

CUERPO DE HOMBRE, EMOCIONES Y AFECTOS EN LA VULNERABILIDAD. IMPACTO PSICOSOCIAL DE LA PANDEMIA EN LA SALUD DE LOS VARONES

*Body of man, emotions and affects in vulnerability.
Psychosocial impact of the pandemic in the health of men*

Castellanos-Suárez Viviana

Profesor Investigador Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), México.
ORCID: 0000-0003-2506-8207
Correo-e: viviana.castellanos@ujat.mx

Carlos Arturo Olarte Ramos

Profesor Investigador Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), México.
ORCID: 0000-0002-9534-5153
Correo-e: olarte4@hotmail.com

Recibido: 21/04/2021 • Aprobado: 17/12/2021

Cómo citar: Castellanos-Suárez, V., & Olarte Ramos, C. A. Cuerpo de hombre, emociones y afectos en la vulnerabilidad. Impacto psicosocial de la pandemia en la salud de los varones. *Ciencia y Sociedad*, 47(1), 31–43. <https://doi.org/10.22206/cys.2022.v47i1.pp31-43>

Resumen

El presente artículo es el resultado de explorar a partir de una revisión bibliográfica, documental, registrada y sistemática el estado actual del impacto psicosocial de la pandemia por la COVID-19 entre los hombres, a fin de sintetizar ideas, hallazgos y demás información que permitan conocer qué áreas emocionales, afectivas o relacionales se han visto afectadas en los varones, así como los factores que han influido para que estas áreas sean vulneradas. Para ello se determinaron tres ámbitos de impacto: 1) efectos en los estados emocionales y afectivos, 2) efectos relacionales y sociales, y 3) cambios hacia la llamada nueva normalidad. La revisión permitió concluir que mientras los impactos afectivos y emocionales se centran en el incremento de los niveles de estrés, depresión, ansiedad, los impactos relacionales y sociales giran en torno a cambios en los estereotipos de género; entretanto, los cambios asociados a la nueva normalidad aún están difusos y se orientan hacia el fomento de la interdependencia para asegurar la sobrevivencia humana. Se concluye que es necesario impulsar estudios sobre los varones como sujetos o cuerpos más vulnerables físicamente al contagio, validando y visibilizando sus emociones y afectos, así como

Abstract

This article is the result of exploring the current state of the psychosocial impact of the COVID-19 pandemic among men from a bibliographic, documentary, registered and systematic review, in order to synthesize ideas, findings and other information that allow know what emotional, affective or relational areas have been affected in men, as well as the factors that have influenced these areas to be violated. For this, three areas of impact were determined: 1) effects on emotional and affective states, 2) relational and social effects, and 3) changes towards the so-called new normal. The review allowed to conclude that while the affective and emotional impacts focus on increasing levels of stress, depression, anxiety, the relational and social impacts revolve around changes in gender stereotypes; Meanwhile, the changes associated with the new normal are still diffuse and are oriented towards fostering interdependence to ensure human survival. It is concluded that it is necessary to promote studies on men as subjects or bodies more physically vulnerable to contagion, validating and making their emotions and affections visible, as well as supporting the deconstruction of the denial, evasion, or postponement of their right to affectivity, in



apuntalar a la deconstrucción de la negación, evasión o postergación de su derecho a la afectividad, a fin de favorecer la salud física, psíquica y mental en la nueva realidad.

Palabras clave: varones; factores psicosociales; salud; COVID-19.

Introducción

En el marco de la crisis sanitaria que produjo la pandemia por la COVID-19, han sido impactadas tanto la integridad física como la estabilidad emocional del ser humano, lo que ha generado incertidumbre por la ausencia de un periodo de franca recuperación y por estar sometidos al confinamiento, que de acuerdo con Abarca et al. (2020), los vuelve vulnerables al presentar síntomas de ansiedad y depresión.

Aun cuando se han desarrollado vacunas que comienzan a mitigar los estragos del virus en el organismo humano, el proceso de inoculación ha sido lento, debido, entre otros factores, al costo de la fórmula, capacidad de organización del sector salud y requerimiento de segunda dosis; mientras tanto, el miedo y la incertidumbre persisten entre la población. La pandemia no solo genera síntomas físicos en el cuerpo, es decir, en la coraza física del hombre a la cual le han sido socialmente asignadas características de fortaleza y aguante, su cuerpo debería ser resistente a toda inclemencia, implica también, tal como lo expone Heitzman (2020), una confrontación humana donde además de que se manifiesta una disminución respiratoria aguda severa en su cuerpo físico, hay disminución de la aptitud y la resistencia mental.

La pandemia es en sí una afrenta contra la sobrevivencia, en la cual el miedo y la incertidumbre se acrecientan con la divulgación de noticias sobre el surgimiento de la primera, segunda o tercera ola de contagio, o bien, sobre la mutación del virus. Al respecto, Ho et al. (2020) indican que el miedo

order to promote physical, mental and mental health in the new reality.

Keywords: men; psychosocial factors; Health; COVID-19.

psicológico se ha incrementado por la forma de contagio del virus, por lo que las estrategias de salud mental comienzan a ser rebasadas y las ramificaciones psicológicas pudieran tener consecuencias a largo plazo, aun terminada la pandemia.

Respecto al impacto emocional, Li, et al. (2020) exponen que hay un incremento de emociones negativas, como la ansiedad, depresión e indignación; de trastornos postraumáticos, como insomnio, sueños relacionados con la pandemia y síntomas disociativos de la realidad; así como una disminución de los niveles de satisfacción y de las emociones positivas, como la felicidad y la esperanza. De esta forma, los comportamientos comienzan a ser desmedidos, erráticos, desregulados y no asertivos.

Asimismo, resulta importante delimitar las características de la ansiedad, la depresión y estrés en la pandemia COVID-19, ya que guardan matices específicos. El estudio de Huarcaya-Victoria (2020) permite esclarecer que la ansiedad en la crisis sanitaria es una ansiedad por la salud, que aparece cuando algunos cambios o sensaciones corporales son interpretados como síntomas de alguna enfermedad, junto con sensaciones e interpretaciones catastróficas que acompañan a cambios corporales y creencias disfuncionales de la salud, siendo susceptibles a maximizar sensaciones corporales y a ocasionar conductas desadaptativas, como compras excesivas, acudir frecuentemente a centros de salud para descartar la enfermedad, así como lavado de manos, desinfección en exceso y retraimiento social; también se atina a considerar que los bajos niveles de ansiedad por la salud generan que incumplan las recomendaciones de salud pública

y de distanciamiento social. En el caso de la depresión, se exacerban los síntomas psicológicos centrales de este padecimiento, como lo son la desesperanza, inutilidad, pesimismo, culpa y enojo, además de los duelos complicados. Respecto de las reacciones al estrés psicológico, estas se asocian al uso excesivo de las redes sociales, donde la divulgación desmedida de información mal intencionada o no validada sobre la realidad del virus, el nivel de contagio, las consecuencias de la pandemia y las tasas de mortalidad, provocan desinformación y confusión, lo que favorece al surgimiento de episodios de estrés; pues saberse como grupo vulnerable, tanto por comorbilidades físicas metabólicas como diabetes, hipertensión, obesidad o de salud mental como la depresión, ansiedad o estrés, incrementa el impacto psicológico de la enfermedad, que empeora cuando alguien cercano ha sido diagnosticado con la COVID-19 o que haya fallecido por esta afección.

Es importante indicar que si bien el impacto de la pandemia exagera síntomas psicológicos previos y genera nuevas reacciones emocionales y afectivas, también se identifica la vulnerabilidad del varón a un contagio en el área física, es decir, en su cuerpo o en su coraza física, ya que según lo refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), los hombres son la población más contaminada en el mundo por el coronavirus, e incluso se asevera que los varones están más expuestos al riesgo de contagio social, además de que sus condiciones de salud son desfavorables porque carecen de atención previa, oportuna o de cuidado, por lo que la tasa de mortalidad es mayor en hombres que en mujeres, esto es, la falta de autocuidado o autocuidado oportuno en los varones impacta en el hecho de que surjan comorbilidades que agravan la COVID-19. Cabría entonces repensar si esto se puede relacionar con la autoestima, con la conciencia de enfermedad, o simplemente no le toman importancia por el mandato social de parecer fuerte ante las adversidades, o todas juntas.

Existen también explicaciones de tipo inmunitarias, hormonales o de predisposición genética para contraer la COVID-19, sin embargo, tal y como lo expone el Instituto Nacional de Salud de Perú (INS, 2020), la explicación es más de tipo multifactorial, debido a que a los hombres no se les prepara culturalmente para evitar poner en riesgo a los suyos o para poder garantizar o cuidar de la especie humana, además de que se aprecian en ellos las enfermedades metabólicas preexistentes como hipertensión, diabetes o afecciones cardíacas, así como también hepatitis B, cáncer de hígado o cirrosis.

Cabe hacer notar que en la exploración bibliográfica del tema se aprecian dos problemáticas. La primera se refiere al síndrome del hombre inferido, es decir, los varones están ausentes en las encuestas o en las investigaciones, sin embargo, a lo largo de los trabajos sobre la COVID-19 son multimencionados, aunque en ocasiones solo se muestran a través de la representación que sobre ellos hacen las mujeres (Ramírez-Rodríguez, 2006) o se derivan luego de estudiarlas a ellas; tal es el caso del estudio de receptores ACE-2, el cual es producido por un gen del mismo nombre que se encuentra en el cromosoma X, así que las mujeres, al ser cromosómicamente XX, tienen más ACE-2 y, por lo tanto, mayor riesgo de infección y muerte por COVID-19. Se agrega que en la genética existe la impronta, que es un fenómeno mediante el cual un gen elimina a su copia, en los hombres, al ser XY, el gen no se elimina y el virus puede seguir viviendo y hacer daño al cuerpo de este (INS, 2021)

También cuando se habla de la violencia contra las mujeres y su incremento durante la pandemia, se establece, según Lorente-Acosta (2020), que las circunstancias del confinamiento potencian los factores de riesgo de violencia de género al aumentar el aislamiento y las barreras que dificultan la solicitud de ayuda y denuncia, por lo que se acrecienta el riesgo de letalidad por la pérdida de control que tiene el

agresor. Al mencionar agresor se refiere al hombre que la provoca, por ello, este síndrome del hombre inferido justifica el estudio de quien la produce de primera mano y no a partir de, ya que solo se contribuye a entender sesgadamente a estos.

Una segunda problemática es que, al parecer, continúa aquel imperativo categórico social que rige el comportamiento durante una emergencia: las mujeres y los niños primero (Elinder y Erixson, 2012), sin embargo, en el contexto de la pandemia se deconstruye este mito de los naufragios y situaciones de catástrofes, ya que ahora impera el autocuidado para la sobrevivencia; las tradiciones u obligaciones están partiendo de que todos somos seres humanos con derechos y obligaciones, donde se trata de salvar vidas, de sobrevivir a la pandemia y, en definitiva, de aprender de la experiencia a partir de la valorización de la interdependencia, que se refiere al reconocimiento de las personas como seres sociales donde se destacan los valores de solidaridad, empatía, unión y conciencia social para sostener las medidas sanitarias de manera benéfica para uno mismo (Johnson et al., 2020).

Metodología

Para dar a conocer estos impactos en el área emocional-afectiva y relacional-social de los varones en el contexto de la pandemia, se llevó a cabo un análisis del material bibliográfico documental publicado entre 2019 y 2020, a fin de identificar los criterios de selección de búsqueda que giran en torno a la crisis sanitaria por la COVID-19, así como en la combinación de temas como la afectividad en varones, relaciones interpersonales, masculinidades, nueva normalidad, y de las combinaciones de estos descriptores tanto en español como en otros idiomas; se consultaron fuentes de información disponibles en los sitios web y en motores de búsqueda, recuperándose tesis, artículos de revistas nacionales e internacionales y otras revistas en acceso abierto, además de

analizar la calidad, fiabilidad y validez metodológica de los artículos seleccionados.

Se aclara que esta es una revisión no exhaustiva, ya que se considera que la investigación es un proceso dinámico y por ende no estático ni finito. Luego de recolectar la información se organizaron autores, conceptos, síntesis y conclusiones, lo cual permite relacionar conceptos, recuperar narrativas y construir las siguientes categorías teóricas: emociones y afectos, relaciones interpersonales y nueva normalidad, de esta manera se procede a conjuntar las investigaciones para la construcción de la base teórica del presente artículo de revisión, en sí se pretende conocer las respuestas emocionales y sociales que los hombres han manifestado durante la pandemia, finalmente se trata de ubicar brechas de investigación que den luz a este tema, además de visibilizar la pertinencia y justificación de los estudios sobre varones en el contexto de la pandemia para apoyarles en su adaptación a la nueva normalidad.

1. Estados emocionales y afectivos

Respecto a las emociones y los afectos de los varones, las investigaciones recaen en cómo a partir del confinamiento impuesto hay cambios en los niveles de estrés, depresión y ansiedad. Ciertamente, son más elevados, evidentes o detectables en las mujeres (Gutiérrez Montoya, et al., 2020), (Alcca y Quispe, 2020), pero los efectos en los varones, al ser invisibles o imperceptibles, las consecuencias que generan pudieran ser más silenciosas, agravarse o ser más crónicas, esto puede deberse a estereotipos como el tener que ser fuerte y aguantar, o también debido al estigma que existe respecto a la atención de la salud mental/emocional en varones, los cuales acuden a atenderse como última opción, que implica descubrirse vulnerables y con dificultades ante el autocuidado. Al respecto, se conoce que la masculinidad tradicional ha sido históricamente enfocada al cuerpo del hombre, en la cual

se le han asignado comportamientos asociados con fuerza que ostenta y presenta socialmente a través del cuerpo, de tal forma que su hechura ha sido al mismo tiempo su coraza para no ser vulnerable (Castellanos Suárez, 2020), sin embargo, la COVID-19 ha roto estas corazas y lo ha llevado a tener que reconocer su fragilidad.

Las áreas en las que se observan los impactos son, entre otras, el trabajo, el espacio, el grado de aislamiento, el temor a morir y la negación y evasión de emociones y realidades.

Así se encuentra una correlación importante entre el estrés laboral y la dimensión somática de la ansiedad, es decir, la ansiedad y el estrés se expresan en el cuerpo o en enfermedades, o de una manera más sutil o invisible en los hombres (Vásquez Elera, 2020); se aprecia que el grado de depresión previo a la pandemia se incrementa ante el trabajo en línea o desde casa, afectándose también los niveles de eficiencia laboral, ya que se perturba su vida cotidiana y sus espacios (Serpa Román, 2020).

Respecto al temor a morir por la COVID-19, también resulta más elevado en las mujeres que en los varones, sin embargo, se indica que los hombres tienden a evitar los pensamientos y emociones relacionados con la muerte, por lo que experimentan menos miedo, esta evitación da respuesta a sortear el sufrimiento psicológico que ocasiona la crisis sanitaria, tal mecanismo apoya a desaparecer de la conciencia lo que causa ansiedad y con ello poder lidiar con el miedo y recuperar el bienestar (Becerra Canales y Becerra Huamán, 2020).

Johnson et al. (2020) advierten que el impacto en la salud mental es desigual según el género, donde la socialización del género vincula de forma diferencial a las mujeres con lo afectivo, los cuidados y la expresión de emociones, mientras que en los varones obstaculiza la expresión de estas emociones.

Respecto al contexto y las presiones externas, atinan a considerar que, ante las consecuencias y prohibiciones del aislamiento, los hombres manifiestan más sus sentimientos de vulnerabilidad y angustia, ya que las consecuencias del aislamiento social en la vida de las personas pueden ser cada vez adversas al mantenerse en el tiempo.

Vera (2020) focaliza la tríada miedo-frustración-enojo como emociones cautivas que imposibilitan social y emocionalmente al sujeto; durante el confinamiento, en el caso de los hombres, se percibió que se valieron de la negación como una estrategia de afrontamiento, donde se preguntaban si debían morir por el virus o morir de necesidad, así que prefirieron salir a trabajar y poder vivir; agrega que el momento actual es liminal entre el confinamiento y el retorno a la llamada nueva normalidad, que continúa haciendo sentir miedo frustración y enojo, ya que persisten el peligro y la incertidumbre.

Los hombres han tenido una sobre frustración pandémica esquematizada, como una olla de presión, al estar dentro de casa y ante la no mitigación de la crisis, lo cual causa desregulaciones y respuestas emocionales desadaptativas que se transforman, acorde con García-Álvarez et al. (2020), en el incremento de comportamientos asociados con el consumo excesivo de alcohol o tabaco, y en sí, en comportamientos no saludables a partir de estar sometidos a situaciones de estrés y aislamiento, ya que el consumo de sustancias y estimulantes es para aliviar las emociones negativas, e incluso podría existir un mayor riesgo de recaídas en adicciones en personas que estaban controladas. Otra desregulación puede ser en el peso y figura; algunos han perdido el control al engordar durante la pandemia, y otros tantos se han ejercitado al grado vigorético, que se refiere a la práctica exagerada de ejercicios físicos, combinada con otros factores como cambios en la vida social (Reis, 2020). Posiblemente, están

ejercitándose para una guerra a la que ahora no acudirán o están fortaleciéndose ante un enemigo invisible; la respuesta es imprecisa, pero sin duda, el aumento de cualquier conducta desadaptativa es un mecanismo para evadir la realidad. El estudio de Sousa et al. (2020) esquematiza de una manera muy clara las emociones, afectos y sentimientos que se visibilizan en la encrucijada emocional que ha causado la pandemia; rescata los sentimientos y emociones desencadenados y de mayor expresividad por los hombres, llamándole a su esquema árbol de la similitud, que contiene cuatro ramas y en cuyo centro se identifica la ansiedad movilizada por la aprehensión, inseguridad, inquietud, inestabilidad y miedo que conecta con todas las ramas; estas preocupaciones se identifican en el discurso masculino, donde también hay plasmadas palabras como el optimismo, que representan sentimientos, actitudes y estrategias de afrontamiento positivos, explicando la aparición de emociones y sentimientos en cuatro actos: el primero lo llaman *de la negación al reconocimiento progresivo*, es decir, de no creer en la existencia de la pandemia, hasta la franca preocupación por la existencia y gravedad de esta; el segundo, *la percepción del problema*, aceptación y explicación basadas en valores que implica la comprensión del fenómeno y la conmoción que enfrenta el escenario presenciado del dolor del otro y del propio, así como la incapacidad de poder ayudar; el tercero se refiere a *la negociación con respuestas*, adherencia y no adherencia a las medidas de salud, surgiendo conductas para enfrentar los impactos del aislamiento social; y el cuarto, *la retrospectiva-reflexión*, que se construye a partir de la experiencia, se aprecia la expresión de aceptación y el aprendizaje del fenómeno.

2. Relaciones interpersonales y género

Esta categoría recobra especial interés, ya que vale la pena hacer notar cómo se expresa la masculinidad en relación con las prácticas de cuidado de la salud de los hombres en el contexto de la pandemia por

la COVID-19; se expone de manera puntual lo que sucede con estas prácticas de la siguiente manera:

Los hombres combinan la temeridad con la omisión de cuidado, aumentando el riesgo: los varones tienen conductas temerarias al no mantener la distancia recomendada, al no utilizar tapabocas, al no cumplir con las medidas de higiene recomendadas, así como al no respetar la cuarentena y el confinamiento, pues ellos “siempre tienen que” salir a trabajar por el rol de proveedor determinado culturalmente e internalizado en la subjetividad de los varones, implicando una exposición mayor a contraer y a contagiar el COVID-19 a otras personas. Los varones fueron criados para circular por la vida sin temor, sin enfermarse y sin pedir ayuda, porque eso sería una muestra de debilidad. Los varones que transgreden el aislamiento, con una gran dosis de irresponsabilidad social, esconden una larga lista de debilidades: una crianza represora de las emociones, la provocación al peligro para reforzar la idea de “masculinidad”, en definitiva, la fantasía del supermacho, que se ha constituido asfixiando la vulnerabilidad. El problema es que su falta de autocuidado expone también al otro u otra a su mismo peligro, con una enorme dificultad de pensar en ello. (Córdoba e Ibarra Casals, 2020, p. 57)

Recobra gran importancia recapitular en cómo es ser hombre o varón en esta pandemia y cómo se han modificado las relaciones interpersonales, tal vez el reto sea desgenerar las reacciones ante el encierro, aislamiento, afrontamiento que ha causado la pandemia y poderlo visualizar como una oportunidad de cambio, ya que los hombres están en riesgo y no por salud como tal o de manera exclusiva, sino también por cuestiones de género; al respecto, en el estudio de Jin et al. (2020) se concluye que en la COVID-19 los hombres y mujeres tienen la misma prevalencia y susceptibilidad, sin embargo,

los hombres tienen más riesgo, peores resultados en la enfermedad y mayor tasa de mortalidad, independientemente de la edad, correlacionando el factor de género con un hecho demográfico general respecto a que la esperanza de vida es más corta en los hombres en comparación con las mujeres en el mundo en general.

Por su parte Medrado et al. (2021) presentan reflexiones básicas fundamentadas en la masculinidad y la construcción y deconstrucción social de género, en torno a cómo la socialización masculina heteronormativa se ha visto guiada por tres vías: la primera respecto a la sumisión o replegamiento a prácticas de cuidado para sí mismo y los demás, así como el rechazo de las prácticas de salud preventiva; la segunda sobre la existencia de una distorsión de percepción del riesgo, ya que el hombre considera que tiene cierto sentido de invulnerabilidad o inmunidad, por lo que sus conductas son de no cuidado o de aguante; y la tercera, en cuanto a la dinámica doméstica marcada por posturas de mando, orden, honor y lugar, donde los hombres no han sido socializados en la cultura de quedarse en casa o confinarse, al contrario, se les empuja a ocupar espacios públicos sin restricciones, prejuicios o estigmas, por lo que al no quedarse en aislamiento se convierten en vectores de contagio. Es así que la sociedad misma valora y premia este arrojo, valentía e invulnerabilidad de los varones, lo cual dificulta la introyección de las prácticas preventivas ante COVID-19, como el uso de equipo de protección personal, aislamiento social, higiene de manos y distancia social.

Al respecto, Capraro y Barceló (2020) realizan un análisis sobre las intenciones de usar el cubrebocas, encontrando diferencias en el género, es decir, los hombres tienen una intención menor de cubrirse la cara que las mujeres, diferencia que llega a desaparecer si el uso de este cubrebocas es de carácter obligatorio; otro hallazgo es con relación a que los hombres tienen la idea que se verán menos gravemente afectados por el coronavirus. Encontraron

también diferencias de género en cuanto al manejo de las emociones negativas autoinformadas que se experimentan ante el uso del cubrebocas; en el caso de los hombres, el uso de este es vergonzoso, un signo de debilidad, un estigma. En sí, según se advierte en una lectura social, el usar cubrebocas advierte una pérdida de virilidad en contraposición al deber ser fuerte y sin temor (Sánchez, 2020).

Es así como al verse atentada la sobrevivencia y ante los miedos sociales, económicos, sanitarios, ecológicos, geopolíticos que esto causa, el hombre no se paralizó, por el contrario, utilizó el mecanismo de defensa del humor y una serie de respuestas creativas ante la adversidad. Así se logra apreciar un fenómeno caracterizado por un estallido de ingenio para poder utilizar el cubrebocas, lo cual transformó sus formas, diseños y materiales, para dar paso a diseños con sonrisa de personajes de ficción, con forma de protesta o con expresiones, con héroes de lucha libre, con camuflaje, con agujeros para tomar bebidas, confeccionados con botellas de plástico, entre otros tantos (Rodríguez, 2020).

Respecto a la percepción de invulnerabilidad masculina, señalan De Sousa et al. (2020) que, ante el aislamiento de la pandemia, los varones no tienden a buscar asesoramiento emocional o apoyo psicosocial, antes bien se convierten en seres invisibles, puesto que al estar en casa o confinados ocupan socialmente un lugar inapropiado que los hace sentirse inútiles, impotentes o culpables, además de sentirse obligados al uso de medidas preventivas de afrontamiento que impliquen protección, es decir, el varón se enfrenta contra sus estereotipos de masculinidad y ante el atentado contra el trabajo o el ámbito laboral; sus modelos de masculinidad son poco saludables y su comportamiento es propenso al riesgo. Se estima que la homogeneidad se atribuye a lo masculino, sin embargo, este período pandémico acentuó las consecuencias causadas por la asociación de vulnerabilidades y la inviabilidad de las masculinidades

periféricas, a través de una hegemonía supremacista, basada en el machismo y el patriarcado, por lo que se hace necesario destinar mayor atención a la dimensión expandida de las identidades de género, para que se contemple masculinidades no hegemónicas, incluso, las personas transmasculinas.

Respecto al confinamiento, encierro y aislamiento de los varones en un espacio doméstico tradicionalmente feminizado como es la casa, se da, como consecuencia inmediata, la sobrecarga de espacios y el cúmulo de tensión en las relaciones interpersonales, lo cual genera violencia doméstica. La OMS (2020), en su estudio sobre el género y la COVID-19, menciona que cuando se establecen medidas de permanencia en el hogar, la incidencia de la violencia doméstica y de pareja aumentan; al encontrarse en relaciones abusivas previas hay una mayor probabilidad de exposición a la violencia en el caso de la COVID-19, debido a que se aprecia el aumento de estresores y tensiones al verse afectadas la subsistencia y la sobrevivencia, ya que se reducen productos de primera necesidad, redes sociales y de protección y los servicios para los supervivientes de manera prolongada, por lo que el estrés en el hogar aumenta y da lugar a la explosión de la violencia.

Este aumento de estresores hace que también emerjan, según Córdoba e Ibarra (2020), conflictos acallados; el mayor de ellos es la violencia masculina, donde los lazos cercanos en la cotidianidad y ante la convivencia prolongada, junto con las frustraciones personales, promueven el estallido de la violencia en cualquiera de sus modalidades. Sin embargo, independientemente del manejo de emociones y control de estas respuestas violentas, se requiere incidir en dos aspectos para el manejo de esos estallidos de violencia: transformarse y transfigurarse, que presupone el reconocimiento de la existencia del otro y un cambio en los mandatos de la masculinidad hegemónica; para ello, como primera tarea, se requiere que los hombres cambien la relación que establecen con

su propio cuerpo, con los otros y con su entorno, en pos del bienestar, cuidando en colectivo, acompañando, pero también dejándose cuidar, ya que se identifica que la violencia o la amenaza de emplearla por parte de los varones es un medio para asegurar el disfrute continuo de privilegios y de ejercicio de poder, además de ser un mecanismo compensatorio para restablecer el equilibrio masculino y afirmarse a sí mismo la supremacía viril.

En sí, la pandemia irrumpió en el día a día, desestabilizando todos los esquemas. Vera (2020) explica cómo en el caso de los varones la construcción de la masculinidad está caracterizada por la represión emocional y su expresión mediada por la normatividad social, por lo que ante la pandemia tiene esta represión emocional que ya le caracterizaba y la frustración del deber ser del varón, lo cual ocasiona que utilice la violencia como un mecanismo de reafirmación de su autoridad y poder, además de que sirve como una herramienta de control social hacia los otros.

Parece que la nueva realidad ayuda a visibilizar asimetrías, disparidades, estereotipos patriarcales del género y a detectar las conductas de riesgo en los hombres, logrando así no solo que bajen los indicadores de morbilidad y mortalidad masculina, sino señalar hacia la importancia de incidir en la deconstrucción de estereotipos y prácticas asociadas al machismo del modelo heteropatriarcal, que solo llevan al hombre a una posición de riesgo y a una situación extrema, donde además los varones requieren conocer que ya no hay razones o motivos, aunque en realidad nunca los hubo, para seguir sosteniendo, con la cabeza abajo, las prácticas que solo los han deformado y alejado de sí mismos.

Al parecer la pandemia ha destapado y confrontado realidades que habían sido invisibilizadas o diluidas, sin embargo, como efecto de la pandemia y ante el confinamiento, se han agudizado y visibilizado.

3. Nueva normalidad o nueva realidad

“El leve aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo”
(proverbio chino)

En cuanto a las nuevas formas de convivencia en esta llamada nueva normalidad, realmente no hay una tendencia específica; las subjetividades regulan la atmósfera, dado que nada está por sentado o estructurado. En la pandemia hay un antes y seguramente un después, aparecen algunas ideas en torno a fomentar puntos de reforzamiento y cambio social como lo son: la otredad, el espacio compartido, cuidado comunitario, distanciamiento social, así como también la educación y la pedagogía que, según Tranier et al. (2020), son como acciones vitales para recapitular en reinaugurar la solidaridad social para reconstruir las vidas vividas, las posibles y las futuras.

De la misma manera recobran importancia las redes de apoyo, las cuales se han replegado ante la distancia social; pero sobre todo se percibe un cambio en el escenario social heteropatriarcal, ya que se requiere de un cambio no solo en los hombres o mujeres, sino en los seres humanos. En el estudio de Fournier (2020) se exponen cambios ante la fragilidad humana, que somos interdependientes para la erradicación o multiplicación del COVID-19, además de la salud, educación y alimentación, que a su vez son eslabones que están impactados; se aprecia que el trabajo de cuidado es el más importante para la preservación de la vida humana sin importar el género que lo provea. Se trata de fomentar responsabilidades de crianza, sostén afectivo y material.

En este mismo sentido, Germain (2020) expone cómo el acontecimiento pandémico marca la vulnerabilidad humana y la desigualdad naturalizada de la vida pre COVID-19, que permite ver las múltiples dimensiones de las asimetrías e inequidades tales como desigualdades de condiciones materiales, del

género, etarias, raciales, territoriales, habitacionales, culturales; por otra parte, habría que reconocer el impacto de la actividad virtual para el sostén individualizante del aislamiento, es decir, en la vida COVID y hacia el post COVID se están desmascarando los etiquetamientos y convencionalismos sociales anteriormente manejados, como lo femenino o lo masculino, lo popular o lo exclusivo, lo moderno o lo tradicional, las economías, los trabajos, etc.

En este sentido, Wolff et al. (2020) exponen cómo la pandemia implica un problema global que afecta de alguna manera a todos, sin embargo, no a todos de la misma manera; de esta forma se permean las inequidades y desigualdades socioeconómicas además de la falta de políticas en el trabajo, sobre todo en los informales, ya que no todas las personas están dentro de los planes de salud, ni tienen la posibilidad de una oficina en casa, ni pueden comprar alimentos o comida a domicilio, sin olvidar las condiciones de los refugiados, marginados, internos en cárceles o ancianos, quienes por su edad y condición y por disposiciones oficiales, viven estas desigualdades.

Asimismo, se está suscitando en la pandemia y en camino hacia esta nueva normalidad, la aparición de cambios en la individuación y en el cuerpo del varón como elemento de expresión. Navarro Gaviño (2020) aborda el concepto de tecnomorfosis para reflexionar los cambios entre cuerpos y nuevas tecnologías a partir del caso de la pandemia por la COVID-19, donde se han acelerado la virtualización del mundo para implantar nuevos procesos biopolíticos, psicopolíticos y tecnoestéticos para el control y segregación de los cuerpos, entre otros ejemplos que se proponen en su estudio son las normatividades estéticas y nuevos códigos de vestimenta, específicamente el uso de mascarillas que se convierte en una nueva forma de expresión y creación, ejemplo de ello el uso de mascarillas de luchadores o la improvisación de estas con elementos como bolsas plásticas, en esta tecnomorfosis se aprecian personas con

lentes, gorra, mascarillas, por lo que no se logran definir rasgos o identidades.

La pandemia COVID-19 ha generado miedo y ansiedad hacia el futuro, pero también ha asegurado que la única forma para sobrevivir sea el cuidado propio y mutuo. Córdoba e Ibarra (2020) mencionan que se detectan reacciones en los varones aparejados a la crisis que trajo la pandemia, y que pueden clasificarse en tres posiciones: la primera de ellas se compone de varones ya enmarcados en un proceso de deconstrucción masculina a quienes la situación de confinamiento no les afectó, les sirvió para reconocer el camino asertivo hacia una mayor conciencia personal y social; la segunda, varones con niveles de angustia desbordantes por el confinamiento y debido a una menor posibilidad de *insight*, así como a la carencia de herramientas internas que permitan contar con otros parámetros alternativos a los de la masculinidad hegemónica, los cuales esperan que la pandemia termine para retornar a su normalidad; y una última posición son varones que están comenzando a utilizar esta crisis para adentrarse en la deconstrucción de su propia masculinidad, potenciando su capacidad empática al generar y propiciar vínculos afectivos con hijos, hijas, parejas y otros allegados, generando corresponsabilidad doméstica y parental, por lo que se propone continuar la inercia del cambio para reasegurar un no retorno a esquemas heteropatriarcales.

Los cambios de la nueva normalidad, nueva realidad o nuevos cambios requerirán enfrentar crisis sanitarias, psicológicas, sociopolíticas, económicas, planetarias, con cambios grupales desde la raíz que impliquen redistribución, equidad, igualdad. Dvoskin y Minoldo (2020) mencionan que la particularidad de esta pandemia es que nos ha hecho reconocer que no existen soluciones desde lo individual, solo por acciones colectivas; proponen que, hacia los tiempos de la pospandemia, la solución pueda seguir siendo colectiva con mecanismos que organicen la vida social de una manera solidaria, comunitaria

y radicalmente igualitaria, que la que conocimos en nuestra vieja normalidad prepandemia.

En sí, la pandemia comenzó con ese leve aleteo; la cuestión sería si ese leve aleteo ha ayudado a evidenciar las desigualdades y la fragilidad humana desde lo económico, sanitario y sociopolítico. Hay un sin número de líneas y brechas de investigación por realizar en esta nueva realidad; ahora sabemos que la pandemia propició cambios y abrió posibilidades, y esto ya no va a parar.

Conclusiones

Parece que el hombre confinado se puso o, más bien, lo pusieron a repensar y a resentir; no se trata de buenas voluntades hacia el cambio, sino que es tiempo de cambios, cuidar de sí mismo y de otros desde la dimensión biológica, psicológica, social, económica. La pandemia es un punto de inflexión, ya que la realidad no es ni será igual después de ella; han existido cambios inauditos e impensables como los procesos de muerte o las nuevas formas de relaciones de género. El impacto psicológico y emocional no puede ser en vano, se suscitó para poder hacer cambios de fondo y descongelar las emociones masculinas contenidas en el cuerpo del hombre o en su coraza física, es decir, la pandemia logró traspasar esta coraza y dejó al descubierto tanto sus emociones como la necesidad de priorizar y propiciar el autocuidado.

El encierro que representó la cuarentena y, en sí, el confinamiento, detonó cambios estructurales en la dinámica poblacional, reflejados en el establecimiento de formas distantes de convivencia social, el debilitamiento de relaciones afectivas fuera de casa, el uso de dispositivos tecnológicos para tomar clases a distancia y la transformación del hogar en oficinas virtuales de trabajo; además, los varones se perdieron puestos laborales, cerraron sus negocios, y en el mejor de los casos, conservaron su trabajo, pero con disminución significativa de ingresos monetarios.

Ello agudizó los conflictos existentes en la economía doméstica y la interacción familiar que, a su vez, provocaron el incremento de la violencia de género, la discriminación, el desempleo y la marginación, con las que se tejió una red de problemáticas que obligaron a la desadaptación de una realidad que sigue atrapada por la pandemia y a la adaptación a una que implica formas distintas de convivencia social.

En esa realidad, la dinámica de los varones en la cotidianidad y que construyeron durante el confinamiento, difiere del modelo de género con el que fueron socializados, el cual tiene implicaciones particulares en los roles para mujeres y para hombres; en el caso de ellos, se les exige ser productivos en el espacio público para ser proveedor en la familia, pero el encierro les significó un escenario privado donde no siempre fueron tan productivos, o bien, nada productivos; asimismo, a los varones se les pide enfrentar situaciones de riesgo para demostrar fortaleza física, pero el distanciamiento social evidenció la vulnerabilidad que como ser humano tienen ante cualquier dolencia física y psicológica.

Acatar medidas de aislamiento, que dejan de ser voluntarias para convertirse en obligatorias, generó consecuencias negativas en la salud emocional de la población, como angustia, ansiedad y estrés, lo que a su vez detonó comportamientos agresivos, una de las emociones que le son permitidas expresar al género masculino.

Lo anterior lleva a reflexionar sobre si los varones en sus prácticas reconocen y experimentan sus emociones, o si existe dificultad para su expresión. Queda claro que la población en general requiere apoyo psicosocial para superar las consecuencias negativas de la pandemia y hacerles menos doloroso el tránsito y la adaptación hacia la nueva normalidad, marcada por la presencia de la COVID-19. En ese sentido, el distanciamiento social no será únicamente por haber estado confinados en un espacio, sino que se mantiene a pesar de haberse levantado el confinamiento, por lo que las relaciones interper-

sonales han pasado a ser físicamente más distantes, ya sea a través de la tecnología o de la sana distancia; esta forma obligada de interacción impacta en el proceso de la comunicación humana porque habrá menos cercanía física entre los participantes y los elementos no verbales serán poco visibles.

Trabajar con los varones desde lo psicosocial representa una atención tal vez no solicitada, pero sí necesaria. Sin duda, la pandemia traerá nuevas realidades que son una oportunidad para fomentar la empatía y la reconstrucción de la masculinidad, en el cuerpo del hombre, en el cuerpo en vulnerabilidad por la pandemia.

Referencias

- Abarca, M. T., Hernández, A. M. A., & Barriguete, P. J. D. D. (2020). Estado emocional durante el aislamiento por COVID-19. *Milenaria, Ciencia y arte*, (16), 5-8.
- Alcca Yucra, T., & Quispe Cruz, Y. E. (2020). Ansiedad en mujeres y varones en tiempos de covid-19 en la ciudad de Juliaca.
- Becerra Canales, B., & Becerra Huamán, D. (2020). Ansiedad ante la muerte en adultos peruanos, durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana De Enfermería*, 36. <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3999>
- Capraro, V. y Barceló, H. (2020). El efecto de los mensajes y el género en las intenciones de cubrirse la cara para ralentizar la transmisión de COVID-19. *Preimpresión de arXiv arXiv: 2005.05467*
- Castellanos Suárez, V. (2020). Feo, fuerte y formal: alternativas ante los estereotipos de masculinidad. En *Cartografía de los micromachismos: dinámicas y violencia simbólica* (pp. 553-565). Dykinson.
- Córdoba, M., & Ibarra Casals, D. (2020). ¿Varones construyendo espacios de Igualdad? Desafíos en contexto de confinamiento (COVID-19). *Revista Punto Género*, (13), 50-65.

- De Sousa, A. R., da Silva, N. S. B., Lopes, S., Rezende, M. F., & Queiroz, A. M. (2020). Expresiones de masculinidades en el cuidado de la salud de hombres en el contexto de la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 36.
- Dvoskin, N., & Minoldo, S. (2020) La multiplicidad de la política social: hacia la nueva normalidad pospandemia. *Políticas pospandemia*, 37.
- Elinder, M. y Erixson, O. (2012). Género, normas sociales y supervivencia en desastres marítimos. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 109(33), 13220-13224.
- Fournier, M. (2020) Cuando lo que importa es la vida en común: intersecciones entre Economía Social, cuidados comunitarios y feminismo. En *El cuidado comunitario en tiempos de pandemia... y más allá*, (pp. 22-42). Asociación Lola Mora.
- García-Álvarez, L., de la Fuente-Tomás, L., Sáiz, P. A., García-Portilla, M. P., & Bobes, J. (2020). ¿Se observarán cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19? *Adicciones*, 32(2), 85-89.
- Germaín, M. (2020) Pandemia, redes sociales y gobiernos de las emociones. En *Abordajes disciplinares sobre el COVID-19*. Universidad Nacional De Rosario. (UNR) Consejo de Investigaciones. Argentina. (133-152)
- Gutiérrez-Montoya, M. E., Urrutia-Asprilla, Y. M., Arias-Casas, G. K., Blanco-Villamizar, E. Y., & Restrepo-Martínez, Y. J. (2020). Causas y síntomas de depresión y ansiedad durante el confinamiento en época de pandemia [tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. Repositorio Institucional PG. <http://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1998/Proyecto.pdf?sequence=1&i sAllowed=y>
- Heitzman J. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. Psychiatria polska*, 54(2), 187–198. <https://doi.org/10.12740/PP/120373>
- Ho, C. S., Chee, C. Y. y Ho, R. C. (2020). Estrategias de salud mental para combatir el impacto psicológico del COVID-19 más allá de la paranoia y el pánico. *Ann Acad Med Singapur*, 49(1), 1-3.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334.
- Instituto Nacional de Salud. (2020). INS explica por qué mueren más hombres por COVID-19. 02/04/2020, de AGENCIA ANDINA DE NOTICIAS. <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/ins-explica-por-que-mueren-mas-hombres-por-covid-19>
- Jin, J. M., Bai, P., He, W., Wu, F., Liu, XF, Han, DM, ... y Yang, J. K. (2020). Diferencias de género en pacientes con COVID-19: se centran en la gravedad y la mortalidad. *Fronteras en salud pública*, 8, 152.
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2447-2456.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int J Environ Res Public Health*, 17(6), 2032.
- Lorente-Acosta, M. (2020). Violencia de género en tiempos de pandemia y confinamiento. *Revista Española de Medicina Legal*, 46(3), 139-145.
- Medrado, B., Lyra, J., Nascimento, M., Beiras, A., Corrêa, Á. CDP, Alvarenga, EC y Lima, MLC (2021). Hombres y masculinidades y el nuevo coronavirus: compartiendo cuestiones de género en la primera fase de la pandemia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 179-183.

- Navarro Gaviño, Á. (2020). Tecnomorfosis. Cartografías artísticas de los cuerpos afectivos y sus infecciones tecnológicas en el contexto de la COVID-19 [Trabajo de fin de grado Artes]. Universidad Complutense Madrid.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19). 02/04/2020, de OMS: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). El género y la COVID-19. 02/04/2020, de OMS: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332242/WHO-2019-nCoV-Advocacy_brief-Gender-2020.1-spa.pdf
- Ramírez-Rodríguez, J. C. (2006). La violencia de varones contra sus parejas heterosexuales: realidades y desafíos. Un recuento de la producción mexicana. *Salud pública de México*, 48, s315-s327.
- Reis, L. D. (2020). Percepción de los académicos de Educación Física en relación con vigorexia. *Licenciatura en Educación Física-Tubarão*.
- Rodríguez, A. (2020). Los cubrebocas “llegaron para quedarse”, dicen en AL; se usan para protestar, como arte.... 4/04/2021, de AP SIN EMBARGO: <https://www.sinembargo.mx/06-05-2020/378162>
- Sánchez, I. (2020). Ignoran pandemia; ‘cuidan’ su virilidad: Covid-19. advierten machismo en quien no usa cubre bocas. corren riesgos por los preceptos de que deben ser fuertes, temerario. *REFORMA*.
https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/preacceso/articulo/default.aspx?__rval=1&urlredirect=https://www.reforma.com/ignoran-pandemia-cuidan-su-virilidad/ar1990519?referer=-7d616165662f3a3a-6262623b727a7a7279703b767a783a--
- Serpa Román, P. A. (2020). *Prevalencia del trastorno depresivo en trabajadores de una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Cuenca* [Bachelor's thesis]. Universidad del Azuay.
- Sousa, ARD, Carvalho, ESDS, Santana, TDS, Sousa, Á. FL, Figueiredo, TFG, Escobar, OJV, ... & Pereira, Á. (2020). Sentimientos y emociones de los hombres en el encuadre del Covid-19. *Ciencia y Salud Pública*, 25 (9), 3481-3491.
- Tranier, J., Bazán, S., Porta, L., & Di Franco, M. G. (2020). Concatenaciones fronterizas: pedagogías, oportunidades, mundos sensibles y COVID-19. *Praxis educativa*, 24(2), 17-34.
- Vásquez Elera, L. E. (2020). *Ansiedad, depresión y estrés en trabajadores del Hospital Cayetano Heredia durante la pandemia de COVID-19 durante el año 2020* [Tesis Doctoral]. Lima, Universidad Cesar Vallejo.
- Vera, L. A. B. (2020). Emociones cautivas durante el confinamiento: miedo-frustración-enojo. En R. R. Ortega & A. R. San, (eds.). *Pensamientos sociales desde la nueva realidad*, (pp. 77-95). AnthropiQa.
- Wolff, CS, Minella, LS, Lago, MCDS y Ramos, TRO (2020). Pandemia en la necroeconomía neoliberal. *Revista Estudios Feministas*, 28(2).