

MANUAL PARA MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO. PARTICULARIDADES EN TIEMPOS DE PANDEMIA, EMERGENCIAS Y DESASTRES

“Aislamiento con igualdad y sin violencia de género”

Autora

Dra.C. Beatriz Torres Rodríguez



Una publicación del Centro Oscar Arnulfo Romero, con el apoyo del UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas.

Los puntos de vista, opiniones, conceptualizaciones y terminología utilizados en este libro son responsabilidad exclusiva de la autora y no implican la expresión de ninguna opinión por parte del UNFPA.

INTRODUCCIÓN

Es importante para nosotras, mujeres, reconocer cuándo podemos estar sufriendo o presenciando situaciones de Violencia de Género (VG), para así prevenir su ocurrencia y que las que se encuentren en este contexto puedan contar con recursos para enfrentarlas. En ambos casos es importante conocer elementos generales de cómo se puede manifestar, prevenir y afrontar.

En particular, la Pandemia, en la que el aislamiento social es imprescindible y resulta un sacrificio que hacemos para preservar nuestra vida y la de los demás, puede constituir para algunas personas, en especial mujeres, niñas (os) y adolescentes, una condición de riesgo para vivir situaciones de violencia. Sus hogares pueden no ser lugares seguros. A su vez, todos debemos trabajar para que este aislamiento sanitario no oculte, ni justifique ninguna forma de violencia física, psicológica, económica o sexual.

El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas ha señalado que, en el avance de la pandemia, las mujeres y las niñas enfrentan riesgos más intensos, al igual otros grupos en situación de marginación, pues se exacerban desigualdades existentes.

Además, señala que, en épocas de crisis, como sucede durante un brote como el actual, las mujeres y las niñas pueden presentar un riesgo más elevado de padecer violencia infligida por la pareja y otras formas de violencia familiar, como resultado de las tensiones crecientes en el hogar.

Sin embargo, también existen parejas y familias que pueden convertir este momento en una oportunidad para aprender a prevenir situaciones de violencia, a vivir en armonía, a ver oportunidades y nuevos aprendizajes en esta nueva cotidianeidad. La adopción de diferentes alternativas dependerá de las características de cada mujer, pareja y familia. De todos modos, para cualquiera de ellas y nosotras, pueden ser recomendables estas reflexiones.

Este manual fue escrito para orientar, prevenir y acompañar a mujeres que viven o pueden estar en riesgo de vivir situaciones de violencia de género, o a otras que les sirva para identificar que pueden estar en peligro, además de sus hijas (os) y otros familiares

En el texto se evidencian acciones y formas que constituyen VG, particularizando lo que puede ocurrir durante el aislamiento sanitario, peculiaridad de esta pandemia, y algunas vías, estrategias o instituciones a las que puedes acudir si eres víctima de estas situaciones o puedes ser testigo de las mismas.

Por último, insistir que, producto de la pandemia, no han sido suspendidos, limitados o postergados el derecho de todas y todos a una vida sin violencia y que debemos trabajar en función del momento que estamos viviendo, de sacar experiencias para otros eventos de emergencia, pero también hacia el futuro, pues se pronostican grandes retos económicos y sociales para el mundo.

DESARROLLO

Elementos generales de la VG

- *¿Qué es la VG?*

Son todos los actos u omisiones mediante los cuales se daña, discrimina, ignora, somete y subordina a otra persona en los diferentes aspectos de su existencia, por razones relacionadas con el género, por transgredir los modelos hegemónicos de lo masculino y lo femenino. Esta forma de violencia atañe a: expresiones de ataque material o psicológico que afecta la libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integralidad moral o física de una persona. (Valdés, 2011)

El término de violencia de género también destaca un fin predefinido, que se relaciona con doblegar, imponer, presionar y/o discriminar a la otra persona y someterla a la voluntad del agresor, en aras de hacer valer su poder. La violencia contra las mujeres es una de las formas más comunes y la más grave de las desigualdades de género.

- *¿Cómo las mujeres pueden identificar que están sometidas a VG?*

Es importante reconocer signos o señales:

- Si percibe que una relación afecta su capacidad de decidir sobre sus actos, expresiones o decisiones de la vida cotidiana.
- Si experimenta malestares o síntomas asociados a la manera de relacionarse con su pareja o con cualquier persona.
- Cuando una situación le limite sus derechos individuales y dañe su bienestar general.

Se puede manifestar como:

Violencia psicológica: Desvalorización, insultos, menosprecios, intimidación o amenazas, abuso de poder, control del celular, limitación o impedimento de la comunicación con amigas, amigos o familiares, exigencia de obediencia, ignorarla o utilizar el silencio como castigo, hacerla responsable de todo lo negativo que ocurre en la casa y así lograr que sienta culpa por todas las situaciones conflictivas que se presenten en el entorno familiar o de pareja.

Violencia verbal: Acusaciones, insultos, amenazas, juicios de valor, humillaciones, críticas degradantes hacia el cuerpo o por actividades realizadas, órdenes agresivas o gritos constantes que incluye a las mujeres y a sus hijas(os).

Violencia física: Agresiones contra el cuerpo de la mujer, niña o adolescente. Incluye empujones, jalones de cabellos, golpes, mordidas, heridas o quemaduras. Puede provocarse la muerte.

Violencia económica: Toda acción u omisión que emprenda un agresor encaminada a impactar de manera negativa la supervivencia económica, tanto de la mujer como de su familia. Puede manifestarse como: controlar, limitar o esconder el dinero existente, negar su aporte para cubrir los gastos de vivienda, alimentos, salud, medicamentos u otros no previstos, pero necesarios para afrontar una situación emergente.

Violencia sexual: Obligar a la mujer a tener relaciones sexuales o tocar su cuerpo sin su consentimiento. También son los abusos, acosos o tocamientos a jóvenes, adolescentes, niños o niñas, bajo amenaza de lastimar o causar sufrimiento, tanto a ella, como a otras personas de su familia.

Violencia patrimonial: Empeño de bienes y artículos sin consentimiento de la víctima, destrucción de documentos personales, cambio de propietario de bienes como los autos o inmuebles (casa o propiedades) sin conocimiento o consentimiento o de la víctima.

- *Expresiones actuales de la violencia de género en la era digital.*

La Ciberviolencia de género se concibe como toda aquella forma de violencia, aplicada través de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones, que afecta a mujeres y niñas (Fernández, 2019). Es necesario hacer una alerta sobre la posibilidad de este tipo de violencia, en especial a los adultos que rodean a niñas/os y adolescentes en esta situación de aislamiento, porque tenemos la responsabilidad de supervisar y orientar lo que están consumiendo y compartiendo en las redes sociales, explorando fundamentalmente si se están accediendo y utilizando los artículos de contenido erótico y sexual.

Esta violencia se puede manifestar por:

Ciberacoso: Comprende burlas, insultos, amenazas y ridiculizaciones públicas a un usuario (en este caso las mujeres) con el fin de humillarlas públicamente. Pueden difundirse imágenes manipuladas o comprometidas. Este tipo de violencia presenta un carácter continuado y persistente y fomenta la participación de nuevos agresores.

Ciberacoso sexual: Incluye la intimidación, hostigamiento y humillación a una persona mediante insinuaciones sexuales y/o pornográficas; a través del envío constante de mensajes eróticos, imágenes o videos con carácter sexual, con el objetivo de comprometer a la víctima con la práctica virtual de actos sexuales y a su vez denigrarla.

Grooming: Estrategia utilizada por adultos para acercarse a un/a menor a través de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) y ganarse su confianza, con el fin de acosar o abusar sexualmente de ella/él. Generalmente usan una identidad falsa, para ganar la confianza de la víctima y que esta le ceda sus datos personales y de contacto; para así chantajear y controlar al/la a menor para la realización de actos sexuales en contra de su voluntad, ya sea virtualmente o a partir de un encuentro en un espacio físico.

Sextorsión: Divulgación sin consentimiento de material íntimo e imágenes. Al inicio pudo haber consentimiento mutuo entre las partes involucradas, para grabar o capturar imágenes con contenido explícito de situaciones íntimas, pero no fue así al momento de exponer dicho material por internet. Muchas veces son resultado de venganzas de exparejas.

- *Violencia de pareja o maltrato doméstico.*

Hay diferentes denominaciones utilizadas en la literatura sobre la violencia que se ejerce en el espacio de la pareja, pero en todas resalta que es un fenómeno frecuente y complejo. Al hablar de pareja, nos referimos a una diada que puede ser: mujer-hombre, mujer-mujer y hombre-hombre. Está demostrado que el grupo sobre el que más se ejerce la violencia es el constituido por las mujeres, pero existen menos investigaciones en las parejas del mismo sexo.

Consideramos que la violencia de pareja (VP) o maltrato doméstico es "Un patrón de conductas abusivas que incluye un amplio rango de maltrato físico, sexual y psicológico, usado por una persona en una relación íntima contra otra, para ganar poder o para mantener el abuso de poder, control y autoridad sobre esa persona" (Walker, Grupo de trabajo en violencia y familia, 1999)

- *Ciclo de la Violencia*

Aunque la violencia no es necesariamente cíclica y a veces aparece de repente sin justificación ni ritmo, en muchas ocasiones sí lo es. Una de las características más importantes del abuso es la capacidad de producir miedo e indefensión, lo que facilita su repetición. De esta forma, el ciclo se alimenta a sí mismo, es difícil darse cuenta cuándo se inicia y en ocasiones puede terminar con la muerte. Resulta muy útil conocer el ciclo de la violencia, lo que permite explicar la pervivencia de las mujeres en las relaciones de pareja violentas.

Este ciclo se caracteriza por 3 fases (Walker, Battered women., 1979):

Ciclo de la Violencia:

- I. Acumulación de tensión: Se caracteriza por un aumento de tensión entre los miembros de la pareja. Cualquier conducta de las mujeres irrita a su pareja, ella tratará de complacer sus gustos, para aliviar las tensiones, sin lograrlo. Existen discusiones, acusaciones, enojos, ofensas con un incremento del comportamiento agresivo de la pareja, habitualmente más psicológicas o hacia objetos que hacia la pareja. Se puede expresar en portazos, arrojar objetos, romper cosas. El comportamiento violento es reforzado por el alivio de la tensión después de la violencia. Estos comportamientos generan en las mujeres ansiedad, angustia y miedo. Las agresiones van aumentando en intensidad y acortándose en el tiempo, hasta que se produce la explosión o agresión.
- II. Explosión o descarga de la tensión: La tensión acumulada se convierte en agresión. Cualquier comportamiento de la mujer produce la explosión del agresor, con manifestaciones de violencia verbal, física y psicológica de cualquier tipo y envergadura, lo que provoca que la mujer se retraiga, aunque cualquier conducta que asuma no calma al abusador, generalmente no opone resistencia pues teme empeorar la situación. Esta fase, generalmente es de corta duración y puede convertirse en el clímax del ciclo, donde puede ocurrir tal grado de violencia que conlleve a la muerte de la víctima.
- III. Reconciliación o "Luna de Miel": Después de la agresión el victimario muestra un cambio de actitud, se muestra arrepentido, se disculpa, promete que no se repetirá, en ocasiones acepta buscar ayuda, manifestando conductas conciliadoras con expresiones de amor. Puede hacerse cargo de la responsabilidad de la agresión, o culpa a la pareja con expresiones tales como "nunca haces lo que te digo" o "tú me provocas, no te quedas

callada nunca”, aunque suele manifestar que la perdona. Actúan como si los hechos violentos carecieran de importancia y la mujer cree que el agresor va a cambiar, en ocasiones, de una forma ingenua expresa: “me lo prometió”.

Es importante, recalcar que estas fases se repiten, con la característica de que el tiempo de reconciliación es cada vez más corto y la intensidad de los actos violentos mayor, a la par que disminuye la respuesta de la mujer, producto del deterioro emocional y de la autoestima. Las mujeres deben conocer que no siempre se cumple el ciclo (puede iniciarse por la explosión) y que la violencia produce graves consecuencias para ellas y sus hijas (os), desde su salud en general hasta el peligro de perder sus vidas.

Muchas veces nos preguntamos, si una relación violenta con la pareja o expareja produce tantos daños: ¿Por qué puede resultar difícil salir de una relación violenta? Para que esto ocurra, puede estar presente:

- Una pobre percepción de que se viven relaciones violentas.
- La dependencia afectiva y/o económica, por el miedo a las consecuencias de la ruptura (económicas, sociales, afectivas, entre otras).
- Sentimientos de culpa sobre las causas de la aparición de la conducta violenta del agresor.
- Porque se cree en el arrepentimiento y el cambio del agresor.
- Temor a la soledad.
- Baja autoestima.
- Ausencia de sus redes de apoyo o no existe percepción de estas.
- Por creencias inadecuadas o irracionales, acerca del rol de la mujer, que se convierten en “mitos”, entre los que se destacan, que la mujer es primero madre, cuidadora, comprensiva y tolerante y después mujer.

Estos mitos son falsas creencias relacionadas con el fenómeno de la violencia hacia la mujer. Operan con mucha eficacia y adjudican la violencia al espacio privado y la responsabilidad de su existencia, a la familia, a la pareja o a la propia mujer, sin ver el componente social y cultural, y la responsabilidad del que los

ejerza, entre estos mitos, se encuentran los siguientes (Ernand & Torres, 2019, pág. 7):

Mito: Es un problema íntimo de la pareja en el que nadie debe inmiscuirse, porque “entre marido y mujer, nadie se debe meter”

Realidad: La intimidad no debe proteger la violencia, aunque suceda en el espacio del hogar o a pareja.

Mito: los hombres ejercen violencia porque no tiene la capacidad de controlarse o tiene una pérdida de control momentáneo.

Realidad: Los maltratadores son selectivos en el ejercicio de la violencia, lo que demuestra que son capaces de controlarse en cualquier otra situación, con extraños o cuando no les conviene poner de manifiesto sus actitudes violentas.

Mito: Las mujeres que son violentadas tienen una personalidad pasiva, son dependientes o muestran conductas provocadoras.

Realidad: La violencia puede afectar a cualquier mujer, independiente de su personalidad y formas de comportamiento. El único responsable es el hombre que la ejerce.

Mito: Las mujeres que se mantienen en el ciclo de la violencia es porque así lo desean o les gusta que las maltraten.

Realidad: Romper con el ciclo de la violencia es muy difícil por disimiles razones. A las mujeres no les gusta la degradación y la humillación.

Mito: Se cree que, si en nuestro entorno se diera un caso, enseguida nos enteraríamos.

Realidad: La violencia hacia las mujeres es muchas veces naturalizada, a veces no son percibidas por la propia mujer o permanecen ocultas por su significación, con más frecuencia, si el ofensor es la pareja, porque no se socializan con facilidad. Por lo tanto, no es fácil conocerlas, pero existen.

Por último, quisiéramos retomar el mito, de que la mujer es primero madre, y después mujer, o que a la mujer se le prepara para

atender y satisfacer necesidades de otros, que se denomina como proceso del "maternaje" y que agudiza la posibilidad de VG.

De aquí que es necesario reflexionar sobre el proceso del maternaje y cómo se va elaborando en la vida de las mujeres, partiendo de una serie de expectativas de lo que vamos a enfrentar. Estas comienzan con el miedo al parto, centrado en la mayoría de las vivencias transmitidas como un acto de dolor y de sufrimiento; pero que vale la pena enfrentar por la ganancia emocional de la maternidad y tratar de modificar el modelo social clásico de esta, donde ha equivalido a sacrificio, angustias y dolor, lo que trae aparejados duelos con el cuerpo por las pérdidas de la figura y del atractivo físico, de la independencia, autonomía y la postergación de otros proyectos.

Entonces: ¿A que nos enfrentamos y qué es preciso modificar?

- Acción de criar, aprender a criar: Los cuales son roles reproductivos que duran toda la vida, se aprende haciéndolos y esto trae un costo femenino en dedicación, tiempo y ocupación.
- Tiempo para criar, trabajo de criar, temor a no saber criar: que muestra un trabajo doméstico adicional que no es igual en hombres y mujeres.
- Espera: Todo puede esperar, todo pasa a un segundo plano en función de la maternidad y los hijos, lo que trae consigo desorganización en la vida de la mujer y su pareja.
- Relaciones de pareja: Se desdibuja el espacio de la pareja y se produce una multiplicidad de roles que tiene que cumplir la mujer, demandada por la pareja y sobre exigida por el cuidado hacia el hijo o la hija.
- Autoestima, ansiedades, autocuidado: La autoestima es baja por el tiempo y esfuerzo que dedica a la crianza de los hijos, por las ansiedades que genera este trabajo de criar y atender a los demás, donde la mujer tiene que dejar en un segundo plano a otros intereses, incluyendo su cuidado personal.
- Juicios externos: Ante todo tiene que ser buena madre y estos juicios forman parte de una evaluación constante de su actuación, los que pueden lacerar su autoestima y constituyen una carga más que engendra el proceso de maternaje.

- **Erotismo:** Hay modificaciones también del erotismo a lo largo de este proceso. El embarazo provoca modificaciones corporales que modifican el atractivo femenino y pueden disminuir la intimidad erótico sexual; se producen cambios en las posiciones coitales, temores a lesionar al feto o a la mujer por la parte masculina, el erotismo disminuye en la mayoría de las parejas por centrarse en el cuidado del niño o la niña.

Entonces podríamos preguntarnos: ¿Cuándo para nosotras se dedica o dedicamos cuidados, para el cuerpo, la mente, los afectos y la sexualidad? Todo esto hace que la mujer se convierta en un agente de salud, porque se ocupa de proporcionar cuidados a los demás y no se convierte en sujeto de su propia salud.

Ahora, esto no solo ocurre relacionado con el maternaje, sino también ante las otras decisiones reproductivas, pues: ¿Dónde cae la responsabilidad de la planificación familiar y la decisión de un aborto?, la respuesta generalmente ante estas interrogantes es la misma: "sobre la mujer".

- ¿Qué son los factores de riesgo y factores protectores de las conductas violentas?

Es importante el conocimiento que se tenga de los factores de riesgo y de los factores protectores de las conductas violentas, porque permite realizar intervenciones tempranas, incidir sobre ellas, así como desarrollar acciones para evitar o minimizar su desarrollo. Esto no debe ser de uso exclusivo de los profesionales sino también de las mujeres y así les permita evaluar sus debilidades y fortalezas, para afrontar estas situaciones de VG.

Factores de riesgo: Son condiciones personales, familiares o socioculturales que favorecen la ocurrencia de conductas violentas, entre ellos se encuentran:

Factores de riesgo que favorecen la aparición de violencia:

- Haber presenciado escenas de violencia entre los padres u otros familiares.
- Haber estado expuesta al maltrato durante o desde la infancia.

- Aprender a aceptar la violencia hacia las mujeres y sus desigualdades como si fueran procesos naturales.
- Cuando existe violencia durante el noviazgo, se incrementa el riesgo de este comportamiento durante la relación de pareja estable.
- Las relaciones de pareja en las que existen con más frecuencia violencia, se caracterizan por tener más interacciones negativas y la ocurrencia de más conflictos y de menos poder de resolución de los mismos.
- La violencia psicológica ha sido destacada como un factor predictivo de la violencia física.
- El escaso control de la ira se relaciona con la violencia psicológica en la pareja.
- Falta de redes de apoyo, o poca percepción de la existencia de personas, grupos, organizaciones e instituciones que las puedan apoyar en un momento determinado.
- Características personales como la baja autoestima, los sentimientos de pérdida de control ante los eventos negativos o estresantes, la desesperanza y el poco desarrollo de habilidades sociales, como la empatía y asertividad.

Factores protectores: Son las características personales que pueden minimizar o evitar el desarrollo de manifestaciones violentas, a pesar de estar las mujeres sometidas a situaciones favorecedoras de violencia en su medio familiar y social, entre estos se encuentran:

Factores protectores que minimizan o evitan el desarrollo de manifestaciones violentas:

- La capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecidos y transformados (resiliencia).
- La autoestima adecuada.
- La capacidad de expresar lo que se piensa y se siente de manera positiva y respetuosa.
- La existencia de redes de apoyo amplias.
- Que exista una diversidad de motivaciones y de proyectos de vida elaborados y deseados.
- Una familia afectiva y con una adecuada comunicación.

Es oportuno a partir del conocimiento de estos factores, valorar cuáles son nuestras debilidades y fortalezas y así trabajar en función de ellas, para lograr mayor bienestar y más recursos para enfrentar las situaciones de VG.

- *¿Existen factores condicionantes para la aparición o la agudización de la VG en la situación actual?*

En el caso de las mujeres en situaciones de VG, todo se agudiza, debido a que las medidas de aislamiento social y confinamiento, tan necesarias en estos momentos, no reducen la violencia, sino que aumentan los factores de riesgo para su incidencia, tanto en el marco de la familia como de la pareja.

Factores que aumentan los factores de riesgo para la incidencia de VG en las situaciones de aislamiento social.

- En el aislamiento en la vivienda, están más tiempo a expensas del victimario o de los victimarios, porque pueden ser más de una persona, tanto las víctimas como los victimarios.
- El miedo a la situación actual, a lo que vendrá, a la situación económica, a las carencias. La mayoría de las mujeres susceptibles a VG están en posiciones de dominadas, lo que produce una sensación de incertidumbre muy desagradable.
- Temor al victimario.
- Postergación o interrupción de planes y proyectos.

Lo anterior concuerda con algunos investigadores, que plantean 4 elementos que permiten prever un crecimiento de la VG en estos momentos:

- El aumento del tiempo de convivencia entre el agresor y la víctima.
- El crecimiento de conflictos cotidianos, de cuestiones familiares y domésticas.
- La violencia prolongada, sin que se vea interrumpida por las circunstancias de la rutina diaria como las compras, la escuela y el trabajo, entre otras.
- La percepción de seguridad e impunidad del agresor.

- *¿Qué actos de violencia pueden ocurrir o incrementarse durante el aislamiento?*
 - Obligarla a tener relaciones sexuales, golpearla, insultarla, ejercer actos de control.
 - Prohibirle la comunicación a través de llamadas, mensajes, redes sociales, avisos, o gritos, entre otros, con personas cercanas o familiares.
 - Obligarla a realizar labores domésticas, sin apoyo de otros familiares.
 - Limitarla o privarla de los recursos indispensables para satisfacer las necesidades básicas.
 - Impedirle salir del hogar ante emergencias o situaciones justificadas como la búsqueda de alimentos y medicamentos.
 - Realizar acciones que causen daño o sufrimiento físico psicológico, las que pueden llegar a la muerte.
- *Situaciones de VG que se pueden presentar en la pandemia en relación con las parejas o exparejas.*

Las parejas pueden estar en cuatro situaciones ante el aislamiento provocado por la COVID- 19:

- a. Parejas que conviven de forma habitual y en estos momentos permanecen juntos todo el tiempo, solo se separan por un corto tiempo para la búsqueda de alimentos u otras necesidades básicas.
- b. Parejas que conviven de forma habitual y que se separan durante una etapa del día, porque uno o los dos miembros de la pareja se mantienen trabajando, pero regresan a la casa de forma diaria.
- c. Parejas que conviven de forma habitual y que en estos momentos están separados de forma temporal durante varios días, por trabajos que implican cuarentenas, tiempo de aislamiento sanitarios o por hospitalización, en especial por la pandemia.
- d. Parejas que no conviven de forma habitual por diferentes razones: problemas de vivienda, han preferido no convivir o no pueden hacerlo, se encuentran al cuidado de otro familiar o están en diferentes provincias o países.

En todas estas situaciones puede haber riesgo para que se produzca VG, las dos primeras relacionadas con la rutina y el aislamiento, que pueden agudizar conflictos subyacentes o crear otros. Las mujeres y las niñas estarían más expuestas al abusador.

Por otra parte, en las dos últimas situaciones, puede producirse violencia por otras vías como es a través de las llamadas telefónicas y el ciberacoso. Existe la posibilidad muy real, que, al finalizar los períodos de distanciamiento, no cambie la actitud del agresor.

Un aspecto a tener en cuenta es el temor al contagio por parte de las mujeres y sus hijas(os), si el miembro violento de la pareja no cumple con las medidas sanitarias, lo que deja una posibilidad elevada de riesgo de contagio por la enfermedad.

La violencia de pareja puede tener asimismo efectos directos en la salud sexual y reproductiva de la mujer, por ejemplo, de una forma directa, infecciones de transmisión sexual resultantes de un coito forzado, o indirecta, imposibilidad de la mujer para negociar el uso de anticonceptivos o condones con su pareja.

También puede presentarse la violencia durante el embarazo que se puede asociar con un aborto espontáneo; el ingreso tardío en los servicios de atención prenatal; la mortalidad fetal o infantil, partos prematuros; traumatismo fetal y bajo peso al nacer o bebés pequeños para la edad de gestación.

- *¿Cómo ayudar al manejo de las emociones durante la pandemia o situaciones similares?*

Aprender a controlar las emociones resulta de mucha ayuda para el bienestar bio-psico-social de una persona y de su familia y está implícita la prevención de la VG.

Se recomienda:

- Evitar la sobrecarga informativa: La OMS ha reconocido que la crisis actual provoca estrés en la población y un modo de reducir el impacto es evitar estar expuestos las 24 horas del día a noticias y datos que van emergiendo cada segundo.

- Debemos mantenernos informados, pero sin obsesionarnos. Estar pendientes de las cifras, tasas de infección y de las especulaciones eleva la ansiedad. Se recomienda mantenerse informados por los canales oficiales y así evitar noticias erradas o inciertas que puedan provocar una mayor incertidumbre.
- Evitar los pensamientos negativos y ser más racionales: Tener miedo es algo lógico y esperable pero este miedo debe ser racional. Un ejemplo claro sería el tener miedo a la infección; pero al pensar de una forma racional sería identificar qué acciones o medidas se pueden tomar para no infectarse o proteger a los familiares. El miedo puede ser un mecanismo que nos permita tomar medidas útiles para la acción, pero se deben controlar los posibles pensamientos negativos que aumentan el pánico.
- Combatir la incertidumbre: El desconocimiento y la incertidumbre provocan ansiedad. El estar ante algo a lo que no nos habíamos enfrentado, el hecho de que es un virus nuevo y que hasta el momento no tiene una cura, el no saber cuánto durará el aislamiento y las medidas de restricción que se van tomando nos aboca a un estado de incertidumbre que no puede ser controlado por todo el mundo.
- Por esta razón lo mejor es centrarnos en el momento presente, en el aquí y el ahora. Lo ideal en estos casos es establecer una rutina que cumplir y que nos obligue a focalizarnos en el momento actual.
- Compartir emociones: La angustia es un sentimiento común, sentirla no nos hace débiles. Éste es el momento de aceptar todas nuestras emociones y de compartirlas con los demás para hallar el equilibrio. No se trata solamente de identificar el miedo y tratar de reprimirlo, sino de manejarlo entre todos, de crear espacios de esperanza, energías y confort emocional.
- Ser realista: Un modo de gestionar el tiempo es ser realista en todo momento. No hay que caer en mecanismos de defensa psicológicos en los que se minimiza el riesgo, por ejemplo, al pensar que por ser jóvenes o por estar en una zona de bajo índice de afectados, corremos menos riesgo.
- Sin embargo, tampoco hay que maximizarlo al extremo de sufrir insomnio u otros malestares psicológicos. Se trata de adaptarnos

a esta realidad aludiendo a la responsabilidad. Es importante actuar con sentido común.

- Controlar las reacciones y actuaciones: Es importante saber que no puedo controlar la realidad por la que el mundo está atravesando, pero si puedo controlar mis reacciones y comportamientos. Debemos preguntarnos cómo queremos vernos el día de mañana cuando pase la crisis. Lo ideal es verse a sí mismo como alguien que mantuvo la calma y fue responsable.
- Evitar los hábitos tóxicos: En ocasiones, los niveles de ansiedad elevados juegan un papel importante no solo en el inicio sino también en el mantenimiento de conductas de consumo de diferentes sustancias. Evite la creencia popular de que fumar o tomar bebidas alcohólicas, alivia el estrés, la ansiedad y que actúa como relajante o tranquilizador.

En sentido general, con independencia de estar expuestas o no a situaciones de VG, valorar:

- Que el temor a estar sola es un sentimiento que se agudiza en estos tiempos de aislamiento. Pero el solo hecho de sentir que necesitamos de los demás y que acudirán en su momento, constituye una fortaleza.
- Hablar con familiares y amigos de los miedos e incertidumbres que a cada cual le genera esta situación, para así apoyarse mutuamente y buscar recursos que sirvan de fortaleza y estrategias de salida a los obstáculos.
- Desarrollar planes a mediano y largo plazo, pues, sin temor a equivocarnos, esta pandemia va a terminar. Algunos planes se han dejado de cumplir o se han pospuesto, pero otros pueden seguir organizándose como individuo, pareja y familia.
- Ayudarnos a elaborar las pérdidas y organizar nuevos comienzos.
- Desarrollar e incrementar el apoyo social con nuestros grupos y comunidad. En estos momentos hay dos valores, la empatía y la solidaridad que deben desarrollarse al máximo, lo cual nos engrandecerá como seres humanos.
- Crear nuevos mecanismos de distribución del trabajo doméstico y de cuidadores. Sabemos que en nuestra cultura, la mayoría

de estas tareas han recaído sobre las mujeres y las niñas, por lo que pensamos que esta situación puede ser una posibilidad para nuevos aprendizajes para las parejas y las familias y así lograr una distribución más justa, pues de lo contrario se genera sobrecarga en unas pocas personas, generalmente mujeres, malestares que puede llegar a la violencia doméstica, no solo de los miembros masculinos hacia su pareja, sino de los propios hijos hacia sus madres. En investigaciones a nivel mundial, se ha comprobado que las mujeres hacen dos veces y medio más de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados que los hombres.

¿Qué puedes hacer por ti misma y tus hijas(os):

- Ayuda a tus hijos(as) a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, ante el aislamiento y por las situaciones de violencia que viven, lo que puede provocar temores y angustia, puede hacerse a través de actividades lúdicas como jugar, dibujar, tratando que expresen sus preocupaciones y dando alternativas de seguridad.
- Organiza una rutina diaria que convine los estudios y la recreación.
- Promueve que se mantengan en contacto con sus redes de apoyo y fuentes de seguridad, como llamar a sus amigos u otros familiares, con los que se sientan seguros.
- Si estas irritada, trata de modular tus respuestas y malestares.
- No dejes pasar la oportunidad de mostrar ternura, afecto y apoyo.
- Apoya la atención a los hijos e hijas que puedan quedar desamparados del cuidado de su madre, por enfermedad de esta o por estar acompañando a uno de sus hermanos que esté hospitalizado.
- Muestra tranquilidad y que estas tomando medidas para lograr seguridad para ellos y tú misma.

Ahora, en específico, para las mujeres en situaciones de VG:

- Identificar si has sido o puedes estar en situaciones de violencia dentro de tu hogar.
- Si hay antecedentes de violencia, reconocer situaciones que puedan aumentar el riesgo dentro del hogar, no es momento de resolverlas, hay que vivir el día a día y tratar de evitarlas.

- Si reconoces que el aislamiento en casa te pone en peligro a y a tus hijas(os), habla de la situación con vecinos, amigos y familiares.
- Si es posible y necesario, buscar ayuda para refugiarse en casa de vecinos, amigos y familiares.
- Aunque no se presenten actos de violencia física o sexual, no minimizar las situaciones de violencia, pues en cualquier momento puede presentarse una explosión o agresión, que sean incluso más intensas que las acostumbradas.
- Preparar una bolsa pequeña con objetos indispensables como: identificación, medicamentos, muda de ropa para usted y sus hijas(os) y tenerla resguardada por si necesita salir con urgencia de su casa.
- Crear un sistema de apoyo y aviso con personas de confianza, a través de un grito o una palabra, por vía telefónica, mensajes digitales a través de cualquier plataforma, que genere un código de emergencia y que estas personas busquen apoyo en la policía u otras instituciones de control.
- Si tienes hijos e hijas desarrolla un plan de emergencia junto con sus estos, explicándoles previamente la situación de peligro a que están expuestos.
- Ten a mano números, direcciones, de emergencia o instituciones que puedan ofrecerte ayuda y orientaciones tanto si vives con el agresor o no, pero este continúa con presiones y amenazas.

En resumen, las situaciones de crisis mueven al ser humano a la necesidad psicológica de proximidad y contacto humano, pero los protocolos sanitarios para la prevención de esta enfermedad nos muestran todo lo contrario, se produce la ruptura de ritos y cambios en las despedidas y gestión de los duelos, por ejemplo, por no poder acompañar a los familiares en los procesos de hospitalización, la imposibilidad para visitar a los amigos y los familiares convalecientes por estos procesos u otros, el alejamiento físico de los familiares y los amigos y el variar las expresiones de afecto como los besos y los abrazos, lo que en el caso de las mujeres en situaciones de VG las aísla aún más y propicia que ocurran hechos de violencia. Para todo ello tenemos que prepararnos, pues es una necesidad y una responsabilidad de cada uno, para llegar al fin de esta pandemia, con el mínimo posible de pérdidas y de sufrimiento.

¿Qué hacer ante estas situaciones?

A partir, de la información que hemos brindado en este manual, te invitamos a reflexionar:

- ¿Qué puedes hacer por ti misma? Espacio en blanco con un recuadro para que ellas piensen e interactúen.
- ¿Qué fortalezas tienes para afrontar estas situaciones? Espacio en blanco con un recuadro para que ellas piensen e interactúen.

Espacios o servicios donde puedes recibir orientación, acompañamiento y ayuda:

Llamar a los siguientes lugares:

- PNR: 106
- Línea ayuda de la Fiscalía: 802 12345
- Dirección Nacional de la FMC: 7838-3540 al 42

Disponible en apklist, la aplicación: Directorio de Servicios telefónicos para la atención a las víctimas de Violencia de Género. Mapa de servicios en todas las provincias del país.

Escribir a: Consejería del Centro Oscar Arnulfo Romero: consejeriaoar@gmail.com

El Servicio de Consejería es un proceso de acompañamiento que alerta, demuestra, clarifica y provee de herramientas y conocimientos para la acción a mujeres en situaciones de violencia de Género (Ernand, Boletín Compartir. Centro Oscar Arnulfo Romero, 2017). La alternativa que ofrece la consejería permite que las mujeres se comuniquen acerca de su relación traumática, propicia la visualización de la verdadera naturaleza de la relación abusiva, su no naturalidad, lo que favorecerá la comprensión del maltrato, generando una disminución de la culpa que le permitirá entender con mayor claridad que existen diferentes alternativas posibles para salir de esa relación y buscar alternativas y estrategias para enfrentar el abuso ante esta situación de aislamiento sanitario.

Esta consejería desarrolla un tipo de atención de forma presencial, pero producto de la situación de aislamiento sanitario, se pasa a la modalidad del correo electrónico, para casos nuevos y para los casos de seguimiento se continúa por comunicación telefónica principalmente, lo que provoca que se ajusten las características de la comunicación al no realizarse en el cara a cara, sin perder el objetivo de continuar acompañando a las mujeres y familiares que solicitan este servicio.

REFERENCIAS

- Ernand, T. I. (2017). Boletín Compartir. Centro Oscar Arnulfo Romero. 2.
- Ernand, T. I., & Torres, R. B. (2019). Grupos psicoeducativos para mujeres en situaciones de violencia. Herramientas y recursos esenciales para el trabajo (Centro Oscar Arnulfo Romero ed.). La Habana, Cuba.
- Fernández, V. A. (2019). Salud, Malestares y problemas sexuales. Textos y contextos. Reunión de investigadores en violencia de género. (Vol. IV). (R. C. García, Ed.) La Habana, Cuba: Editorial CENESEX.
- Valdés, Y. D. (2011). Violencia de género en las familias. Enrucijadas para el cambio. (Acuario ed.). La Habana, Cuba: Acuario.
- Walker, L. (1979). Battered women. New York: Harper Colophon Books.
- Walker, L. (1999). Grupo de trabajo en violencia y familia. Asociación Americana de Psicología.

