

# Salud Mental y Masculinidad: El sistema patriarcal en el suicidio masculino

*Mental Health and Masculinity: The Patriarchal System in Male Suicide*

**Silbeth Arenas Cantillo**

Psicóloga

sarenas@unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana, Barranquilla - Colombia

## Resumen

En este artículo de reflexión, se examina cómo la construcción social de género va más allá de los aspectos biológicos, abarcando también las expectativas socioculturales y las normas vinculadas a la identidad de las personas. Se critica la dicotomía de los géneros opuestos y la imposición de roles tradicionales que refuerzan la masculinidad hegemónica. Además, se analiza cómo la masculinidad se configura dentro del sistema binario de género, donde ser hombre se asocia con el poder, el control emocional y la fuerza, mientras que cualquier señal de debilidad es castigada socialmente. Esta presión interna y desconexión social al cumplir con estos estándares puede llevar a una crisis de identidad y a comportamientos autodestructivos. Finalmente, se destaca la necesidad de romper el silencio sobre la salud mental masculina y el suicidio desde una perspectiva de género para dismantelar las estructuras patriarcales que perpetúan estos problemas.

**Palabras clave:** Salud mental, masculinidad hegemónica, suicidio, género.

## Abstract

In this reflective article, the discussion explores how the social construction of gender extends beyond biological aspects, encompassing sociocultural expectations and norms related to people's identities. It critiques the dichotomy of opposite genders and the imposition of traditional roles that reinforce hegemonic masculinity. Furthermore, it examines how masculinity is configured within the binary gender system, where being a man is associated with power, emotional control, and strength, while any sign of weakness is socially punished. This internal pressure and social disconnection from meeting these standards can lead to an identity crisis and self-destructive behaviors. Finally, the article emphasizes the need to break the silence on men's mental health and suicide from a gender perspective to dismantle the patriarchal structures that perpetuate these issues.

**Keywords:** Mental health, hegemonic masculinity, suicide, gender.

## Introducción

El género es un término complejo que no compone enteramente lo biológico, sino que también, hace referencia a los roles, expectativas culturales, normas, etc., que se asocian a las

personas en función de su identidad en una sociedad determinada (Universidad de los Andes, 2023). Aunque, algunas de estas características pueden atribuirse a lo biológico, el término género no es excluyente en lo que respecta a las interacciones, narrativas y normas sociales que

son aprendidas e interiorizadas y que, consolidan la identidad de cada persona.

Ahora bien, socialmente se espera que la expresión de género esté en “sintonía” con el sexo asignado al nacer, estos roles se justifican en la dicotomía de los opuestos —que, incluso desde este concepto nacen los imaginarios sociales de hombre proveedor y mujer cuidadora—. Estas concepciones se perciben como naturales, debido a que se encuentra impregnado en el colectivo, por lo cual, no se cuestionan y se mantiene una construcción social que no tiene justificación (Rosado, 2021).

Según Bourdieu (2000), las cualidades atribuidas a los humanos se basan en la creencia estricta de esta oposición binaria, en la cual, hombres y mujeres a menudo ajustan su conducta e identidad a los estereotipos existentes. Por tal razón, la masculinidad, suele construirse desde la fortaleza, la racionalidad y la dureza; contrariamente de la feminidad, comúnmente vinculada a la debilidad, emotividad y delicadeza. Esta división de género constituye la base para la estructuración y asignación de roles de género (Correa, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, se consideran los términos de «*noción de géneros inteligibles*» y «*matriz de inteligibilidad heterosexual*» expuestos por Butler (2007); el primero, desde lo binario, exponiendo que, según el pensamiento social, las personas deben ser consistentes y coherentes en el establecimiento de sus relaciones en función del sexo, la práctica sexual y el deseo; esto permite que se instaure un equilibrio supuesto dentro de un marco establecido, y toda idea o acción de discontinuidad o desequilibrio se considera prohibida, puesto que solo se puede actuar en razón de las normas preestablecidas.

Asimismo, el concepto de matriz de inteligibilidad heterosexual comprende que el binomio masculino/femenino está marcado por el factor heterosexista (Butler, 2007), entendiéndose la heterosexualidad no solamente como una práctica o una orientación sexual, sino como un modelo social histórico que impone un régimen de poder discursivo hegemónico frente a las figuras de hombre y mujer que son normativas y excluyentes (Martínez, 2009). En tal razón, la

matriz de inteligibilidad heterosexual funciona desde el supuesto que el sexo binario es estable.

No obstante, este binomio no exhibe estabilidad; en la ideología patriarcal se le otorgó el poder al *falo* como símbolo de dominación masculina, mientras la mujer es traspasada por dinámicas, más bien, de sumisión. Bajo estas lógicas opresoras, la sociedad se halla históricamente en deuda con quienes han sido sistemáticamente subordinados. Pero, más que representar una desventaja única ante las poblaciones concebidas como débiles, también repercute en los hombres. Por consiguiente, Facio y Fries (1999) manifiestan que:

Las ideologías patriarcales no sólo afectan a las mujeres al ubicarlas en un plano de inferioridad en la mayoría de los ámbitos de la vida, sino que restringen y limitan también a los hombres, a pesar de su estatus de privilegio. En efecto, al asignar a las mujeres un conjunto de características, comportamientos y roles “propios de su sexo”, los hombres quedan obligados a prescindir de estos roles, comportamientos y características y a tensar al máximo sus diferencias con ellas (p. 8).

En este sentido, no solo las mujeres y las disidencias de género se integran en esta ideología como parte de los grupos oprimidos, sino que también, es posible resaltar a la población masculina. Así, el sistema patriarcal prolonga una rígida separación de género que impide la libertad y expresión diversa en los hombres.

Mas, estas normas de comportamientos asignadas al género no surgen de la nada, sino que se inculcan desde la infancia. Los niños crecen en un entorno social donde se refuerzan constantemente las diferencias de género, es decir, “se crean y recrean “obligaciones” de género, roles asignados en la dominación patriarcal que no solamente limitan, sino que condicionan todos los conceptos y experiencias de vida” (Correa, 2014, p. 71). Desde la infancia, los hombres son alentados a adoptar roles dominantes y a evitar cualquier comportamiento que se perciba como “femenino”. A través del discurso, se transmiten frases como “los hombres

no lloran”, lo cual limita la libertad emocional de ellos, y aunque parezcan inofensivos, este lenguaje se internaliza y acompaña al hombre por el resto de su vida, condicionando su pensamiento, emoción y comportamiento, afectando su bienestar.

Por ejemplo, las emociones como angustia y miedo, cuyas respuestas emocionales en infantes podrían ser paralizantes, cobran un tono más activo y explosivo en muchos niños y hombres; en esa misma vía, los padres actúan de forma diferente dependiendo del género de sus hijos, es decir, si es una niña la que presenta estos afectos, se alienta a pedir ayuda, tomándolo como algo normativo de la femineidad —o se le llama 'histérica' cuando el temor es intenso—. En el caso del niño, los mecanismos difieren: podrían emitirse ataques como 'cobarde' o 'nena' (siempre desde el preconcepto de si eres débil, eres mujer), asimismo, los cuidadores pueden ofrecer ganancias al menor si este se antepone al miedo, a través de los significantes 'eres un hombre', 'eres campeón', 'sé duro', esto se realiza con el propósito de que el niño sea más que lo femenino (San Miguel, 2015).

Durante la adolescencia, la socialización en torno a la masculinidad se intensifica, debido a que “así como la virilidad debe demostrarse, los varones deberán hacer esfuerzos constantes y permanentes para demostrar qué 'tan hombres' son a través de la fuerza física, las conquistas sexuales, actos temerarios y una serie de ritos” (Sánchez-Sicilia y Uribe, 2021, p. 4), ritos que perduran durante toda la vida. Y, es que, en esta etapa los jóvenes son expuestos a un escrutinio constante sobre sus acciones y aquellos que no actúen acordes a la expectativa de masculinidad son discriminados, ridiculizados e incluso violentados por sus pares.

Por esto, la etapa de la adolescencia para los hombres se convierte, en su imaginario, en un campo de guerra, toda vez que, tendrán que poner a prueba las enseñanzas de la infancia dentro de un contexto cultural que los reta cada vez más a demostrar su hombría, especialmente, para aquellos que desean cumplir los ideales de la masculinidad hegemónica y se sienten obligados a

demostrar fortaleza y agresividad. Sin embargo, las expresiones de masculinidad varían según el contexto socioeconómico.

### **Masculinidad y Clases Sociales: Distintas formas de ser hombre**

Como menciona San Miguel (2015), los “poderes tradicionalmente «masculinos», como la riqueza, el poder político o el de clase social” (p. 160), son factores que determinan las diferentes expresiones de masculinidad en las distintas clases sociales. Mientras que en las clases altas la masculinidad se asocia con la capacidad de mantener poder económico y político, en la clase obrera la expresión masculina está más relacionada a la fuerza física y la idoneidad de enfrentar las dificultades del entorno. Estas expresiones de género reflejan cómo la construcción de la masculinidad está enmarcada por el contexto socioeconómico y las expectativas impuestas de 'ser hombre' en cada entorno social.

Por ende, “quien es un hombre y encarna una masculinidad hegemónica deberá, de diferentes maneras en diferentes contextos, demostrar su posición como hombre y luchar para que no le sea arrebatada” (Sánchez-Sicilia y Uribe, 2021, p. 4). De esta manera, en las clases altas, esta posición se manifiesta en acumulación de poder, proveer y estatus económico/político —que incluso, en ocasiones, otorga mayor libertad para explorar su expresión de género sin que se cuestione su masculinidad—.

Sin embargo, en su búsqueda por alcanzar ese poder y mantener esa imagen de proveedor, a menudo se ven obligado a reprimir sus emociones (Rodríguez y Heredia, 2023). Este pensamiento de 'estar a la altura' en todo momento implica proyectar una imagen de control y fortaleza, lo que genera en la construcción de una armadura rígida e impenetrable.

Por otro lado, en la clase obrera, donde la resistencia es una prioridad, la masculinidad hegemónica se expresa por medio de la agresividad, fuerza física y la capacidad de poder 'defender' esa posición, generando una lucha por mantener el respeto y evadir cualquier

pensamiento dudoso de su 'hombría' —esto podría representarse en el ejercicio de poder donde varios hombres se agrupan y conforman 'pandillas', que luego se sumergen en dinámicas de violencia con los grupos contrarios, para demostrarse entre ellos la virilidad—. Sin embargo, esto no exime a los hombres 'proveedores' de ser violentos.

Este tipo de masculinidad, influenciada por las condiciones socioeconómicas, conlleva a la búsqueda de aprobación social —masculina—, a través del control y la violencia. Se observan atrapados en un ciclo violento en el cual la agresividad es la única salida para sentirse protegidos y respetados.

Es en este marco que se propone comprender el género como una construcción profundamente influenciada por factores como la etnia y la clase social (Magnalio, 2015 citado por Menjivar, 2017). Estos componentes no solo atraviesan la experiencia de la masculinidad, sino que de la misma forma, crean jerarquías entre los hombres. Entonces, se entiende que la masculinidad a pesar de ser hegemónica no es homogénea, y tampoco universales; su expresión y legitimación dependen del contexto en el que se desarrollan, haciendo que la noción de poder y estatus, tanto en términos de etnia o clase social, moldean la manera en la cual los hombres viven y reafirman su identidad de género.

### **Complicidad Patriarcal y Reafirmación de Estereotipos de Género**

La manera en la que los hombres experimentan su identidad de género en una sociedad machista, donde son sus pares quienes avalan su comportamiento y califican su expresión de género como 'suficientemente hombre' se conoce como complicidad patriarcal.

La complicidad patriarcal se entiende como “una alianza basada en la complicidad y el silencio, donde los hombres se protegen, legitiman y excusan sus actitudes y acciones misóginas, sexistas y homofóbicas” (El Periódico, 2023). Es, sencillamente, un acuerdo implícito entre los hombres, con el fin de perpetuar los estereotipos

de la masculinidad hegemónica, por lo cual, desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de las dinámicas de poder. Por consiguiente, la identidad masculina, desde la complicidad patriarcal, se construye “[...] ante y para los restantes hombres y contra la feminidad, en una especie de miedo hacia lo femenino, y en primer lugar en sí mismo” (Bourdieu, 1998 citado por Sánchez-Sicilia y Uribe, 2021, p. 4), no se valida únicamente desde los pares, sino que lo hacen en oposición a cualquier rasgo femenino, y miedo a expresar su propio ser.

Los hombres, como seres naturalmente sociales, se comunican entre sí, y se refuerzan la idea de 'macho', en la que demostrar la agresividad, controlar las emociones y mantener una posición de superioridad ante el otro. Este círculo de complicidad no solo perpetúa las normas de género, además dificulta la posibilidad de que los hombres desafíen estos roles y estereotipos que permita desarrollar identidades flexibles, auténticas y diversas.

### **Masculinidad Hegemónica y Salud Mental**

A partir de estos pensamientos y conductas aprendidas que perpetúan las normas de género, generan impactos significativos en la salud mental de los hombres. Estos se les presentan constantes expectativas que se tornan difíciles de alcanzar, que crea disonancia entre la imagen de sí mismo a proyectar ante los demás, y su verdadero ser. Se les impide mostrar sus emociones y cualquier atisbo de vulnerabilidad; esta presión no solo lleva a altos niveles de ansiedad, estrés y frustración, sino que, también resulta en suicidio.

El análisis de Émile Durkheim ofrece un marco útil para comprender cómo las expectativas sociales sobre los hombres actúan con fuerzas externas que limitan su libertad como seres sociales, puesto que los hechos sociales los considera como externos al individuo y que se le imponen de tal manera que restringe el libre albedrío de este (Berriain e Iturrate, 2008). Este autor expone cuatro conceptos de suicidios (altruista, egoísta, anómico y fatalista), esta reflexión se enfocará en el egoísta y anómico.

Aunque, el suicidio pudiese parecer un acto personal, las tasas de suicidio son hechos sociales causados por otros hechos sociales como los componentes de unión e integración entre los grupos sociales. Por consiguiente, Beriain e Iturrate (2008) expresan que:

He aquí, por tanto, modos de obrar, pensar y sentir que presentan la notable propiedad de que existen fuera de las conciencias individuales. Estos tipos de conducta o de pensamiento no solamente son exteriores al individuo, sino que están dotados de un poder imperativo y coercitivo en virtud del cual se le imponen, quiera o no quiera (p. 271).

En este sentido, se puede analizar que el suicidio no es el únicamente el resultado de una decisión individual aislada, está profundamente influenciado por las estructuras y dinámicas sociales —en este caso, el sistema patriarcal—. Estas fuerzas externas, como las normas de género impuestas por la sociedad, ejerce una presión constante con los hombres, restringiendo su capacidad de acción autónoma. Por tanto, la falta de integración social o la ruptura de la cohesión puede crear un vacío que intensifica el sentimiento de desesperanza, llevando a conductas autodestructivas como el suicidio. Al estar 'encadenados' a ideales rígidos de la masculinidad, experimentan una desconexión entre su yo social y su yo individual. Este fenómeno, Durkheim lo denomina como 'suicidio egoísta', el cual, es el resultado de una individuación excesiva, en la que el sujeto se observa aislado de las estructuras sociales que deberían sostenerlo (Neira, 2018). Entonces, resulta en vínculos sociales débiles que llevan al sujeto a comprometer su propia vida.

Asimismo, se menciona que el suicidio varía en razón inversa al grado de inclusión en los grupos sociales (Neira, 2018). En el caso, de los hombres, las normas de género pueden actuar como barreras que inhiben la expresión emocional y la búsqueda de apoyo social, provocando una menor integración social, de esta forma, los individuos presentan mayor probabilidad de enfrentar sus problemáticas solos, sin permitir que se construya una red de apoyo para sobrellevar las tensiones

emocionales y sociales que están experimentando. El imponer la individualización en los hombres en la que deben proyectar una coraza impenetrable limita su respuesta ante a sus emociones, ocasionando que sean vulnerables frente al suicidio egoísta.

Adicionalmente, el concepto de 'suicidio anómico', también es pertinente en el contexto de salud mental masculina. Este tipo de suicidio ocurre cuando las normas sociales no logran regular eficazmente las aspiraciones de las personas ni los medios para alcanzarlas (Beriain e Iturrate, 2008). Las normas de género pueden ser tan restrictivas que no dejan oportunidades para aspiraciones de vida alejadas de visión hegemónica de la masculinidad, enfrentando una crisis de identidad. Esta falta de claridad sobre qué significa ser hombre y cómo deben comportarse según la sociedad y sí mismos, puede provocar un vacío, un momento por el cual, el sujeto no sabe por cual norma regirse, aumentando el riesgo de comportamiento autolesivos.

Durkheim define el suicidio como “todo caso de muerte que resulte directa o indirectamente de un acto positivo o negativo, realizado [accompli] por la víctima misma, siendo que esta sabía que debía producir ese resultado” (Neira, 2018). Es decir, el sujeto es consciente que las consecuencias de sus acciones causan su propia muerte, por lo cual, se sobre entiende que este suicidio surge como 'salida' cuando el individuo no tiene otra opción para escapar de esa presión social y expectativas impuestas. En los hombres, estas presiones se manifiestan en la 'crisis de masculinidad', donde el fracaso en cumplir con los ideales tradicionales de género —proveedor, agresivo, éxito profesional—, se convierte en una fuente de angustia y desasosiego.

A partir de lo mencionado, se cuestiona ¿por qué son los hombres con mayores tasas de suicidio? Las corrientes sociales que se definen como hechos sociales inmateriales “que son igualmente objetivas e influyen en igual grado sobre el individuo” (Durkheim, 1895/1964 citado por Ritzer, 2001, p. 236), ejercen un rol crucial. Estas corrientes, que puede influir en cualquiera de nosotros y hacernos perder el control, el

sentido de la vida o la calma aunque no se quiera, contribuyen a la alta tasa de suicidio en hombres. Las expectativas sociales y las aspiraciones de las personas unido con los cambios de los factores sociológicos, producen un entorno en el cual la carga de las normas de género tradicionales se percibe como abrumadoras.

### Reflexiones finales

La construcción social sobre la masculinidad, impuesta a lo largo de la historia, ha establecido una serie de roles y estereotipos rígidos que afectan profundamente la vida de los hombres. Esto se reconoce como la masculinidad hegemónica, una red aparentemente silenciosa que se ha construido basada en el control emocional y el dominio, rechazando la autenticidad, la vulnerabilidad, inhibiendo las emociones, ocasionando que el suicidio sea 'la salvación' que 'liberaría' este sufrimiento constante entre el *ser hombre desde el otro* o *ser hombre desde sí mismo*.

Por consiguiente, la adolescencia es una etapa crucial en la reafirmación de estas normas de género, ya que es cuando los hombres jóvenes enfrentan la mayor presión para ajustarse a los estándares tradicionales de masculinidad. Esta necesidad de encajar en un modelo preestablecido afecta negativamente su salud mental, pues deben ocultar sus emociones y proyectar una imagen invulnerabilidad que contrasta con su realidad interna, sometiéndolos a un vacío existencial.

En muchos casos, la falta de red de apoyo que fomente la vulnerabilidad y el reconocimiento de emociones actúa como factor de riesgo ante la desconexión social. Al estar alejados de un contexto que anteponga su bienestar emocional; los hombres se encuentran aislados, atrapados en

una lucha constante por demostrar algo que nunca debieron haber tenido que demostrar. *Hay que dar voz al suicidio para combatir sus causas*, es un fenómeno silenciado, siendo este una respuesta de la alineación social y emocional. Si no se inicia la conversación sobre los factores que lleva a los hombres a este extremo, se perpetúa este ciclo de invisibilidad que impide entender las causas, y por lo tanto, actuar sobre ellas.

En este sentido, romper este silencio es urgente. Es necesario abrir espacios donde los hombres puedan hablar de su dolor, su desesperación y su disputa con las expectativas irreales de las normas de género. Ceder la voz a quienes sufren, reduce el estigma del suicidio y también se empieza a dismantelar el sistema patriarcal que lo alimenta. De esta manera, la prevención del suicidio podría ser una herramienta de justicia social y de género, un medio para liberar a los hombres de las cadenas emocionales y sociales que los atan. Hablar del suicidio desde una perspectiva de género es reconocer que estas vidas importan y que las estructuras que les empujan al abismo deber ser encaradas, desafiadas y transformadas.

Es entendido que el ser humano por naturaleza sucumbe ante el poder, las guerras surgen por quienes toman ese poder para la subordinación de otros. Específicamente, en la historia, se construye el sistema patriarcal que otorga al hombre ser el 'beneficiario' de este poder, por lo que crean una hermandad, una complicidad, y un lazo de amistad con este sistema, legitimando sus propias acciones violentas. No obstante, con el peso de los años y en el transcurso de esta reflexión se puede inferir una conclusión: *el sistema patriarcal no es amigo de nadie y socaba tu identidad hasta acabar con tu propia vida*.

### Referencias

- Beriain, J. e Iturrate, J. L. (eds.). (2008). Para comprender la teoría sociológica (pp. 268- 352). Verbo Divino.
- Butler, J. (2007). El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad. <http://atlas.umss.edu.bo:8080/jspui/bitstream/123456789/915/1/LD-300-257.pdf>

- Correa, E. (2014). Sociedad patriarcal, las luchas por la equidad de género y el posneoliberalismo [Digital]. En *Feminismo para un cambio civilizatorio* (1.a ed., pp. 67-86). Fundación Celarg CLACSO Centros de Estudios de la Mujer.
- El Periódico. (2023, 12 diciembre). *EL PACTO PATRIARCAL: UN CONTRATO BASADO EN LA COMPLICIDAD*. Noticias el Periódico Tarija. <https://elperiodico.com.bo/el-pacto-patriarcal-un-contrato-basado-en-la-complicidad/#:~:text=%E2%80%9CUna%20alianza%20basada%20en%20la%20complicidad%20y%20el%20silencio%2C%20donde%20los%20hombres%20se%20protegen%2C%20legitiman%20y%20excusan%20sus%20actitudes%20y%20acciones%20mis%C3%B3ginas%2C%20sexistas%20y%20homof%C3%B3bicas%E2%80%9D>
- Facio, A., y Fries, L. (1998). INTRODUCCIÓN: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE FEMINISMO y DERECHO: Feminismo, Género y Patriarcado [Digital]. En *Género y Derecho* (1.a ed., pp. 6-38). La Morada.
- Martínez, A. (2009). La matriz de inteligibilidad heterosexual. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/17221>
- Menjivar, M. (2017). Interseccionalidades de masculinidad, raza y clase: apuntes para un concepto de masculinidades neocoloniales. *Tabula Rasa*, 27, 355-373. <https://doi.org/10.25058/20112742.455>
- Neira, H. (2018). Suicidio y misiones suicidas: revisitando a Durkheim. *Cinta de Moebio*, 62, 140-154. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2018000200140>
- Ritzer, G. (2001). Emile Durkheim. En *Teoría sociológica clásica*, 223-262. McGraw-Hill.
- Rodríguez, L., y Heredia, A. (2023). “¿Por qué me pesa tanto ser hombre?”: La construcción social de la masculinidad de varones universitarios de psicología. *GénEroos Revista de Investigación y Divulgación Sobre los Estudios de Género*, 1(2), 230-262. <https://doi.org/10.53897/revgener.2023.02.09>
- Rosado, M. (2021, 28 octubre). *El concepto de «género» desde la óptica de las Ciencias Sociales*. Fundación iS+D. <https://isdfundacion.org/2021/10/28/el-concepto-de-genero-desde-la-optica-de-las-ciencias-sociales/>
- San Miguel, M. (2015). Efectos en las subjetividades contemporáneas de la desigualdad y de las relaciones de poder entre los modelos de masculinidad y feminidad. En *Mujeres, hombres, poder. Subjetividades en conflicto* (1.a ed., pp. 151-174). Traficantes de Sueños.
- Sánchez-Sicilia, A., & Uribe, P. (2021). La masculinidad en el proceso de niño a adulto como experiencia liminal permanente. *Quaderns de Psicologia*, 23(2), e1634. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1634>
- Universidad de los Andes. (2023). ¿Qué es género? Descubriendo su significado y relevancia en la sociedad. Universidad de los Andes. <https://programas.uniandes.edu.co/blog/genero>