

# Análisis resultados Psicoeducativos Calma 2023

Enfocado en la gestión de los Celos en los  
hombres

## Créditos



La **BOGOTÁ**  
que estamos construyendo

### Investigadores:

#### **Rafael Villa Rojas**

Líder de Investigación Cultura Ciudadana

#### **Karen Vanesa Marriner**

#### **Daniel Galeano Amaya**

Investigadores

#### **Luna Sabina Velandia Medina**

Edición y Diagramación

#### **Claudia López Hernández**

Alcaldesa Mayor  
de Bogotá

#### **Catalina Valencia Tobón**

Secretaria de Cultura,  
Recreación y Deporte

#### **Luis Felipe Calero**

Subsecretario de Cultura  
Ciudadana y Gestión del  
Conocimiento

#### **Camilo Tiria Buitrago**

Director Observatorio y  
Gestión del Conocimiento  
Cultural

## 1. Introducción

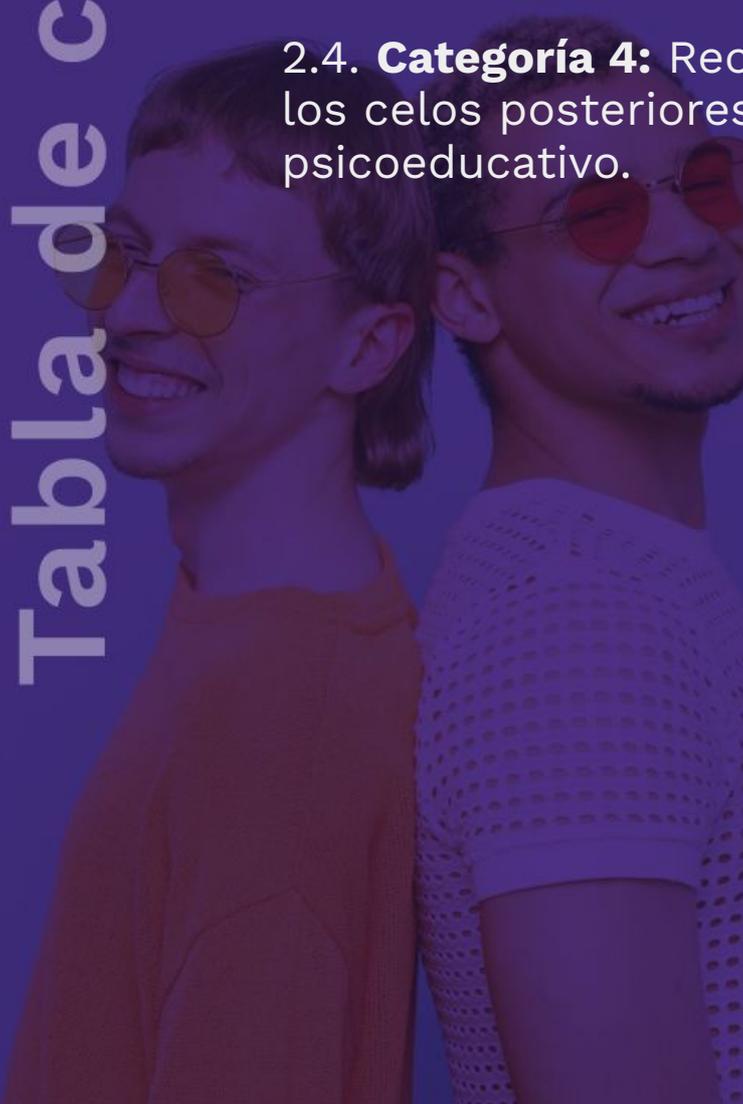
## 2. Presentación de resultados

2.1. **Categoría 1:** Significado de los celos

2.2. **Categoría 2:** Consejos para tramitar los celos

2.3. **Categoría 3:** Recursos para la gestión de los celos previos al espacio psicoeducativo

2.4. **Categoría 4:** Recursos para la gestión de los celos posteriores al espacio psicoeducativo.



# INTRODUCCIÓN

Este documento presenta los resultados que emergieron del espacio psicoeducativo grupal sobre celos, ejecutado por profesionales de Línea Calma, el cuál tenía el propósito de *“resignificar los celos y su vivencia positiva con el fin de aportar a un cambio cultural y comportamental respecto a la educación y la cultura machista”*; fomentar ejercicios de reflexión que contribuyan a la gestión de la vivencia de los celos, compartir experiencias sobre la función de los celos y su respectivo manejo, así como también promocionar el uso de Línea Calma como un espacio seguro para apoyarse en la gestión de los celos.

Las reflexiones que de este espacio emergieron, fueron recopiladas a partir de un instrumento de medición consolidado por el Observatorio de Gestión del Conocimiento Cultural. Posteriormente, los resultados se transcribieron y se organizaron de acuerdo con las preguntas del instrumento de medición, lo que permitió reconocer distintas categorías de análisis.

La primera relacionada con la gestión de celos en donde se analizan: i) Significados sobre los celos, ii) Consejos para tramitar los celos, iii) Recursos para la gestión de los celos previos al espacio psicoeducativo y iv) Recursos para la gestión de los celos posteriores al espacio psicoeducativo.



M A S C U L I N I

## PARTE I: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Esta sección presenta los resultados de las categorías de análisis relacionadas con el tema central del espacio psicoeducativo, relacionado con los celos y su gestión.

### CATEGORÍA 1- Significados sobre los celos: “¿Confía en tí mismo?”

Antes de iniciar el espacio psicoeducativo, los participantes respondieron de manera abierta en un tablero análogo a la pregunta **¿Qué cree usted sobre los celos?**, sobre la cual, respondieron con palabras, frases y expresiones muy concretas. Esto, tenía como objetivo reconocer las representaciones y significados sobre los celos que tenían los participantes antes del espacio.

Como uno de los principales hallazgos del ejercicio, se encontró que prevalece la idea de relacionar los celos con la inseguridad y la incapacidad de confiar en sí mismo, lo cual hace parte de las narrativas ampliamente difundidas que comprenden que entre un mayor grado de valía personal o autoestima, implicaría un menor grado de celos. Además, los celos se comprenden como una emoción negativa e indeseable.

Como se evidencia en la siguiente gráfica, las palabras que mayor número de repeticiones tuvieron se relacionan, por un lado, con sentimientos considerados negativos como: falta de comunicación, incomodidad, impotencia, resentimiento e inconformidad y por el otro, se relaciona en gran medida con diferentes formas de inseguridad o falta de confianza:



**\*Nota:** Elaboración propia con base en resultados instrumento de medición

## ¿Más seguro = menos celoso?

La creencia que vincula los celos con falta de autoestima o de confianza ha tenido un lugar importante dentro de la **“Psicología Pop”** y se vió representada en los significados sobre los celos que tenían los participantes del espacio psicoeducativo.

Sin embargo, esta es una narrativa contraproducente y limitante, pues individualiza la problemática de los celos al asociarla únicamente con la valía personal y por ende, desdibuja otros componentes que contribuyen a la existencia de los celos, como las representaciones sociales sobre el amor (romántico) o las exigencias sociales sobre el ser pareja relacionadas al control y el dominio, las cuales pueden ser correlatos de la construcción hegemónica de la masculinidad y la feminidad en nuestra cultura.

De esta manera, perpetuar esta idea puede:

1. Redireccionar los esfuerzos (personales, profesionales e institucionales) en abordar los celos desde otros campos, como en el diseño de estrategias que procuren aumentar la valía personal, aumentando el grado de frustración en las personas en los momentos en los que, aun tras este esfuerzo, experimentan celos.
2. Fomentar una alta exigencia sobre las personas que sienten celos, teniendo en cuenta que los marcos culturales que rigen lo que es una *“persona de valor”* o *“segura de sí misma”* son en muchas ocasiones estándares complejos de lograr e incluso, se relacionan con creencias y expectativas sociales sobre el género. Por ejemplo, los mandatos de la masculinidad dictaminan que un varón exitoso es aquel que cumple con los parámetros de autosuficiencia, es plenamente independiente, es extremadamente racional y poco emotivo, tiene una amplia solvencia económica, tiene un cuerpo musculoso y una vida sexual muy activa, estándares que implican una sobre-exigencia.

## CATEGORÍA 2- Consejos para tramitar los celos: La máquina del tiempo.

Los resultados que se presentan a continuación, giran alrededor de la pregunta: **¿Qué le aconsejaría o qué le diría -al yo del pasado- para ayudarlo a tramitar los celos a partir de lo aprendido hoy?**. Esta se planteó al finalizar el espacio psicoeducativo. En general, los relatos de los hombres dan cuenta de consejos relacionados con el manejo de los celos desde la gestión emocional y la comunicación respetuosa. Los consejos fueron categorizados en 6 ejes temáticos: i) normalización del malestar, ii) consecuencias de las acciones, iii) control emocional y agencia personal, iv) autonomía y reconocimiento, v) comunicación asertiva y, vi) Solicitud de ayuda.

### Consejos relacionados con:



1. La **normalización del malestar** vinculado a los celos: “Los celos son un sentimiento normal en los seres humanos”; “Los celos son algo natural, pero se deben gestionar desde la comunicación y expresarlos de manera respetuosa.”
2. Revisar las **consecuencias de las acciones**, tomar una pausa antes de tomar alguna decisión: “Que de la situación que vivió piense cuáles fueron las consecuencias y replantee para nuevas oportunidades, el actuar, el pensar y el sentir”
3. **Control emocional y agencia personal** como forma de prevenir violencias: “lo importante es aprender a controlar nuestras emociones y sentimientos para no herir ni herirnos a nosotros mismos ni a otras personas”; “Lo importante aquí es cómo lo tomamos y cómo reaccionamos ante esto”
4. Reconocer **lo que me corresponde y la autonomía de las personas**: “No es culpa suya ya que ella tomó la decisión de manera consciente”
5. **Comunicar asertivamente** el malestar: “se deben gestionar desde la comunicación y expresarlos de manera respetuosa”
6. **Solicitar de ayuda**: “Le diría que no está mal que busque ayuda porque todo eso de estar encerrándose y maltratándose mental y físicamente solo va a dañar su vida”; “No está mal buscar ayuda cuando no se puede lidiar con todo eso”

## **Entre lo anormal y lo permitido: Emergencias frente a las comprensiones sobre los celos.**

Quizá uno de los mayores logros del ejercicio psicoeducativo, fue permitir hablar naturalmente sobre los celos y el malestar asociado a ellos. Según los relatos de los participantes, los celos se significan inicialmente desde la culpa o únicamente desde el malestar. El ejercicio permite reconocerlos como una emoción válida de la experiencia humana, lo que puede ser positivo, pues permite abordarlos con mayor naturalidad, distanciando la experiencia de la culpa y del tabú, fomentando la gestión de recursos, como la búsqueda de ayuda o la posibilidad de conversar con otras personas. Transcribiendo los principales aprendizajes del espacio, los participantes reportan:

*“Es una emoción pues se puede manejar”, “el sentimiento de celos es algo bastante normal en los humanos”, “los celos son un sentimiento totalmente normal en los seres humanos”, “Que no está mal sentir lo que siento yo, las emociones que tengo son totalmente válidas*

Esto nos otorga una lectura a nivel cultural y es que los celos tienen significados paradójicos. Por un lado, los celos se encuentran significados de manera negativa e incluso patológica en algunos sectores de la sociedad, configurando culpa y malestar sobre quien los experimenta, lo que puede ser limitante e inmovilizante para quien los siente, pues al sentir vergüenza de su experiencia, se distancia aún más la posibilidad de buscar ayuda y permitirse el cambio.

Por otro lado, aún prevalecen discursos que los legitiman y no los problematizan, configurando narrativas que los romantizan y los asocian al *“buen amor”*:

*“si te celo es porque te amo”.*

*“Aprendí a identificar ciertos comportamientos que por la sociedad o pensamientos propios he normalizado como algo que no debo de corregir en mí”*

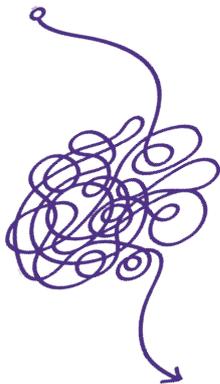


"Representaciones sociales paradójicas sobre los celos"

El abordaje de los celos, implica necesariamente un diagnóstico previo que permita ampliar, con curiosidad investigativa, los significados y creencias vinculadas a los celos de acuerdo a los contextos y las circunstancias de los participantes. Eso cambiará indudablemente según variables culturales como la etapa del ciclo vital, la ubicación geográfica, las experiencias, los nichos de participación, entre otros. De esto dependerá el rumbo de la intervención.

### **CATEGORÍA 3- Recursos para la gestión de los celos previos al espacio psicoeducativo:**

Esta categoría se construye a partir de las respuestas frente a la pregunta **¿Qué hacías antes cuando sentías celos?**. Según lo manifestado por los participantes, la gestión de celos previo al espacio psicoeducativo se relacionaba con comportamientos de represión de sentimientos, formas no específicas de violencia o indiferencia. A continuación, se señalan algunos comentarios de los participantes:



1. **Ley del hielo y eliminación de afectos** con la persona implicada como castigo: *“Cuando tenía celos hacia tipo ‘ley del hielo’, algo de: ‘a bueno pues si así son las cosas, pues te quito algo que te estaba dando”*
2. **Reprimir la emoción** sin comunicarlo: *“Antes yo lo que hacía era reprimir y no pensar en esa situación”*
3. **Violencia no específica:** *“(…)Hasta que llegaba al extremo de estallar, ya sea en privado o con la persona en cuestión que me provocaba los celos”*

## **Las violencias como parte de la construcción de la masculinidad:**

Estos relatos, permiten comprender que al identificar estas acciones como recursos del pasado, los hombres comienzan a cuestionar prácticas que son perjudiciales para los demás y para sí mismos. Estas se comienzan a resignificar de manera negativa para darle paso a alternativas más cuidadosas.

Las prácticas que se narran, son principalmente formas de violencia que se encuentran ampliamente validadas en nuestra cultura. El castigo adquiere un papel principal y se relaciona con el mandato de la masculinidad que le asigna al hombre el rol de corregir, disciplinar y ejercer autoridad, lo que se suma a exigencias como “no dejársela montar de nadie”. Además, se responsabiliza a la otra persona (pareja o vínculo amoroso) de la emoción vivida, siendo los celos una forma de justificar estas violencias, las cuales están por encima de cualquier forma de comunicación o gestión asertiva de los conflictos.

## **CATEGORÍA 4: Recursos para la gestión de los celos posteriores al espacio psicoeducativo.**

Esta categoría se construye a partir de las respuestas frente a la pregunta: **¿Y qué harás a partir de ahora cuando los sientas?**. Las respuestas de los participantes evidencian cambios en cuanto a la represión de sentimientos, pues ahora los comportamientos incluyen pedir ayuda, comunicar sus sentimientos y reflexionar frente a su situación. Lo anterior, evidencia un cambio positivo frente a la gestión de los celos.



1. **Comunicar los celos y establecer acuerdos:** *“Lo mejor es acercarse a la persona y decirle mira estoy pasando y sintiendo estas cosas y no se si es algo que me estoy imaginando yo o es algo que estoy analizando.”, “decir lo que me molesta y dialogar, si no se llega a un acuerdo pues simplemente dejarlo ahí”.*
2. **Tomar distancia** para la reflexión: *“tomar como un espacio de reflexión, pensar bien en la situación”, “porque es importante manejar los sentimientos que se generan a partir de esto”.*
3. **Pedir ayuda:** *“también es sano compartir nuestros sentimientos con nuestros amigos o personas de confianza y tampoco está mal pedir ayuda”*



***Del hombre que afirma al hombre que duda de sí: Relatos emergentes sobre la masculinidad.***

***“El hombre verdadero no duda de sí”, “Para atrás ni para tomar impulso”***

Si bien en los relatos los participantes no manifiestan ideas explícitas sobre cómo el taller cuestionó o movilizó los significados en torno al ser hombre, muchos de los aprendizajes reconocen la importancia de tomar espacios para la reflexión y poder dedicar tiempo para reconocer su emoción y su experiencia antes de tomar una decisión. Por ello, se reconoce esto como una emergencia que irrumpe con algunos mandatos de la masculinidad hegemónica relacionados con actuar de manera práctica, ágil e inmediata y no dar cabida a la duda, a la premeditación, ni a la posibilidad de la equivocación. Se pone en duda lo que en otro momento hubiera sido una certeza irrefutable.

***“No necesito de nadie” “puedo con esto solo”***

Uno de los elementos que mayoritariamente se movilizó acá, se relaciona con la posibilidad de pedir ayuda (amigos, familiares o Línea Calma) pues esto implica abrir un espacio para visibilizar dimensiones más vulnerables dentro de su condición humana y reconocer que necesitan de un otro y con ello, se contradice el mandato de la autosuficiencia y la individualidad, propias de la masculinidad hegemónica.

Este espacio psicoeducativo fue implementado por Línea Calma y sus resultados fueron recopilados y analizados por la Dirección del Observatorio y Gestión del Conocimiento Cultural. Se desarrolló con hombres de la comunidad educativa de la Universidad Militar Nueva Granada entre los 20 y los 40 años de edad.

Los relatos que aquí se exponen, fueron obtenidos a través de entrevistas y corresponden a sus propios testimonios y aprendizajes. Les agradecemos a los hombres que hicieron parte de este proceso por permitirse hablar sobre sí mismos, compartir sus experiencias con los celos y las reflexiones que emergieron de este espacio.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
CULTURA, RECREACIÓN  
Y DEPORTE

