

Experiencias sobre el cuidado de sí de los varones en período de confinamiento por Covid-19

Experiences on self-care of men in confinement by Covid-19

María Esther Valle-Morfin¹

Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México,
México / psic.esther.valle.morfin@gmail.com
Identificador Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4082-0623>

Jessica Paola Obregón Patiño²

Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México,
México / psic.jobregonp@gmail.com
Identificador Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8437-5656>

María Alejandra Salguero-Velázquez³

Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México,
México / leves@unam.mx
Identificador Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8437-5656>

Recibido: 30/6/2020. **Aceptado:** 31/8/2020.

Resumen

Nos enfrentamos a una situación extra-ordinaria a nivel mundial, expuestos a la vulnerabilidad de un virus que afecta y atenta contra la vida en tanto posibilidad de ser contagiados; las certezas y seguridades se han visto trastocadas ante la situación de confinamiento. La OMS emitió un protocolo ante el Covid-19 y el Gobierno mexicano a través de la Secretaría de Salud estableció las medidas de cuidado. Muchos hombres tuvieron que asumirlas y quedarse en sus hogares lo cual no forma parte de la identidad y estereotipos de género masculino. El objetivo de la investigación es describir las experiencias de los hombres sobre el cuidado de sí durante el confinamiento de la pandemia por covid-19. Se empleó metodología cualitativa de corte exploratorio para dar cuenta de las experiencias de los actores a través de la entrevista. Los resultados muestran un impacto al incorporar las prácticas de cuidado en los varones.

Palabras clave: Cuidado, varones, covid-19, género.

Abstract

We are facing an extraordinary situation worldwide, exposed to the vulnerability of a virus that affects and threatens life as a possibility of being infected, where the certainties and securities have been disrupted in the confinement situation. The OMS issued a protocol to the covid-19 and the Mexican Government through the Ministry of Health issued the care measures. Many men had to assume them and stay in their homes, which is not part of the masculine gender identity and stereotypes. The objective of the research is to describe the experiences of men about self-care during the confinement of the covid-19 pandemic. An exploratory qualitative methodology was used to account for the experiences of the actors through the interview. The results show an impact when incorporating care practices in males.

Keywords: Care, males, covid-19, gender.

1. Licenciada en Psicología, Maestra en Ciencias del Comportamiento, Doctorante en la UNAM en Psicología Social y Ambiental.
2. Licenciatura en Psicología en la (UNAM), Maestría en Educación por la UNAM. Doctorado en Estudios Sistémicos de la Familia en Instituto de Terapia Familiar Cencalli. Doctorante en la UNAM en Psicología Social y Ambiental.
3. Licenciatura y Maestría en Psicología. Doctorado en Sociología, UNAM, FCPyS. Profesora Titular de la de Psicología de la FES Iztacala, UNAM. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores. Autora de libros sobre masculinidades.

Introducción

En este momento histórico las personas alrededor del mundo se han enfrentado con su propia vulnerabilidad, la cual ha propiciado una vivencia y reflexión sobre su identidad y prácticas cotidianas de cuidado, ante la posibilidad de contraer una enfermedad de tipo viral. El coronavirus covid-19 es un virus del cual que recientemente se descubrió su afección en humanos, a través de la infección se pueden desencadenar síntomas leves o complicados que pueden ocasionar incluso la muerte cuando se combina con otras afecciones. El primer brote de coronavirus fue registrado en la ciudad de Wuhan, China en el año 2019; para el 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud [OMS] emitió una alerta internacional ya que se reconocía como una emergencia sanitaria, y para el 11 de marzo esta misma institución la declaró oficialmente como pandemia debido a su alta peligrosidad para las personas (Tizón, 2020). En la actualidad en México hay alrededor de 344,224 casos confirmados y de esos casos el 53.69 % son varones, además de que existen aproximadamente 39,184 defunciones siendo el 65.28 % en hombres (Gobierno de México, 2020). No sólo en nuestro país sino en el mundo se ha visto esta tendencia por lo que se vuelve interesante plantear porqué desde el inicio de la pandemia hasta ahora los hombres se han contagiado más que las mujeres y fallecen en mayor medida.

Protocolo de la OMS ante el covid-19

Parte de las directrices que emitió la OMS (2020) para la prevención fueron el lavado de manos, uso de guantes si se está en contacto directo con fluidos corporales (como la saliva), limpiar superficies con agua y jabón, luego pasar un desinfectante y por último el uso de cubrebocas. Estas fueron las recomendaciones para el personal médico, mientras que para las escuelas y los centros de trabajo las recomendaciones fueron en general: el lavado de manos con agua y jabón, uso de cubrebocas, la desinfección de los espacios y la distancia física.

Las medidas sanitarias fueron adoptadas por distintos países y México no fue la excepción, las indicaciones señalan evitar tocar los ojos, nariz o boca, lavado de manos por 20 segundos como mínimo, al estornudar cubrirse la boca con el brazo o un pañuelo desechable y mantener la distancia (Gobierno de México, 2020). En marzo el Gobierno federal a través de la Secretaría de Salud propuso una serie de reglas para protegerse durante el período de confinamiento derivado de la contingencia sanitaria ante la presencia del virus SARS-COV2 (COVID-19) (Gobierno de México, 2020). Si bien en un inicio no se consideró el impacto de largo alcance, se pudo continuar con las actividades, no obstante a partir del mes de marzo las medidas contemplaron el cierre de escuelas, y espacios donde hubiese concentración de personas, pues el riesgo de contagio estaba latente.

La suspensión de actividades laborales, culturales, artísticas, deportivas e institucionales fue necesaria para evitar el riesgo de contagio, por lo que muchas personas tuvieron que pasar de habitar el espacio público al privado, continuando con sus actividades desde sus hogares. Este tipo de indicaciones gubernamentales repercutieron en la manera de interactuar de los mexicanos en general y de los varones en particular, promoviendo prácticas de salud y en ese sentido experiencias en torno al cuidado de sí. Como menciona Larrosa (2006) la experiencia no es aquello que le acontece al sujeto, sino de lo que se apropia y que hace suyo, en el sentido de que como experiencia sale de sí mismo y regresa, es decir, el acontecimiento en sí afecta al individuo. Por lo que, considerando que fueron indicaciones gubernamentales, representaron vivencias y experiencias distintas para cada persona, de manera que asumieron y llevaron a cabo estas prescripciones de manera distinta.

Para muchos este cambio significó quedarse en casa, hacer el teletrabajo o tomar clases virtuales, lo cual generó un cambio en la dinámica de relaciones familiares al quedarse los hombres en sus hogares. Esta situación de permanecer en casa la mayor parte del día, no es algo a lo que estaban acostumbrados como parte de sus prácticas cotidianas, ya que como se sabe, culturalmente los hombres han sido socializados para realizar actividades en el ámbito público, hombres que suelen trabajar o estudiar fuera de casa, que acuden a espacios laborales o escuelas, que viven con sus familias y aportan a la economía del hogar.

Ante esta situación extraordinaria, es importante visibilizar sus experiencias y prácticas, ya que debido a los estereotipos de género masculino en la cultura mexicana⁴, donde se enaltece el poder, el orgullo y la idea de invulnerabilidad, surge la pregunta sobre ¿cómo viven los hombres la contingencia sanitaria? ¿Cómo enfrentan el quedarse en casa? Pese a que no todos los varones viven con estos elementos que históricamente se han marcado como parte de la identidad de los hombres en México, los estudios actuales siguen representando a muchos varones como alejados de su cuidado de sí (Salguero & Vázquez, 2017; Mahtani, 2019).

En esta pandemia se puede ver como se agudizan ciertos aprendizajes de género que marcan una distinción en las formas de cuidarse y cuidar de otros. En noticieros como *Radio France Internationale* RFI (RFI, 2020) hablan acerca de las estadísticas de muerte de hombres respecto de mujeres que se está dando de manera generalizada en la mayoría de los países, ejemplo de ello, “en Francia, el 59,1% de los pacientes, el 74% de los pacientes de la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos) y el 61,1% de los muertos son varones”. En el caso de México específicamente, el Dr. Noé Alfaro apunta: “ser hombre representa mayor riesgo de padecer COVID-19” (Anzar, 2020: s/p) indicando que durante el inicio de la cuarentena el número de hombres que morían por covid-19 era mayor que las mujeres. Esto en gran parte se puede atribuir a los aprendizajes de género masculino, donde conductas como la temeridad, la agresión y la violencia son características en los varones, dejando en un segundo plano, la incorporación del cuidado de la salud, la atención médica y el seguimiento de las indicaciones de sanidad, de manea que una forma de demostrar a otros que es hombre, es no usando la sana distancia o el uso de cubre-boca, incluso el lavado de manos.

Esta situación que estamos viviendo ante el covid-19, coloca en primer plano la vulnerabilidad como un elemento compartido por todos, y a su vez la importancia del cuidado de la salud, incluyendo el impacto que ha tenido para la manifestación de emociones como la angustia y el estrés (Zavala, et. al., 2020). Así pues, en un mundo relacional, vulnerado y precario se rompen las creencias de la autonomía, la individualidad y los estigmas de la dependencia que genera el capitalismo (Palomo, 2016). Nos preguntamos ¿Cuál es el papel de los hombres en el cuidado hacia sí y hacia los otros u otras con quienes se relaciona y convive en la situación de contingencia? ¿Las prácticas de cuidado en los varones tendrán que ver con los aprendizajes de género de los hombres?

De acuerdo con Benno de Keijzer (2003) el costo de mantener ciertas ventajas para los varones se vuelve alto para la salud concluyendo que el autocuidado y, por ende, la valoración del cuerpo es casi inexistente en los procesos de aprendizaje de los hombres, tan solo se le considera una máquina que cumple funciones y que tiene que resistir, no se reconocen sus necesidades y con el paso del tiempo pueden llegar a padecer enfermedades.

Una forma de dar cuenta de lo anterior es a través de la revisión de los registros de mortalidad de las encuestas, en donde se observa que las enfermedades de los varones de detectarse a tiempo se pudieron haber evitado. Se describen enfermedades relacionadas al corazón, cáncer de pulmón o próstata. Además,

4. Es importante aclarar que la cultura mexicana es una representación mas no una generalización de todos los mexicanos por lo que muchos hombres mexicanos adoptan elementos de poder, orgullo y una percepción de invulnerabilidad, pero no todos. Para profundizar más al respecto se sugiere la siguiente referencia: Salguero Velásquez, M.A. y Alvarado Vázquez, R.I. (2017). Identidad del pescador de barco camaronero en mar abierto. entre el aguante, el orgullo y la fiesta. México: Plaza y Valdés Editores.

de estos padecimientos, muchas de las causas de muerte son por cuestiones de violencia (Menéndez, 1990). Ejemplo de lo anterior, es un estudio realizado por Rivas (2004: 88) donde al analizar las defunciones de una sierra de Sonora, México (en el municipio de Baviácora) encontró que: “los varones entre 15 y 24 años son quienes con mayor frecuencia se expusieron a peligros y riesgos asociados a la temeridad”. Por lo que los varones jóvenes manifiestan más conductas asociadas al descuido de sí.

Muchas de estas causas están relacionadas con la dificultad para hablar de sus necesidades de salud, ya que les representa un indicador de fragilidad de las estructuras de masculinidad heterosexual y heteronormativa donde lo que se enaltece es la fortaleza, la virilidad, la violencia, la invulnerabilidad, cuidar la salud sería un signo de debilidad ante otros y otras (de Keijzer, 2003). Aunado a estos estereotipos los varones aprenden a valorar rasgos como la temeridad, la agresión y la violencia. Dicha conducta se vuelve una manera de obtener el respeto de los otros como si tendieran a la repetición y reproducción de dichas prácticas de riesgo entre ellos (Rivas, 2004).

Aprendizaje de ser hombre

Los aprendizajes de ser hombre se dan en diferentes contextos de práctica social como son las familias, los centros escolarizados, los ámbitos laborales donde establecen procesos de relación con otros y otras. Estos procesos de socialización van a permear su trayectoria de vida a través de distintos discursos referidos al poder, la sexualidad, el trabajo y las emociones. Respecto del poder incorporan que pueden ejercerlo como si fuera propio; asimismo, tendrán que probarse frente a otros constantemente como hombres a través de conductas rudas, fuertes y combativas; el trabajo lo perciben como un eje central que los define y les da un lugar y estatus en el espacio en que habitan; en cuanto a las emociones aprenden a verlas como extrañas, que deben ocultar o silenciar; y la sexualidad específicamente respecto al cuerpo masculino lo perciben como algo que requiere entrenamiento el cual se puede poner al límite (Salguero, 2018).

Así pues, en estos límites a los que se expone el cuerpo algunos hombres no aprenden a cuidarlo, a incorporar el cuidado de sí y de otros a través de prácticas preventivas, negando la enfermedad y con dificultad aceptar su condición de vulnerabilidad ante la enfermedad (Salguero, 2018).

Salguero (2018: 5) señala “la identidad y subjetividad en el varón se encuentran mutuamente influenciadas y entrelazadas, se desarrollan, integran y cambian en función de momentos históricos y eventos socioculturales plasmados en las acciones de cada uno de ellos”. Además, de que los varones aprenden las prácticas sobre género, asimismo, socializan con los otros, integrando expectativas, demandas y deseos de cómo ser hombre. Si bien, una persona no se forma en el vacío, sino que dependiendo del sexo con el que nace se van asignando ciertos patrones de comportamiento, los cuales se espera que guíen sus prácticas en relación con los otros con los que convive. Así pues, se da un proceso de socialización que inicia regularmente con la familia quienes proveen de normas y maneras de comportamiento en un contexto social al que pertenecen. Después estos procesos se internalizan y se van complejizando conforme las interacciones con los otros (Berger y Luckman 2003).

Pareciera que ser hombre no es algo que esté definido y claro, en ocasiones lo asumen como oposición, señalaba Connell (2015) soy hombre en tanto que no soy mujer, y hago lo que los otros hombres hacen; no obstante, muchos se han planteado formas distintas de ser hombre en prácticas sociales que se contraponen con los patrones de comportamiento estereotipados y esperados, así vemos que participan en el cuidado de los hijos/as, organizan los tiempos entre el trabajo y la familia, y realizan actividades domésticas. Lo anterior

muestra que existe la posibilidad de construir excepciones que se contraponen con los estereotipos socialmente contruidos sobre el género masculino.

Las prácticas de cuidado en la vida de los hombres

El tema de cuidado cobra relevancia en estos tiempos ya que la pandemia viene a visibilizar las desigualdades de género históricamente contruidas al naturalizar que es un asunto de mujeres el cuidar de otros. Es decir, se piensa que las mujeres son seres para otros (Brown, 2004).

El que los hombres se cuestionen sobre el cuidado se vuelve un momento histórico que vale la pena relatar. El cuidado es un modo de actuar, de comportarse respecto de uno mismo y los demás (Foucault, 1996); y al ser una actividad de la especie humana, se enfoca en conservar, continuar o reparar el mundo en el cual se habita con interrelación del cuerpo y el de los otros (Tronto, 2009). Entendiendo al cuidado como un concepto relacionado con cuatro elementos: generación, reproducción, mantenimiento y conservación de la vida (Carosio, 2007). Así pues, el cuidado conlleva una responsabilidad consigo mismo y con los otros (Gilligan, 1994).

Y en el caso de los hombres no es la excepción, es decir, no están ajenos de cuidar de sí mismos y de manera implícita de cuidar de otros, no obstante, históricamente se ha visto una relación más alejada de conductas de autocuidado.

Figuroa (2020) apunta que una de las más grandes vulnerabilidades es la de no incorporar el autocuidado en la vida de los varones. El autor cuestiona respecto de las conductas de omisión de cuidado en términos de políticas públicas planteando la necesidad de que existan mayores servicios de salud para varones; además de “una construcción epistemológica y de representaciones sociales, en términos de que los costos negativos para la salud sean interpretados como “algo no deseable” por los propios hombres, para que se legitime individualmente y como acción social la intención de evitarlos.” (p. 126)

En este sentido, Figuroa (en Mahtani, 2019) invita a pensar el tema del cuidado de sí como “una actitud en relación con uno mismo, con los otros y con el mundo” (s/p), legitimando las prácticas de autocuidado entre los varones como forma de proteger a la familia. Si se considera la noción de cuidado de sí como una relación que se establece con el cuerpo, los otros y nuestro entorno (Muñoz, 2006).

Muchos hombres no aprendieron a cuidar, pero podrían aprender (Courtenay, 2000). Desde niños se les invita a la renuncia de la empatía trazando una línea de género que marca el altruismo y egoísmo, dejando el primero para las mujeres y el segundo a los hombres como si fuese algo naturalizado (Arango & Molinier, 2011). No obstante, el cuidado forma parte de una construcción social que se ve matizado por el género (Gilligan, 1994). Si el cuidado se designa al trabajo realizado para conservar la propia vida, por supuesto, también la vida de otros y otras, entonces este sería un asunto que compete a todos y no sólo a un género (Arango & Molinier, 2011).

Si el cuidado es una práctica social que compete a toda la población, los aprendizajes de género de los hombres deberían incorporar el autocuidado del cuerpo, la salud física y emocional, para que no se convierta en un factor de riesgo para la salud de ellos y los otros, partiendo de esta premisa nos planteamos la siguiente pregunta ¿Cómo incorporan el cuidado de sí respecto de las medidas sanitarias en el confinamiento por covid-19?

La investigación tiene como objetivo describir las experiencias de los hombres sobre el cuidado de sí durante el confinamiento de la pandemia por covid-19.

Participantes

El criterio para elegir a los participantes fue que se encontraran en el rango considerado de adultos jóvenes entre 16 y 37 años de edad, que vivieran con sus familias de origen para documentar si incorporaban el cuidado de sí y a su vez el de los otros integrantes de la familia.

Dado que nos encontramos en pleno periodo de confinamiento como medida sanitaria por el covid-19, y no había posibilidad de contacto personal cara a cara, se contactó a los participantes vía telefónica quienes aceptaron compartir sus experiencias de vida.

La participación de Sergio y Eduardo² fue negociada directamente por las investigadoras. Una de ellas ha mantenido una relación de amistad con Sergio durante 11 años y con Eduardo aproximadamente 6 años. Al plantearles la invitación y la temática aceptaron participar. Considerando los principios éticos en la investigación y el principio de beneficencia y no causar daño a los participantes, sino al contrario, proporcionar el mayor beneficio se planteó la posibilidad de seguir reflexionando sobre posibles malestares emocionales generados por la situación de confinamiento que estaban viviendo, y a su vez, se mencionó la posibilidad de suspender la entrevista en cualquier momento que causara algún malestar o incomodidad. Entre otras acciones se reiteró la confidencialidad de su identidad, motivo por el cual se cambiaron sus nombres. Se solicitó a su vez, la autorización para grabar las entrevistas en audio haciendo explícito que el uso de datos sería únicamente con fines académicos.

Julio de 16 años, joven de preparatoria residente de la Ciudad de México, vive en una familia nuclear compuesta por su madre, su padre y él. Cursa el primer cuatrimestre de la preparatoria, la cual cerró sus instalaciones en marzo para continuar sus actividades de manera virtual. Usualmente consume sustancias como tabaco, marihuana, etc. Actualmente se encuentra en un proceso de psicoterapia con una de las investigadoras y se mostró muy motivado ante la posibilidad de ser entrevistado. Por ser menor de edad se solicitó el consentimiento tanto al menor como a su madre.

Sergio tiene 37 años es gerente en una empresa dedicada al turismo al norte de la Ciudad de México; dicha institución dejó de laborar de forma presencial a finales de marzo debido a la pandemia por covid-19. Actualmente realiza actividades de trabajo en su hogar (teletrabajo). Vive solo y refiere no tener pareja.

Eduardo tiene 33 años, trabaja de manera virtual en el área de apoyo emocional para una empresa internacional. Vive con su familia de origen la cual está conformada por su mamá, su papá y su hermana mayor. Actualmente no tiene pareja. Su familia es de nivel socioeconómico alto.

Metodología

La metodología que se empleó en esta investigación fue cualitativa que tiene como objetivo describir la experiencia de los participantes respecto del cuidado de sí y de otros durante el confinamiento por covid-19, la cual, desde el paradigma del construccionismo social en su vertiente ontológica, entiende que las realidades son subjetivas, dinámicas y construidas por los actores. Por lo que epistemológicamente se consideró la vinculación entre el investigador/a y el objeto de estudio como una interacción subjetiva en donde se construye a lo largo del proceso de la investigación (Guba y Lincoln, 2002).

Sugiyama y Núñez (2005 :21) mencionan que:

2. Ambos nombres se usaron como seudónimo con la finalidad de proteger sus identidades.

el foco de esta investigación está en encontrar el sentido que se atribuye al quehacer humano, conocer la experiencia subjetiva de los actores sociales ante acontecimientos de la vida personal o sociohistórica y desentrañar el sentido social que poseen los fenómenos y objetos de nuestra cotidianidad.

Debido a que se busca conocer las experiencias de los varones sobre el cuidado de sí, se empleó como estrategia para la obtención de información la entrevista estructurada, con base en una guía flexible de preguntas relacionadas con los objetivos de la investigación para indagar acerca de sus aprendizajes en cuanto a cuidado de sí y de otros durante el confinamiento. Es importante mencionar que los participantes de la investigación no fueron elegidos por su importancia numérica, sino por representar la diferencia a un orden social establecido con base en los estereotipos de género que señalan que generalmente los hombres no incorporan el cuidado de la salud (de Keijzer, 2003; Olavarría, 2013), y en el caso de la presente investigación resulta significativo documentar sus experiencias ante la situación de pandemia que estamos viviendo.

Una vez realizadas las entrevistas a través de video llamadas, se procedió a la transcripción de estas para que, a partir de los textos, se pudiera llevar a cabo el análisis de la información. Decidimos incorporar un análisis de contenido categorial (Kvale, 2011: 139) “identificando las relaciones entre códigos, el contexto y las consecuencias de la acción”. Este tipo de análisis permite dar cuenta del objetivo de la investigación sobre las experiencias de los hombres en el cuidado de sí durante el confinamiento de la pandemia por covid-19.

Resultados

El análisis de contenido integra los siguientes ejes: 1) cuidado de sí a través de las medidas sanitarias; y 2) cuidado integral de sí. Las cuales se detallarán a continuación con las narrativas de los participantes que darán cuenta de los significados a través de las categorías identificadas.

I. Cuidado de sí a través de las medidas sanitarias

De acuerdo con las medidas establecidas por la OMS y el Gobierno de México se pueden incluir, lavado de manos, el uso de cubre-bocas y la distancia física, ejemplificadas a través de distintos medios de comunicación, no obstante, la forma de apropiación de dichas medidas fue particular en cada uno de los participantes.

Respecto al lavado de manos como práctica de cuidado de la salud

Julio nos comparte al respecto: “pues sí, si pues siento como que al final no tengo como que muy muy en claro eso [de las medidas sanitarias] porque al final del día lo que dice mi mamá, lávate las manos, ponte gel antibacterial y no tengas como que tanta interacción con la gente...”

es fácil lavarte bien las manos, digo solo te tienes que tallar bien y cantar una cancioncita de fondo que es como un minuto o dos en lo que me lavo las manos, o me pongo gel antibacterial más fácil.

*lo que sí me da mucho miedo y “piqui” [asco] son las monedas porque el cambio que te dan pues es otro dinero que tenía la demás gente, **¡y si esa gente ya está infectada y si esas monedas ya tienen el virus!** es lo que me da más “piqui ... “baño las monedas en gel antibacterial, o sea llevo y les hecho gel antibacteria y listo...”*

Se puede observar en el discurso de Julio que no tiene una claridad respecto a las prescripciones con las medidas sanitarias o al menos no es algo que reflexione por sí mismo, sino que reproduce los patrones de

cuidado de otros, en este caso su mamá quien constantemente le está recordando lo que tiene que hacer para su propio cuidado, y que finalmente es quien lo cuida.

Esta parte del análisis se relaciona con los aprendizajes de género de los hombres (Rivas, 2004; Salguero, 2018) y cuidado de la salud (De Keijzer, 2003; Figueroa- Perea, 2015; Salguero 2018) quienes plantean que en los procesos de aprendizaje y socialización de género de los hombres está más presente el que generalmente sean las mujeres quienes asuman el cuidado de su salud y no ellos, de manera que aprenden a “no cuidarse”, así por ejemplo Julio, se puede burlar de la práctica de lavado de manos. Sin embargo, existe una incertidumbre (tener duda sobre algo; falta de seguridad) en cuanto a sus prácticas de lavado de manos y uso de gel antibacterial, ya que comenta que aun cuando no tiene muy claro ese punto, sí existe un temor a ser contagiado sobre todo con las monedas, pues seguramente otras personas las tocaron, y es probable que pueda llegar a contagiarse percibiendo cierto riesgo de contagio por lo que incorpora una medida preventiva adicional a las prescritas por el gobierno –como es bañar las monedas en gel antibacterial-. No obstante, es su mamá quien está constantemente recordando que tiene que tomar en cuenta las medidas de salud.

En realidad, en la práctica social quien legitima la norma de cuidado como medidas de sanidad es su madre, por lo que no tiene objeción en realizarla y hasta le parece divertida. Y a la par, al tratarse de objetos, él toma su papel de agente por temor e incertidumbre a ser contagiado y decide incorporar medidas sanitarias sobre el cuidado de sí, por cuenta propia y sin que su mamá le dé indicaciones, lo cual deja entrever los diferentes significados y prácticas legitimadas de cuidado.

En cuanto a Sergio comenta respecto a la práctica de cuidado a través del lavado de manos:

“El cuidado de lavado de manos y eso, no era muy habitual en mí, yo la verdad es que solo cuando iba a al baño, pero tengo que serte muy honesto, cuando iba a comer y esto, pues normalmente no, sí es una diferencia...esa puede ser la diferencia de antes a hoy, los cuidados que tengo en relación a las manos. Llego ya me lavo las manos, desinfecto: cartera, llaves, celular y lentes; que, pues yo uso anteojos, es de esa manera como yo lo hago.”

De acuerdo con Figueroa- Perea (2015) la mayoría de los varones a partir de los aprendizajes de género no realizan prácticas de cuidado, esto se puede observar por medio del discurso de Julio. En el caso de Sergio las normas sociales sobre el cuidado como medida sanitaria a través de los medios de comunicación en un contexto de pandemia por covid-19 han venido a resignificar sus prácticas, las cuales se han legitimado a través de estos meses debido a los discursos sobre el cuidado de salud emitidos diariamente por el Gobierno de México, cobrando un nivel de importancia e incorporándolas a su vida cotidiana.

En el caso de los tres hombres entrevistados, todos de distinta manera incorporan la prescripción sanitaria y las medidas con mayor o menor conciencia, ya sea porque no tienen una total claridad sobre los efectos del virus y la posibilidad de contagio; porque es la institución gubernamental quien emite los comunicados respecto al cuidado durante las diferentes etapas de la pandemia; o porque quien menciona la indicación del cuidado es la madre, lo que sí se muestra a través de las experiencias compartidas por los participantes es que como sujetos han venido tomando conciencia de la utilidad de hacerlo e incorporarlo a sus vidas como una práctica de cuidado de su salud.

En cuanto al uso del cubre bocas como práctica del cuidado de la salud

Sergio: “una, por decisión propia y dos porque así me lo piden en el súper el usar tapabocas, pero yo de todas maneras yo tengo una caja de guantes por la situación de tomar cosas de ahí y este... pues los uso,

los guantes y el tapabocas”

Eduardo: “en una de esas ocasiones viendo Youtube con mi mamá, por ahí nos enteramos que las mascarillas N95 eran las efectivas para que no te, que no te dé [refiriéndose al covid-19] y entonces pues... te digo que a lo mejor fue un poco precipitado, pero ‘yo dije y dijimos en general: hay que prevenir porque va a llegar, y en algún momento pues noo...no va haber de estas mascarillas, y cuando tengamos que salir tendremos que ocupar estas mascarillas, ir al súper y sobre todo pues comida y todo esto, pues mmm no va haber con que protegernos’. Entonces pues me puse a buscar en mercado libre las mascarillas N95, y empecé a ver precios, eso yo creo fue comenzando marzo como en los principios de...antes de que se declarara la contingencia tal cual. Me acuerdo que desde esos días en mercado libre ya había poco y ya no había muchas mascarillas ¿no? y las que habían estaban caras ¿no? yo me acuerdo que entré a la página y veía por ejemplo un producto, mascarillas tal precio y me salía para ver otro y al volver a entrar ya decía que estaba agotado.

Entonces eso me hizo decir ‘¡No wey, compra!’ (risa) y entonces encontré unas a un precio digamos no tan caro, las primeras que compré fue bueno...sí están caras, aunque no sé cuánto costaban antes, pero cada una me costó como 180 [pesos mexicanos], o sea mhum (afirmación). Me acuerdo de que compramos una caja de... No me acuerdo bien, primero compramos una caja de 10 o algo así, y luego como pensamos que esas mascarillas solo eran de usarse una vez, pues este...compré otras, compré otra caja más, solo fueron dos cajas, una de... 20 y la otra de 10 o algo así, en total sí fue un gasto (risas) me refiero que pon tú, unas salieron en 2 mil y pues...pon tú que la otra igual. Lo que hicimos fue comprarlas a meses sin intereses, una tarjeta mía y una de mi mamá, porque dijimos ‘es algo necesario ¿no? y pues así no lo vamos a sentir mucho, porque así es ir pagando poco ¿no?’ Y este pues así fue”

“Estuvimos buscando gel antibacterial pero ese sí ya no había, se agotó desde los primeros días, ya no había ninguno y mmm pues no, básicamente fue eso; pero sí, mi mamá compró toallitas de clorox, toallitas que traen cloro para limpiar las cosas. El caso es que mi mamá compró, vienen en 4 botes y este... me acuerdo que... pues ella como que exageró un poco para mi punto de vista, porque sí compró por lo menos...mmm haz de cuenta, fue una vez al súper y compró una, y la vez que volvió a ir compró otro paquete de varias. No me acuerdo si compró dos o tres paquetes de botes de cloro, mhum (tono de afirmación). Y pues todavía hay, de hecho, pues tenemos bastantes, solo hemos usado solo dos botecitos. Y este yo le llevé uno a mi abuelita, sí, sí, sí”

Con lo expresado anteriormente por los participantes podemos mencionar que Sergio, no solo optó por el uso de cubre bocas como medida de seguridad, sino que también incorpora desde su construcción de cuidado el uso de guantes como un elemento importante para su salud. Esto demuestra que existe una reflexión sobre la valoración del propio cuerpo, un reconocimiento del virus y la enfermedad, una preocupación real por vivirse vulnerable ante el posible contagio (Benno de Keijzer, 2003; Rivas, 2014; Salguero, 2018).

En el caso de Eduardo, vemos que en realidad fue todo un proceso el comenzar a realizar medidas de cuidado y prevención, el cual fue organizado de manera colectiva, es decir, que esta construcción de cuidado fue compartida y legitimada por toda la familia a partir de los discursos sobre el cuidado de salud como medida sanitaria transmitidos por las instituciones gubernamentales a través de los medios de comunicación.

Se observa en el discurso de Eduardo que se refiere siempre en “plural” con respecto a las acciones que tomaron en cuenta para la adquisición de los insumos de limpieza y cuidado, además, muestra una preocupación por su abuela quien no vive en el mismo domicilio y a quien se consideró para brindarle “dos botecitos” de toallas desinfectantes como una medida de atención y cuidado de otros.

En este caso la familia ya tenía un significado de cuidado de sí para los otros y este se puede observar en las formas en que cada uno colaboró para poder contar con los insumos y hacerlos llegar también a otro miembro de la familia. Por lo tanto, esta socialización cultural basada en un deber ser hombre desde la temeridad y el egoísmo hacia la integridad del otro no siempre se reproduce (Rivas, 2014; Salguero, 2018). Además, en el caso de Eduardo se puede observar lo que comenta Salguero (2018) respecto a la construcción constante y

dinámica de los significados en interrelación con los momentos históricos, en este caso por la pandemia del covid-19 se incorporaron prácticas de prevención para el cuidado de la salud a través de las medidas sanitarias en un momento cuando la pandemia había sido declarada en el país.

Por otro lado, tanto en el caso de Sergio como de Eduardo se observa de forma indirecta, que las prácticas de cuidado para la salud se construyen también desde las instituciones, en este caso la OMS y el Gobierno de México a través la Secretaría de Salud, ya que a través de sus discursos sobre el cuidado, validan y dan sentido a las diferentes demandas y eventos frente al covid-19.

2) Cuidado integral de sí

Aun cuando en el apartado anterior, hemos venido hablando de las medidas sanitarias por medio de insumos para la salud, también existen prácticas de cuidado hacia el cuerpo de manera integral. Como, por ejemplo, horarios de sueño que permitan tener un descanso, llevar una dieta balanceada y la realización de ejercicio; las cuales han sido trastocadas por la pandemia de covid-19, mostrando el impacto de las situaciones socioculturales para una reconfiguración del propio cuerpo en la vida cotidiana.

Hábitos de sueño

De acuerdo con Zavala, et. al., (2020) el sueño es una parte importante del ser humano y si no se lleva a cabo, las personas pueden presentar problemas de concentración y alteraciones emocionales. Actualmente ante la situación de Covid-19, las personas han manifestado sentirse estresadas durante el confinamiento lo que ha provocado alteraciones en el patrón del sueño (Ramírez, Fontecha y Escobar, 2020).

A continuación, podemos observar algunos de los discursos de los participantes, que hacen referencia a esto:

Eduardo: o sea me duermo a las tres o cuatro de la mañana y me despierto a las dos, tres de la tarde.

Sergio: Afectación en el sueño intento no, intento no porque ya me estoy durmiendo sí posiblemente una hora más tarde que anteriormente, pero ya muy tarde me estoy durmiendo a las 12 de la noche.

Con respecto al discurso de Eduardo, vemos que se ha alterado su ritmo de sueño debido al confinamiento por la pandemia, sin embargo, no realiza ninguna valoración al respecto y lo incorpora dentro de sus actividades cotidianas, lo cual deja entrever una falta de valoración de esta área para su salud. Por otro lado, se puede observar en Sergio que, ante la identificación sobre la modificación de sus horas de sueño, él trata de forma consciente de mantenerse dentro de sus propios estándares.

En el caso de Sergio, se puede ver como esta actividad también es considerada por él como parte de su cuidado, ya que hace un esfuerzo en mantener un hábito en cuanto a sus horarios de sueño, lo cual habla de una valoración del cuerpo donde se rompe la idea y las prácticas de falta de cuidado de sí (Salguero, 2018).

Imagen

La construcción de la masculinidad está marcada por la percepción de la identidad y su valía en la construcción de relaciones personales, que en el caso de los varones está marcada por un deber ser relacionada con el poder (Salguero, 2018), por ello, la imagen cobra importancia ya que es la forma o la primera vía de identificación con

los otros y otras, donde se juega el reconocimiento y el respeto. Para Zubillaga y Briceño (2001:41) el respeto puede ser entendido como una necesidad de reconocimiento y en éste los varones “denotan un reclamo de valor que se supone adherido a la persona—, el sujeto del respeto está liberado de lazos consanguíneos”. En cuanto a esto el participante menciona:

Eduardo: “no me he cortado el pelo... tengo la cara llena de espinillas, ya no me he puesto mascarillas, no me perfumeo, desodorante sí me pongo pero como que ya no es lo mismo al final del día ¿para quién me arreglo? ¿para mis papás? Ellos me conocen bien, o sea no tengo por qué estar demostrando como que una buena imagen”

En este caso vemos como menciona Zubillaga y Briceño (2001) que la percepción y construcción de valía es muy importante, pero no cualquiera, sino la valía de los otros que está libre de los lazos familiares es lo significativo, ya que ayuda a construir un sentido de imagen identitaria a través de reconocimiento de otros más allá de la familia.

Este discurso a su vez permite identificar que el cuidado de la imagen corporal se construye en relación consigo mismo y para los otros, pero que en este ejercicio también está presente no solo el cuidado sino el reconocimiento, lo cual forma parte de su construcción identitaria como hombre, la cual le ayuda a construir respeto (Salguero, 2018; Zubillaga & Briceño, 2001).

Actividad física: ejercicio

La actividad física genera en las personas una mejor calidad de vida teniendo un impacto directo en estados de salud física y mental (Cantón, 2001). Este tipo de actividades pueden realizarse al aire libre o bien, en instituciones que ofrecen una amplia gama de actividades acordes a los gustos y necesidades de las personas. En México debido a la pandemia por covid-19, el día 23 de marzo fueron cerrados los gimnasios y se prohibieron actividades al aire libre lo cual ocasionó que la mayoría de las personas dejaran de realizar dichas acciones.

Sergio: “Al principio sí salía a correr, porque está la posibilidad de que en la colonia son avenidas grandes y tenía la posibilidad de correr, me iba todas las tardes a correr, pero desde que empezó la fase 3 que fue hace ya mes y medio aproximadamente la verdad es que lo único que he estado haciendo es leer un poco y videojuegos!”

Es interesante notar que Sergio refiera actividades físicas como forma de cuidarse y que estas fueron modificadas al entrar a la tercera fase de contingencia, lo cual recalca la percepción de cuidado de la integridad física y lo relacionado con el bienestar. Además, ante la imposibilidad de realizar ejercicio al aire libre, se muestra flexible y prefiere acciones como la lectura y los videojuegos.

Alimentación

En cuanto a las actividades relacionadas para la alimentación, Sergio comenta:

“Aquí en la colonia no estoy saliendo, afortunadamente aquí en la calle hay un señor que se pone diario para vender pollo, carne o pescado y vende verdura y fruta, lo vende crudo; entonces de esa forma me hago de mis provisiones, ni siquiera al súper salgo. Sí me dio la gran ventaja de que se pone aquí el señor! Y él es quien es el proveedor de toda la colonia.”

De acuerdo con Méndez, Padilla y Lanza (2020) es importante que durante el periodo de confinamiento

por el covid-19 se tenga una alimentación variada y saludable, donde estén presentes las vitaminas y minerales, de alimentos frescos y no procesados. Este punto es muy importante ya que, en realidad, no se trata solo de ingesta de alimentos sino de la importancia de ser conscientes del cuidado del cuerpo, de su nutrición para hacer frente a la enfermedad. Es interesante observar que solo uno de los participantes compartiera la noción de cuidado refiriéndose a la alimentación, aunque haya sido desde el discurso de la falta de una dieta que para él es percibida como saludable.

En este caso, se puede observar que si bien hay una noción de cuidado de la integridad física al elegir no salir más allá de la zona de su hogar; también existe una idea muy puntual sobre lo que para él es el cuidado de la alimentación, ya que menciona que no se pueden conseguir los alimentos que él desea. Con ello se puede inferir que, aunque cede ante la adaptación a esta nueva forma de alimentación solo consumiendo lo que es de fácil acceso conseguir, no concuerda con sus significados y creencias sobre alimentación saludable. Lo que deja mostrar de forma indirecta una construcción de cuidado de sí por medio de la alimentación, un reconocimiento y jerarquización de prácticas del cuidado del cuerpo (de Keijzer, 2003; Salguero, 2008).

Discusión y conclusiones

El objetivo de la presente investigación fue describir cómo los hombres aprenden a incorporar el cuidado de sí durante la cuarentena de la pandemia por covid-19. A partir de las medidas de la OMS, el Gobierno de México dispuso normas para la convivencia. Esto trajo consigo modificaciones en las interacciones con las personas con las que nos relacionamos en nuestro entorno. En esta experiencia de confinamientos los varones participantes modificaron sus prácticas de distinta manera y desde distintas lógicas, ya sea por indicaciones y cuidados de otros familiares, o por convicción propia como una manera de responsabilidad ante el cuidado de los otros (su familia). Es decir, como Gilligan (1994) comenta: el cuidado conlleva una responsabilidad.

Se entrevistaron a tres jóvenes respecto de su cuidado durante esta pandemia. En todos los participantes se puede observar que adoptaron medidas que consideraron pertinentes y esas medidas permanecieron a lo largo del confinamiento, incorporándolas en su vida como prácticas de cuidado de la salud, lo cual les generaba seguridad frente a la vulnerabilidad en términos de la posibilidad de contagio.

Se puede observar que el estar dentro de un contexto de pandemia favoreció para que los varones pudieran hacer una reflexión de forma indirecta sobre sus prácticas de cuidado, las cuales tenían como base los aprendizajes previos que han sido construidos en conjunto con personas importantes para ellos, como por ejemplo la familia. Además, se observó en los tres participantes la importancia de la agencia para llevar a cabo las medidas de cuidado, lo cual evidencia la amplia gama de posibilidades de prácticas de cuidado según la propia construcción de identidad en los varones.

Respecto a las otras prácticas de cuidado físico los participantes incorporaron algunas prácticas durante el confinamiento como la higiene, el ejercicio, la alimentación, valorando de forma distinta cada una de ellas. Por lo que a pesar de que las medidas sanitarias fueron implementadas por el Gobierno Federal de forma general, la manera de llevarlas a la práctica fue apropiada con una significación particular para cada uno.

Otro punto para resaltar es que a diferencia de lo que se menciona en la teoría respecto a los aprendizajes de ser hombres en cuanto a la temeridad, los participantes que son jóvenes comienzan a mostrar formas de cuidado que los alejan del contagio de coronavirus, permitiéndose cuidar más de sí en el sentido físico,

tomando acciones colectivas para llevar a cabo el cuidado en familia de forma relacional, y participando de las acciones señaladas por el gobierno como una forma preventiva para no contraer el virus y enfermar o / enfermar a otros.

Estas prácticas refuerzan la idea de Figueroa (en Mahtani, 2019) pensar el cuidado como una actitud con respecto al otro. Una relación que se ve como interdependiente y empática en donde algunos hombres se están sumando a construirse genéricamente incorporando el cuidado dentro de sus aprendizajes. Por lo que en este punto abre la posibilidad de construir formas distintas de ser hombre y relacionarse.

A manera de reflexión, se puede plantear que las emociones que rodean al fenómeno del covid-19 permean las formas en que los participantes se van a comportar, incorporando medidas sanitarias que consideran desde su particular punto de vista que los van a proteger del contagio. Asimismo, emociones como el temor y la incertidumbre movilizan a estos varones a tomar acciones de cuidado.

Un aspecto que queda a tomar en cuenta son las edades, ya que mientras que los participantes mayores incorporaron las medidas en consenso con sus familias, el participante más joven se limitó a acatar las sugerencias de su mamá, lo cual permite identificar diferentes momentos de un proceso como es la incorporación del cuidado de la salud en los varones.

Referencias

- Anzar, N. (2020) *Mueren más hombres que mujeres por COVID-19 en México, revela análisis epidemiológico del Departamento de Salud Pública. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara*, recuperado de: <http://www.cucs.udg.mx/noticias/archivos-de-noticias/mueren-mas-hombres-que-mujeres-por-covid-19-en-mexico-revela-analisis>
- Arango, L. G., & Molinier, P. (2011). *El trabajo y la ética del cuidado*. Medellín: La Carreta Editores.
- Berger, & Luckmann T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Brown, J. L. (2004). Derechos, ciudadanía y mujeres en Argentina. *Política y cultura*, (21), 111-125.
- Cantón, E. (2001). Deporte, Salud, Bienestar y Calidad de vida. *Cuaderno de psicología del deporte*, 1(1), 27-38.
- Connell, R. (2015). *Masculinidades* (Segunda edición en español). México: Programa Universitario de Estudios de Género. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social science & medicine*, 50(10), 1385-1401.
- Coronavirus disease (COVID-19) *technical guidance: Maintaining Essential Health Services and Systems* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/maintaining-essential-health-services-and-systems>
- De Keijzer, B. (2003). Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina. La salud como derecho ciudadano: perspectivas y propuestas desde América Latina. Lima, Perú: *Foro Internacional en Ciencias Sociales y Salud*, 137-152.
- Diccionario Enciclopédico Ilustrado Norma. Editorial Norma S.A. Colombia 2001: 807.
- Figueroa-Perea, J.G. (2015). El ser hombre desde el cuidado de sí: Algunas reflexiones. *Revista Latinoamericana de Estudios de familia*, 7, 121-138.
- Figueroa, J.G. (6 de mayo de 2020). Varones y COVID-19: reflexiones desde los aprendizajes de género. *Blog de Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM*. [blog]. Recuperado de: <https://www.iis.unam.mx/blog/varones-y-covid-19-reflexiones-desde-los-aprendizajes-de-genero/>
- Foucault M. (1996). *Hermenéutica del sujeto*. La Plata: Altamira.

- Gilligan, C. (1994). *In A Different Voice*. Cambridge: Harvard University Press. 1982. Trad. Esp. La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino. Fondo de Cultura Económica.
- Gobierno de México. (2020) *¿qué es el coronavirus?* Recuperado el día 30 de mayo de: <https://coronavirus.gob.mx/informacion-accesible/#covid>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (2005). *Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences*. U Denzin NK, Lyncoln YS ur.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma. Revista de Psicología i Ciències de l'Educació*, 2006, num. 19, p. 87-112.
- Mahtani, N. (2019, noviembre 21). *El autocuidado también es cosa de hombres*. El país. Recuperado de https://elpais.com/sociedad/2019/11/20/actualidad/1574262670_383960.html
- Méndez, D., Padilla, P., & Lanza, S. (2020). Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. *Innovare Revista de Ciencia y Tecnología*, 9(1),55-57.
- Menéndez, E. (1990). *Morir de alcohol*. México: Cnca/Grijalbo.
- Muñoz Franco, N. E. (2006). *Representaciones sociales del cuidado de sí en salud en adultos jóvenes universitarios*. [tesis maestría]. Facultad de enfermería: Universidad de Antioquía: Medellín.
- Olavarría, M. (2013). *Parentescos en plural*. México: Miguel Ángel Porrúa, Universidad Autónoma Metropolitana.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). *La OMS publica directrices para ayudar a los países a mantener los servicios sanitarios esenciales durante la pandemia de COVID-19*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/30-03-2020-who-releases-guidelines-to-help-countries-maintain-essential-health-services-during-the-covid-19-pandemic>.
- Palomo, M. T. M. (2016). Cuidado, vulnerabilidad e interdependencias. Nuevos retos políticos. Centro de Estudios Políticos y Constitucionales. *Papeles CEIC*, 2017, 2; 1-4.
- Ramírez, J., Fontecha, J., & Escobar, F. (2020). *Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia covid19*. Recuperación de: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:JocB34wjuOs:scholar.google.com/+sue%C3%B1o+y+covid+19&hl=es&as_sdt=0,5
- RFI (21 de abril de 2020) *¿Por qué el coronavirus mata a más hombres que mujeres?* Recuperado de: <http://www.rfi.fr/es/salud/20200421-por-qu%C3%A9-el-coronavirus-mata-a-m%C3%A1s-hombres-que-mujeres>.
- Rivas Sánchez, H. E. (2004). Entre la temeridad y la responsabilidad: Masculinidad, riesgo y mortalidad por violencia en la sierra de Sonora. *Desacatos*, (15-16), 69-89.
- Rivera, G. (2018). *Un acercamiento a la masculinidad a partir del VIH: de machos, muxes y mayates*. Comisión Nacional de los Derechos Humanos: México.
- Salguero, M.A. (2018). *Identidad masculina*. México: Fes Iztacala, UNAM.
- Sugiyama, M. E. I., & Núñez, B. I. V. (2005). *Investigación cualitativa para psicólogos: de la idea al reporte*. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Tronto, J. (2009). *Care démocratique et démocraties du care*. En *Qu'est-ce que le care? Souci des autres, sensibilité, responsabilité*. Petite Bibliothèque Payot, pp. 35-55. Paris.
- Tizón, J. L. (2020). *Salud emocional en tiempos de pandemia*. Barcelona: Herder.
- Zabala, S.I., Venegas, M., Amado, Y. S., Escobar, F., Restrepo, S. M., Tavera, L. M., Bazurto, M. A., & Echeverry, J. (2020). *Recomendaciones de la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño para el ejercicio de la medicina del sueño en Colombia durante la contingencia por la pandemia de la COVID-19*. Artículo en prepublicación. 2020. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/282/339>.
- Zubillaga, V. & Briceño, R. (2001). Exclusión, masculinidad y respeto. Las claves para entender la violencia entre adolescentes en barrios. *Nueva sociedad* 173, 34-48. Recuperado de: https://dlwqtxtslxzle7.cloudfront.net/30694928/Exclusion_masculinidad_y_respeto.pdf?1361981219=&response-content-disposition=inlinen%3B+filename%3DExclusion_masculinidad_y_respeto_algunas.pdf&