



Revista

SUAYED Psicología

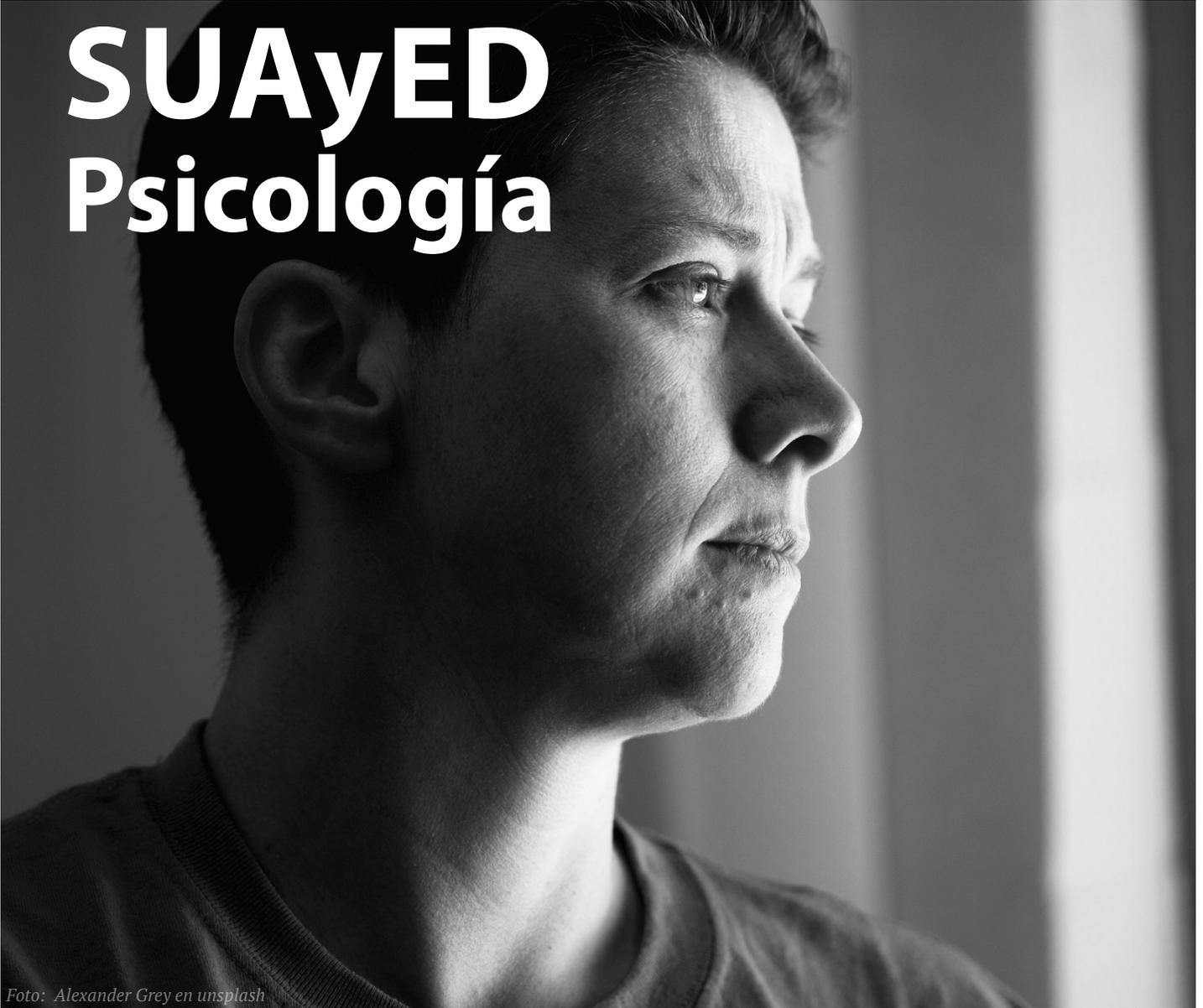


Foto: Alexander Grey en unsplash

GÉNERO Y SALUD MENTAL

ENTRE SALUD MENTAL Y
CREENCIAS DE GÉNERO
EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE
INDIVIDUO, EN CUANTO A SU
IDENTIDAD DE GÉNERO

ANSIEDAD Y BIENESTAR
SUBJETIVO
POR PERTENECER O NO A UNA MINORÍA SE-
XUAL O DE GÉNERO DURANTE LA PANDEMIA

ENTENDER EL GÉNERO AYUDA
A LOS HOMBRES
CÓMO EL IDEAL DE MASCULINIDAD
IMPACTA EN NUESTRA SALUD MENTAL
Y NUESTRAS RELACIONES AFECTIVAS

Directorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga
Directora

Dr. Ignacio Peñalosa Castro
Secretario General Académico

Dr. Luis Ignacio Terrazas Valdés
Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales

Dra. Claudia Tzasná Hernández Delgado
Secretario de Planeación y Cuerpos Colegiados

C.P. Reina Isabel Ferrer Trujillo
Secretaria Administrativa

Coordinación de Educación a Distancia

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Coordinadora de Educación a Distancia

Mtra. Karen Belén Espinoza Rosal
Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Ing. Juan Carlos Tovar Gómez
Jefe del Departamento de Desarrollo Tecnológico

Mtra. Silvia Toledo de León
Jefa del Departamento de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo
Jefa de Sección Académica de Proyectos Educativos y Vinculación

Revista SUAyED Psicología

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Directora

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo
Editora

Comité editorial
Lic. Alicia Ivet Flores Elvira
Lic. Edith González Santiago

Edición y Diseño editorial
Carmen Alicia Piña Ortega

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Publicación periódica a cargo de la Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Coordinación de Educación a Distancia



Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

Revista SUAyED Psicología es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Revista SUAyED Psicología, año 7, No. 1, Enero 2023, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, Tel. (55) 5623-1344, <https://suayed.iztacala.unam.mx/revista/>, revista.SUAYED@iztacala.unam.mx. Directora responsable: Dra. Anabel de la Rosa Gómez. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-102112453600-203, ISSN: 2683-2860, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación de Educación a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, fecha de última modificación, 31 de enero de 2023.

El género como concepto es sin duda, una de las nociones que más se abordan en la actualidad, incluyendo a la Psicología y otras disciplinas afines que procuran ampliar la comprensión del ser humano y las interacciones desde el nivel comunitario, pasando por los vínculos familiares, las relaciones de pareja, contextos laborales y escolares, entre otros.

Los análisis y reflexiones que se construyen utilizando el género como eje temático, han permitido visibilizar condiciones de desigualdad entre hombres y mujeres, roles y expectativas sociales que en asociación con dinámicas de poder oprimen y/o restringen las posibilidades de edificar sociedades sin violencia y con condiciones de equidad.

Desde la Psicología, con la perspectiva de género se pueden implementar medidas de prevención y/o promoción de conductas y hábitos saludables que tendrán resultados más eficientes si se reconocen las particularidades que pueden apreciar hombres y mujeres en el cuidado de su salud. De forma similar, en escenarios educativos y en la interacción mediada por tecnología, reconocer las diferencias en materia de género, facilita la promoción de ambientes seguros y justos, que consoliden el derecho a la educación y acceso a la información para todas las personas. Los contenidos que se presentan en este número, buscan aportar y difundir este tipo de consideraciones, esperando que más personas colaboren en la comprensión de estas problemáticas.

Comité Editorial

Índice

08

ENTRE SALUD MENTAL Y CREENCIAS DE GÉNERO

Rodrigo Daniel Medrano Figueroa

“el bienestar psicológico de individuo, en cuanto a su identidad de género, se ha visto obstaculizada por las disociaciones y contradicciones presentes en la vida cotidiana y en la forma en se han desarrollado las creencias de género”



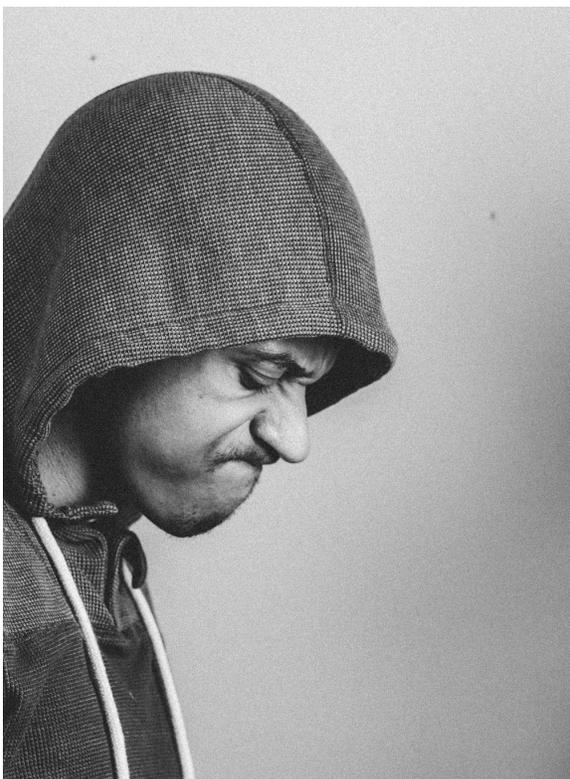
12

ANSIEDAD Y BIENESTAR SUBJETIVO POR PERTENECER O NO A UNA MINORÍA SEXUAL O DE GÉNERO DURANTE LA PANDEMIA.

María del Rocío Hernández Pozo, Alma Teresa Téllez y Miguel Ángel Muñoz López

“en especial los padres y maestros, debemos ser sensibles a las consecuencias que en el terreno emocional pueden tener el menosprecio y la subestimación prolongados de las personas, particularmente en circunstancias de alto estrés”





16

ENTENDER EL GÉNERO AYUDA A LOS HOMBRES: CÓMO EL IDEAL DE MASCULINIDAD IMPACTA NUESTRA SALUD MENTAL Y NUESTRAS RELACIONES AFECTIVAS.

Javier Darío Ríos Castillo

“Esta combinación nos convierte en bombas de tiempo: sin vías seguras para expresar y descargar nuestras emociones, estas se transforman en ira y hostilidad.”

21

LA EDUCACIÓN EN LÍNEA: UNA OPORTUNIDAD QUE TOMAN LAS MUJERES PARA RETOMAR SUS ESTUDIOS

Jessica Gómez Rodríguez y Silvia Thalía
Guillén Castro

La educación a distancia pudo no ser pensada para disminuir la brecha sexo-género en específico, sin embargo son las mujeres quienes ocupan la mayoría de plazas estudiantiles en el sistema, contribuyendo a que las familias y las sociedades caminen hacia la equidad de género y el respeto a las diferencias entre las personas.





25

DE LA VIOLENCIA DIGITAL A LA NETIQUETA

Estela Parra Estrada

La violencia digital en algunos casos
puede ser un puente entre la violen-
cia directa y las formas más sutiles de
violencia.

ENTRE SALUD MENTAL Y CREENCIAS DE GÉNERO

RODRIGO DANIEL MEDRANO FIGUEROA

“EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE INDIVIDUO, EN CUANTO A SU IDENTIDAD DE GÉNERO, SE HA VISTO OBSTACULIZADA POR LAS DISOCIACIONES Y CONTRADICCIONES PRESENTES EN LA VIDA COTIDIANA Y EN LA FORMA EN SE HAN DESARROLLADO LAS CREENCIAS DE GÉNERO”

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el género es un determinante fundamental para describir la salud mental y su desarrollo. Por lo tanto la salud mental constituye un problema en sí mismo cuando en la misma proporción es estigmatizada, descrita y explicada a partir de roles culturales fijos donde existen responsabilidades y oportunidades específicas para cada sexo.

En el caso de la salud mental existen algunas creencias que conforman los estereotipos sociales de género que aprendemos y mantenemos en nuestro medio social, familiar y cultural que mediatizan la atención y son un problema debido a que complican la búsqueda de apoyo social, expresión emocional o el tratamiento temprano de afecciones mentales.

Por ejemplo, es común identificar y asumir sin más los roles con los que interactúan hombres y mujeres en términos de creencias y con respecto a la connotación social que se tiene de la feminidad como característica de subordinación, emocionalidad, entrega, pasividad, seducción; mientras que la masculinidad presupone poder, propiedad, potencia hace que las consecuencias en términos de salud mental se vean afectados.

Por ello que las ideas y construcciones sociales y culturales sobre lo que es propio de hombres y lo que es correcto y propio de las mujeres, hacen referencia al concepto género. Es decir, un conjunto de expectativas, cualidades físicas y psíquicas, atributos, roles, motivaciones, deseos y actitudes estereotípicamente asignados a las personas en función del sexo y de forma determinista unidas a su género. De esta forma, el desarrollo de trastornos mentales y deterioro de salud mental pueden afectar tanto a hombres, como a mujeres. Pero es importante tener en cuenta de qué forma afecta a la salud, dependiendo del género y las creencias que lo acompañan.

Las creencias sobre las características apropiadas de personalidad para cada sexo, parten de las expectativas culturales de los comportamientos adecuados para los mismos. De esta forma, el bienestar psicológico del individuo, en cuanto a su identidad de género, se ha visto obstaculizado por las disociaciones y contradicciones presentes en la vida cotidiana y en la forma en se han desarrollado las creencias de género. Dicho deterioro de la salud mental puede condicionarse por los estigmas sociales a los que están sometidas consciente o inconscientemente las personas y a su dificultad para rebasar este tipo de alineación. Se debe así mismo, al hecho que las personas vivencien el ser femenino o el ser masculino en medio de la confusión o el sufrimiento, crisis emotivas, y hasta desajustes situacionales.

Feminidad y masculinidad

Al hablar acerca de la feminidad y de la masculinidad lo más común es que estas se dirijan a referirse a las concepciones tradicionales de ser femenino o masculino dentro de un amplio contexto.

Lo femenino o la feminidad, suelen estar asociadas a la maternidad, a las representaciones sociales de la mujer como madre a manera de fatalismo biológico y confirmación de que verdaderamente se es una mujer. Por ello, esta creencia tradicional ha marcado la tendencia en dañar la salud mental de las mujeres, donde el problema más común se manifiesta a quejas psicosociales debido al rol de cuidadora derivada de estrés crónico, problemas de ansiedad y depresión. Pero, la función simbólica de maternizar va mucho más allá de la maternidad, aun cuando sigue siendo una construcción históricamente idealizada. Hay que asimilar que ni la maternidad ni la paternidad se corresponden en sentido absoluto con la feminidad o con la masculinidad.



Foto: Dainis Gravēnis / Unsplash

Por su lado, la masculinidad está conformada por un conjunto de significados cambiantes, aunque recorridos por una constante: la construcción histórico-social de la virilidad que tiene lugar en oposición a las mujeres y a las minorías sexuales y raciales. Por tanto, la conceptualización del hombre a nivel social se ha manejado de una manera autoritaria y apropiante ante los derechos de la mujer. La mujer se determina como un ser inferior, que se debe subordinar a los deseos del hombre, sin importar sus propios intereses. Bajo esta conceptualización, los hombres acuden con más frecuencia a urgencias o a los servicios hospitalarios ya cuando existe una enfermedad severa, no se permite que los hombres manifiesten su debilidad y les cuesta mucho más verbalizar sus quejas, en cuyo caso se tiene mayor prevalencia en trastornos de conducta, complicaciones de salud, mayor probabilidad de desarrollar personalidad antisocial, adicciones, y una mayor incidencia en conducta suicida.

Esto conlleva a revisar el planteamiento de una masculinidad y feminidad hegemónica, no negando su existencia, sino más bien, replanteando y agregando que históricamente se partió de la generalización, sin considerar factores como la edad, condición económica, etnia, religión, entre otras variables culturales que varían la forma en cómo se identifican genéricamente hombres y mujeres.



Buscando el cambio

Los roles de género fueron uno de los tantos factores que ayudaron a sentar las bases de lo que actualmente hoy se llama “sociedad”. Pero, así como todo ha evolucionado, las creencias de género se estancan en una época donde ya no son útiles. Generalizar y crear ideologías con base en el sexo resulta algo muy dañino, por nada se ha delimitado al machismo como una aptitud toxica y motivo de terapia, ya que, en casi todos los caso, trae consecuencias negativas a quien creció con dichos ideales. Por ello, nuestro contexto histórico como sociedad nos muestra que para delimitar y mejorar la salud mental vista desde nuestras creencias de género, es importante reconocer la autonomía de cada individuo, sin distinción de género y, por lo tanto, merecedora de respeto. Así mismo, es necesario educar a los niños y niñas de manera imparcial, sin discriminación, de tal forma que se promueva su independencia y el desarrollo como seres humanos integrales. De esta forma, tendríamos que aprender a constituir el yo y aprender a vivir desde nosotros; es decir, tener presente el crecer como personas, vivir desde una esfera de estar bien consigo mismo, con los demás, como el esperar un trato recíproco de los demás y para los demás. Por lo que cada persona, hombre y mujer, debe tener presente el potenciar su propio desarrollo para crecer como persona.

Referencias

- Cisneros P. (2002) “Percepción social y aspectos sociológicos del crecimiento sostenible”. Encuentros Multidisciplinares. N° 10. Vol. IV. FGUAM. Madrid.
- Sobel, D., Ornstein, R. (2000): Manual de la salud del cuerpo y de la mente, Cairos S.A., Barcelona.
- Valls, C. (2009) Mujeres, salud y poder. Madrid, Ediciones Cátedra.

ANSIEDAD Y BIENESTAR SUBJETIVO POR PERTENECER O NO A UNA MINORÍA SEXUAL O DE GÉNERO DURANTE LA PANDEMIA

**María del Rocío Hernández Pozo, Alma Teresa
Téllez y Miguel Ángel Muñoz López**



Foto: Gemma Chua/ Unsplash

El rechazo y la discriminación explícitos o encubiertos pueden marcar la vida emocional de las personas de múltiples maneras, por el simple hecho de ser mujer, o de manera más acentuada por pertenecer a una minoría sexual o de género, es decir por identificarse como parte del colectivo LGTBQ+, con alguna de las denominaciones de orientación sexual: lesbica, gay, transexual, bisexual, intersexual, queer u otra diferente (García-Cabezas, 2022).

Estudios específicos sobre consumo de sustancias tóxicas (Qeadan et al., 2022), así como en los problemas asociados a padecer alguna enfermedad crónico-degenerativa (Kano et al., 2022), subrayan el sinnúmero de riesgos adicionales que enfrentan los integrantes de la comunidad LGTBQ+ en comparación con el resto de la población, debido a la estigmatización y el aislamiento, aunado a las preocupaciones de salud particulares que les caracterizan.

Tanto los estudiosos del comportamiento, como quienes ejercen alguna función de responsabilidad en la sociedad y en especial los padres y maestros, debemos ser sensibles a las consecuencias que en el terreno emocional pueden tener el menosprecio y la subestimación prolongados de las personas, particularmente en circunstancias de alto estrés, como el confinamiento sanitario que hemos vivido. Una manera inicial simple de valorar desde un punto de vista psicológico el impacto negativo diferencial asociado a formar parte de una minoría sexual y de género (MSG) de vivir el confinamiento sanitario durante la pandemia, sería medir los niveles de ansiedad y de bienestar subjetivo experimentados en ese período. La sensibilidad a la ansiedad es una dimensión psicológica central para predecir el funcionamiento de una persona en sociedad. Esa variable a su vez tiene tres componentes: físico, cognitivo y social (Sandin et al., 2007) que abordan los diferentes matices de ese constructo.

Por otro lado, el bienestar subjetivo es una de las variables que emplea la Psicología positiva, para enfatizar las condiciones que hacen “florecer” a una persona (Keyes, 2002), en contraste con un enfoque que solo investiga las causas de sus padecimientos. El concepto de bienestar subjetivo tal como lo propone Keyes, incluye un componente hedónico que responde a la forma en que uno se aproxima al placer inmediato, otro eudemónico que se refiere al abordaje de recompensas demoradas y un tercer componente que engloba aspectos sociales del bienestar. Los tres elementos suponen características disposicionales más o menos estables en diferentes contextos.

El propósito de este estudio fue caracterizar la ubicación dentro del continuo de bienestar subjetivo y de sensibilidad a la ansiedad de personas mexicanas durante la pandemia, en función de su autoidentificación binaria por sexo y de la manifestación directa o indirecta de su orientación sexual y de género.

Participaron en el estudio 546 personas que respondieron en línea al cuestionario Continuo de la Salud Mental (Keyes, 2002) y a la escala ASI3 que mide sensibilidad a la ansiedad (Sandin et al., 2007). Adicionalmente las personas encuestadas respondieron a una ficha que recogió datos sociodemográficos y de prácticas vinculadas a la salud.

En la ficha se forzó inicialmente la selección binaria de sexo, sin embargo, en otra pregunta se solicitó la selección de una opción sobre la orientación sexual y de género.

A pesar de que parezca poco ortodoxo, decidimos adoptar una clasificación de los participantes, que combina la taxonomía binaria de sexo hombre/mujer, con otra clasificación binaria de orientación sexo-genérica: heterosexual versus miembro de la minoría sexual y de género (MSG). De ese modo se obtuvo una matriz de dos por dos con cuatro grupos: G1 hombre-heterosexual, G2 hombre-MSG, G3 mujer-heterosexual y G4 mujer-MSG.

En total tomaron parte en el estudio 237 hombres y 309 mujeres, mientras que por orientación sexual fueron: 416 heterosexuales (76.2%) y 130 MSG (23.8%). Cabe señalar que la orientación sexual se estableció de forma directa en 97 casos, e indirecta en 33, ya que eligieron la opción “prefiero no contestar”.

Se encontró que el grupo G4 mujer-MSG mostró los niveles más altos de ansiedad global, física y social, mientras que el G1 hombre-heterosexual registró los niveles más bajos de ansiedad global, física y cognitiva.

Para ansiedad social los hombres (grupos G1 y G2) presentaron los niveles más bajos, mientras que para ansiedad cognitiva las mujeres (grupos G3 y G4) mostraron los niveles más elevados, independientemente de la orientación sexo-genérica.

Un fenómeno similar pero inverso se observó para bienestar subjetivo, el grupo G4 mujer-MSG puntuó con índices bajos de bienestar global, hedónico y social, mientras que el grupo G1 hombre-heterosexual alcanzó los niveles más altos para esas variables. Por otro lado, el grupo G4 mujer-MSG presentó los valores más bajos de índice de masa corporal, versus el G1 hombre-heterosexual, con los IMC más elevados.



Resumiendo, el grupo más desfavorecido con respecto a ansiedad global, física y cognitiva, así como para bienestar subjetivo global, hedónico y social fue el G4 mujer-MSG. Solo para ansiedad cognitiva las mujeres sin importar la orientación sexo-genérica, fueron las más desfavorecidas. El grupo privilegiado en todos los indicadores fueron el G1 hombre-heterosexual. Por otro lado, el grupo G2 hombre-MSG ocupó lugares intermedios en la mayoría de los indicadores investigados, salvo para

dos variables: ansiedad social y bienestar hedónico, en los que igualó al grupo G1 hombre-heterosexual. Estos resultados sugieren que aún dentro del colectivo de minoría sexual y de género, a las mujeres les toca jugar con las peores cartas psicológicas: altos niveles de ansiedad y bajos niveles de bienestar subjetivo.

Como tarea pendiente, habría que ahondar en las investigaciones con esta perspectiva, para dar cuenta de la composición de otras disposiciones psicológicas que puedan influir sobre el autocuidado, como podrían ser el afecto emocional y las fortalezas de carácter, que posiblemente incidan en la toma de decisiones sobre el acceso a recompensas a corto y largo plazo que afectan nuestra salud.

Referencias

García-Cabezas, N. (16 de Junio de 2022). LGTBIQ+: ¿Qué significan estas siglas? El Blog de Ayuda en acción. <https://ayudaenaccion.org/blog/derechos-humanos/lgtbiq-significado/>

Kano, M., Adler-Jaffe, S., Rieder, S., Kosich, M., Guest, D. D., Burgess, E., Hurwitz, A., Pankratz, V. S., Rutledge, T. L., Dayao, Z., & Myaskovsky, L. (2022). Improving sexual and gender minority cancer care: patient and caregiver perspectives from a multi-methods pilot study. *Frontiers in Oncology*, 12, 833195, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fonc.2022.833195>

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Qeadan, F., Egbert, J., Barbeau, W. A., Madden, E. F., Venner, K. L., & English, K. (2022). Sexuality and Gender Identity Inequities in Substance Use Disorder and Its Treatment among American Indian, Alaska Native, and Native Hawaiian College Students. *Substance Use & Misuse*, 57, 14, 2085-2093. <https://doi.org/10.1080/10826084.2022.2136490>

Sandin, B., Valiente, R. M., Chorot, P., & Santed-Germán, M. A. (2007). ASI-3: Nueva escala para la evaluación de la sensibilidad a la ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 91-104. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.2.2007.4036>



ENTENDER EL GÉNERO AYUDA A
LOS HOMBRES: CÓMO EL IDEAL DE
MASCULINIDAD IMPACTA NUESTRA
SALUD MENTAL Y NUESTRAS
RELACIONES AFECTIVAS.

Javier Darío Ríos Castillo

En los últimos años, varias voces que cuestionan las actitudes y las acciones masculinas tradicionales han tomado espacios públicos y de conversación, siendo cada vez más difícil ignorarlas. Varias de estas voces señalan como inadecuadas las formas que usamos los hombres para acercarnos a las mujeres, cuando éstas no parecían ser problemáticas hasta hace no muchos años. También escuchamos y vemos formas diferentes de vivirse como hombre, las cuales resultan lejanas a las que se consideraría verdaderamente varoniles.

Esta irrupción de mensajes, identidades e ideas pueden generar una reacción de aversión en quienes nos orientamos en la vida con la idea compartida por muchos, de que un “verdadero hombre” es aquel que expresa fuerza, valentía, virilidad, autosuficiencia y evita la sensibilidad emocional por considerarla impropia de un hombre racional, entre otras características. Esta reacción de rechazo es completamente esperable: el principal mecanismo de la masculinidad, que es el género en el que hemos sido educados la gran mayoría de los hombres mexicanos, es el diferenciarnos y desdeñar todo aquello que no entra en lo que Tony Porter llama “la caja del hombre” (Figura 1) (2016).



Figura 1. La caja del hombre es un recurso gráfico usado para mostrar la socialización colectiva de los hombres, a la que llamamos masculinidad hegemónica, desarrollado por Paul Kivel y Tony Porter.

En estos tiempos parecería que ser un “verdadero hombre” ya no es tan admirable como lo era antes. Varias investigaciones de género muestran un escenario todavía más desalentador: seguir el ideal de la masculinidad hegemónica genera daños a la salud física y mental de los hombres (Hattie, Flora & Pedersen, 2022; King et al., 2022; Umberson, Lin & Cha, 2022; Fleming et al., 2015).

¿Cómo es esto posible? Si bien muchos hombres mantenemos una adecuada calidad de vida, no quiere decir que la búsqueda y el constante mostrar que somos bien masculinos no tenga consecuencias en nuestra salud física, emocional o social en al menos algún grado. Que la identidad de lo que se considera masculino se cuestione no debe vivirse como una ofensa hacia los hombres, más bien, puede ser un buen momento para preguntarnos si la lealtad a este ideal no ha afectado nuestra salud y nuestras relaciones interpersonales en algún grado.

El ideal de masculinidad hegemónica daña la salud mental de los hombres al restringirnos necesidades psicológicas básicas como la relación y la pertenencia (Briki, 2022; Moller et al., 2010). Esta se refiere a que todos los humanos buscamos vínculos significativos que nos hagan sentir conectados con otros (Deci & Ryan, 2012). Para esto, es necesario que forjemos vínculos en los que podamos mostrarnos vulnerables, sentirnos aceptados con nuestras virtudes y debilidades; sin embargo, desde temprana edad nuestros padres, madres, hermanos, amigos, medios de comunicación y otras fuentes de socialización nos indican que los hombres no deben ser o actuar como sus contrapartes mujeres; nos enseñan que ellas sí pueden llorar, sentir miedo, ser tiernas, cariñosas, pedir ayuda, enamorarse de un hombre, etc.

El adoptar cualquiera de estas conductas nos convierten en algo despreciable: en mujeres. ¿Alguna vez escuchaste “el último es vieja” en un juego de tu infancia?. Se nos entrena a despreciar a otros hombres y a nosotros mismos si descubrimos que esta instrucción no se está siguiendo. Es así como desde nuestros primeros años se nos amputan conductas naturales y humanas necesarias para la salud mental como veremos más adelante, pero sobre todo, vamos perdiendo la motivación para relacionarnos con la otra mitad de la humanidad.

Al llegar a la adultez, este rígido sistema de valoración nos deja a la deriva y sin guía ¿Cómo podemos generar un vínculo de pertenencia con alguien si hemos aprendido a rechazarle desde jóvenes? ¿Cómo podemos expresar nuestras emociones, o nuestras inseguridades si eso es “cosa de mujeres” o “es gay”? Si solo nos queda hablar con otros hombres ¿Cómo hacerlo si se les enseñó a desdeñar el miedo y la debilidad? Solo nos queda hablar entre hombres de muchas cosas, menos de lo que nos pasa dentro.



Cuando fallamos constantemente en satisfacer nuestra necesidad de pertenencia desarrollamos actitudes negativas hacia otros y reaccionamos de manera agresiva (Briki, 2022): “¡Nadie me entiende!; No puedo confiar en nadie!” son pensamientos que viven dentro de muchos hombres. La tensión que provoca el no poder estar a la altura de las expectativas masculinas nos inflama de emociones displacenteras (Fleming et al., 2015), por ejemplo, cuando sentimos que no tenemos control de una situación, o cuando sentimos que no recibimos lo que creemos merecer. Sumado a todo esto, nos enseñan que debemos de aguantar y no pedir ayuda. Esta combinación nos convierte en bombas de tiempo: sin vías seguras para expresar y descargar nuestras emociones (a falta de vínculos seguros y prohibirnos sentir debilidad o miedo), estas se transforman en ira y hostilidad, lo cual se dirigirá por un lado, a uno mismo en forma de culpa, auto-odio, síntomas fisiológicos (como insomnio, dolor muscular y/o gastritis) y psicológicos (angustia, ansiedad o depresión).

Mientras que por el otro, se dirigirá a otros hombres que juzguemos como inferiores a nosotros. Sin embargo, un objetivo común de la ira de los hombres son las mujeres.

Nuestras relaciones de pareja tienden a evidenciar los conflictos internos y personales provocados por nuestra educación: se nos enseña que las mujeres representan todo lo que debemos evitar ser, y al mismo tiempo se nos presiona para tener una a nuestro lado y así confirmar nuestra heterosexualidad y que somos buenos proveedores. También se nos dice que ellas brindan cercanía, intimidad, cuidado y afecto; necesidades casi imposibles de procurarnos a nosotros mismos. Esta forma de ver a las mujeres como complementos crea una intensa angustia frente a la posibilidad de perder su compañía: en la mentalidad masculina esto es una amenaza, porque un hombre debe mostrar poder y dominio sobre la mujer, y sobre todas las cosas, ella es su propiedad. La pérdida de control de la relación es vivida como un insulto, que justifica erróneamente la necesidad del hombre de corregir a la mujer y retenerla por los medios necesarios.

Todo lo anterior son disparadores de la violencia, pues ésta se convierte en una forma de reafirmar la masculinidad: mostrarnos a nosotros mismos y a otros hombres, que seguimos siendo ‘machos’ y merecemos admiración; no el rechazo (o incluso el odio) que nos han enseñado a sentir a todo aquel que no cumple con lo que hay dentro de la caja. La violencia hacia la mujer no necesita ser letal para ser visible, cuando un hombre descarga la frustración por no cumplir el ideal inalcanzable de masculinidad y lastima a una mujer, sea por controlarla o porque sus acciones se vivieron como un ataque a su hombría, se va pavimentando un camino de infelicidad para ambos sexos.

Esto nos debe dejar claro que los hombres que matan y destruyen a las mujeres no fueron criados diferentes al resto de nosotros. Participamos de este daño cuando nuestras acciones siguen manteniendo viva esta forma de ser hombre.

Cuestionarnos el efecto que ha tenido en nuestra vida el cumplir las instrucciones de la caja del hombre es asomarse fuera de ella. Si como hombre identificas que te encuentras emocionalmente alejado de personas de quienes buscas afecto, te sientes incomprendido, o te sientes herido y no encuentras con quien hablar de tu dolor, miedo o frustración, vale la pena preguntarse si seguir intentando ser “verdaderamente hombre” no es parte del problema. Nuestras vidas se beneficiarán enormemente al empezar a atender nuestra vida interior y así desarmar estas bombas de tiempo que llevamos en el pecho.

Referencias

- Porter, T. (2016). *Breaking Out of the “Man Box”*: The Next Generation of Manhood. Simon and Schuster.
- Fleming, P. J., Gruskin, S., Rojo, F., & Dworkin, S. L. (2015). Men’s violence against women and men are inter-related: Recommendations for simultaneous intervention. *Social science & medicine* (1982), 146, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.021>
- King, T. L., Shields, M., Sojo, V., Daraganova, G., Currier, D., O’Neil, A., ... & Milner, A. (2020). Expressions of masculinity and associations with suicidal ideation among young males. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-10.
- Ferrer, V. & Bosch E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado: Revista de currículum y formación de profesorado*, 17(1), 105-122.
- Hattie, D., Oswald, F. & Pedersen, C. (2022) The Effects of Body Esteem Dimensions on Sexual Esteem in Men, *Psychology & Sexuality*, DOI: 10.1080/19419899.2022.2139192`
- Umberson, D., Lin, Z., & Cha, H. (2022). Gender and Social Isolation across the Life Course. *Journal of Health and Social Behavior*, 63(3), 319–335. <https://doi.org/10.1177/00221465221109634>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation* (pp. 85-107). Oxford, UK: Oxford University Press.

LA EDUCACIÓN EN LÍNEA: UNA OPORTUNIDAD QUE TOMAN LAS MUJERES PARA RETOMAR SUS ESTUDIOS.

Jessica Gómez Rodríguez y Silvia Thalía Guillén Castro

A lo largo de la historia, la humanidad ha tenido la necesidad de plasmar y transmitir sus conocimientos de generación en generación, en este proceso la educación ha tenido un papel fundamental, pues se sabe que desde las sociedades más antiguas y hasta las más modernas, han institucionalizado espacios educativos para lograr dicho fin (Várelas, 2012). Sin embargo, estos lugares han sido segmentados y apropiados por un número casi exclusivo de hombres, que han tomado decisiones sobre qué y a quienes se comparte el conocimiento. En una sociedad patriarcal, las mujeres han resultado particularmente afectadas, pues por mucho tiempo se les ha negado el derecho a la educación. Gracias a la lucha de muchas mujeres, esta condición ha ido cambiando, y cada vez podemos ver a más de ellas haciendo uso de su derecho a la educación, sin embargo, aún se enfrentan a otras problemáticas relacionadas con su sexo, género y roles que se les han asignado, y que al parecer la educación a distancia y sin ser genuinamente su intención, ha coadyuvado.

Pensando en nuestro presente siglo, Bernal (2017) señala que una de las principales problemáticas es el acceso a la educación, pero si se retoma la idea de que la información ha sido segmentada y privilegiada a ciertos grupos, lo que se podría identificar como reciente, es que la falta



de acceso sea visibilizado así, como un problema. Los gobiernos actuales, menos que por las características particulares de la población, y más debido a los presupuestos asignados y a la cadena de corrupción, que debilita aún más los montos, han buscado alternativas educativas más económicas y sustentables, pues las instituciones convencionales, es decir, la educación presencial, han sido insuficientes para abastecer a la población mundial.

Como ya lo predecía García (1999), debido a la creciente complejidad de las sociedades, mantener exclusivamente el sistema escolarizado ya es una utopía por sí sola, si a esta idea se le añade el crecimiento de estrategias de enseñanza y aprendizaje psicopedagógicas, la educación a distancia o en línea tiene mucho sentido. A pesar de que las recientes movilizaciones sociales como la pandemia, aceleraron la aceptación de la educación a distancia, está contaba con una historia propia que ya visualizaba, entre otras cosas, atender a ciertos sectores de la población desatendida, como personas en localidades alejadas de servicios educativos, adultos con actividades laborales y amas de casa. También se ponía de manifiesto la posibilidad de estudiar a lo largo de la vida y más allá de la “edad escolar” y lo insostenible de conservar como únicos, ciertos hábitos metodológicos de la educación presencial (García, 1999).

Sí bien, quienes le apostaban a la educación a distancia ya tenían una visión más amplia sobre el acceso a la educación de lo que había ofrecido la presencial, no lograron puntualizar el problema que históricamente han vivido las mujeres por el hecho de serlo, y no sólo por los roles que tienen. Son las mismas mujeres quienes la toman y se la apropian para adquirir conocimiento, además que este sea avalado por una institución que les otorgue la certificación sobre lo aprendido.

Si pensamos que la educación es un importante movilizador para el crecimiento de una nación, habría que considerar que según las últimas cifras del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), en el 2020 se contabilizó en México 65 millones de mujeres y 61 millones de hombres, lo que pone de manifiesto que facilitar el acceso a la educación de las mujeres será tan importante como para los hombres (esto sólo pensando en la categoría dicotómica del sexo).



Una clara evidencia de la apropiación de las mujeres de los espacios educativos en línea, es el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAyED) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en donde se presentó una matriculación de 69% de mujeres y el 31% de hombres, de acuerdo al segundo informe de actividades de la Dra. Coro Arizmendi del 11 de marzo del 2022. En el estudio cualitativo realizado por Guillén (2022), en donde entrevistó a algunas mujeres de este sistema educativo, resaltaron que la educación a distancia ha sido una oportunidad de retomar sus estudios que habían truncado por la crianza y el matrimonio, no con la intención de abandonar los primeros, sino ajustar las actividades escolares a las convencionales, dejando horas de sueño o descanso. Ser autosuficientes, saberse capaces, romper con los estereotipos y prejuicios establecidos a lo largo de la historia, han sido un motor importante para retomar sus estudios, que por razones de su sexo, género y roles, habían pausado. La revista Forbes México (2016) añade, que la mayoría de las mujeres que dejaron sus estudios lo hicieron debido a la maternidad, falta de tiempo, recursos económicos y falta de apoyo familiar, y las razones que tuvieron para retomarlos, fueron por el deseo de éxito, desarrollo profesional, acceso a mejores oportunidades laborales, así como la inquietud de concluir sus estudios universitarios.

Barron (2022), en el marco del 50 aniversario de El Sistema Universidad Abierta de la UNAM, menciona que la educación en línea en sus inicios parecía un proyecto anómalo, en el que pocas personas creyeron, sin imaginar que ha sido la oportunidad para que muchas mujeres logren sus objetivos académicos.

La educación a distancia pudo no ser pensada para disminuir la brecha sexo-género en específico, sin embargo son las mujeres quienes ocupan la mayoría de plazas estudiantiles en el sistema, contribuyendo a que las familias y las sociedades caminen hacia la equidad de género y el respeto a las diferencias entre las personas. Sí bien hay un avance, aún hay mucho por hacer, pues aunque el ingreso de las mujeres a la universidad de acuerdo con las cifras de Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (2017), es de 50.7 % de mujeres y 49.3 % hombres, aún existen áreas en las que las mujeres no tienen presencia significativa, como las llamadas ciencias duras.

También es notorio que no hay esfuerzos claros por cambiar o cuestionar los roles que tanto han esclavizado a las mujeres, como la crianza o el cuidado de la familia en general, estos siguen a su cargo, más bien son ellas las que han tenido que buscar espacios en su día para incorporar su educación, y luchar contra los prejuicios que constantemente las pretende regresar a los cuidados y la crianza. En el discurso, al igual que muchas otras “oportunidades sociales para las mujeres”, pareciera que es gracias a la educación a distancia que las mujeres logran sus objetivos académicos, como si estos tuviera toda la intención de hacerlo, pero más bien son las mismas mujeres quienes la toman, así, en las condiciones aún poco favorables, buscando en la noche y en la hora de comida esos espacios que no tienen. Aunque el sistema a distancia o en línea no es para ellas, ya lo es.

Referencias

- Arizmendi (2022). Informe de Actividades. Facultad de Estudios Superiores Iztacala <https://informedeactividadesfesi.iztacala.unam.mx/index.php/licenciatura-22/>
- Barron, H. (2022) 1972-2022: cincuenta años de intermitente disrupción. El Sistema Universidad Abierta en la UNAM. <https://cuaieed.unam.mx/aniversariosuayed/historia/50aniversariosuayed>
- Bernal, N. (2017). Principales problemas del sistema educativo en México. *Acta educativa*, 3 (2). ISSN: 2683-3379.
- García-Aretio, L. (1999). Historia de la educación a distancia. *RIED-Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 2(1), 8–27. <https://doi.org/10.5944/ried.2.1.2084>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). (2020). Mujeres y Hombre en México. <https://www.cuentame.inegi.org.mx/poblacion/mujeresyhombres.aspx>
- Forbes México (2016). 5 de cada 10 mujeres abandonan sus estudios para ser madres. <https://www.forbes.com.mx/5-de-cada-10-mujeres-abandonan-estudios-para-ser-madres/>
- Guillen, S. T. (2022). Autopercepción y vivencia de mujeres que después de pausar sus estudios los retoman en Psicología SUAyED. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- (2017). Población Estudiantil, #Tendencias de Genero https://tendencias.cieg.unam.mx/brecha_estudiantil.html
- Várelas, V. (2012). Los desafíos de la educación en la modernidad. Un estudio sociológico sobre la educación institucionalizada en la modernidad y su repercusión en la juventud mexicana [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México. FES Acatlán. <http://132.248.9.195/ptd2012/diciembre/0686500/Index.html>

DE LA VIOLENCIA DIGITAL A LA NETIQUETA

Estela Parra Estrada

Cuando una persona que no está invitada interrumpe una videoconferencia; cuando se recibe una lluvia de odio por Twitter; cuando personas que son miembros de un grupo forman otro grupo para hablar de una persona o un asunto y excluyen a una o varias personas; cuando en una comida o grupo de estudio a la que se invitó a una persona, se le ignora al pasar el tiempo mirando el celular o algún tipo de dispositivo; cuando sin ninguna señal aparente se bloquea a una persona; cuando después de una discusión con una persona le pide a varios de los contactos que dejen de seguirla o que tomen partido; cuando envían mensajes directos y agresivos, con groserías o un uso inapropiado del lenguaje; cuando una persona de mucha confianza utiliza la contraseña para enviar algún tipo de mensaje a los compañeros, cambia la contraseña, bloquea sus redes o su plataforma de aprendizaje; cuando una persona abre una cuenta en redes sociales y se hace pasar por otra persona con la finalidad de causar algún daño, pedir dinero a sus conocidos, chantajear o con cualquier otro motivo; cuando se expulsa a una persona de un equipo sin decirle nada, entre muchas otras malas prácticas, se está cometiendo algún tipo de violencia digital.



De acuerdo con la Association for Progressive Communications (2015) la violencia digital son actos de discriminación, acoso, hostigamiento, amenazas, insultos, vulneración de datos e información privada, mensajes de odio, difusión de contenido sexual íntimo sin consentimiento, textos, imágenes, videos, audios reales o alterados, cometidos, instigados o agravados en parte o totalmente, por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), plataformas de redes sociales y correo electrónico.

La violencia digital en algunos casos puede ser un puente entre la violencia directa y las formas más sutiles de violencia. Causa daño psicológico y emocional, refuerzan los prejuicios, dañan la reputación, causan pérdidas económicas y plantean barreras a la participación en la vida pública y pueden conducir a formas de violencia sexual y otras formas de violencia física.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDIUTH) realizada en el 2021, en México hay 78.3 millones de personas usuarias de internet, y de acuerdo con esta misma encuesta cerca del 73% de las usuarias han sufrido algún tipo de violencia digital y solamente el 35% ha denunciado. Las mujeres tienen 27 veces más probabilidades de sufrir algún tipo de violencia en ámbitos digitales.

La netiqueta como una alternativa en el ámbito educativo para prevenir la violencia digital

La forma en la que las personas se relacionan dentro y fuera de la red es distinta, de hecho, la autora Castro (2016) nos dice: “La red de redes ha modificado la fisonomía de las relaciones personales. Las redes sociales han supuesto un cambio de actitud, una revolución de valores y prioridades” p.13.

Una de las alternativas existentes en el ámbito educativo para evitar la violencia digital es el uso de lo que Virginia Shea llamó netiquetas:

“Las netiquetas son unas normas básicas que pretenden fomentar una buena comunicación entre las partes, como lo son el respeto, la tolerancia, la cortesía, entre otros”
(Torres y Fiallo, 2021, p.12)

Torres y Fiallo (2021) mencionan que la palabra netiqueta viene de: la palabra inglesa net que significa red y de la palabra francesa etiquette que hace referencia a una etiqueta. Por lo que, así como en la vida real existen pautas de conducta que se expresan a través de la cortesía, el sentido común, los buenos modales, la consideración y la tolerancia, en los entornos virtuales es importante que existan etiquetas que moderen estos comportamientos. En pocas palabras las netiquetas son el conjunto de reglas de etiqueta para entornos virtuales de aprendizaje.

Para Castro (2016) las netiquetas afectan las interacciones directas e indirectas en el entorno digital y se aplican en foros, chats, blogs, correos, mensajes, redes sociales entre otros, en este sentido, es importante el uso de netiquetas en los cursos a distancia, donde el docente es la persona encargada en potenciar la interacción y los intercambios comunicativos.

De acuerdo con Torres y Fiallo (2021) algunas recomendaciones de netiquetas son las siguientes:

1. Netiquetas para videoconferencias:

- Vestirse de forma apropiada
- Identificar un lugar apropiado
- Buena iluminación
- Ser puntual
- Verificar la conexión, la calidad del audio y video
- Mantener contacto visual
- Evitar comer con la cámara encendida
- No interrumpir
- Respetar la privacidad de las demás personas en la videoconferencia (evitar la toma de capturas de pantalla)
- Respetar el tiempo de las demás personas
- Avisar en caso de abandonar la sesión
- Pedir permiso para grabar y avisar que se va a hacer

2. Netiquetas para el correo electrónico

- Utilice el correo institucional
- Evite enviar mensajes que no estén relacionados con la docencia
- Limite el uso de respuestas automáticas
- Salude
- Sea amable, respetuoso y formal
- Avise si envía un adjunto
- No utilice emoticones
- Escribe con letras negras, evita utilizar demasiados colores
- Revisa ortografía y gramática
- Evita escribir en mayúsculas (en línea las mayúsculas pueden significar que se está gritando)

3. Netiquetas para foros

- Respeto a la opinión de las demás personas
- Interactuar con los demás compañeros
- Evitar el uso de mayúsculas totales
- Revisar ortografía y gramática

4. Chats

- Escribir mensajes cortos
- Evitar el uso de mayúsculas totales
- Revisar ortografía y gramática
- Reconoce y respeta la diversidad
- Uso moderado de emoticones (o evitar el uso de emoticones)
- Despedirse o avisar antes de irse



Consideraciones importantes

- A. Tomar en cuenta el tipo de interacción que se espera. - Es importante definir el tipo de trato que se espera. (formal, informal, etc)
- B. Es muy importante que se le recuerde al alumnado la importancia de tomarse un tiempo para escribir los mensajes, ya que en ocasiones escriben de forma impulsiva, poco clara, usando abreviaturas, es decir, invitar a leer los mensajes o las actividades a fondo antes de enviarlas, reflexionar en lo que se quiere expresar y verificar que lo que se está enviando es lo que se quiere enviar, ya que una vez enviado un mensaje no hay forma de borrarlo en algunos espacios como son las plataformas educativas o los correos electrónicos.
- C. Espacio de aprendizaje. - Es importante aclarar que el espacio en el que se encuentra tiene como objetivo el aprendizaje más allá de la socialización.
- D. Formalidad.- Es muy importante la puntualidad, la claridad y pertinencia en la expresión de ideas en lo que a espacios sincrónicos se trata, de esta forma se expresa respeto por el tiempo de las demás personas.
- E. Escritura. - Promueve el uso correcto del español y de la ortografía, evita el uso de emoticones y abreviaturas
- F. Moderación. - Reglas claras para la expresión de ideas y argumentos, es importante evitar las confrontaciones y controversias.
- G. Privacidad. - Es un espacio educativo, por lo cual es importante el respeto a la privacidad de las demás personas y a los datos de estas.
- H. Cortesía. - Vale la pena el impulso de la cordialidad y la cortesía, son dos herramientas que junto con la responsabilidad facilitan la consolidación de comunidades virtuales

Algunos blogs que se sugiere visitar:

Flores, D. (19 de enero de 2021) La “netiqueta” en la comunicación virtual. ANUIES (Blog) http://www.anui.es/noticias_ies/la-netiqueta-en-la-comunicacion-virtual#:~:text=Agradece%20y%20desp%C3%ADdete%20educadamente%3B%20interactuar,como%20una%20forma%20de%20agradecimiento.

Gutiérrez, C. (29 de diciembre del 2022) La Netiqueta y sus 10 Reglas Básicas. (Blog) <https://blog.continental.edu.pe/uc-virtual/la-netiqueta-y-sus-10-reglas-basicas/>

Instituto Universitario de Educación a Distancia (21 de noviembre de 2002) netiqueta (Blog) https://www2.uned.es/iued/guia_actividad/netiqueta.htm

Ribas, E. (24 marzo, 2022) Qué son las Netiquetas y cómo seguir las reglas básicas en Internet. (Blog) <https://www.iebschool.com/blog/reglas-basicas-netiqueta-redes-sociales/>

Referencias

Association for Progressive Communications (2015) Technology-related violence against women, A briefing paper.

Castro, M. (2016) Netiqueta. Comunicación en entornos digitales. NG Edicions.

INEGI (2021) Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares. (Informe) <https://www.inegi.org.mx/programas/du-tih/2021/>

Torres, Y. & Fallo, C. (2021) Netiquetas: Mejores prácticas para la interacción y comunicación en las clases virtuales Edición. Kindle

