



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

HOMBRES ADULTOS EN SOLEDAD: SUS CIRCUNSTANCIAS DE VIDA
Y MALESTARES COTIDIANOS

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

JUAN ANTONIO DÍAZ DÍAZ

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

REVISORA: DRA. EVA MARÍA ESPARZA MEZA

COMITÉ DE TESIS:

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDOÑEZ

DRA. GEORGINA MARTÍNEZ MONTES DE OCA



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX., 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

"Naces solo y mueres solo, y en el paréntesis la soledad es tan grande que necesitas compartir la vida para olvidarlo." Erich Fromm

"Nadie aprende, nadie aspira, nadie enseña a soportar la soledad". Friedrich Nietzsche

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma De México por ser un espacio de formación integral para el pueblo de México y a los docentes de la Facultad de Psicología por todas las enseñanzas transmitidas.

A Flabio por ser tan generoso al darme tantos consejos, apoyo y amistad por tantos años, en especial te agradezco que me animaras a seguir adelante en mi formación como profesionista.

A Laura por tus sonrisas, apoyo, paciencia, amabilidad, enseñanzas y compañía.

ÍNDICE

Resumen	4
Introducción	6
Capítulo 1	9
Hogares unipersonales	9
Apoyo social	10
Familia	13
Disolución del matrimonio	16
Trayectorias familiares posteriores a la disolución del matrimonio	17
Apoyo social post divorcio	19
Soledad	19
Método	23
Resultados y discusión	33
Conclusiones.....	61
Referencias	65
Anexos	72

RESUMEN

La consideración social sobre los hombres apunta a que son privilegiados y dominantes socialmente. Sin embargo, un número creciente de hombres solitarios urbanos maduros están enfrentando los problemas que conlleva la soledad, tales como: carencia de apoyo social, estados emocionales negativos y situación de vulnerabilidad, sin que esta problemática sea suficientemente reconocida y atendida. La presente investigación es de corte cualitativo, transversal, exploratorio y fenomenológico y en ella se identificaron los principales tipos de malestares subjetivos que enfrenta un grupo de 9 hombres, de entre 38 y 58 años, habitantes de la ciudad de México, que viven en soledad. Los participantes fueron seleccionados por medio de un muestreo intencional discriminatorio exponencial. Se lograron categorizar los principales malestares, estereotipos y prejuicios que recaen en hombres, empleando una técnica de entrevistas semiestructuradas, con una perspectiva comprensiva-interpretativa. En la muestra se pudo detectar que la mayoría de los entrevistados mantenían sentimientos de vergüenza, fracaso, indeseabilidad y vulnerabilidad. La mayoría de los entrevistados coincidieron en ser señalados bajo estereotipos como: el ser ellos los culpables de su situación de soledad, que deben tener habilidades innatas instrumentales, tener una capacidad adquisitiva mayor en comparación a jóvenes y mujeres, que su principal rol social es el de padre de familia y proveedor y, en particular, a los hombres divorciados, se les estigmatiza por “haber hecho algo malo” que provocó la disolución del matrimonio. Los entrevistados también reportaron posturas sociales que equiparan el ser hombre con “ser violento y machista” o se les relaciona con actividades delictivas. También reportaron que su masculinidad es cuestionada con base a posturas sexistas y homofóbicas. Los entrevistados enfrentan sus problemas con escaso o nulo acceso a programas de apoyo tanto de instituciones públicas como de organizaciones no gubernamentales. Así mismo, se detectó que esta problemática está siendo relegada de los objetivos de diversas investigaciones académicas.

Palabras clave: Soledad, Hombres maduros, Hogares unipersonales, Vida en soledad.

ABSTRACT

It is considered, from the social point of view, that men are always socially privileged and dominant. However, a growing number of mature urban solitary men are facing problems associated with loneliness, such as: lack of social support, negative emotional states and vulnerability situations. These problems have not been enough recognized and investigated, so this research has been carried out. A qualitative, cross-sectional, exploratory and phenomenological methodology, focused on the detection of the main types of subjective discomforts faced by a group of 9 men, between 38 and 58 years old, residents of Mexico City and living in a situation of solitude. The participants were selected through an exponential selective intentional sampling. It was possible to categorize the main discomforts, stereotypes and prejudices that fall on mature solitary urban men, using a technique of semi-structured interviews, with a comprehensive-interpretative perspective. It was possible to detect in the study sample that the majority of the interviewees maintained feelings of shame, failure, undesirability and vulnerability. Most of the interviewees agreed to be under stereotypes such as: they are the ones responsible for their loneliness, they must have innate instrumental skills, greater purchasing power (compared to younger-men and women) and their social role is necessarily that of a father and a family provider. In particular, related to divorced men, they are stigmatized for "having done something wicked" to provoke the divorce. The interviewees also reported social positions that equate being a mature man with "being violent" or related to "criminal activities". The men of the sample reported also that their masculinity is put in doubt, based on sexist and homophobic positions. The interviewees face their problems with sparse or without any access to support programs from government institutions and non-governmental organizations. It was also found that the problems of urban mature solitary men has been relegated from the objectives of academic research

Keywords: Loneliness, Mature men, Single-person homes, Living in solitude.

INTRODUCCIÓN

La vida moderna presenta distintos retos y dificultades que llegan a degradar la calidad de vida de los individuos y se han convertido en un tema de interés para distintas disciplinas, e. g., psicología, sociología, trabajo social, etc. Es debido a las consecuencias psicológicas, laborales, de descomposición social y familiar, entre otras, que se han realizado estudios y programas de apoyo para atender y conducir a los afectados a recuperar una calidad de vida digna. El grueso de estos estudios y programas de intervención se ha enfocado principalmente en mujeres, ancianos y menores de edad, por ser considerados socialmente como población vulnerable. Por otro lado, la consideración social sobre los hombres apunta a que son privilegiados y dominantes dentro del sistema de género, debido a lo cual se dificulta la idea de que enfrentan estados de ánimo negativos y que su calidad de vida también puede verse afectada desfavorablemente, teniendo como consecuencia que los malestares de la población de varones sean poco reconocidos y su estudio esté muy limitado (Fleiz, Ito, Medina & Ramos, 2008).

Anteriormente los roles masculinos ocupaban un lugar definido, actualmente estos roles se están desplazando hacia una zona difusa (Muñoz, 2014), debido principalmente a las transformaciones en las relaciones familiares y de pareja. Al mismo tiempo, las trayectorias familiares también se han vuelto "difusas"; la desintegración del vínculo matrimonial y las dificultades económicas dominantes están dando pie a nuevas formas de organización de los vínculos afectivos y también a la elección de la soledad como una "opción de vida", donde algunos adultos maduros terminan formando "hogares unipersonales" (Arriagada, 2007).

La soledad está asociada a vulnerabilidad, carencia de redes de apoyo y puede conducir a estados mentales displacenteros como la depresión. En estudios sobre suicidio, Murphy (1988) menciona que la depresión constituye el trasfondo de más de la mitad de todos los actos suicidas. Murphy menciona que, paradójicamente, las mujeres tienen el doble de probabilidades experimentar depresión grave en comparación a los hombres, pero son los hombres quienes tienen cuatro veces más probabilidades de quitarse la vida en comparación con las mujeres. Murphy

considera que esto es debido a que los hombres valoran la independencia y la determinación en tanto que conceptualizan la necesidad de ayuda como una debilidad. En el caso de las mujeres, Murphy encontró que ellas recurren más frecuentemente a sus redes de apoyo y aceptan más fácilmente ayuda.

En México se presentó un incremento constante en la tasa de suicidios en el periodo comprendido desde el 2000 al 2013, incrementándose la tasa de actos suicidas en hombres de 6.20 a 8.23 suicidios por cada 100 000 habitantes, mientras que en las mujeres este valor pasó de 1.10 a 1.80 por cada 100 000 habitantes (Dávila & Pardo. 2016). En ese mismo periodo hubo una relación entre 4.30 y 5.80 suicidios de hombres por cada mujer suicida (Puentes, López & Martínez, 2004).

Otro aspecto de vulnerabilidad que está relacionado con la soledad, es la tendencia de los solitarios al abuso en el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de tabaco, consumo de medicamentos y/o drogas ilegales (Hays & DiMatteto, 1987). Siendo importante destacar que la soledad es significativa en todas las etapas del alcoholismo como un factor limitante para intentar abandonar el consumo (Akerlind & Hörnquist, 1992).

En general, los estudios sobre adicciones se han enfocado a la población juvenil, infantil y recientemente a la población femenil por el imperativo epidemiológico y las consecuencias en la salud de esta población. Ejemplo de esta urgencia es el incremento de mujeres alcohólicas. Autores como Zamora, Sirvent & Palacios (2005) encontraron que en España, el incremento de mujeres alcohólicas pasó de una proporción de una mujer alcohólica por cada seis varones alcohólicos en los años 70 a una mujer por cada tres varones alcohólicos en los primeros 5 años del segundo milenio.

En cuanto al tratamiento la cantidad de hombres y mujeres es equitativa, lo que sugiere que las mujeres alcohólicas solicitan más fácilmente ayuda tanto terapéutica como a sus redes sociales que sus contrapartes masculinas. En México, Medina, Natera, Borges, Cravioto, Fleiz, y Tapia (2001) mencionan que el

incremento en el consumo de alcohol, drogas y tabaco ha aumentado de forma acelerada. A los problemas del abuso de bebidas alcohólicas entre varones de edad media se han sumado las mujeres y la población adolescente, siendo estos últimos a quienes se les ha puesto atención perentoria, dejando la atención de los hombres maduros a los modelos clásicos de intervención.

Fenómenos que alguna vez se consideraron inconexos como la sensación de soledad, adicciones, estados emocionales displacenteros y suicidio son en realidad una red que está afectando cada vez más a la población en general, por lo que su estudio y atención está siendo de interés creciente para los profesionales de la salud. Sin embargo, la información sobre varones maduros en soledad o formando hogares unipersonales es escasa, los datos con los que se cuenta son procedentes de diferentes estudios a población general. En estos estudios cuyos temas pueden tratarse de adicciones, soledad, depresión o suicidio, se puede inferir que hombres maduros en soledad están padeciendo problemas que degradan su calidad de vida y los cuales solamente han sido observados en conjunto con la población general, arrojando datos que han quedado dispersos y cuyos indicadores no han sido percibidos adecuadamente por los investigadores o han sido relegados de los objetivos de las investigaciones.

Los estudios de género han demostrado que el desatender cualquier población por prejuicios es un error y, si bien la mayor parte de los trabajos de género se ha enfocado a disminuir la brecha socioeconómica y generar equidad entre hombres y mujeres, también han pretendido sensibilizar a la sociedad hacia las problemáticas que los estereotipos tradicionales provocan en la población. Esta misma sensibilidad debe extenderse a todas las personas e instituciones, tanto gubernamentales, académicas y particulares, para generar espacios de atención más allá de las ideas preconcebidas que indican que, ya sea que los hombres maduros no pueden padecer problemas por su simple condición de ser hombres o que los hombres son victimarios y que las circunstancias que les afectan las deben de afrontar en el ostracismo como una penitencia.

CAPÍTULO 1

HOGARES UNIPERSONALES

Un sector principal de los hogares unipersonales está formado por adultos jóvenes, siendo relevante mencionar que en este trabajo se sigue el criterio de Rice (1997), quien sitúa a estos adultos jóvenes en edades que fluctúan entre los veinte y treinta, mientras que a los adultos maduros entre los cuarenta y los cincuenta y a los adultos mayores de los sesenta en adelante. Son los adultos jóvenes quienes realizan intentos de establecer su propia residencia alejada de la de sus padres y de forma independiente al proceso de formación de pareja. Estos jóvenes pertenecen mayormente a sectores medios y altos, debido a las dificultades económicas actuales, y es más común entre varones que entre mujeres (Jelin, 1994). Otro sector lo conforman los adultos mayores, siendo mayor su ocurrencia en ciudades que en zonas rurales, con una clara tendencia a ser resultado de la viudez. Sobre mujeres maduras, los estudios indican que, debido a la percepción de desigualdad de género, se han instituido diversos programas de apoyo gubernamental e. g., *INMUJERES*, *Fundación Origen* y *FORTALEZA I.A.P.*, entre otras, también cuentan con programas de apoyo de organizaciones no gubernamentales, siendo el propósito de todas estas organizaciones el ayudarlas con la diversidad de problemas que enfrentan, entre esos, los problemas de vivir en soledad. Otros datos enfatizan que los problemas a los que estas mujeres se enfrentan corresponden mayormente a situaciones posteriores a la disolución del matrimonio y al paso de convertirse en “jefas de familia” (Cuevas, 2010). Alborch (2001) menciona que algunas mujeres maduras solteras forman con otras mujeres redes de relaciones para encontrar apoyo y fuerza entre ellas para hacer frente a lo que la autora denomina “un medio hostil”.

Con respecto a los hombres maduros (cuarentas y cincuentas), los estudios y programas de intervención en México son escasos e incompletos. En este ámbito, Miguel Moctezuma Longoria, docente en *Estudios del Desarrollo* de la *Universidad*

Autónoma de Zacatecas, durante la celebración del día internacional del hombre (día no oficial), mencionó que “no hay programas de apoyo especializados para hombres, mientras que en el caso de las mujeres existen muchos” (Montes de Oca, 2016, párr. 2). Esto ha traído como consecuencia que se tenga poca información sobre los factores que están llevando a que un creciente grupo de hombres a vivir en soledad y sobre las consecuencias que esto genera.

Independientemente de que vivir en soledad pueda ser voluntario o involuntario, según el caso particular de cada persona, los retos y las consecuencias de vivir en soledad pueden obstaculizar la formación y mantenimiento de vínculos significativos que generen estabilidad y pertenencia, generando problemas de autoestima, distorsión de la autopercepción, estados de ansiedad y depresión, entre otros problemas psicológicos (Russell, Cutrona, Rose & Yurko, 1984; Ríos & Londoño, 2012). Contrariamente, la literatura también sugiere que la integración de las redes de apoyo social tiene efectos positivos significativos en el bienestar y la salud (Dolbier y Steinhardt, 2000).

APOYO SOCIAL

En términos generales se puede entender el apoyo social como toda posible ayuda con la que cuenta una persona (Hansen, Fallon, & Novotny, 1991), siendo la fuente de este apoyo principalmente la familia y/o pareja y de forma secundaria por las amistades más allegadas, seguidas de la comunidad y grupos sociales a los que la persona pertenezca (Ahluwalia, Dodds, & Baligh, 1998; Cobb, 1976; de Souza, 1998; Gracia & Herrero, 2006; Lin, 1986).

El apoyo social abarca tres aspectos funcionales: la función emocional que comprende los aspectos de confort, cuidado y protección; otra función es la informativa, que incluye los aspectos de recibir consejo y orientación; finalmente, la función instrumental, donde se considera la posibilidad de acceder a recursos y servicios (Ortiz, Domingo, Sánchez & Sierra, 2003).

Tanto la cantidad como la calidad de apoyo social que requiere cada individuo pueden variar en función de características propias de cada persona. Dolbier y Steinhardt (2000) mencionan que se puede dividir el apoyo social en “*apoyo recibido*” y en “*apoyo percibido*”. El primero se entiende en términos de las características, aportes y funciones de la red social, mientras que el segundo se conceptualiza por la apreciación subjetiva del individuo de ser apoyado por otros, independientemente del aporte de recursos físicos y/o emocionales. Para percibir la calidad y cantidad del apoyo social es importante el tipo de cultura al que la persona pertenece. En las culturas consideradas *colectivistas* la recepción y reciprocidad del apoyo social de un individuo con su red de apoyo es percibida como positiva, no así cuando se trata de culturas *individualistas*, donde se espera que cada individuo sea capaz de auto-proveerse de los medios necesarios para afrontar eventualidades (Asilla & Julián, 1998; Barrón, 1996; Green & Rodgers, 2001).

Un aspecto adecuado de mencionar, es que los roles sociales son determinantes al señalar quien tiene prioridad para recibir atención (Derber, 1979). Por los estereotipos sociales se espera que un hombre maduro sea la parte proveedora (Mendoza & García, 2009) principalmente apoyando con recursos físicos y emocionales (e. g. dinero, bienes materiales, protección y seguridad, entre otros). Cuando un hombre maduro recibe algún apoyo, en general, tal apoyo tiende a ser controlado o coercitivo, coadyuvando a que el “apoyo social recibido” para este grupo sea pobre, *ergo* el “*apoyo social percibido*” sea insatisfactorio.

Las características de personalidad también son un factor importante en la percepción de apoyo. I.G. Sarason, Pierce y Sarason (1990) comentan que independientemente del apoyo real, la gente interpreta el apoyo acorde con su sistema de creencias. Aduna, (1998) menciona que las personas optimistas y con alta autoestima tienden a percibir y recibir mejores niveles de apoyo social en contraste con los ansiosos, con baja autoestima y con cuadros depresivos. Es de particular interés para este trabajo el “*apoyo social percibido*”, ya que la

percepción subjetiva de la soledad es la que genera los estados emocionales displacenteros.

Expósito y Moya (1999) mencionan que la soledad se encuentra en paralelismo con el apoyo social al manejarse el tema de las relaciones sociales que mantienen las personas y, aunque se reconocen como diferentes fenómenos, se presentan casos donde resulta problemático determinar la diferencia entre la soledad de tipo social y una red social pobre. Ejemplo de lo mencionado lo observamos en las estrategias de afrontamiento tomadas ante la sensación de soledad, las cuales consisten básicamente en el aprendizaje de habilidades para fomentar relaciones y actividades sociales. Esta confusa diferencia entre la soledad de tipo social y una red social pobre es posible que se deba al intento de relacionarlas con la percepción de soledad, dado que la soledad se puede entender como una deficiencia percibida en las relaciones sociales.

En el caso de la soledad percibida, es el apoyo social el que tiene mayor posibilidad de contrabalancear los estados emocionales negativos, por lo que es relevante su importancia. Ejemplo de esto es la evidencia que señala al apoyo social como factor central en el mantenimiento de la salud de las personas, pues este apoyo social facilita el integrar conductas adaptativas ante eventos o dificultades vitales (Cobb, 1976). Más específicamente, autores como Cohen & Syme (1985) mencionan que son dos las formas en las que el apoyo social ayuda a mantener la salud: en la primera el apoyo social *per se* favorece la salud, independientemente del estrés al que esté sujeta la persona; mientras que, en la segunda, el apoyo social proporciona un efecto amortiguador que protege a los individuos de efectos patogénicos ante eventos estresantes. Otro aspecto observado ante una red de apoyo amplia, son actitudes positivas y a sentirse respaldado en caso de eventualidades (Domínguez, Salas, Contreras & Procidano. 2011).

En contraparte, la evidencia también señala que la falta de apoyo social es factor de enfermedad física y mental, Aduna (1998) reportó que las personas con una apreciación baja del apoyo social reportan mayores niveles de depresión, sufren

de episodios de ansiedad, así como de pensamientos intrusivos irracionales e ideaciones suicidas. En este mismo sentido, House, Landis y Umberson (1988), cuando analizaron diversos experimentos y cuasi-experimentos, tanto en animales como en humanos, encontrando que la evidencia reportada apunta a que el aislamiento social es un importante factor de riesgo de pérdida de la salud e incremento en la mortalidad.

FAMILIA

Cuando se habla sobre modelos de familia, inevitablemente se evoca la tradicional familia nuclear formada por una pareja heterosexual unida por matrimonio legal y religioso, que posee uno o más hijos biológicos o adoptados, se caracteriza además por tener una residencia en común, mantener dinámicas de cooperación económica, división sexual del trabajo y reproducción, en la que las relaciones sexuales son socialmente aprobadas al ser exclusivas entre los dos miembros adultos (Murdock, 1949). A este modelo nuclear se le pueden anexar otros integrantes, como los abuelos, los tíos o primos que hacen visitas de tiempo en tiempo, formalizando los lazos afectivos y las redes de apoyo. Estudios con población general indican que la familia de origen (padres, hermanos/as) y la familia extendida (tíos, sobrinos) son consideradas como la principal red apoyo y la de mayor importancia sobre el bienestar del sujeto en diferentes áreas de la vida (Ahluwalia, Dodds & Baligh, 1998; Briggs, 1998).

El modelo tradicional de familia con padres heterosexuales e hijos ya no es tan representativo ante la diversidad de formas en la que actualmente las personas están formalizando los lazos emocionales y legales para identificarse como familia. Así mismo hay opiniones diversas sobre tomar a la familia nuclear como grupo doméstico universal ya que otras formas de familia también existen en otras sociedades. Vicente y Cabanillas (2010) mencionan que se reconocen claramente la monogamia como modelo patriarcal, pero también es reconocida la poligamia en los países musulmanes y la poliandria en algunos lugares de India y Tíbet.

Actualmente, tras la exclusión de la homosexualidad en diferentes manuales médicos y en el listado de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud, los cambios en las legislaciones sobre formas de convivencia y matrimonio, han generado la necesidad de reconocer otras formas de agruparse emocional y legalmente, tal es el caso de los matrimonios homosexuales o los hogares homoparentales. Otro ejemplo es el de las mujeres que deciden ser madres solteras, buscando el embarazo por medio de relaciones ocasionales o por medio de “concepción asistida”, obteniendo los espermias de bancos de donación (Abraham, 2004). En contraparte, un fenómeno que se ha incrementado es el de aquellas personas que optan por vivir solas; Alborch (2001) menciona que esta opción constituye una nueva categoría social, entendiendo como “solitarios urbanos” a quienes mantienen un tipo de vida que no tiene relación con la antigua soltería. Estas y otras elecciones de estilo de vida están empezando a llamar la atención de estudiosos de la psicología y de la sociología, por las nuevas dinámicas y problemas que conllevan.

A la familia se le ha estudiado desde diferentes paradigmas, como la teoría sociológica clásica, la marxista y, más recientemente, la de género, (Arriagada, 2002), sin embargo es de particular interés para este trabajo, la familia como un núcleo que abarca los diferentes aspectos de la vida social, religiosa, formativa, y emocional de los individuos que la conforman, orientándose a satisfacer y ayudar a sus miembros en su paso por las diferentes transiciones de la vida proveyendo espacios de seguridad y apoyo para sus miembros ante situaciones de crisis (J.S. Lima, Lima, Jiménez & Domínguez, 2012).

Es pertinente mencionar que las familias pueden ser clasificadas en función de los límites entre sus miembros; hay familias con límites claramente definidos, familias con límites difusos y familias con límites rígidos (Minuchin, 1974). Autores como Porta y Brown (2016) y Rivera, Guarnaccia, Mulvaney-Day, Lin, Torres y Alegria (2008), mencionan que a las familias en las que preponderan los límites rígidos, se les denomina “familias desligadas” y se caracterizan por una baja cohesión entre sus miembros. Al otro lado del espectro se encuentran las familias con límites

difusos, a las cuales se las denomina “familias aglutinadas o amalgamadas” que se caracterizan por una cohesión interna elevada. Los integrantes de las familias desligadas operan de manera autónoma, llegando a mostrar un sentido elevado de independencia y ausencia de sentimientos de lealtad y pertenencia y ante la necesidad de ayuda por parte de algún miembro de la familia, no se atraviesan los límites establecidos con los que opera dicha familia, *ergo*, los integrantes de la familia desligada pueden no responder de manera adecuada a las dificultades de algunos de sus miembros.

En cuanto a las “familias aglutinadas o amalgamadas”, estas se caracterizan por una cohesión interna elevada; reaccionan con rapidez a los problemas de algunos de sus miembros, ofreciéndoles diversos tipos de apoyo. Sin embargo, en las familias amalgamadas se puede presentar una pérdida de autonomía, la cual llega a impedir la individuación de sus integrantes. Otro aspecto interesante de las familias amalgamadas es que la existencia de límites difusos entre los miembros contrasta con la imposición de límites rígidos hacia el exterior, esto es, se presentan barreras a la interacción con personas ajenas al grupo familiar. Curiosamente, este contraste entre límites internos difusos y límites externos rígidos llega a ser tan claro que, incluso, algunos investigadores de medios francófonos, se refieren a este sistema familiar como “*famille bastion*” (e.g., Kellerhals, Montandon & Gaberel, 1991). La familia de tipo amalgamada es típica de ciertos países como la India (Banerjee, 1981), China (Zhang, 2012), Brasil (de Mesquita & da Costa, 1997) y México, donde la familia cohesiva y de límites difusos está tan presente en la cultura popular que ha recibido el nombre de “*familia muégano*” (García, Rivera-Aragón & Díaz-Loving, 2015).

En un aspecto más general, la cultura latinoamericana se destaca por formar “sociedades colectivistas”, esto en referencia a la naturaleza de las relaciones que un individuo mantiene con su grupo. Entre las más “colectivistas” se encuentran Argentina, Brasil y México (Omar, 2014). Esta colectividad característica corresponde al estilo de convivencia y formación de la familia como ente social, siendo la colectiva la dominante en la sociedad mexicana, lo cual puede sugerir la

ausencia de la imagen de “individuo” como ente social. De manera específica, el INEGI, siendo un organismo oficial en México, señala que la familia “es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado” (INEGI. 2012). Esta declaración, de alguna manera, implica que la contraparte de la familia, que es el “individuo solo”, quede excluido de “lo natural y lo fundamental” y no puede ser constituyente del núcleo social. De manera coincidente, el filósofo Leopoldo Zea (s.f.) señalaba que, mientras que la base de la sociedad griega era el ser individual, en la sociedad mexicana este fundamento reside en exclusividad en la familia.

DISOLUCIÓN DEL MATRIMONIO

Si bien la familia es la institución más socorrida de protección frente a inseguridad laboral, violencia delincuencial y pérdida de la salud, entre otras situaciones que afectan a sus miembros, Arriagada (2002) menciona que la familia es muy vulnerable a las crisis, tanto por las tensiones externas como por presiones internas. Las familias están sujetas a desajustes que generan casos de violencia intrafamiliar, migraciones, cambios de estado civil (divorcios), etc., que pueden llevar a la disgregación de sus individuos.

La concepción de la disolución de un matrimonio ha mantenido puntos de vista paradójicos; se le ha considerado desde un suceso patológico hasta un recurso legítimo para culminar una relación conflictiva (Eguiluz, 2004). Sin embargo, la disolución del matrimonio genera situaciones o eventos que pueden ser considerados como fuente de vulnerabilidad, puesto que potencializan diversas consecuencias negativas a diferentes niveles: económicos, sociales, emocionales y de bienestar (García & Solsomia, 2010; Weis, 1974).

Una vez concluido el proceso de divorcio, las pautas de ajuste, tanto para hombres como para mujeres son diferentes a pesar de que el impacto es igual de intenso para ambos (Eguiluz, 2003). Los apoyos a las mujeres se enfocan en áreas económicas, profesionales y de relaciones sociales. En caso de los

hombres, se les auxilia principalmente con las nuevas dinámicas de paternidad y los sentimientos de soledad (Eguiluz, 2004). Nuevamente se puede observar una tendencia de los programas de apoyo legal y psicológico, a enfocarse a menores y mujeres, mientras que los enfocados a varones son escasos o inexistentes.

TRAYECTORIAS FAMILIARES POSTERIORES A LA DISOLUCIÓN DEL MATRIMONIO

En el proceso de divorcio se presentan tres etapas con desafíos particulares: 1) Decisión de divorcio; 2) Separación física y tomar una vida de soltero; y 3) Recuperación post divorcio (Granvold, 2000). Desde la separación física, la mayor frecuencia de quien permanece con los hijos corresponde a la madre, mientras que solamente un porcentaje muy pequeño de los hijos queda bajo la custodia del padre (Torres, Ortega, Reyes & Garrido, 2011), siendo, en la mayoría de los casos, los hombres quienes dejan el hogar familiar para buscar una vivienda donde finalmente habitan solos.

A pesar de que la crianza es mucho mejor con la presencia de ambos padres y que recientemente se ha trabajado en un cambio de paradigma, donde se intenta dejar de considerar al padre como solo un proveedor, para pasar a ser un padre activamente involucrado en la crianza de los hijos, actualmente se están presentando casos donde hay un evidente esfuerzo por relegar a los padres de todo contacto con sus hijos, siendo las madres quienes recurren a diversos medios para lograrlo. En México imperan los casos donde la comunicación y el contacto entre padres varones e hijos es sigilosamente mediado por la madre (Barragán & León, 2007). Esta actitud ha llegado a extremos alarmantes, como en el caso de España, donde la legislación es claramente tendenciosa en contra de los hombres. Esto fue asegurado por la abogada española Yobana Carril, haciendo referencia a la *ley de Violencia de Género*. La abogada comentó en un noticiero sobre lo indignante de esta ley y de cómo vulnera a los hombres, quienes

pueden ser condenados a prisión y/o negárseles cualquier contacto con los hijos con solo denunciar algún tipo de maltrato (Rojo, 2017).

Con respecto a la custodia de los hijos, en México, en la mayor parte de los casos se otorga la representación legal y custodia a ambos padres. Sin embargo, los hijos viven en el hogar materno, esto pese a la igualdad jurídica que se implementó en una reforma a la ley de guarda y custodia en el 2010. En los casos de custodia compartida, Torres, Ortega, Reyes y Garrido (2011) entrevistaron a un grupo de varones, encontrando que la decisión de que los hijos vivieran con la madre fue por mutuo acuerdo; en estos casos se mantuvo la creencia de que era lo mejor para los hijos, bajo el argumento de que “en cuestiones de crianza siempre se requiere más a la madre que al padre” (p. 281). En este mismo estudio se encontró que entre el 28.4 % de los entrevistados, la percepción de la afectación por el divorcio era muy considerable, el 27.0 % aseveró sufrir de depresión y tristeza al extrañar a los hijos y solamente una minoría del 5.4 % mencionó haber tenido una afectación ligera o únicamente de índole económico.

Sobre el tiempo de convivencia que pasan los padres con sus hijos tras del divorcio en México, Torres, Ortega, Reyes y Garrido (2011) en una investigación encontraron que el 30.0 % de los padres varones pasa con sus hijos solamente los fines de semana o un par de días, un 28.8 % solo un día a la semana, el 12.5 % un tiempo irregular, el 11.3 % no convivía con sus hijos, un 3.8 % toda la semana y 2.6 % cada quince días o en espacios de tres o cuatro meses. El que los padres no habiten en la misma casa que los hijos menores de edad, desatiende una de las principales funciones de la familia, que es la de proporcionar pertenencia y compañía. Sí bien es la función de los padres es dar educación y los medios para el desarrollo de sus hijos, el estrechar los lazos afectivos entre los padres y los hijos constituye una fuente de bienestar y satisfacción para hombres divorciados (Rodríguez & Sánchez, 2006). En el caso de hombres viviendo en soledad, cuando los hijos no están presentes o es mínimo el tiempo de convivencia, su ausencia se convierte en una fuente de malestar y estados de ánimo negativos.

APOYO SOCIAL POST DIVORCIO

En el caso de apoyo social, las mujeres reciben más ayuda que los hombres, tanto de fuentes formales como informales (Duran, 1998), siendo estas fuentes de apoyo más diversas que en el caso de los hombres (Chiriboga, Coho, Stein y Roberts, 1980). En estudios llevados a cabo en Estados Unidos, encontraron que las mujeres, una vez disuelto el matrimonio, intensifican sus lazos con los miembros de su familia y con las personas cercanas a ellas (Leslie y Grady, 1985). A sí mismo, encontraron que el contacto con amigos solteros aumenta en cercanía e intensidad (Albeck y Kaydar, 2002). También hay estudios que sugieren que las mujeres cuentan con un mayor apoyo social (Barbee, Cunningham, Winstead, Derlega, Grulley, Yankeelov y Druen, 1993).

Aunque, posterior al divorcio, ha habido una tendencia tanto de los hombres como de las mujeres para tratar de reiniciar relaciones con nuevas parejas, ya sea con otros divorciados, separados, viudos o solteros, con hijos propios o de su nueva pareja, formando lo que se conoce como “familias reconstruidas” (C.S. Gonzales & Gonzales, 2005), las dificultades de encontrar otra pareja, las secuelas de las malas experiencias durante el matrimonio y las dificultades económicas, coadyuvan a tomar la decisión de no buscar entablar una nueva relación y vivir en soledad.

SOLEDAD

La soledad es un estado síquico que todo humano ha experimentado y es uno de los constructos más difíciles de definir (Cardona, Jairo, Villamil, Henao & Quintero, 2009). Sin embargo, a la soledad se le puede entender como la disonancia percibida entre el contacto social esperado y el contacto social real (Perlman & Joshi, 1987). Empero, Tunstall (1966) ha sido más puntual sobre la soledad al haber diferenciado entre “aislamiento”, entendiéndolo como carencia de contacto social, y “percepción de soledad”, comprendida como vivencia subjetiva de las interacciones sociales.

Expósito (1999) menciona que la soledad es una “experiencia subjetiva” y, por lo tanto, algunas personas pueden no experimentar esta sensación al estar aisladas socialmente; en cambio, otras pueden experimentar esta sensación en medio de una multitud. Esta diferenciación es importante porque el suponer que la soledad consiste únicamente en “aislamiento social” (siendo una situación exclusivamente aversiva) sería arbitrario. Hay personas que por propia voluntad procuran vivir lapsos en aislamiento, por considerarlo como positivo, ya sea para momentos de reflexión e inspiración o como momentos de descanso físico y emocional. Es conocido que ascetas, anacoretas y ermitaños pueden pasar la mayor parte del tiempo aislados del contacto humano, sin que esto implique malestar. En cuanto a la sensación de soledad, a ésta normalmente se le rehúye al considerarla molesta e impuesta y se considera que afecta a las personas porque los humanos tienen un natural deseo de interrelacionarse con otros (Monteza, 2013). Con base en esto, autores como Cardona, Jairo, Villamil, Henao y Quintero (2009), han concluido que la sensación de soledad no está determinada, de ninguna manera, por el número de contactos sociales.

Sobre la experiencia subjetiva de soledad, Weiss, Riesman y Bowlby (1973) mencionan dos tipos de soledad; la *soledad emocional*, que es una dimensión de carácter subjetivo y sobreviene ante la ausencia de relación o vínculos íntimos con una persona especial, esta soledad conlleva una dimensión cualitativa de la relación, y, en segundo lugar, la *soledad social*, que pertenece a una dimensión de carácter cuantitativo y sobreviene ante el reducido tamaño y baja frecuencia en el contacto de redes sociales. Ambos tipos de soledad se experimentan de manera diferente y, por tanto, la sintomatología que provocan también es diferente, *ergo* se requieren estrategias de afrontamiento diferentes (Expósito & Moya, 1999).

Para autores como Expósito y Moya (2000), la sensación de soledad va más allá de ser una característica individual de quienes la padecen para convertirse en un problema social, esto se puede comprender mejor cuando se observan la presencia de estereotipos culturales que estigmatizan a las personas solitarias como fracasados sociales (e.g., Perlman y Joshi, 1987; Torres, Beltrán, Saldívar,

Lin, Barrientos & Monje, 2012). En países como España, donde se han realizado estudios sobre el tema de soledad, se ha mostrado que las personas solitarias son evaluadas socialmente de forma negativa. Expósito y Moya (2000) mencionan que no resulta extraño entender que “las personas que se sienten solas traten de ocultar sus sentimientos para evitar el rechazo de la sociedad, dificultando de esta manera el estudio de este fenómeno” (p. 580). Además de este comentario, Expósito y Moya agregan que un problema paralelo a la percepción de soledad, es que ésta se puede atribuir a características indeseables o negativas que posee una persona y además de llevar consigo la idea de que “quienes lo padecen se lo merecen”. Estas atribuciones también son realizadas por quienes sufren una situación de soledad, siendo este tipo de auto-atribuciones las que más inhiben la búsqueda de ayuda y la generación de estrategias eficaces de afrontamiento.

Además de la evaluación negativa social por la soledad, autoras como Byrne & Carr (2005) han reportado que la dominación de las creencias sociales que apoyan la ideología del matrimonio y la familia como el estado natural del humano, generan un fenómeno nocivo y apenas reconocido de discriminación dirigido contra los no casados. Esta forma de discriminación no apunta a jóvenes solteros, quienes son aceptables socialmente, sino que se discrimina a quienes rebasan los 40s, ya sean hombres o mujeres. En el caso particular de los hombres solteros maduros, autores como Gómez y Salguero (2014) hallaron diversas posturas que van desde mostrar las virtudes de esta soltería, hasta considerarla como un estado de desadaptación social y/o psicológico.

A la discriminación contra los solitarios, se suman algunas posturas que apuntan a ver la masculinidad como una unidad homogénea y amorfa, pero con un carácter opresivo y que socialmente se denomina como “patriarcado” (Ramírez, 2005). Las opiniones sobre la “sociedad patriarcal” han apuntado a relacionar íntimamente la masculinidad con la dominación (en especial con un modelo de dominación machista) y, a la vez, a esta dominación se le ha dado un vínculo indisoluble con la violencia (Bourdieu, 2000). Esto ha conllevado a que a los hombres maduros solitarios se les impute con mayor facilidad estereotipos que poco tienen que ver

con la realidad del hombre solitario. Si bien los prejuicios son formas falsas de juicio social que aíslan a grupos de personas al imputarles supuestas formas de transgresión que atentan contra las formas de organización social hegemónicas, dando como resultado la estigmatización, invisibilización y exclusión social (Hernández, 2016), una razón por la que se aceptan los estereotipos como reales, siendo solo una burda e injusta distorsión de la realidad, es porque evitan el esfuerzo de pensar de forma compleja (Quin & McMahon, 2010)

Un aspecto de interés sobre la soledad para este trabajo, es que pueden generarse desde estados emocionales desagradables transitorios hasta patologías psíquicas. Hughes y Gove (1981), en un estudio comparativo de personas viviendo en soledad, respecto a quienes vivían acompañados, encontraron mayor vulnerabilidad para presentar conductas anómalas y problemas psicológicos en los primeros. Berg, Mellström, Persson y Svanborg (1981) encontraron que las personas más vulnerables a la sensación de soledad son los viudos, seguidos por los divorciados y por los solteros. Por su parte, Berkman y Syme (1979) encontraron en su estudio que la tasa de mortalidad en personas socialmente aisladas, era hasta dos veces mayor de quienes viven socialmente integrados.

Teniendo en cuenta lo mencionado en los párrafos anteriores, resulta complejo definir la soledad, sin embargo, para este trabajo, la soledad se puede entender como “un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante; resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas, que tienen un impacto diferencial sobre el funcionamiento de la salud física y psicológica del sujeto” (Montero & Sánchez, 2001, p 21).

En el caso de estudios sobre la soledad en México, nuevamente nos encontramos con que son escasos, se sabe poco sobre la duración de la experiencia de soledad, su cronicidad, sus características contextuales y las afectaciones emocionales, sociales y cognitivas.

MÉTODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Weiss (1974), menciona que las relaciones sociales en general mantienen funciones básicas de integración social, oportunidad para madurar, guía ante problemas, apego social y recibir orientación y consejo. En su análisis Weiss aclara que la carencia o falta de estas funciones conduce a la experiencia de la soledad. Aquellos que por circunstancias de vida se encuentran viviendo en soledad, suelen carecer de una o más de las funciones básicas, por lo que son propensos a tener experiencias objetivas y subjetivas de soledad emocional y social.

La evidencia apunta a que la soledad y la carencia de apoyo social son fenómenos que están vinculados con el deterioro de la salud física y emocional de las personas. En el caso de los hombres maduros, los datos con los que se cuenta, son obtenidos de estudios en población general, arrojándose datos dispersos, no obstante, estos datos sugieren que dicha población puede ser susceptible de padecer estados de ánimo negativo, depresión, sensación de soledad, conductas anómalas, pensamientos suicidas, alcoholismo, tabaquismo y adicciones, aislamiento social, entre otros problemas (e.g., Murphy, 1988; Hays & DiMatteto, 1987; Expósito & Moya, 2000), siendo estos padecimientos, en la mayoría de los casos, no manifestados ni atendidos.

Adicionalmente a los problemas que conlleva la soledad, hay evidencia que sugiere que hombres maduros en soledad se enfrentan a la disolución de vínculos familiares, imposición por parte de terceros para mediar el contacto con sus seres queridos (como en el caso de los padres divorciados), así como el peso de la crítica y estigmas sociales que rondan en torno a los estereotipos de masculinidad. Lo anterior se suma a una red de apoyo social con una tendencia a ser restringida, condicionada o coercitiva al momento de prestar ayuda a este sector de la población. También hay indicadores que señalan que las instituciones públicas y

privadas favorecen a la población infantil y femenil, siendo escasos los programas de atención enfocados a hombres maduros en soledad.

En general, se puede concluir que se sabe poco sobre las experiencias de soledad, su duración y cronicidad, así como de las características contextuales que viven hombres maduros solos, cuyos problemas quedan relegados porque su complejidad social particular coadyuva a pormenorizar y desatender a esta población.

Cabe señalar que es de interés para este trabajo enfocarse a los constructos de *Soledad Social*, entendida como la carencia de alguien con quien compartir o tener sentido de pertenencia a un grupo y *Soledad Emocional* entendida como la ausencia o ruptura de lazos afectivos (Weiss, Riesman & Bowlby, 1973) y cuando las relaciones establecidas con otros son superficiales o débiles (Iglesias, 2003). En este sentido, es pertinente mencionar que hay trastornos psicológicos y psiquiátricos que pueden conducir a la percepción de soledad, sin embargo, debido a que es diferente la naturaleza de la soledad que puede experimentar una persona con algún trastorno psíquico, este trabajo no incluirá población con una psicopatología diagnosticada.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los malestares de los hombres maduros que viven en soledad?

OBJETIVO GENERAL

- Identificar y describir el tipo de malestares que hombres maduros están enfrentando al vivir en soledad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Categorizar los problemas que afrontan hombres maduros que viven solos.
- Identificar las opiniones surgidas del prejuicio social que indican que los hombres maduros no pueden padecer de problemas por su condición de ser hombres.
- Indagar los programas de apoyo social a los que recurren hombres maduros en soledad para atenuar los efectos de su situación de soledad.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se trata de una investigación de tipo transversal al tratarse de un solo grupo en un solo momento determinado; exploratorio porque la soledad en hombres maduros ha sido poco explorado y reconocido; es cualitativo y fenomenológico porque trata de comprender las percepciones y conocer los significados e interpretaciones que los entrevistados dan a su experiencia (Wood, 1984; Ulin, Robinson & Tolley, 2005). En el estudio se empleó una técnica con base en entrevistas semiestructuradas, para que fuera el propio biógrafo quien relate los hechos que lo condujeron a vivir solo, los malestares que enfrenta cotidianamente y en el que los participantes pudieron manifestar sus ansiedades, temores, alegrías, preocupaciones, etc., de forma libre, pero con un discurso guiado por los objetivos de la investigación.

SUPUESTO TEÓRICO

Hay hombres maduros que están padeciendo soledad cuya problemática no es atendida por la crítica, la discriminación y los estigmas sociales en torno a la masculinidad, se puede estimar que esta soledad conlleva estados emocionales negativos y situación de vulnerabilidad que estos hombres están afrontando con sus propios recursos físicos y emocionales aunque estos resulten insuficientes.

LIMITACIONES Y ALCANCES

Este estudio es de corte cualitativo y se limita a una población de mexicanos de nacimiento (excluye extranjeros naturalizados), solo se enfocará a residentes de la Ciudad de México con al menos 8 años viviendo en la Ciudad, todos hombres entre los de 38 años y 58 años de edad, con cualquier preferencia sexual, sin importar el estilo de organización familiar en el que crecieron, con una escolaridad mínima de secundaria concluida y sin restricción en cuanto a educación media y superior. Todos los participantes serán autosuficientes económicamente ya sea empleados o trabajadores independientes, todos viviendo solos y cuya situación de soledad tuviera más de 6 meses de estar aconteciendo. Se incluye un criterio de exclusión para aquellos solitarios que padezcan algún trastorno psicológico diagnosticado. En cuanto al alcance del estudio, este abarca las situaciones que llevaron a vivir en soledad a un grupo de hombres maduros, la forma en como experimentan esta soledad y los factores que facilitan o dificultan su vida cotidiana como resultado de vivir en soledad, así como indagar los apoyos institucionales a los que los solitarios recurren para afrontar sus problemas por la soledad.

DEFINICIONES

Con el conjunto de las respuestas de los entrevistados, se realizaron codificaciones (Ulin, Robinson & Tolley. 2005), esto con el propósito de identificar, categorizar y describir por temas las dificultades recurrentes que los entrevistados mencionaron durante las entrevistas y que dan origen a su malestar, quedando las siguientes definiciones de cada etiqueta;

2. Dificultades en torno a la soledad: Son el conjunto de problemas del acontecer diario resultado de vivir en soledad, entendiendo a las dificultades de la vida diaria las que engloban a las tareas elementales que permiten desenvolverse con un mínimo de autonomía e independencia y las tareas instrumentales las cuales

proporcionan el mantenimiento de la infraestructura del hogar, la elaboración de comida y la gestión de los recursos familiares (Moruno & Romero, 2006).

2.2 Dificultades económicas: Es el resultado de la carencia de recursos financieros para afrontar gastos corrientes y de esparcimiento (Wagle, 2002).

3.1 Aceptación social percibida: Es la forma subjetiva en que los individuos perciben si son aceptados en diferentes círculos sociales y por la comunidad en general (Keyes, 1998).

3.2. Redes de apoyo: Se consideran las redes de apoyo al grupo conformado por parientes, amigos, grupos sociales u otras personas que proporcionan recursos expresivos o instrumentales, ya sean reales o percibidos, a los que los individuos recurren en caso de necesitar ayuda (Cobb, 1976; Lin, 1986).

4.1 Percepción de modelo de familia: Se entiende por percepción de modelo de familia a la forma subjetiva en que el concepto de familia se desarrolla en un individuo con base en las relaciones de parentesco y de pertenencia con otros individuos que tienen un origen familiar común ya sea consanguíneo o legal donde sus individuos mantienen interacciones, roles y lazos afectivos, así como a la estructura que ayuda a sentir a sus miembros como parte de una colectividad (Alberdi, 1999).

4.2 ¿Qué es mejor? familia o soledad: Esta etiqueta corresponde a la apreciación subjetiva de una mayor facilidad de vida comparada entre la soledad y la convivencia diaria con una familia.

5.1. Autoimagen masculina: Se comprenden dentro de la imagen masculina las características físicas y psíquicas que se consideran propias del hombre así como sus representaciones y conductas propias del rol masculino dentro del contorno social (Craig, 1992).

5.2. Discriminación por ser hombres solos: Es el tratamiento desigual y desfavorecedor como consecuencia del prejuicio (Berges, 2008) generando un

trato diferente y perjudicial del que son objeto los hombres maduros por su condición de ser hombres en soledad.

6.1. Sentir soledad: En esta etiqueta se entiende por sensación de soledad a la sensación displacentera ocasionada por las bajas o escasas relaciones sociales percibidas y ante la carencia de pertenencia o sensación de aislamiento (Expósito, 1999)

6.2. Formas de afrontar la sensación de soledad: Son esfuerzos de respuesta cognitiva, emocional o conductual enfocados a manejar, dominar o tolerar las demandas internas y externas ante la sensación de soledad (Jiménez, Gallego, Villa & Echeverry, 2011)

6.3. Conductas atípicas o de riesgo: Estas conductas pueden ser entendidas como conductas atípicas y de riesgo, por no corresponden al repertorio de conductas propias de los entrevistados, sino que eran aparentemente espontáneas, y son de riesgo por la vulnerabilidad del tono emocional y psicológico en el que se encontraban mientras realizaban dicha conducta.

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de las entrevistas se realizó desde una perspectiva comprensiva, donde la investigación “se concentra no solo en hechos objetivamente verificables sino también en los numerosos significados subjetivos que les atribuyen las personas” (Ulin, Robinson & Tolley, 2005 p17.) Para la codificación se buscaron en las narraciones de los entrevistados, aquellas respuestas con un contenido que se refiriera a las situaciones que afrontan en el día a día como consecuencia de estar solos y se omitieron aquellas respuestas que se juzgaron no eran consecuencia de la soledad *per se*. Se establecieron definiciones para establecer que etiquetas correspondían a cada respuesta, tomando en cuenta que algunas respuestas podían pertenecer a varias categorías. La codificación final quedó establecida de la siguiente manera:

CODIFICACIÓN:

1. Porque vives solo.
2. Dificultades en torno de la soledad.
 - 2.1. Dificultades cotidianas.
 - 2.2. Dificultades económicas.
3. Sociales.
 - 3.1. Aceptación social percibida.
 - 3.2. Redes de apoyo.
4. Familia.
 - 4.1. Percepción de familia.
 - 4.2. Mayor facilidad de vida: soledad o familia.
5. Género.
 - 5.1. Autoimagen masculina.
 - 5.2. Discriminación por ser Hombres en Soledad.
6. Emocionales y cognitivos.
 - 6.1. Sentir soledad.
 - 6.2. Formas de afrontamiento.
 - 6.3. Conductas atípicas o de riesgo.
 - 6.4. Temas emergentes sobre la soledad.
 - 6.4.1. Carencia de con quien hablar.
 - 6.4.2. Enfermedad y soledad.

PARTICIPANTES

El estudio se llevó a cabo con 9 hombres de entre 38 y 58 años de edad, en la ciudad de México, que viven solos y cuya participación fue voluntaria. Para la selección de los entrevistados se utilizó un muestreo intencional tipo “*bola de nieve discriminatorio exponencial*”, buscando los casos con las características

necesarias para brindar información sobre la problemática cotidiana que implica la soledad en hombres maduros. Para mantener el anonimato se asignó una abreviatura para poder identificar a cada entrevistado. Los datos demográficos se presentan en la tabla 1.

Tabla 1. Datos demográficos de los entrevistados

Iniciales	Edad	Escolaridad	Ocupación	Estado civil	Número de hijos	Numero de hermanos
LJ	39	Licenciatura	Maestro	Soltero	0	3
EM	41	Licenciatura	Empresario	Soltero	0	1
VQ	41	Doctorado	Físico	Soltero	0	7
TT	43	Maestría	Docente	Divorciado	0	2
GN	44	Secundaria	Comerciante	Divorciado	3	2
CH	48	Licenciatura	Empleado	Soltero	0	0
TC	50	Licenciatura	Ingeniero civil	Soltero	0	9
FL	50	Doctorado	Investigador	Separado	1	2
FM	52	Maestría	Médico	Divorciado	1	3

Datos demográficos de los hombres maduros entrevistados para este trabajo de investigación.

INSTRUMENTOS

Ante la carencia de material enfocado a la población estudiada, se elaboró un cuestionario guía para realizar las entrevistas semiestructuradas. El material se

enfocó a cubrir temas de interés para la investigación, quedando como a continuación se muestra:

Situaciones sociales y/o familiares

Redes de apoyo

- ¿A quién recurres cuando tienes problemas?
- ¿Cuáles son tus redes de apoyo?
- ¿Quién es la persona más cercana a ti?... ¿Qué tan profunda consideras esa relación?
- ¿Cuáles son los apoyos gubernamentales para hombres en tu situación?

Familia

- ¿Cuál es tu percepción de la familia?
- ¿Es más fácil la vida en familia o la vida en soledad?

Género

- ¿Sientes que ha afectado a tu imagen masculina el vivir solo?
- ¿Quiénes crees que viven más fácilmente en soledad; hombres o mujeres? ... ¿Por qué?
- ¿Hay aceptación social por vivir solo como hombre?
- ¿Te han discriminado por ser hombre y por ser un hombre viviendo solo?

Situaciones cotidianas por la soledad

- ¿Por qué vives solo?
- ¿Cuáles son los principales problemas de vivir solo?
- ¿Desde que vives solo cuál es el mayor reto que has enfrentado? (En tu trabajo, en tu vida cotidiana)

Situaciones emocionales por la soledad

- ¿Has tenido sentimientos desagradables por vivir solo? ... ¿Cómo los has afrontado?
- ¿Te has sentido deprimido en los últimos 4 meses?... ¿Cómo lo has afrontado?
- ¿Has sentido soledad? ¿Cómo la has afrontado?

PROCEDIMIENTO

A todos los entrevistados se les dio una explicación sobre el tema y objetivos de la entrevista, se enfatizó que toda la información sería estrictamente confidencial y se garantizó el anonimato. A todos los entrevistados se les informó que tenían la libertad de detener, realizar preguntas o terminar la entrevista en el momento en que lo desearan y se les pidió verbalmente su consentimiento. Al final de la entrevista se les preguntó a los entrevistados si estaban dispuestos a tener un segundo contacto en caso de que se necesitaran aclarar, dar contexto, o profundizar sobre los datos que refirieron en la entrevista, estando todos dispuestos a ser contactados nuevamente. También se les indicó que, sí lo deseaban, tendrían acceso a conocer los resultados del estudio una vez que este concluyera.

RESULTADOS y DISCUSION

Del conjunto de entrevista se puede observar que la mayoría de los hombres maduros en soledad se han enfrentado a problemas similares con respecto a las dificultades cotidianas, sin embargo, hay características que hace que la experiencia vivida sea notablemente diferente, entre ellas destaca que hay entrevistados que por circunstancias ajenas a su voluntad, se vieron orillados a vivir solos, mientras que los otros entrevistados, el vivir en soledad fue una decisión personal. Esta división entre los entrevistados es importante porque al observar el tono emocional de las entrevistas, aquellos para los que fue “su elección”, describen a la soledad de forma neutra o positiva, contrario a los entrevistados que “no eligieron estar en soledad”, quienes presentan una tendencia al pesimismo, a mantener pensamientos intrusivos (principalmente con ideas de indeseabilidad y vulnerabilidad) y a tener conductas anómalas e incluso de riesgo. Uno de los entrevistados mencionó tener ideas suicidas, mientras que otro de los entrevistados, en un seguimiento posterior a la entrevista, informó haberse autolesionado. En los siguientes apartados se describe los temas y etiquetas. Para la ejemplificación se seleccionaron las respuestas que mejor describieran los problemas referidos.

1. Porqué vives solo.

El primer punto a indagar fue acerca de los motivos aducidos sobre vivir solos. Las respuestas muestran que son variadas las razones de esta soledad, de las entrevistas, resaltan una obligación de cuidar a los padres porque otros familiares se negaron a hacerlo, por intentos infructuosos por conseguir pareja o la soledad como resultado del divorcio. En un solo caso se mencionó la homosexualidad como la causa de su soledad.

VQ - Por ser el menor, me quedé a cuidar de mis padres, porque los demás no se preocupan por atenderlos [...] – Aparte, como que nunca me hallé con nadie [...] las esposas de mis hermanos, siempre están en conflicto con mis hermanos,

por eso es mejor no casarse, para que tu esposa no se meta en tus cosas y que no tengas conflictos.

TC - Además mis padres se pusieron mal de salud, tuve que quedarme a cuidar a mis padres porque ninguno de mis hermanos se quedó [...], luego se hicieron mayores y no podían hacer muchas cosas y me quedé en la casa cuidando de ellos.

TT - No he podido encontrar la pareja adecuada para mí, ha sido difícil, yo creo que todos tenemos una pareja compatible, pero encontrarla es muy complicado [...] estuve casado muy joven, pero me divorcié, luego viví con una novia algún tiempo, pero me dejó para irse a provincia a trabajar. [...] también me importa cuidar de mi madre, quien sí no yo para cuidarla.

FL - Porque mi esposa me abandonó y pues no he encontrado a nadie más que me apoye.

GN- En la soledad me he encontrado más cómodo [...] Mi divorcio fue incómodo y costoso, yo me he separado dos veces, o sea, no me he entendido con una persona.

LJ - [...] es que me gustan los hombres y eso está muy mal visto en el pueblo donde crecí [...] El sacerdote en la iglesia decía que ser homosexual está muy mal y las personas piensan que los homosexuales son personas malas

Tradicionalmente se tiene la idea de quien cubre la necesidad de los padres al envejecer es una mujer (e.g., Cardona, Segura, Berbesí, Ordoñez, & Agudelo, 2011). Sin embargo, por las declaraciones de los entrevistados, se puede suponer que esta responsabilidad llega a transferirse a los hermanos solteros, ya sean estos hombres o mujeres. Algunos estudios indican que los cuidadores familiares generalmente carecen de la formación necesaria para este rol ni reciben remuneración económica (e.g., Cardona et al., 2011). También mencionan que la ayuda que otorga el cuidador puede sobrepasar su propia capacidad física y

mental, lo que puede degradar su salud física y emocional, generando, principalmente, ansiedad y depresión, así como situaciones de aislamiento social, falta de tiempo libre y problemas económicos. En el caso de los hombres entrevistados reportaron que, a pesar de vivir por separado de los padres, la demanda de tiempo y las consecuencias de ser cuidadores coadyuvan a acrecentar la sensación de soledad, también reportaron una sensación de que el ser cuidadores junto con la soledad obstaculizaba la formación y mantenimiento de nuevos vínculos afectivos incrementando estados de ansiedad y depresión, incluso uno de los entrevistados refirió que solo posterior al fallecimiento de ambos padres, se sintió con la libertad de reorganizar su vida, empero, su situación de soledad no cambió.

Otra situación que desencadena la soledad en esta muestra, es la finalización del matrimonio que conduce a una soledad situacional (Montero & Sánchez, 2001). Así mismo, Weiss (1974), menciona que la consecuencia de la separación es emocionalmente similar a las reacciones de duelo, donde se incluyen pensamientos y sentimientos de vacío y soledad, también se detectó un incremento en la vulnerabilidad, principalmente en aspectos económicos, sociales y emocionales tal como lo mencionaron García & Solsomia (2010). En el caso de los entrevistados la disolución de la pareja a una edad madura, condujo además de los sentimientos por la separación, al deseo de no buscar otra pareja o la dificultad de encontrar otra relación.

2. Dificultades en torno a la soledad

Tal como su nombre lo indica, en este tema se agruparon los problemas comunes del acontecer diario en torno a la soledad. Por la calidad y cantidad de las respuestas, la codificación se subdividió en problemas cotidianos y económicos.

2.1 Dificultades cotidianas.

Este tema hace referencia a las dificultades cotidianas que el común de la población enfrenta al día con día, las cuales, por lo tanto, se agrupan en “actividades de la vida diaria”, siendo aquellas tareas elementales que permiten desenvolverse con un mínimo de autonomía e independencia, como pueden ser las actividades domésticas básicas, la higiene personal y las compras, entre otras. También se agrupan las “actividades instrumentales de la vida diaria”, las cuales proporcionan el mantenimiento de la infraestructura del hogar, la elaboración de comida y la gestión de los recursos familiares.

Los siguientes fragmentos de la entrevista hacen referencia a lo declarado por los entrevistados, mencionándose que las tareas domésticas se convierten en una dificultad, sucediendo lo mismo con las labores de mantenimiento del hogar

TT – [...] tienes que ir al trabajo y no puedes tener tu ropa limpia, no dispones de comida, y no hay quien pueda encargarse de la casa, y cuando llegas a casa pues no tienes ni un perro que te ladre.

FL - No tienes ningún apoyo, los problemas prácticos se vuelven inmensos, tienes que afrontar las dificultades de la vida completamente solo [...] algo que se descomponga en casa, que no lo pueda reparar y se convierte en algo más grave.

GN- [...] A lo mejor porque toda la carga de trabajo se acumula en una sola persona, como la alimentación, la despensa, la ropa, el que hacer, etc., pero de ahí en fuera no considero que sea un problema el vivir solo.

FM – [...] se te hace bolas organizarte, no sé, es complicado los pagos de servicio, en serio, cuando vives solo no tienes cabeza para todo, hasta para revisar el buzón [...] yo no sé de plomería, y por una gotera del baño me quede sin poder usar agua toda la semana hasta que el plomero vino un domingo.

A los entrevistados se les cuestionó sobre lo que ellos apreciaban eran problemas cotidianos como consecuencia de vivir en soledad. Los temas de las respuestas dadas por los entrevistados giraron en torno a las labores de limpieza del hogar, el mantenimiento, el pago de servicios y trámites burocráticos, así como problemas

económicos. En este tipo de actividades, al estar en familia o en compañía, es de esperar que se dé una cooperación donde se distribuyan las responsabilidades entre varios individuos que, en conjunto, tienen una relativa mayor facilidad de afrontarlas con respecto a una persona viviendo sola.

Un problema mencionado por la mayoría de los entrevistados ante la situación de soledad, fue el solicitar ayuda de personal doméstico. Al revisar el contexto en que los entrevistados se referían a esta problemática, se detectó que la principal preocupación era tener que permitir el acceso del personal contratado al domicilio particular, esto sin que estuviera “el entrevistado” presente o al menos la presencia de alguien de confianza. También se destacó que la tardanza en resolver el mantenimiento de la vivienda fue un tema al que aludieron varios entrevistados. Uno de los entrevistados mencionó tener que esperar varios días hasta resolver un problema con la instalación hidráulica, puesto que no podía ausentarse del trabajo, el entrevistado se vio en la necesidad de recurrir a llenar cubetas de agua para poder realizar las labores de higiene y limpieza cotidianas, hasta disponer de un plomero que lo resolviera en domingo, esto con un pago adicional al que comúnmente se cobraría entre semana. Un caso similar le sucedió a otro entrevistado en la instalación de gas del calentador de agua.

Estas declaraciones resultan de interés por la presencia del estereotipo de rasgos instrumentales en hombres (e.g., López, Morales & Lisbona, 2008). Estos estereotipos, acuñados en los años 50s, donde se considera que los hombres trabajan con herramientas, construyendo y reparando cosas en talleres en el hogar, mientras que las mujeres se encargan de organizar utensilios en cajas decoradas por ellas mismas (e.g., Lichtman, 2006). Se asume que “ellos” tiene las habilidades manuales necesarias, de forma “innata”, para poder resolver con facilidad cualquier descompostura en el hogar y sí bien la mitad de los entrevistados mencionó tener ciertos conocimientos y habilidades básicas sobre el uso de herramientas, la necesidad de recurrir a personal capacitado fue mencionado como indispensable por todos los que participaron en el estudio. Así mismo las ideas de los roles sociales que indican que un hombre es autónomo,

también sugieren que no es prioritario para recibir atención o ayuda (Derber, 1979), o solo recibe ayuda cuando el problema es considerado grave.

El siguiente aspecto en que los entrevistados externaron tener dificultades, fue el relacionado con temas de “organización de pagos”, esto es, algunos de los entrevistados manifestaban una constante preocupación por el vencimiento de los recibos de servicios, al estar su atención en la resolución de otros asuntos, así como la carencia de tiempo entre las actividades laborales para poder finiquitar los recibos. Solo unos pocos entrevistados mencionaron recurrir a medios electrónicos para poder cumplir con estos pagos. Otro tema en torno a las dificultades cotidianas son los trámites burocráticos. En las vivencias de los entrevistados, en general, la realización de trámites en dependencias gubernamentales fue reportado como “molesto y tardado”, también les resultó problemático que los horarios de atención coincidan con los horarios laborales y que los procedimientos puedan tardar desde algunas horas hasta necesitar días consecutivos. Solamente dos entrevistados señalaron tener como solución a esta situación el contratar un gestor o recurrir a sus amistades.

2.2 Dificultades económicas.

Las dificultades económicas en torno a la soledad se pueden entender como la carencia de recursos financieros para afrontar gastos corrientes y de esparcimiento. Esta categoría es complementaria a la anterior, sin embargo, por algunas particularidades en los significados emocionales de los entrevistados, se recurrió a esta subcategoría para analizar el tema de forma independiente.

Los siguientes fragmentos de la entrevista hacen referencia a lo declarado por los entrevistados sobre sus dificultades económicas.

VQ - En una ocasión pasé por problemas económicos y para poder pagar la renta de plano me quede sin comer un par de días y no hubo nadie que siquiera me prestara.

TT – ¿Problemas?, de entrada, no te alcanza el dinero, y nadie te puede ayudar un poco [...]

TC - Estás muy limitado y no puedes comprar muchas cosas, aparte las mujeres quieren que les pagues todo [...] tienes limitantes de los lugares y actividades que puedes realizar [...] y también no alcanzas a pagar los servicios, y cada vez están más caros.

Un aspecto mencionado en las entrevistas fue el tema económico, cuya percepción del problema fue acorde con las posibilidades económicas de cada entrevistado. Sin embargo, en general, se observó la idea de que el apoyo de una pareja en los gastos hace más llevaderas las responsabilidades de los pagos, así como la capacidad de ayuda en caso de que a alguno de los miembros de la familia le falte el dinero. En la mayor parte del siglo XX, la supervivencia y reproducción de las familias fue posible por la aportación de distintos miembros de una misma familia, esto tanto en México como en países de Latinoamérica, punto que contraviene a la idea popular del hombre como único proveedor del núcleo familiar (e.g., Arriagada, 2007; Escobar, 1998).

Otro estereotipo moderno recae en la idea de que los ingresos del “hombre maduro” son superiores a los de hombres jóvenes y, en especial, a los ingresos de las mujeres (Mendoza & García, 2009). Al analizar los discursos de los entrevistados, se desprendió que tanto familiares como compañeros de trabajo intentaron recurrir a algunos de los entrevistados para solicitar recursos económicos, esto bajo la idea de que ellos tenían mejores ingresos económicos y no tenían obligaciones para con una familia. Los siguientes fragmentos de las entrevistas son ejemplos de estos casos:

VQ - Lo peor es que como creen que tienes dinero porque no tienes con quien gastarlo, te piden como si fuera tu obligación y cuando les prestas no te pagan según lo que me ha pasado, te dicen que a ti no te urge ni lo necesitas porque no tienes hijos ni esposa

FL - Cuando estás solo la gente asume que tienes dinero porque no tienes familia aparentemente que mantener y se acercan a ti para pedirte dinero prestado y te estafan.

LJ – Mis hermanas quieren que yo pague los gastos de mi madre [...] ellas dicen que yo gano más dinero y que mejor me lo gaste en ella (la madre) que tirarlo en mis cosas.

El enfoque de género resalta la idea que la brecha salarial entre hombre y mujeres se sitúa claramente a favor del hombre. Esto, junto a los programas de equidad de género, ha dado a entender que los hombres y, en especial, los hombres maduros, no requieren de apoyos económicos, sociales y psicológicos por parte de organizaciones gubernamentales o de ONG. Esta idea popular contrasta con algunos estudios que, al analizar los salarios de hombres y mujeres que desempeñan un mismo trabajo, señalan que las diferencias eran prácticamente inexistentes (e.g., Jasso & Acevedo, 2004). Sin embargo, sí un hombre maduro requiere de apoyos, se asume que su poder adquisitivo es suficiente para recurrir a los servicios de instituciones privadas o de profesionales particulares, relegando a algunos hombres maduros en soledad a la necesidad de afrontar sus problemas con sus propios recursos, aunque estos resulten insuficientes.

3. SOCIALES

En este tema se agruparon las redes de apoyo y la convivencia con iguales y familiares, así como la percepción de aceptación de la sociedad, en general, para hombres maduros en soledad.

3.1 Aceptación social percibida

En esta etiqueta, se entiende a la aceptación social percibida como la forma en que los individuos perciben si son aceptados en diferentes círculos sociales y por la comunidad en general. El cuestionamiento fue dirigido a saber si los entrevistados se sentían aceptados socialmente. Las respuestas de los

entrevistados se dividieron equitativamente entre ser aceptados y ser rechazados. Algunos resaltaron la befa, la desconfianza y la crítica como comunes entre sus iguales, mientras que otros mencionaron que percibían cierta admiración o envidia por la libertad que la falta de lazos les proporcionaba. Se observa que los entrevistados que se encuentran solos por circunstancias ajenas a su deseo, se sienten juzgados o discriminados.

Fragmentos de lo declarado por los entrevistados que no eligieron la soledad:

VQ - No... todo mundo en la oficina te dice que eres gay, o te tratan de juntar con alguna amiga loca [...] Hay quienes como que quieren que te la vivas con problemas igual que ellos con sus mujeres [...] Como que no te perdonan que puedas en algún momento hacer lo que se te dé la gana [...] Cuando estás solo se encajan a la mala contigo.

TT- No, no lo aceptan, siento que hay prejuicios, principalmente las mujeres se alejan de ti, tú te acercas con buenas intenciones y te ponen cara como si pretendieras pasarte de la línea con ellas, o los hombres bromean contigo de que eres homosexual, principalmente en el trabajo, en la oficina hay un tipo que es gay y como los demás te ven solo, te molestan diciendo que le invites un trago o que lo busques cuando vayas al baño para consolarte y eso es muy desagradable.

FM - hay quienes te aceptan sin problema, hay mucha gente buena en todos lados, y hay a quienes se les complica la vida porque estás solo [...] He conocido gente que te ve solo y trata de ayudarte, te invitan al cine, a cotorrear y les importa poco lo que ha pasado en tu vida o que incluso han pasado por cosas peores que uno [...] Hay otros que te ven con desconfianza, temen que les robes, o que te pongas de fisgón, que hagas cosas raras.

Fragmentos de lo declarado por los entrevistados que eligieron la soledad:

GN – Sí [...] No he tenido ningún problema en nada

CH - Sí. [...] porque te ven y te dicen que puedes hacer lo que quieres, o el comentario de que hoy puedes salir con alguien y mañana con otra persona. Pero en general es por tu libertad.

Omar (2014) menciona que la cultura que forma una “sociedad colectivista” como la mexicana, media las relaciones que un individuo mantiene con su grupo social, esta dinámica colectivista afecta a quienes están fuera de “los cánones establecidos o deseados”, específicamente las mujeres y hombres maduros en situación de soledad. En el caso de los entrevistados, al analizar el tono emocional de lo manifestado durante las entrevistas, en general se presentó la sensación de incompatibilidad social. Incluso uno de ellos apuntó que la sociedad mexicana “no está hecha para personas solas”. Sin embargo, es pertinente contrastar la opinión de algunos entrevistados, los cuales afirmaron que, al estar viviendo solos, se les “envidiaba por la facilidad de realizar actos de forma independiente”.

3.2. Redes de apoyo

Se consideran las redes de apoyo al grupo conformado por parientes, amigos, grupos sociales u otras personas que proporcionan recursos expresivos o instrumentales, ya sean reales o percibidos, a los que los individuos recurren en caso de necesitar ayuda (Cobb, 1976; Lin, 1986).

De las respuestas de los entrevistados, se resalta que una parte de ellos acude a sus familiares en caso de necesitar ayuda. Sin embargo, otra parte de ellos prefiere recurrir a las amistades sobre los familiares. Ante el cuestionamiento de a quienes recurrirían ante eventualidades, estas son algunas repuestas de los entrevistados:

TT - A mi mamá o a mis amigos, también puede ser a mi hermana, pero normalmente a mi madre [...] Mi familia, amigos tanto del trabajo como otros.

TC- Depende del problema, puede ser a mis hermanas o a mis sobrinos [...] mis hermanas, cuando se trata de nuestros padres si llegan a cooperar con dinero,

o mis sobrinos luego se prestan para hacer algunas reparaciones o se presentan para llevarnos en el auto.

CH - A la familia, sí, cuando hay problemas a la familia [...] o con un círculo de amigos a los que frecuento [...] Un moto club, nos apoyamos y estamos al pendiente de los demás.

VQ - Pues depende del problema, en cosas generales con alguna de mis hermanas, [...] bueno aparte de mis hermanas, a veces acudo con uno de mis hermanos, pero prefiero evitarlo [...] siempre termina mentándome la madre o peleando, [...] pero principalmente con "EH" (una de las hermanas) pues es como la más sensata y la más práctica.

FM - Me gustaría decir que mi familia, pero ya me mandaron a volar [...] Mi madre me pidió que ya no regresara a la casa, que los visite un día y me regrese a la ciudad. Y con mis hermanos no me llevo nada bien. A veces cuando tengo problemas o me siento mal llamo a "CA" (un amigo), pero no me gusta, siempre termina regañándome

MM - En primera instancia a mis amigos, a mi círculo social más cercano, posteriormente, y solo en caso necesario, llego a recurrir a mi familia.

GN - A veces a los amigos... más a los amigos que a la familia.

LJ - Tal vez a una de mis hermanas y a mis amigos, son muy pocos, pero prefiero recurrir a ellos (los amigos).

FL - A mi único amigo [...] es la única persona en la que confío y con la que puedo hablar, porque el resto de la gente está muy limitada y tiene prejuicios sociales y no me entiende [...] Uno o dos compañeros de trabajo, pero no puedo decirles lo que realmente pienso.

En el tema de las redes de apoyo, como se mencionó en la introducción, se ha demostrado que juegan un papel importante en la salud física y emocional de las personas (Cohen & Syme, 1985), siendo principalmente la familia a quien se

recurre en caso de dificultades. Sin embargo, cuando se analizan las declaraciones de los entrevistados, lo que se puede observar es la baja calidad subjetiva de la relación con los familiares, así como relaciones utilitarias, esto es, algunos de los entrevistados perciben que sus familiares solamente los contactaban para solucionar problemas. Esta ayuda también se percibía como “no recíproca” o condicionada, donde quedan en “deuda”, agravando la sensación de soledad.

También se observó una tendencia en las declaraciones de los entrevistados de que, al buscar apoyo en casos de eventualidades, hay una preferencia por auxiliarse de los amigos por encima de la familia. Esto sugiere que no es tan universal la idea de la familia como principal red de apoyo, como lo sugieren autores como Ahluwalia, Dodds & Baligh (1998). Por lo declarado por los entrevistados, se puede inferir que la integración a grupos sociales, cuyo propósito original dista de la formación de redes de apoyo, genera relaciones de amistad y sentimientos de vinculación y protección (Gracia & Herrero, 2006). Otro aspecto observado es que cuando la red de amigos es percibida como numerosa, hay una tendencia a actitudes más positivas y a sentirse con un nivel deseable de apoyo percibido en caso de eventualidades (Domínguez, Salas, Contreras & Procidano, 2011). Sin embargo, aquellos que cuentan con pocos amigos muestran actitudes pesimistas, de incertidumbre y vulnerabilidad.

Al analizar los motivos por los cuales se presentaba una reticencia a la ayuda familiar por parte de algunos entrevistados, se pudo observar que algunas de las declaraciones de los entrevistados coincidían en que, por su situación de soledad, los familiares llegan a condicionar la ayuda tanto solicitada como requerida, esto es, que se presentaban restricciones o condicionamientos, por parte de familiares, para proporcionar los medios para solventar algún problema, así como la molestia manifiesta de los familiares ante la negativa de ayuda por parte de los entrevistados. Los siguientes fragmentos de las entrevistas ejemplifican estos casos:

VQ - Lo principal es que todo mundo te agarra de mil usos, te piden que vayas al hospital a cuidarlos o que los ayudes con trámites, quieren que les arregle su computadora o les instale programas, [...] Sí, lo principal es que quieren disponer de ti como mejor les conviene a ellos y si dices que no, se molestan.

TT – [...] prefiero tratar de arreglarlo solo, aparte de que si me ayudan trato de devolverles el favor para que no me reclamen más tarde.

TC - Es que cuando les pido algo para mí, como que te ayudan de buena gana, pero cuando necesitan algo y no puedes te recuerdan que ellos te ayudaron y que estas en deuda y tienes que ayudarlos [...] como mi hermana, después de ayudarla te deja en la calle y te da un portazo, porque no me quiere dejar pasar a su casa.

Las declaraciones de algunos de los entrevistados respecto a la existencia de límites rígidos para otorgar ayuda a hombres solos, así como la falta de reciprocidad, parecen indicar que buena parte de los hombres en situación de soledad provienen de familias desligadas. En las familias desligadas, sus miembros se desprenden fácilmente y se observan diversos grados de renuencia a otorgar apoyos a quienes las constituyen. Esto concuerda con lo sugerido por Rivera, Guarnaccia, Mulvaney-Day, Lin, Torres y Alegria (2008), quienes detectaron una correlación entre una baja cohesión familiar y las restricciones en los apoyos otorgados a sus miembros, esto en familias latinoamericanas y, principalmente, entre familias mexicanas.

4. Familia.

Este tema abarca la relación que los entrevistados tienen con la percepción de familia y la comparación sobre la facilidad percibida entre la vida en familia o en soledad.

4.1 Percepción de familia.

Se entiende por percepción de familia a la forma en que es conceptualizada por su composición, las interacciones y roles de cada uno de sus integrantes, así como la estructura que ayuda a sentir a sus miembros como parte de una colectividad. A los entrevistados se les cuestionó sobre lo que percibían era un modelo familiar, como muestran los siguientes fragmentos de las repuestas. Todos evocaron el modelo tradicional:

VQ- Las familias son hermanos, aunque siempre se están peleando [...] y los padres también. Yo creo que en todas las familias hay muchos problemas, incluso cuando se ayudan, al final siempre se enojan contigo [...] como dice el dicho “entre la familia y el sol entre más separados mejor”.

TT - Son la madre, el padre y los hermanos ayudándose mutuamente

TC - Pues son todos los miembros de la familia que viven juntos.

FM - La tradicional, eso es familia. [...] Los padres, hermanos y abuelos. Ya si alguien le gusta otra cosa pues es su asunto, yo no lo veo mal.

FL - Existe la familia tradicional, patriarcal, donde las parejas se mantienen sobre todo por la programación social [...] aunque solo sea un constructo social y no esté basado en sentimientos reales.

MM - Nuclear nada más... a mis padres y hermanos, tal vez el núcleo más extenso como primos, tíos o mi abuela.

GN – En mi mente, la familia tradicional, padre, madre, hijos, tíos, abuelos, navidad con casa llena, eso es familia.

LJ- Pues una pareja de papá y mamá, con hijos.

4.2 ¿Qué es mejor?: familia o soledad.

Esta etiqueta corresponde a la apreciación subjetiva de una mayor facilidad de vida comparada entre la soledad y la convivencia diaria con una familia. Ante el

cuestionamiento de cual es más sencilla, la vida en familia o en soledad, los entrevistados tendieron a considerar mayoritariamente la vida en familia como más simple y ventajosa.

VQ - En familia, porque siempre te ayuda, a pesar de los problemas y pues no te dejan solo, a pesar de las discusiones.

TT- En familia, especialmente en pareja. Aunque luego las mujeres son egoístas y no aceptan que ayudes a tus padres.

TC – En familia... En familia normalmente pagan los gastos y te aceptan un poco mejor como eres. Aparte entre la familia se defienden mejor.

LJ – La vida en familia es mucho más fácil, pues tienes alguien con quien hablar.

FM - En familia

CH - En familia es más fácil. Por los apoyos, y la compañía. Tal vez son cosas diferentes, una no es mejor que la otra

FL – En familia [...] La vida en familia es más sencilla porque siempre tienes alguien a quien recurrir, tienes alguien que acuda a pagar los servicios, que te aconseje, que te facilite las cosas, puedes llegar a una casa y tener comida

MM - En el caso de la renta o pagos o servicios, es más sencillo (vivir solo) porque no tienes que explicar a alguien porque no salió el pago [...] Igual en el caso de la comida, si no hay dinero para comer, pues tú ya sabes porque pasó y no necesitas ni explicar ni justificar y se vuelve más sencillo.

A los entrevistados se les realizó un cuestionamiento sobre su concepto de familia. Al analizar las respuestas se observó una clara tendencia a la estructura tradicional de familia. Esto es destacable porque en México la imagen general de un hombre maduro es la de eje central de la familia patriarcal (e.g., Gómez y

Salguero, 2014). Al estar casado, un hombre elevaba su rango social al estatus de “jefe de familia”. Por lo tanto, el hombre es reconocido socialmente por su rol de proveedor, manteniendo el orden “natural” y cumpliendo los cánones de la masculinidad. Este tipo de concepción sobre la estructura familiar es importante porque al crecer en una sociedad cuyo estilo de familia es la amalgamada (Minuchin, 2001), no se considera al individuo como alguien válido *per se*, sino que el valor de una persona radica solo en sus funciones como miembro de una familia; solamente perteneciendo a una familia se encuentra el hombre en su estado natural y sin la familia no hay pertenencia. Estas respuestas también hablan del tipo de familia en que se desarrolló cada entrevistado, lo que podría sugerir que esta percepción tradicional de familia es un elemento que incrementa la sensación de indeseabilidad y fracaso al no poder reproducir para ellos ese modelo familiar.

5. Género.

Este tema se centra en los problemas sobre identidad masculina, discriminación por ser hombres y estar solos, así como la percepción subjetiva de quienes tienen mejores oportunidades al vivir en soledad al comparar a hombres y mujeres.

5.1. Autoimagen masculina.

Se comprenden dentro de la imagen masculina las características físicas y psíquicas que se consideran propias del hombre. Esta etiqueta hace referencia a la percepción de la autoimagen masculina que los entrevistados tienen y si esta imagen se ha visto afectada por la soledad. Ante el cuestionamiento directo de los entrevistados sobre si su imagen masculina se ve afectada por su situación de soledad, se dieron las siguientes respuestas.

LJ – Mucho, con eso de que “soltero maduro, maricón seguro”,

VQ - Si, [...] bueno, como hombre, pues luego como que te desvaloran los demás, no sé, como que nunca había pensado en eso.

TT - Si, por que es más difícil encontrar pareja y porque piensan que tú tienes la culpa de estar solo, por algo que tú tienes o haces.

TC - también la familia te molesta y te dice que no tienes dinero para mantener a una mujer.

FL - Como hombre en soledad te consideran un fracasado [...] En México un hombre solamente vale como padre o proveedor, mientras que como hombre en soledad solo eres un fracasado o alguien desechable.

CH - No, para nada. Al contrario, te ayuda porque cuando estás con familia te limita.

MM - La veo más grande, aunque depende mucho de lo que hagas. En mi caso salgo con muchas personas y todo mundo piensa que eres el macho envidiable de la cuadra porque puedes salir con quien quieras o hacer lo que quieras [...] depende del círculo social donde te desarrolles. [...] Yo no me siento mal, creo que piensan que tengo más oportunidad de hombre que los demás.

GN – No, en lo absoluto. Es más, todo lo contrario, he podido reafirmar de una manera positiva quien soy y como me comporto, o sea, las decisiones que tomo actualmente de quien soy y porque hago las cosas dependen enteramente de mí, y no tengo que dar cuentas de porque me comporto de una u otra manera, sí soy lo que soy en este momento es una decisión absolutamente personal.

5.2. Discriminación por ser hombres y solos.

Se entiende por discriminación el trato diferente y perjudicial del que son objeto los hombres maduros por su condición de soledad. Se cuestionó directamente a los entrevistados si habían recibido discriminación por ser hombres y estar solos. Las siguientes respuestas incluyen la percepciones y situaciones donde los entrevistados se han sentido discriminados, tanto implícita como explícitamente.

VQ - Si, por que no te bajan de raro, sobre todo en la oficina, [...] se enteran de que estás solo y luego luego te buscan pareja como si estuvieras urgido. - [...] Me ha pasado en los restaurantes no te quieren dar mesa y quieren mandarte a la barra, y si les pides un gabinete te ponen cara, creo que es porque como no consumes mucho, no les dejas mucha propina, pero eso es típico en México.

TT - Si, te tratan mal en los gimnasios o en los cursos de yoga o no te dejan pasar a eventos si no te ven con pareja [...] en algunos bares le dan preferencia a los que traen mujeres, pero a ti (por acudir solo) te dan largas para no dejarte entrar.

TC - Si, sobre todo en el trabajo porque dicen que no tienes familia que mantener, a los compañeros casados les dan más comisiones y ascensos [...] porque dicen que necesitan el dinero para sus familias [...] las personas no te valoran cuando no tienes familia. [...] a los hombres nos vigilan porque piensan que podemos hacer algo malo. Además, la gente piensa que si estás solo es porque has hecho algo para estarlo.

CH - Sí. De hecho, sí. [...] Unos vecinos que empezaron a rumorar que había que vigilarme porque como vivía solo no se sabía a quién traería a mi casa, o que gustos tengo, o que mañas tenga, o a que me dedico.

FE - Estaba viviendo en una casa de huéspedes, me rentaban el cuarto, y pues tengo algunos budas que me han regalado y otros que he comprado, luego medito y pongo mantras a un volumen bajo para no molestar y una de las señoras de arriba pensaba que era un santero o brujo, que estaba lanzando hechizos en la noche. [...] En un súper se me abalanzó un guardia porque entré con una mochila en la espalda, y le mostré que no traía nada, que estaba mal lo que hacía.

FL - Hay un rechazo muy fuerte, primero la gente sospecha de ti, si estás solo la gente asume que eres homosexual [...] si tu mujer te abandona la gente asume automáticamente que tu hiciste algo malo y en mi caso mi mujer era más pequeña que yo y era una persona violenta que me golpeaba, que destrozaba la

casa, que me amenazaba con hacerme daño, pero socialmente eso era inimaginable.

LJ –como me veían solo, unos vecinos me empezaron a gritar “vago” cada vez que me veían, [...] me echaban bronca o me pedían dinero para cerveza y la señora del departamento de a lado me dice a cada rato que me consiga una novia.

MM - No, ni por ser hombre ni estar en soledad, no hay una discriminación como tal, hay cosas a las que posiblemente no asistes como cosas de niños, porque en caso de boda o cumpleaños o algo que se hace en pareja, tienes la facilidad de hacerlo, ya sea solo o con alguien.

GN – No. A lo mejor es por mi carácter o mi trabajo o mi círculo social, pero yo nunca he tenido ningún tipo de discriminación.

A la discriminación contra los no casados maduros que han señalado autoras como Byrne y Carr (2005), se suman algunas posturas que apuntan a ver la masculinidad como sinónimo de violencia (Bourdieu, 2000). La consecuencia es la implícita reducción de los hombres y, principalmente, de hombres maduros, a una imagen de seres violentos, ergo, los hombres mantienen una imagen de victimarios. Este concepto de que ser hombre implica algún grado de violencia, conlleva a que no se les vea como alguien que requiera de ayuda y, aparentemente justifica la disparidad del acceso a los programas de apoyo social, psicológico, legal, etc. Estos discursos pueden sugerir que hay cierta naturalidad en ayudar a la mujer de forma prioritaria por sobre el hombre. También hace que se vea natural la existencia de un “*Instituto de la Mujer*”, siendo disonante e innecesaria la existencia de un “*Instituto del Hombre*”; lo mismo acontece con hospitales y centros de ayuda. Con referencia al tema de ayuda de programas de gobierno o de ONGs, a los entrevistados se les cuestionó sobre si tenían conocimiento o había recurrido a alguna instancia gubernamental o particular para ser apoyados por su situación, ya sea en ámbitos legales, médicos, económicos o psicológicos, obteniéndose las siguientes respuestas:

VQ - No estoy enterado, nunca he buscado y ni creo que existan, solo son para mujeres, o te han de tratar de sacar dinero.

TT - No existen [...] o no lo sé, tendría que ver qué tipo de ayuda te dan

TC - No sé si existan, de haberlos de seguro es para sacarte dinero.

CH - Pues no los he visto, simplemente trabajas por tu cuenta y ya.

FL -Yo sé que no hay nada, de hecho, he realizado búsquedas por internet para buscar apoyos a hombres, pero no existe nada concreto y pues el gobierno asume que como hombre solo puedes resolver tus problemas

MM - ¿Acaso existen?... no, no tengo ni idea

GN – Que yo sepa, ninguno, desconozco si existen [...] acaso de adultos mayores, pero no es algo que esté destinado al hombre, al varón

LJ – Las familias pobres y las madres solteras parecen más importantes. Además, si eres hombre tienes que arreglártelas por ti mismo y no puedes andar pidiendo ayuda

En una reunión complementaria con uno de los participantes, el entrevistado agregó sobre su proceso de divorcio que, su ahora ex-esposa, fue apoyada por un organismo de gobierno, el cual le proporcionó asesoría legal y psicológica gratuitas a lo largo del proceso de divorcio, él, por el contrario, se vio en la necesidad de sufragar los gastos de un abogado particular y no pudo costear los servicios de un psicólogo. También se vio forzado a dejar la vivienda familiar y rentar una pequeña habitación que se ajustara a su presupuesto.

Algunas instituciones empiezan con la apertura de atención a hombres víctimas de violencia familiar, tal como lo es la asociación civil “*Fundación Mujer Contemporánea*” que otorga un pequeño espacio a un colectivo de hombres que han sufrido maltrato por parte de sus parejas. Sin embargo, el acceso al resto de

los servicios como el de “refugio”, aún es limitado para estos hombres, mientras que en instituciones públicas son tajantemente rechazados.

6. Emocionales y cognitivas.

En este tema se agrupan las emociones, los sentimientos y las ideas en torno a la soledad. De manera más específica, se incluyen la sensación de soledad y las formas de afrontar esta sensación. De forma emergente, surgieron dos temas que por su importancia se analizaron de forma separada, el primero es la carencia de alguien con quien hablar y el segundo son los retos en torno a la enfermedad en situación de soledad.

6.1. Sentir soledad.

En esta etiqueta se entiende por sensación de soledad a la sensación displacentera ocasionada por las bajas o escasas relaciones sociales percibidas y ante la carencia de pertenencia o sensación de aislamiento. Ante la pregunta directa de si han experimentado “soledad”, la mayoría de los entrevistados respondieron de forma positiva. En las siguientes respuestas se destacan los comentarios alrededor de esta sensación y los contextos donde acontece.

VQ - Bueno, pues sí...sobre todo los fines de semana que luego no hay nada que hacer y en vacaciones cuando no puedes salir y estás solo.

TC - Sí, casi todos los días.

FM - Sí, la soledad. Cuando estás solo tus recuerdos y tus arrepentimientos te vienen a visitar, y no se van con un simple por favor.

FL - Curiosamente me gusta la soledad en el sentido de que puedes estar tranquilo leyendo practicando algo, caminando, pero más que sentirme solo, lo que me atormenta es sentirme aislado [...] en los días libres que son la oportunidad de escaparme del trabajo pues también de repente me enfrento con que estoy solo.

MM – [...] llegas a toparte con los sentimientos de soledad cuando no tienes alguna persona, [...] sea hombre o mujer, no es necesario estar vinculado emocionalmente, [...] si no tengo a alguien, puedo llegar a sentir “pseudo-soledad”, pero no un abandono como tal.

CH – [...] hay momentos donde se extraña tener familia o pareja, como cuando llegas a casa y en ese momento no hay saludo, llegas a la casa y está vacía, y pues no está tan padre.

GN – No, a veces uno se siente solitario, pero al final no me genera depresión ese sentimiento, [...] todas las personas somos sociales por naturaleza y quisiéramos tener alguien cerca, pero de ahí en fuera, solo, me siento muy cómodo.

LJ- Si, sobre todo cuando no tengo algo que hacer [...]

6.2. Formas de afrontar la sensación de soledad.

Son esfuerzos de respuesta cognitiva, emocional o conductual enfocados a manejar, dominar o tolerar la sensación de soledad. Esta etiqueta hace referencia a las estrategias que cada uno de los entrevistados señaló que emplea cuando experimenta sensación de soledad.

LJ - No lo sé... Me pongo a leer, o veo televisión, o series de internet. No tengo mucho dinero así que lo que hago lo hago en casa.

TT - Me pongo a escuchar música, o me tomo una cerveza y pienso que en algún lugar está mi media naranja esperándome.

TC - Lo que hago es trabajar incluso en días feriados o voy a eventos o torneos o cosas que me gustan. [...] A veces necesito la presencia de alguien, aunque el problema es que cuando estoy con alguien o con mi amiga al final me dejan solo y me siento peor que antes de llamarlos.

VQ - Me pongo a cultivar plantas o me voy al pueblo a ver a mi madre, trato de ponerme a hacer algo para que se pase el tiempo rápido.

FL - Pues resistiendo, hay veces en que me suelto a llorar, pero eso me reenvía la imagen del hombre débil y fracasado [...] He acudido a terapia psicológica pero la psicóloga no me entiende, me dice que tengo que buscar a alguien, que tengo que ir a reuniones, que tengo que tratar de contactar mujeres y lo he intentado pero la mujeres que he contactado normalmente no me agradan o son personas que no son muy inteligentes y de bajo nivel cultural.

FE - Voy a alguna de las juntas de AA [...] o luego voy a una comunidad budista, son todos amables, platican y meditan, y luego bromeo con ellos [...] Depende del humor que tenga, hay momentos donde quiero estar solo por muy loco que se escuche [...] El ejercicio me ayuda, correr me ayuda.

GN – Hablo por teléfono, me pongo a escribir a los amigos, a las amigas sobre todo porque creo que mi soledad no es de amigos, sé que están siempre presentes, pero la parte femenina si es como cuando tienes hambre, quieres ese tipo de compañía y pues la buscas. Y es el tipo de soledad que se me presenta

CH- Me voy a rodar con los amigos (pasear en motocicleta) [...] hay veces que me uno a alguna caravana en la ciudad o en la carretera.

Los entrevistados mencionaron efectuar actividades de diversos géneros ante la sensación de soledad. Sin embargo, por lo declarado por algunos de los entrevistados, debido al contexto donde realizan estas actividades, se puede inferir que no pertenece al de un pasatiempo al que se le destinen planeación y recursos, sino más bien, formas de evitar enfrentarse a sus emociones y a su situación de soledad. Estos mecanismos presentan la dificultad de ser actividades que se efectúan sin compañía y que acarrear, como desventaja, el que puedan propiciar la pérdida de habilidades sociales. En el otro extremo, se encuentran los entrevistados que tienen una mejor percepción de redes de apoyo, ellos manifestaron participar en actividades asociadas a una interacción social, que se

puede suponer ayudan a disipar la sensación de soledad y a crear bases para incrementar la red de apoyo.

6.3. Conductas atípicas o de riesgo.

Dentro de los comentarios de los entrevistados, resaltó que cuatro de ellos presentaron conductas deambulatorias por la ciudad en horarios y zonas que pueden ser considerados como riesgosos. En entrevistas posteriores, se intentó elucidar las circunstancias en las que sucedían estas conductas, se les preguntó a estos entrevistados cuál era en su apreciación, el estado emocional y psicológico que tenían mientras salían a caminar. Los cuatro entrevistados coincidían que se alejaban de sus casas por la sensación de soledad, en la descripción de sus síntomas físicos, coincidían con estados de ansiedad, también fue interesante que uno de ellos mencionara sentir “una especie de sensación de irrealidad”. Estas conductas pueden ser entendidas como conductas atípicas y de riesgo, porque por un lado, no corresponden al repertorio de conductas propias de los entrevistados, sino que eran aparentemente espontáneas, y son de riesgo por la vulnerabilidad del tono emocional que mantenían al caminar, pues como dos los entrevistados comentaron, notaron que estaban absortos en sus pensamientos mientras caminaban, aislándose de los estímulos y situaciones contextuales que podían hacerlos susceptibles de alguna eventualidad. Los siguientes fragmentos hacen referencia a este tema.

TT - Cuando estoy muy raro me salgo a caminar, hay momentos donde deambulo en la noche por algún parque o por calles donde hay bares.

FM - Hay noches que me voy a caminar solo por cualquier lugar.

FL - En ocasiones salgo a caminar por la ciudad en la noche y dos veces, cuando me he sentido muy aislado, he abordado un autobús foráneo a cualquier destino, luego me he regresado a la ciudad al día siguiente.

LJ – [...] Me siento mal y me salgo a la calle, he caminado por varias horas, una vez recorrí la calzada de Tlalpan desde Taxqueña hasta Insurgentes [...] era como la una de la mañana [...] lo he hecho solamente un par de veces.

6.4. Temas emergentes sobre la soledad.

Durante el proceso de análisis de las entrevistas, surgieron frecuentemente dos temas que no se habían considerado originalmente en el planteamiento del presente trabajo. El primero de estos temas está ligado a la necesidad de entablar comunicación, a veces con el fin de disipar el stress de la vida cotidiana o de la sensación de soledad. El otro tópico se relaciona con la sensación de agobio al enfrentar problemas de salud junto con la sensación de soledad.

6.4.1. Con quien hablar.

Esta etiqueta se puede entender como la carencia de alguna persona con quien hablar, resultado de aislamiento o por relaciones sociales superfluas. De acuerdo a lo declarado por los entrevistados, se puede sugerir que las dificultades para comunicar sus emociones y agobios incrementan su sensación de soledad y aislamiento. En los siguientes testimonios ejemplifican estos malestares:

TT – [...] el no tener con quien hablar, [...] en la casa, cuando el día fue muy pesado y hubo muchos problemas en el trabajo y no tengo con quien hablar. Luego es muy noche y pues no puedes estar hablando con alguien porque están dormidos. [...]

- Entrevistador - ¿Qué tipo de ayuda requieres?

-TT– Que te puedan escuchar, solo eso.

CH - En algún momento cuando estás viendo la televisión o una película y en ese momento quieres platicar con alguien [...] y no tienes con quien platicar.

FL - Sé que si tengo un problema no tengo a quien acudir, no tengo con quien hablar, si contacto a alguien tengo que dar una larga explicación de por qué estoy aislado o solo. A veces, cuando he contado mis problemas ha habido personas que piensan que soy malo o que me han hecho trabajos de magia negra, por lo que arrastro conmigo algo maligno. Por eso prefiero guardarme mis problemas.

MM – [...] Un hueco de la necesidad de alguien más con quien convivir, con quien expresarme.

LJ- lo que me pesa es no tener con quien hablar [...] de cosas personales, de las cosas que piensas.

Las pocas posibilidades de comunicación reportadas por los entrevistados tienen como trasfondo la pérdida y empobrecimiento de capacidades de interacción social, lo cual los encierran en un círculo vicioso donde, a menor comunicación personal, se reducen las habilidades de interacción social, lo cual alienta, nuevamente, una comunicación más restringida. Otro aspecto sobre la falta de la interacción social, es que ésta puede provocar un sentimiento de desvalorización y confiere una cierta planitud emocional

Es importante señalar que esta situación marcada por dificultades para hablar con alguien, se ha observado no solo en hombres maduros solitarios, sino también en una parte importante de la población. Para solventar esta situación, en España funciona una organización denominada “*el teléfono de la esperanza*”, esta organización consiste en un grupo de voluntarios cuyo único propósito es el de escuchar a quienes no cuentan con alguien con quien hablar, esto con una filosofía de crear un contexto de escucha amable e incluyente. Es destacable que esta línea de atención no está enfocada a la atención psicológica o a la consejería, y su personal está formado por voluntarios a los que se les proporciona un entrenamiento básico. María Rosa Buxarrais, presidenta de “Teléfono de la Esperanza”, destaca que el 80% de las llamadas las realizan personas mayores

de 40 años que se sienten solas o aisladas. La asociación brinda ayuda considerando que la falta de alguien con quien comunicarse puede resultar angustiante y a algunas personas les genera sentimientos de vergüenza.

6.4.2. Enfermedad y soledad

En esta etiqueta se puntualizaron las dificultades asociadas a los problemas de salud y como estos inciden emocionalmente en los hombres maduros solitarios quienes padecen de una enfermedad. Es pertinente mencionar que las enfermedades no solo afectan la vida emocional de las personas, sino también los ámbitos laboral y económico, lo cual aumenta el malestar emocional.

VQ - [...] Cuando he estado enfermo y no ha habido nadie que me cuidara, esas veces fueron difíciles [...]

FL - Cuando he estado enfermo no tengo quien me ayude, he llegado a pasar un periodo de tres días tirado en la cama porque tenía un problema en la pierna y no me podía mover [...] tuve una crisis cardiaca espantosa que tuve que afrontar solo, después tuve otro ataque hipertensivo en el trabajo y acabé en un hospital y no tenía parientes ni nadie que pudiera hacerse cargo de mí, y pues un compañero de trabajo y mi único amigo acudieron unas horas hasta que se resolvió el problema de salud

LJ – van varias veces que me he enfermado y he tenido que ir al médico solo, en una ocasión me inyectaron algo que me dejó muy aturdido, cómo se me fue el dinero en la consulta, me tuve que regresar en camión, estaba todo mareado y con nauseas [...], al llegar a casa me tiré en la sala y no me pude mover hasta el día siguiente.

MM - En el caso de enfermedad, cuando es grave o requiera ayuda o cuidados o reposo absoluto, puedes recurrir a alguien que te apoye como una enfermera o un cuidador, o alguna amistad o familiar, afortunadamente mis

amigos son los primeros que saltan (se ofrecen a ayudar) y hay alguien que me ha podido ayudar.

La enfermedad, tanto psicológica como orgánica, trae consigo diferentes emociones, entre las cuales, destacan por su dificultad tanto las sensaciones de vulnerabilidad como de dependencia durante el padecimiento y tratamiento de enfermedad (e.g., Pérez, 2007). En las declaraciones de aquellos participantes que han afrontado una enfermedad de relativa importancia, sin un cuidador o acompañante, la experiencia emocional fue de frustración e indefensión. Asimismo, las dificultades propias de las enfermedades y la carencia de herramientas para el manejo de sus emociones conllevaron a incrementar su sensación de vulnerabilidad, soledad y ansiedad. Aquellos entrevistados que no tuvieron una experiencia similar, fue porque recurrían mayormente a grupos de amigos para la función de cuidadores y, cuya amistad se afianzo al integrar grupos sociales. Este fenómeno concuerda con lo reportado por Ahluwalia, Dodds, y Baligh (1998) y por Gracia y Herrero (2006), pues los grupos de amistades como: clubes de motociclismo, clubes deportivos, grupos de tertulias, etc., a pesar de tener como fin el recrearse en ámbitos particulares, permiten entablar lazos sociales lo suficientemente estrechos para que el cuidado de sus integrantes, termine formando parte de las actividades del grupo, siendo un factor en el mantenimiento de la salud de sus integrantes (Cobb, 1976). En contraste, en las declaraciones de los entrevistados cuyas redes de apoyo eran escasas, se observó un tono emocional de ansiedad ante la idea de repetir la experiencia de padecer una enfermedad en soledad.

CONCLUSIONES

El objetivo del presente trabajo ha sido detectar y describir el tipo de malestares que hombres maduros están enfrentando al vivir en soledad. Las entrevistas permitieron identificar y categorizar estos malestares conforme al planteamiento metodológico. Así mismo, se encontró un conjunto de opiniones surgidas del prejuicio social que dificultan la idea de que hombres maduros pueden padecer de problemas por su condición de soledad y de ser hombres. Sí bien, una limitante del presente trabajo es la cantidad de participantes, los testimonios dados ejemplifican los retos que esta población llega a enfrentar. Al analizar los testimonios dados por el grupo de hombres en soledad, se destaca que las dificultades por vivir en soledad giran alrededor de tres ejes; sociales, emocionales y conductuales.

Sobre la población de solitarios, Gordon, (como se citó en Expósito, 2000) hace referencia a un paradigma denominado “Arca de Noé”, con el que se recalca “el énfasis en el emparejamiento como una norma social, de modo que «estar solo es ser diferente y ser diferente es estar solo, estar solo es haber fracasado»” (P. 583). En la muestra de hombres maduros solitarios, se pudo observar que ellos sienten el peso de los estereotipos y estigmas por su condición de hombres y de hombres en soledad, algunos de los entrevistados mantenían sentimientos de vergüenza, fracaso, indeseabilidad y vulnerabilidad, también se detectó que los solitarios se sentían juzgados socialmente como fracasados tanto por sus pares como por familiares (Torres, Beltrán, Saldívar, Lin, Barrientos & Monje, 2012). Es importante mencionar que estos sentimientos se observaron principalmente en aquellos cuya soledad es impuesta y es contraria a un natural deseo de interrelacionarse con otros (Monteza, 2013). En contraste, otros entrevistados refirieron percibir niveles adecuados de aceptación social por ser deseables la independencia, libertad y autonomía que su situación de soledad implica, esto puede deberse a que la soledad es una experiencia subjetiva como lo mencionó Expósito (1999) y aquellos cuya situación de soledad era por propia decisión,

afrontan su situación de una forma positiva y son propensos a recibir ayuda y atención en comparación a los deprimidos o los ansiosos (Aduna, 1998).

Otro aspecto que conlleva la soledad en varones maduros, son los estereotipos que recaen en ellos. Los estereotipos son lastres sociales que obstaculizan el desarrollo de los individuos, la aceptación social de la individualidad e impiden diferenciar las circunstancias en que se desarrolla cada persona. Sobre la percepción de los entrevistados respecto a qué percibían como estereotipos hacia los hombres en su situación, mencionaron que sentían que su masculinidad ha sido cuestionada con base a posturas sexistas, homofóbicas y, concretamente, patriarcales, como si ser hombre fuera ser violento *per se*. Fernando Villadangos (S/F.) señala que “Uno de los aspectos míticos de parte de algunos de los discursos feministas tiene su base en la consideración de que la opresión que sufren los hombres, en todo caso, es menos importante que la opresión que sufren las mujeres, porque la opresión dirigida a mujeres es más relevante, violenta y sistemática que la que los hombres tienen que soportar. Empero, el autor también recalca que esta distinción puede deberse a que “la opresión cultural de las mujeres, ha sido más y mejor estudiada, analizada, comprendida y denunciada que la opresión sexista que sufren los hombres” (P. 3). En cuanto a los programas de apoyo a personas vulnerables, es impórtate dirigirlos a la situación que provoca la vulnerabilidad y no solo a un grupo con características particulares. La inclusión debe otorgarse independientemente de si se trata de hombres o mujeres. La noción de equidad hace referencia a esto y discriminar a un hombre maduro por ser hombre no es propio de instituciones serias y con crítica social.

Otros estereotipos que recaen en la población de hombres maduros son que ellos tienen habilidades innatas instrumentales, esto es, que son capaces de reparar sus cosas. También se asume que tienen una capacidad adquisitiva mayor, que su rol social principal debe ser el de padre de familia y proveedor económico y, en caso de ser varones solos, se les relaciona con actividades delictivas o se considera que son “alguien de quien cuidarse”. A los hombres divorciados se les estigmatiza por “haber hecho algo malo” para merecer que su esposa rompiera el

vínculo matrimonial. También se observó una creencia de que por ser hombres se pueden defender solos, sin embargo, estas características no estaban presentes en la experiencia de los entrevistados. Uno de los participantes, durante su entrevista aseguró que “ser hombre” no es garantía de poder defenderse ante el resto de la sociedad.

Un aspecto importante a destacar es que la soledad afecta al humano en general, ya sean hombres o mujeres, niños, jóvenes, adultos o ancianos, la soledad es un factor tanto producto como productor de una mala calidad de vida. Algunos antropólogos coinciden en que entre los primeros grupos humanos, el ser expulsado del grupo social, significaba la muerte (e.g., Sahlins, 1959; Girard, 1986; Suárez, 2000). En la actualidad, la expulsión es simbólica, el aislamiento y “el mirar a otro lado” son las formas en que se abandona a un miembro de la sociedad, pasa con los indigentes, los niños de la calle, los indígenas, con grupos de mujeres y como se puede ver en este trabajo, está pasando con hombres adultos maduros en soledad.

Es pertinente mencionar que la iniciativa para llevar a cabo esta investigación fue un tanto casual, ya que los primeros casos contactados, llegaron a quien escribe estas líneas, solicitando asesoramiento sobre lugares o medios para poder recibir ayuda ante su situación de soledad, así que ante la necesidad de orientar adecuadamente a los consultantes fue que se pudo detectar en primera instancia la escueta mención a la población de hombres maduros en soledad en los trabajos académicos, así como la carencia de ayuda por parte de instituciones públicas. Este trabajo aporta una discreta pero clara oportunidad de desmitificar al hombre maduro como alguien privilegiado y carente de necesidades o como un victimario, también permite dilucidar que necesidades son más susceptibles de atención al reportar los elementos comunes a los que se enfrentan hombres maduros en soledad y el impacto real que ellos perciben sobre su situación de soledad, también destaca algunas diferencias con respecto a otros grupos sociales que también sufren el pesar de la soledad y el aislamiento.

Con base en los hallazgos se puede sugerir que las intervenciones dirigidas a hombres solitarios deben conllevar estrategias adecuadas para que puedan afrontar la soledad de forma positiva, con adecuada atención a los sentimientos y pensamientos negativos que pueden tener, también deben estar dirigidas a fortalecer habilidades sociales, así como el entendimiento de los procesos de socialización. Es importante que las intervenciones abarquen los temas sobre los estereotipos que pueden recaer en ellos y dar técnicas adecuadas de afrontamiento. Así mismo, es recomendable la inclusión de psico-educación social que actúe sobre los prejuicios, comportamientos y actitudes que excluyen a ciertos grupos de personas para constituir una sociedad inclusiva, respetuosa y plural, favoreciendo, al mismo tiempo, la generación de un contexto que pueda cubrir las necesidades de pertenencia y de ser único.

REFERENCIAS

- Abraham, L., (2004). La maternidad y la paternidad a la luz de las técnicas de fecundación asistida. *Archivos Argentinos de pediatría*, 102(5), 394-396
- Aduna, A. (1998). *Afrontamiento, apoyo social y solución de problemas en estudiantes universitarios. Estudio experimental*, Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Ahluwalia, I. B., Dodds, J. M., & Baligh, M. (1998). Social support and coping behaviors of low-income families experiencing food insufficiency in North Carolina. *Health Education & Behavior*, 25(5), 599-612.
- Åkerlind, I., & Hörnquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Social science & medicine*, 34(4), 405-414.
- Alberdi, I. (1999). *La nueva familia española* (Vol. 10). Madrid: Taurus.
- Alborch, C. (2001). *Solas. Gozos y sombras de una manera de vivir*. Madrid: Temas de Hoy
- Albeck, S. y D. Kaydar (2002). Divorced mothers: Their network of friends pre-and post-divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 36(3/4),111-138.
- Arriagada, I. (2002). Cambios y desigualdad en las familias latinoamericanas. *Revista de la CEPAL* 143-161
- Arriagada, I. (2007). Familias latinoamericanas: cambiantes, diversas y desiguales. *Papeles de población*, 13(53), 9-22. Recuperado en 14 de septiembre de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252007000300002&lng=es&tlng=es.
- Asilla, N., & Julián, T. (1998). Apoyo Social y Bienestar Psicológico en la juventud y en la vejez. *La psicología social en México*, 1, 423-428.
- B. Rojo. (20 de febrero del 2017). Las falsas denuncias sobre malos tratos son una herramienta de extorsión [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=EEmg-WNx5C0>
- Banerjee, B. (1981). Rural-urban migration and family ties: an analysis of family considerations in migration behavior in India. *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 43(4), 321-355.)

- Barbee, A. P., Cunningham, M. R., Winstead, B. A., Derlega, V. J., Gulley, M. R., Yankeelov, P. A., & Druen, P. B. (1993). Effects of gender role expectations on the social support process. *Journal of Social Issues*, 49(3), 175-190.
- Barragán, M. y León, M. (2007). *Hijos sí, marido no. Una nueva alternativa familiar*. México: Grupo Editorial Norma.
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. España: Siglo XXI de España Editores.
- Berg, S., Mellström, D., Persson, G., & Svanborg, A. (1981). Loneliness in the Swedish aged. *Journal of Gerontology*, 36(3), 342-349.
- Berges, B. M. (2008). Discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como nueva forma de prejuicio. *Iniciación a la investigación*, (3).
- Berkman, L.F., & Syme, S.L. (1997). Social networks, host resistance, and morality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204
- Byrne, A., & Carr, D. (2005). Caught in the cultural lag: The stigma of singlehood. *Psychological Inquiry*, 16(2/3), 84-91.
- Cardona Arango, D., & Segura Cardona, Á., & Berbesí Fernández, D., & Ordoñez Molina, J., & Agudelo Martínez, A. (2011). Características demográficas y sociales del cuidador en adultos mayores. *Investigaciones Andina*, 13 (22), 178-193.
- Cardona, J., Jairo, L., Villamil, G., María, M., Henao, V., & Quintero, E. (2009). Concepto de soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, Colombia, 2007. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 27(2), 153-163.
- Chiriboga, D. A., Coho, A., Stein, J. A., & Roberts, J. (1980). Divorce, stress and social supports: A study in help seeking behavior. *Journal of Divorce*, 3(2), 121-135.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social support and health*, 3, 3-22.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38, 300-313.
- Craig, S. (Ed.). (1992). *Men, masculinity and the media* (Vol. 1). Sage.

- Cuevas, J. (2010). Jefas de familia sin pareja: estigma social y autopercepción. *Estudios Sociológicos*, 28(84) 753-789
- Dávila, C. A., & Pardo, A. M. (2016). Suicide mortality in Colombia and México: Trends and impact between 2000 and 2013. *Biomédica*, 36(3), 415-422.
- de Souza, B., X. (1998). Brown kids in white suburbs: Housing mobility and the many faces of social capital. *Housing policy debate*, 9(1), 177-221.
- de Mesquita, S., E., & da Costa, D. I. P. (1997). Family, patriarchalism, and social change in Brazil.
- Derber, C. (1979). *The pursuit of attention: Power and individualism in everyday life*. Oxford University Press, USA.
- Dolbier, C. and Steinhardt, M. (2000). The development and validation of the sense of support scale. *Behavioral medicine*, 25. 169-179.
- Domínguez, A., Salas, I., Contreras, C., & Procidano, M. (2011). Validez concurrente de la versión mexicana de las escalas de Apoyo Social Percibido de la Familia y los Amigos (PSS-Fa y PSS-Fr). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 125-137.
- Duran, C. (1998). Emotional support during separation: its sources and determinants. *Journal of Divorce & Remarriage*, Vol. 29(314). 121-141.
- Eguiluz, L. (2003). Dinámica de la Familia. Un enfoque psicológico sistémico. México, Editorial Pax.
- Eguiluz, L. (2004). Las mujeres y el divorcio. Una visión de género. *Temas de mujeres*, 1(1) 5-15
- Escobar, L., A. (1998). Los hombres y sus historias. Reestructuración y masculinidad en México. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, (8), 122-173.
- Expósito, F., & Moya, M. (1999). Soledad y apoyo social. *Revista de Psicología Social*, 14(2-3), 297-316.
- Expósito, F., & Moya, M. (2000). Percepción de la soledad. *Psicothema*, 12(4), 579-585.
- Fleiz, C., Ito, M.E., Medina, M. E., & Ramos, L. (2008). Los malestares masculinos: Narraciones de un grupo de varones adultos de la Ciudad de México. *Salud Mental*. 3(1) 381-390
- García-Méndez, M., Rivera-Aragón, S., & Díaz-Loving, R. (2015). *Continuidad y cambio en la familia: Factores intervinientes*. Editorial El Manual Moderno.
- Girard, R. (1986). El chivo expiatorio, trad. J. Jordá, Barcelona, Anagrama.

- Gómez Ávila, A., & Salguero Velázquez, A. (2014). Una mirada a la soltería masculina. *Reflexiones*, 93(2).
- Gonzales, C.S., & Gonzales, A. (2005). Organizaciones familiares diferentes. Las familias reconstruidas. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 8(3).
- Gracia, E., & Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (2), 327-342.
- Granvold, D. K. (2000). Divorce. Cognitive-behavioral strategies in crisis intervention, 2, 362-384.
- Green, B., & Rodgers, A. (2001). Determinants of social support among low-income mothers: A longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 29(3), 419-442.
- Hansen, F. J., Fallon, A. E., & Novotny, S. L. (1991). The relationship between social network structure and marital satisfaction in distressed and no distressed couples: A pilot study. *Family Therapy*. 18(2), 101-111.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 51(1), 69-81.
- Hernández Monleón, A. (2016). Ni solas, ni en solitario. Condiciones de vida, solidaridad informal y cuidados en la monomarentalidad.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Hughes, M., & Gove, W. R. (1981). Living alone, social integration, and mental health. *American Journal of Sociology*, 87(1), 48-74.
- Iglesias J. (2003). La soledad como consecuencia de la jubilación y la viudez. Granada, España: Universidad de Granada Facultad de Sociología.
- INEGI. (2012). *Estadística a propósito del día de la familia mexicana*. Instituto Nacional de Geografía y Estadística. URL disponible en: www.inegi.gob.mx
- Jelin, E., (1994). Las familias en América Latina. *Familias siglo XXI. Ediciones de las Mujeres*, (20) 1-20
- Jiménez, J. L. C., Gallego, M. M. V., Villa, E. H., & Echeverry, Á. Q. (2011). El afrontamiento de la soledad en la población adulta. *Medicina UPB*, 30(2), 150-162.

- Kellerhals, J., Montandon, C., & Gaberel, P. E. (1991). *Les stratégies éducatives des familles: milieu social, dynamique familiale et éducation des pré-adolescents*. Delachaux et Niestlé.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Leslie, L. A., & Grady, K. (1985). Changes in mothers' social networks and social support following divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 663-673.
- Lichtman, S. A. (2006). Do-It-Yourself security: Safety, gender, and the home fallout shelter in cold war America. *Journal of Design History*, 19(1), 39-55.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. In *Social support, life events, and depression*. 17-30.
- Lima, J.S., Lima, M., Jiménez, N., & Domínguez, I., (2012). Consistencia Interna y Validez de un Cuestionario para medir la Autopercepción del Estado de Salud Familiar. *Rev Esp Salud Pública*. 86. 509-521.
- López-Sáez, M., Morales, J. F., & Lisbona, A. (2008). Evolution of gender stereotypes in Spain: Traits and roles. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 609-617.
- Martínez Jasso, I., & Acevedo Flores, G. J. (2004). La brecha salarial en México con enfoque de género: capital humano, discriminación y selección muestral. *Ciencia UANL*, 7(1).
- Medina, M. E., Natera, G., Borges, G., Cravioto, P., Fleiz, C., & Tapia, R. (2001). Del siglo XX al tercer milenio. Las adicciones y la salud pública: drogas, alcohol y sociedad. *Salud mental*, 24(4), 3-19.
- Mendoza Cota, J. E., & García Bermúdez, K. J. (2009). Discriminación salarial por género en México. *Problemas del desarrollo*, 40(156), 78-99.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S. (2001). *Familias y terapia familiar*. España: Gedisa.
- Montero, M. & Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Revista Salud mental*. 4(1), 19-27.
- Montes de Oca, C. (18 de noviembre de 2016). Faltan programas de apoyo para hombres: Académico. *ntrzacatecas.com*. Recuperado de <http://ntrzacatecas.com/2016/11/18/faltan-programas-de-apoyo-para-hombres-academico/>
- Monteza, R. (2013). El cuidado como alternativa a la soledad. *ACC CIETNA* 1(1) 45-50

- Moruno, P. R. D. (2006). Actividades de la vida diaria. *Al Corregidor. Evaluación de las actividades de la vida diaria en geriatría*, 106-112.
- Muñoz, D., (2014). Por mis hijos lo que sea... o casi. Identidades de Madres y Padres que Han Vivido un Divorcio. *Papeles del CECI*. 1 (103), 1-30
- Murdock, George P. (1949), *Social Structure*, Nueva York, The MacMillan Company (trad. fr. Payot, París, 1972).
- Murphy, G. E. (1998). Why women are less likely than men to commit suicide. *Comprehensive psychiatry*, 39(4), 165-175
- Omar, A. (2014). Justicia organizacional, individualismo-colectivismo y estrés laboral. *Psicología y salud*, 16(2), 207-217.
- Ortiz, M., Domingo, J., Sánchez Pérez, M. J., & Sierra, J. C. (2003). Estilos de afrontamiento y apoyo social: su relación con el estado emocional en pacientes de cáncer de pulmón. *Ter. psicol*, 21(1), 29-37.
- Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (Vol. 36). John Wiley & Sons Inc.
- Pérez Marc, G. (2007). Filosofía de la enfermedad: vulnerabilidad del sujeto enfermo. *Archivos argentinos de pediatría*, 105(2), 134-142.
- Perlman, D., & Joshi, P. (1987). The revelation of loneliness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 63.
- Puentes-Rosas, E., López-Nieto, L., & Martínez-Monroy, T. (2004). Mortality from suicides: Mexico, 1990-2001. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 16(2), 102-109.
- Quin, R., & McMahon, B. (2010). *Historias y estereotipos* (Vol. 7). Ediciones de la Torre.
- Rice, F. P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Pearson Educación.
- Ríos, P. C., & Londoño, N. H. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *El Ágora USB*, 12(1), 143-164.
- Rivera, F. I., Guarnaccia, P. J., Mulvaney-Day, N., Lin, J. Y., Torres, M., & Alegria, M. (2008). Family cohesion and its relationship to psychological distress among Latino groups. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(3), 357-378.
- Millan, M. A., & Serrano, S. (2002). *Psicología y familia* (Vol. 6). Cáritas Española.

- Rodríguez, T. L., & Sánchez, J. M. R. (2006). Estructura familiar y satisfacción parental: propuestas para la intervención. *Acciones e investigaciones sociales*, (1 Ext), 455.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.
- Suárez, M. (2000). Más allá del *Homo Sapiens*-Volumen II. Victoria (Canadá): Trafford Publishing.
- Tunstall, J. (1966). *Old Man Alone: A Sociological Study of Old People*. Routledge and K. Paul.
- Torres, I., Beltrán, F., Saldívar, A., Lin, D., Barrientos, M., & Monje, D., (2012) La soledad ¿Un mal de nuestro tiempo? *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*. 3(1) 1-25 recuperado de <http://www.medicinasaludysociedad.com>
- Torres, L.E., Ortega, P., Reyes, A.G., & Garrido, A. (2011). Paternidad y ruptura familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(2) 277-293
- Ulin, P. R., Robinson, E. T., & Tolley, E. E. (2005). *Investigación aplicada en salud pública: métodos cualitativos*. Organización Panamericana de la Salud.
- Vicente, F., & Cabanillas M., (2010) La Familia. Una realidad histórica y sociocultural. *Revista Galego-portuguesa de Psicología e Educación*. 18(2) 31-40
- Wagle, U. (2002). Volver a pensar la pobreza: definición y mediciones. *Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 171, 18-33.
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. *Doing unto others*, 17-26.
- Weiss, R., Riesman, D., & Bowlby, J. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. *The MIT Press*, Cambridge.
- Wood, G. (1984). *Fundamentos de la investigación psicológica*. México, CDMX: Trillas.
- Zamora, P., Sirvent, C., & Palacios, L. (2005). Diferencias de género en la adicción e implicaciones terapéuticas. *Salud y drogas*, 5(2).
- Zea, L. (s.f.). *La familia mexicana y su sentido*. Recuperado 20 de enero de 2018, de: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/5/2106/3.pdf>
- Zhang, X. (2012). The effects of parental education and family income on mother-child relationships, father-child relationships, and family environments in the People's Republic of China. *Family process*, 51(4), 483-497.

ANEXOS

Guía de la entrevista

1. ¿Por qué vives solo?
2. ¿A quién recurres cuando tienes problemas? ¿Cuáles son tus redes de apoyo?
3. ¿Quién es la persona más cercana a ti?... ¿Qué tan profunda consideras esa relación?
4. ¿Cuáles son los principales problemas de vivir solo?
5. ¿Cuál es tu percepción de la familia?
6. ¿Has tenido sentimientos desagradables por vivir solo? ... ¿Cómo lo has afrontado?
7. ¿Te has sentido deprimido en los últimos 4 meses?... ¿Cómo lo has afrontado?
8. ¿Desde que vives solo cuál es tu mayor reto que has enfrentado? (A en tu trabajo, en tu vida cotidiana)
9. ¿Es más fácil la vida en familia o la vida en soledad?
10. ¿Hay aceptación social por vivir solo como hombre?
11. ¿Te han discriminado por ser un hombre y por ser un hombre viviendo solo?
12. ¿Sientes que te ha afectado a tu imagen masculina el vivir solo?
13. ¿Quiénes creen que vivan más fácilmente en soledad; hombres o mujeres? ... ¿Por qué?
14. ¿Has sentido soledad? ¿Cómo lo has afrontado?
15. ¿Cuáles son los apoyos gubernamentales para hombres en tu situación?