cónsono con el modelo de regulación emocional de Gratz y Roemer (2004) vemos una mayor conciencia y la comprensión y aceptación de las emociones, la capacidad de controlar comportamientos impulsivos y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados al experimentar emociones negativas, y la capacidad de utilizar estrategias de regulación de emociones apropiadas a la situación para modular las respuestas emocionales según lo deseado con el fin de cumplir con los objetivos individuales y las demandas situacionales. Esta reconstrucción del proceso de regulación emocional no hubiera sido posible si los hombres se hubieran mantenido vinculados a las características restrictivas de la masculinidad tradicional. De Boise y Hearn (2017) indican en su investigación que, como parte del proceso de transformación de la masculinidad, los hombres logran una mejoría en los procesos de expresión emocional. Los practicantes de terapias complementarias llegan, fomentado por las prácticas, a una

comprensión profunda de cómo la mente opera y a cultivar la estabilidad mental, la atención y la concentración permitiéndoles la interacción balanceada y saludable con sus procesos internos y con los demás (Pozuelo & Montano, 2011).

Para los hombres, la búsqueda de bienestar está interrelacionada con buscar maneras no hegemónicas de ser hombre (Sointu, 2011). Los hombres reconocen y comprenden la necesidad de alejarse de la construcción sociocultural de la identidad masculina actual. Los participantes asumieron la responsabilidad de salir del esquema rígido de la masculinidad tradicional y desarrollar una búsqueda que los impulsó a ser mejores personas. A través de los procesos de transformación logrados por la práctica de las terapias complementarias (Lomas et al., 2016) estos logran un cambio en auto concepto y se aprecian a sí mismos como hombres maduros, responsables y amorosos. Cants y Watts (2019) afirman que el enfoque y discurso de las terapias complementarias pueden proveer el espacio para la exploración de conceptualizaciones alternativas relacionadas al género. De la voz de los participantes surge el logro de la integración de una visión que fomenta la equidad de género.

Hacia un nuevo modelo de masculinidad

Como parte del proceso de la reconstrucción de la masculinidad y la regulación emocional recojo las recomendaciones de los hombres entrevistados como un nuevo modelo social de masculinidad. Se plantea la transformación de la masculinidad tradicional hacia una más justa y equitativa, que pueda servir a los varones en su desarrollo máximo en todas las áreas de su vida. Es necesario el alejamiento de las expectativas sociales tradicionales, la eliminación de la desigualdad de género, la apertura a experiencias para vivir en bienestar y darse la oportunidad de ser libres marcan el camino a seguir para la transformación. La autora recoge como planteamiento teórico lo expresado por la

mayoría de los participantes sobre la necesidad de considerar a las personas como seres humanos independientemente de sus roles y género. Igualmente, es necesario establecer contacto con características asociadas culturalmente a lo femenino: la sensibilidad y las emociones. Figueroa y Franzoni (2011) expresan que asumir la responsabilidad y reconocer las emociones son los mayores avances que pueden observarse en los nuevos patrones de masculinidad. Cónsono con esto emerge de la narrativa de los participantes la necesidad de que los varones se abran a experimentar sus emociones y entren en conexión con estas, sin tener miedo de que su masculinidad sea cuestionada.

Se tiene que tomar en consideración que los procesos identificados como parte de la interacción entre la regulación emocional y la masculinidad poseen componentes tanto individuales relacionados al sujeto como sociales dependientes de las normas culturales. Aunque, como parte del proceso de reconstrucción, se identifica un modelo alterno de masculinidad, convive con este los vestigios de las formas y maneras en que tradicionalmente se expresan tanto la masculinidad como la regulación emocional en los hombres. El logro ante la integración de estrategias de terapias complementarias es el cambio y la percepción de bienestar generalizado, la mayor parte del tiempo, por parte de los hombres que utilizan las terapias complementarias. Además, la adquisición de nuevos modelos que le permitan desarrollarse y trascender en múltiples facetas de su vida. Finalmente, el mayor beneficio es la integración de una perspectiva de equidad de género que impacta la salud mental, las estrategias de manejo emocional y el bienestar percibido por los hombres.

Se identifican limitaciones relacionadas a la selección de los participantes. La técnica utilizada para la selección de los participantes fue la de bola de nieve, en donde los participantes se refirieron unos a otros. Por tal razón, muchos de los participantes se

conocían previamente, compartiendo una visión común, lo que limita la obtención de distintas perspectivas dentro de los temas de estudio.

Tomando en consideración el análisis y la discusión de los hallazgos de esta investigación, se ofrecen las siguientes recomendaciones: 1) La integración del marco conceptual y las propuestas teóricas en la práctica profesional de los profesionales de la salud, en general y los profesionales de la conducta humana, en particular; 2) el desarrollo de modelos de consejería y psicoterapia e intervenciones terapéuticas dirigidas a hombres adultos con enfoque de género, priorizando en la regulación emocional; 3) la integración en la formación de los profesionales de la salud de conocimiento sobre intervenciones en salud complementaria e integrativa; 4) la integración de los planteamientos teóricos de la investigación para la creación de programas que realicen trabajo con hombres dirigidos a fomentar un mayor bienestar general; 5) el establecimiento de programas educativos a diversos niveles, que comiencen desde la niñez, para trabajar con la educación sobre asuntos de género, masculinidades, regulación emocional en hombres a través de la utilización de las prácticas complementarias.

Las siguientes recomendaciones se realizan para futuras investigaciones. Llevar a cabo investigaciones con diversos métodos cualitativos que amplíen y apoyen los planteamientos teóricos realizados. Además se recomienda desarrollar estudios sobre la construcción de la masculinidad y regulación emocional en hombres que no participen o hayan participado de terapias alternativas y complementarias. Existe también la necesidad de realizar investigaciones de corte cualitativo que tomen en consideración y profundicen en aspectos de orientación sexual, edad, clase social, escolaridad, nivel socioeconómico, religión, empleo y el impacto que estos puedan tener tanto en la construcción de la masculinidad como en el

proceso de regulación emocional. Otras consideraciones para líneas futuras de investigación incluyen: expandir la investigación considerando la construcción de la masculinidad y los procesos de regulación emocional en hombres que presenten masculinidades diversas; y, realizar investigaciones con el propósito de diseñar programas, con enfoque de género, dirigidos a impactar la regulación emocional en los hombres a través de la integración de terapias complementarias.

Cumplimiento con los estándares de la Ética en la Investigación

Financiamiento: El estudio no contó con financiamiento.

Conflicto de intereses: No existen conflictos de intereses por parte de los/as autores/as.

Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humano en la Investigación: Junta de Revisión Institucional.

Consentimiento o Asentimiento Informado: Todos los participantes completaron un consentimiento informado.

REFERENCIAS

Alegría-Ortega, I., & Rivera-Medina, E. (2005). Género y poder: Vida cotidiana y masculinidades. *Centro Journal*, 17(2), 266-277.

Anderson, E., & McCormack, M. (2018). Inclusive masculinity theory: Overview, reflection and refinement. *Journal of Gender Studies*, 27(5), 547-561.

Ávila-Contrera, J. (2005). *Representaciones estudiantiles de la variación: Un estudio con bitácoras reflexivas* (Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias en Matemática Educativa). Recuperada de <http://www.cicata.ipn.mx>

/FILES/PDF/PROME_M_20061000_002.PDF

Boscán-Leal, A. (2008). Las nuevas masculinidades positivas. *Utopía y Praxis Latinoamericana: Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 41, 93-106.

Brenton, J., & Elliott, S. (2014). Undoing gender? The case of complementary and alternative medicine. *Sociology of Health & Illness*, 36(1), 91-107. doi: 10.1111/1467-9566.12043

Brooks, G.R. (2001). Masculinity and men's mental health. *Journal of American College Health*, 49 (6), 285-297. doi: 10.1080/07448480109596315

Brooks, G. R. (2010). Despite problems, "masculinity" is a vital construct. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(2), 107-108.

Cant, S., & Watts, P. (2019). Hidden in plain sight: exploring men's use of complementary and alternative medicine. *The Journal of Men's Studies*, 27(1), 45-65.

Cepeda-Hernández, S. (2012). *La interacción entre los procesos de regulación emocional, los rasgos de mindfulness disposicional y la masculinidad en hombres puertorriqueños: Un estudio de teoría emergente* (Disertación doctoral), Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano, San Juan, Puerto Rico.

Cepeda-Hernández, S. (2016). Regulación emocional y mindfulness disposicional en una muestra de hombres que practican terapias alternativas y complementarias. *Revista Griot*, 9(1), 3-18.

Charmaz, K. (2000). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. En N. Denzin & Y., Lincoln. (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 509-535). ThousandOaks, CA: Sage.

Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: procedures, canons and

- evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3-21.
- Connell, R.W. (2005). *Masculinities*. University of California Press, Berkeley.
- de Boise, S., & Hearn, J. (2017). Are men getting more emotional? Critical sociological perspectives on men, masculinities and emotions. *The Sociological Review*, 65(4), 779-796.
- Felicié Mejía, J., & Toro-Alfonso, J. (2008). La salud de los hombres: Una mirada desde la construcción de las masculinidades. En Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp 76-106). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Figueroa, J., & Franzoni, J. (2011). Del hombre proveedor al hombre emocional: construyendo nuevos significados de la masculinidad entre varones mexicanos. En F. Aguayo & M. Sadler (Eds.), *Masculinidades y políticas públicas. Involucrando a los hombres en la equidad de género*. Chile: Universidad de Chile.
- García Toro, V. (2007). *Los hombres no lloran: Ensayos sobre las masculinidades*. San Juan, PR: Ediciones Huracán.
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo social, aportes para el debate y la práctica*. Bogota, Colombia: Ediciones Uniandes.
- Gough, B., Robertson, S., & Robinson, M. (2016). Men, 'masculinity' and mental health: Critical reflections. In J. Gideon (Ed.), *Handbook on gender and health* (pp. 134 –137). London, UK: Edward Elgar.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Griffin, B. (2018). Hegemonic masculinity as a historical problem. *Gender & History*, 30(2), 377-400. <https://doi.org/10.1111/1468-0424.12363>
- Guerra, B., & Toro-Alfonso, J. (2009). Masculinidad y psicoterapia. En Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp. 257-286). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Kaplan, D., Rosenmann, A., & Shuhendler, S. (2017). What about nontraditional masculinities? Toward a quantitative model of therapeutic new masculinity ideology. *Men and Masculinities*, 20(4), 393-426.
- King, C. Manili, R., & Soto C. (2004). Explorando la afectividad masculina: Experiencias emocionales asociadas a la vulnerabilidad. En Toledo, M.I (Ed.), *Documentos Praxis*. Santiago: Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Diego Portales.
- Koithan, M., Verhoef, M., Bell, I., White, M., Mulkins, A., & Ritenbaug, C. (2007). The process of whole person healing: "Unstuckness" and beyond. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(6), 659–668. doi: 10.1089/acm.2007.7090
- Krondorfer, B., & Hunt, S. (2012). Introduction: Religion and masculinities—continuities and change. *Religion and Gender*, 2(2), 194-206.
- Levant, R. F., & Wimer, D. J. (2014). Masculinity constructs as protective buffers and risk factors for men's health. *American Journal of Men's Health*, 8(2), 110-120.
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26.
- Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T., & Ridge, D. (2016). New Ways of Being a Man: "Positive" Hegemonic Masculinity in Meditation-based Communities of

- Practice. *Men and Masculinities*, 19(3), 289-310.
- Lucca Irizarry, N., & Berríos Rivera, R. (2013). *Investigación cualitativa: Una perspectiva transdisciplinaria*. Hato Rey, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Messerschmidt, J. W. (2018). *Hegemonic masculinity: Formulation, reformulation, and amplification*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.
- Messerschmidt, J. W. (2019). The Salience of "Hegemonic Masculinity". *Men and Masculinities*, 22(1), 85-91.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2005). Mind-Body Medicine: An Overview. *BackGrounder*. Recuperado de <http://www.qigonginstitute.org/html/papers/NCCAMmindbody.pdf>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2016). Complementary, alternative, Whats in a name? Retrieved from <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#integrative>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Pozuelo, J., & Montano, A. (2011). Effective emotional regulation: Bridging cognitive science and Buddhist perspective. *Quaderns de Filosofia* 47, 139-169.
- Ramírez, L., & García-Toro, V. (2002). Masculinidad hegemónica, sexualidad y transgresión. *Centro Journal*, 14(1), 5-25. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=37711290001>
- Ramírez, R. L. (1993). *Dime capitán: Reflexiones sobre la masculinidad*. Puerto Rico, SJ: Ediciones Huracán.
- Ranson, G. (2015). *Fathering, masculinity and the embodiment of care*. Basingstoke, England: Palgrave. <https://doi.org/10.1007/978-1-137-45589-5>
- Rodríguez, J. C. R., González, M. D. P. G., de la Torre, N. C. G., & Rodríguez, M. V. S. (2017). Masculinities and emotions as sociocultural constructions: A Bibliometric review. *Masculinities & Social Change*, 6(3), 217-256.
- Rodríguez Martínez, P. (2008). La teoría fundamentada: Un plan metodológico para respetar la naturaleza del mundo empírico. *Praxis Sociológica*, 12, 137-172.
- Rodríguez-Ramírez, H., & Toro-Alfonso, J. (2009). Las emociones y masculinidades como fenómenos culturales. En Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp. 139-178). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Román Tirado, F. A., González Armenteros, J. J., Fernández Bauzó, E.B., Cruz Díaz, E., & Ávila Rodríguez, M. (2003). *Masculino que ninguno: una perspectiva socio personal del género, el poder y la Violencia*. San Juan, Puerto Rico: Colectivo Vivencia de los Géneros.
- Rosenfield, S., & Mouzon, D. (2013). Gender and mental health. In C.S. Aneshensel et al. (Eds.). *Handbook of Science and Mental Health* (2nd ed.). Springer. doi: 10.1007/978-94-007-4276-5_14
- Salas-Calvo, J.M., & Campos Guadamúz, A. (2001). Masculinidades en el nuevo milenio. Ponencia presentada en el primer encuentro centroamericano acerca de las masculinidades (21, 22 y 23 de noviembre de 2001). San José, Costa Rica.
- Scheibling, C. (2018). "Real heroes care": How dad bloggers are reconstructing fatherhood and masculinities. *Men and Masculinities*. <https://doi.org/10.1177/1097184X18816506>
- Sointu, E. (2011). Detraditionalisation, gender and alternative and complementary medicines. *Sociology of Health & Illness*, 33(3), 356-371. doi: 10.1111/j.1467-9566.2010.01275.x
- Torres-Pagán, L., & Toro-Alfonso, J. (2017). Hegemonic masculinity as a key factor on health beliefs and seeking help in Puerto Rican men with hypertension: A qualitative study. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(1), 134-147.

- Toro-Alfonso, J. (2008). *Masculinidades subordinadas: Investigaciones hacia la transformación de género*. San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Toro-Alfonso, J. (Ed.). (2009). *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad*. San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Van Hooff, J. (2016). *Modern couples? Continuity and change in heterosexual relationships*. London: Routledge.
- Vázquez Gascot, I., & Toro-Alfonso, J. (2008). Ser y hacerse hombre: Implicaciones para hombres jóvenes. En J. Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp. 34-75). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.