

EMPODERAMIENTO Y VIOLENCIA DE GÉNERO EN CONTEXTO DE CUARENTENA

Empowerment and gender violence in the context of quarantine

Salvio Alan Sosa Tello¹

Resumen

El confinamiento forzado por la pandemia de coronavirus COVID-19 ha puesto a algunas mujeres en riesgo, muy especialmente las mujeres que sufren violencia de género y tienen que pasar el periodo de aislamiento social con su agresor. En circunstancias como estas, la OMS recomienda realizar revisiones rápidas, y este artículo pretende ser un aporte en esa línea para visibilizar la situación de quienes pueden convertirse en víctimas ocultas de la pandemia. La cuarentena obligatoria aumenta el riesgo porque se dificultan sus posibilidades de denunciar así como el acceso a sus redes laborales, comunitarias, familiares y de amigos que puedan ofrecer contención. De la revisión de la literatura realizada en este trabajo y de la investigación de la tesis de grado doctoral de Sosa Tello 2019, se desprende la importancia de un enfoque de doble vía, combinando el apoyo de las organizaciones que trabajan directamente con las mujeres en situación de riesgo de violencia y el desarrollo de recursos personales y sociales que les permitan, en ocasiones, llegar al empoderamiento que supone, en casos extremos como éste, una estrategia de supervivencia.

Palabras clave: empoderamiento, violencia de género, cuarentena, coronavirus, COVID-19.

Abstract

The forced confinement due to the coronavirus pandemic COVID-19 has put some women at risk, especially women who suffer gender violence and have to spend the period of social isolation with their aggressor. In circumstances such as these, the WHO recommends that rapid reviews be carried out, and this article aims to be a contribution along these lines to make visible the situation of those who may become hidden victims of the pandemic. Mandatory quarantine increases the risk because their chances of reporting as well as access to their work, community, family and friends networks that can offer containment are hampered. The experience of past epidemics suggests the importance of a two-way approach, combining the support from organizations that work directly with women at risk of violence and the development of personal and social resources that allow them, at times, to achieve the empowerment that, in extreme cases like this, involves a survival strategy.

Keywords: empowerment, gender violence, quarantine, coronavirus, COVID-19.

Introducción

La cuarentena o “distanciamiento social” es la separación y restricción del movimiento de personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad contagiosa para reducir el riesgo de que infecten a otros y limitar así la circulación y propagación de la enfermedad. Recientemente se está aplicando esta medida de manera masiva y a nivel mundial debido al brote de la enfermedad del coronavirus COVID-19. Tanto las autoridades sanitarias como algunos especialistas en epidemiología recomiendan el confinamiento como la forma más eficaz para reducir el número de contagios de COVID-19. Sin embargo, los beneficios potenciales de la cuarentena masiva obligatoria deben evaluarse

¹ Doctorando en Psicología Social (Tesis Presentada en la UK, a la espera de su defensa)

Lic. Y Profesor En Educación Religiosa Lic. En Educación. Bachiller en Filosofía. Especialización en Investigación Social y Antropológica en la Universidad Nacional de San Luis, en curso. Asesor Caritas Argentina desde el 2013–2017. Vice Presidente de Caritas San Luis y región Cuyo, del 2006 al 2012. Miembro de la mesa Latinoamericana y del Caribe, sobre prevención en el periodo 2010- 2012. Funcionario público - Jefatura de Relaciones Institucionales, Ministerio de Desarrollo Social, Provincia de San Luis (actual) Emails: salvioalanst@gmail.com

cuidadosamente en función de los posibles costos psicológicos, económicos y sociales (Brooks et al, 2020). Una de las consecuencias de este confinamiento es que en muchos casos las mujeres que sufren violencia de género tienen que permanecer encerradas junto a su agresor, una situación de alto riesgo ya que se intensifican los factores de estrés que pueden desencadenar más fácilmente en actos violentos o de abuso. Pero además, factores como las restricciones de la circulación o la cuarentena se constituyen en obstáculos adicionales para huir de estas situaciones violentas o para acceder a órdenes de protección y/o servicios esenciales que pueden salvar sus vidas.

La evidencia sobre el impacto del COVID-19 en muchos aspectos -incluido el que se aborda en este artículo- se encuentra en una etapa temprana de investigación y los datos provienen principalmente de artículos de noticias publicadas en los medios e informes de organizaciones de mujeres. Pero estas estadísticas tempranas ya van anticipando un aumento de la violencia doméstica en el contexto de aislamiento social obligatorio desde que se declaró la pandemia. En un informe publicado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2020:6) se señala que:

Las pandemias exacerban las desigualdades de género y las vulnerabilidades existentes, lo cual aumenta los riesgos de abuso. En épocas de crisis, como sucede durante un brote, las mujeres y las niñas pueden presentar un riesgo más elevado, por ejemplo, de padecer violencia infligida por la pareja y otras formas de violencia intrafamiliar como resultado de las tensiones crecientes en el hogar. También enfrentan mayores riesgos de otras formas de violencia de género, incluidas la explotación y el abuso sexuales en estas situaciones.

Los medios de prensa de diferentes países también dan cuenta de esta situación. Wan Fei, un oficial de policía retirado que ahora es el fundador de una organización sin fines de lucro contra la violencia doméstica en la provincia de Hubei en China (a la que pertenece la ciudad de Wuhan, el epicentro de la pandemia de coronavirus) manifestó que las denuncias de violencia doméstica casi se han triplicado desde que las ciudades fueron puestas en cuarentena, registrándose 162 denuncias en febrero de 2020, tres veces más que las 47 reportadas durante el mismo mes del año anterior. *“Según nuestras estadísticas, el 90% de las causas de violencia están relacionadas con la epidemia COVID-19”* (Wanqing, 2020, párr.10).

En España, durante la última quincena de marzo de 2020 (cuando comenzó el confinamiento en ese país) las denuncias por violencia de género vía telefónica aumentaron un 18% con respecto a la misma quincena del mes anterior y las consultas por email aumentaron un 269,6% con relación al mismo periodo del año anterior (Sosa Troya & Torres Menárguez, 2020). En México las llamadas por violencia de género aumentaron un 60% y las peticiones de asilo un 30% (Barragán & Rodríguez, 2020), mientras que en Brasil, solo en el estado de Río de Janeiro las denuncias por violencia doméstica contra las mujeres aumentaron un 50% desde que comenzó la cuarentena (Bassan, 2020).

En Chile, Argentina e Italia se está produciendo una situación inversa, pero igualmente preocupante y que pone en evidencia otra cara de la misma moneda: las denuncias por violencia doméstica han disminuido desde que se declararon las cuarentenas en cada uno de estos países. En el caso de Chile, comparando los meses de marzo de 2019 y marzo del 2020 se registra una disminución de un 22%, aunque los femicidios aumentaron un 200%, pasando de siete casos en marzo de 2019 a veintiuno en marzo de 2020, once de los cuales se produjeron en la tercera semana de ese mes, coincidiendo con el momento en que se dictó la cuarentena en Santiago de Chile (Matus & Ojeda, 2020). Por otra parte, en Italia la tendencia era de veinte a treinta denuncias diarias, pero desde febrero de 2020 el promedio cayó a diez denuncias por día (Lanza, 2020). En Argentina las denuncias recibidas en la Oficina de Violencia Doméstica (OVD) de la Corte Suprema de la Nación bajaron de casi cincuenta por día a cuatro o cinco diarias en la segunda quincena de marzo de 2020, pero se registraron 27 femicidios en el mismo periodo (Santoro & Monfort, 2020). Esto demuestra que no se está produciendo un descenso de casos de violencia doméstica y de género, sino que hay un aumento del miedo de las víctimas a denunciar o pedir ayuda, porque deben convivir de forma permanente con quienes las maltratan, y por lo tanto, se encuentran en

una condición de mayor sumisión, perdiendo incluso el mínimo de libertad que podían tener antes de que la pandemia obligara a todos a permanecer en sus hogares.

A partir de la problemática planteada, en este artículo se realiza una revisión sobre los efectos psicológicos de la cuarentena, los antecedentes de situaciones similares en epidemias pasadas, las acciones que se están llevando a cabo y, muy especialmente, el empoderamiento como estrategia para generar comunidad, cuidados y alertas que permitan contribuir o mitigar estos efectos para las mujeres que atraviesan esta situación en el particular contexto de aislamiento social.

El impacto psicológico de la cuarentena

A nivel psicológico, la cuarentena es a menudo una experiencia desagradable y estresante que implica separación de los seres queridos, pérdida de la libertad, incertidumbre sobre el estado de la enfermedad, entre otros factores cuyas consecuencias pueden impactar negativamente de diversas maneras. El uso exitoso de la cuarentena como medida de salud pública obliga a reducir, en la medida de lo posible, los efectos negativos asociados a ella.

Brooks et al (2020) realizaron una revisión de estudios basados en situaciones de confinamiento por epidemias anteriores (como los casos de ébola, SARS y la gripe H1N1, entre otros), e identificaron los siguientes factores estresantes durante períodos de cuarentena:

- **Duración de la cuarentena.** Los estudios mostraron que las duraciones más largas de la cuarentena se asociaron positivamente con un deterioro de la salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo. Aunque en la mayoría de los estudios analizados por estos autores no se determina claramente la duración de la cuarentena, algunos estudios coinciden en que las personas que vivieron en situación de cuarentena por más de 10 días mostraron síntomas de estrés postraumático significativamente más altos.
- **Miedo a la infección.** Los participantes en los estudios analizados manifestaron temor por su propia salud y la de sus familiares. Se exacerbó la preocupación por síntomas físicos potencialmente relacionados con la infección que desencadenó la cuarentena.
- **Frustración y aburrimiento.** El confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con los demás con frecuencia provocaron sentimientos de aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo. Esta frustración se exacerbó al no poder participar en las actividades cotidianas habituales, como concurrir al trabajo, estudios o hacer las compras diarias.
- **Ansiedad.** El temor a la escasez o falta de suministros básicos como atención médica, recetas, medicamentos, comida, agua, o artículos de limpieza e higiene personal se asoció significativamente con un aumento de síntomas de ansiedad y enojo, que persistieron incluso algunos meses después de la liberación.
- **Información inadecuada.** Muchos participantes señalaron a la información deficiente como un factor estresante, especialmente relacionada con las pautas claras sobre las acciones a tomar y confusión sobre el propósito de la cuarentena. En muchos casos esto se manifestó en la dificultad para cumplir con los protocolos de cuarentena y fue un predictor significativo de síntomas de estrés postraumático.

Por otra parte, Wang et al (2020) llevaron a cabo un estudio desde el 31 de enero al 2 de febrero de 2020 a 1210 personas de 194 ciudades de China para comprender el impacto psicológico en los niveles de ansiedad, depresión y estrés durante la etapa inicial del brote de COVID-19, a través de encuestas en línea. En los resultados de este trabajo se destaca que durante la fase inicial del brote de COVID-19 en China, más de la mitad de los encuestados calificaron el impacto psicológico como moderado a severo, y aproximadamente un tercio informó ansiedad de moderada a severa.

En las guías para la población elaboradas tanto por la Sociedad Española de Psiquiatría (2020) como por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA, Psicología, 2020) se describen

sentimientos, pensamientos y emociones que pueden aparecer en una situación de cuarentena como la actual en la que se disparan los estados de ansiedad por el elevado nivel de incertidumbre frente a una amenaza nueva y desconocida y por la alta carga de estrés que conlleva el confinamiento en el hogar. En ambos trabajos se mencionan algunas de las emociones que las personas pueden estar sintiendo ante esta situación:

- **Miedo:** ante una situación que se percibe como nueva y amenazante; a perder la salud; a las posibles consecuencias de la enfermedad (físicas, económicas, sociales); a la falta de abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- **Preocupación:** por la pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
- **Frustración:** por la dificultad para llevar adelante proyectos y actividades personales; sensación de pérdida de libertad y control.
- **Enojo:** sensación de que está ocurriendo un hecho injusto.
- **Desorganización:** por no poder continuar con la propia rutina.
- **Aburrimiento:** por la reducción significativa de actividades de ocio y esparcimiento.
- **Tristeza:** por la ruptura de la cotidianeidad; por el aislamiento; por tener contacto reiterado con noticias negativas; por la incertidumbre sobre cuánto tiempo durará esta situación.
- **Sentimiento de soledad:** por la falta de vinculación; por sentirse excluido/a del mundo y de los seres queridos.
- **Ansiedad:** pueden aparecer conductas y pensamientos para huir de la realidad, como un mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias para afrontar esta situación.
- **Síntomas depresivos:** desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.
- **Sobre exigencia:** de atender a menores y otros familiares a cargo, como adultos mayores; en algunos casos, por conciliar tareas domésticas con actividades laborales en el hogar.

Es evidente que un estado anímico en el que prevalecen este tipo de sentimientos y emociones en personas obligadas a permanecer bajo el mismo techo durante todo el día y por un período incierto genera un clima propicio para generar mayores tensiones y derivar en situaciones de violencia o agravar las ya existentes.

El aumento de la violencia doméstica durante los periodos de cuarentena

Aunque todo el planeta se encuentra enfocado en la pandemia generada por el coronavirus COVID-19, un informe especial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado el 26 de marzo del corriente año señala que la violencia contra las mujeres sigue siendo una importante amenaza tanto para la salud pública como para la salud de las mujeres en situaciones de emergencia porque tiende a aumentar en situaciones de confinamiento por epidemias o pandemias. Aunque los datos son todavía escasos, los informes publicados en los medios de diferentes países ya sugieren un aumento en los casos de violencia doméstica desde el brote de COVID-19 (WHO, 2020).

Según este informe, la cuarentena que obliga a convivir a las mujeres junto a su agresor puede exacerbar los riesgos de violencia a partir de los siguientes factores (WHO, 2020):

- Aumenta el tiempo de contacto entre la mujer y su agresor.
- El estrés por la misma situación y por las posibles pérdidas económicas o laborales. Las mujeres son las más afectadas por el cuidado de familiares durante esta pandemia. El cierre de las escuelas exacerba aún más esta carga y les impone más estrés. La interrupción de los trabajos y la capacidad de ganarse la vida, incluso para las mujeres (muchas de las cuales son trabajadoras asalariadas informales), disminuye el ingreso y la posibilidad de cubrir las necesidades básicas, lo que aumenta el estrés en las familias, con el potencial de exacerbar los conflictos y la violencia.
- La pérdida o disminución del contacto con las redes sociales (familiares y amigos) que pueden brindar apoyo y protección contra la violencia y dificultad para acceder a los servicios de protección por estar permanentemente vigiladas por los agresores.

- Otros servicios, como líneas directas, centros de crisis, refugios, asistencia legal y servicios de protección también pueden reducirse, dificultando aún más el acceso a las fuentes de ayuda que las mujeres en relaciones abusivas podrían tener.

Estas afirmaciones coinciden con el informe realizado por Fraser (2020) que resume algunas experiencias basadas en epidemias pasadas en brotes de ébola (en África occidental), cólera (en Yemen) y Zika (en el Caribe, América Central y del Sur) poniendo en evidencia que:

- En epidemias pasadas se demostró que las mujeres y las niñas sufrieron diversas formas de violencia, siendo las más comunes la violencia por parte de la pareja, la explotación y el abuso sexual.
- Los servicios de apoyo especializados para casos de violencia de género tuvieron una gran demanda durante las emergencias de salud pública, pero su disponibilidad se encuentra limitada por el establecimiento de prioridades de los fondos disponibles.
- El miedo a la violencia y al maltrato hicieron que las mujeres no buscaran ayuda durante una cuarentena.
- La falta de supervisión cuando la madre se encontraba hospitalizada se correlacionó positivamente con el abuso y maltrato a hijos menores por parte del padre o tutor varón a cargo.
- La policía y los sistemas de justicia se vieron abrumados durante las epidemias, y se generó una "atmósfera de impunidad" que provocó el aumento de los casos de violencia de género.
- Las medidas de cuarentena y el estrés asociado con las epidemias crearon tensiones en los hogares, aumentando la frustración y el castigo corporal.
- El cierre de escuelas provocó un aumento de los casos de diferentes formas de explotación y abuso sexual de niñas y adolescentes.
- La violencia de la pareja y la violencia contra los niños aumentaron de forma proporcional al estrés económico generado por la cuarentena por epidemia o pandemia.

Además de las situaciones de daño físico (golpes, violación, femicidio), durante una cuarentena el distanciamiento social le permite al abusador ejercer otras formas de control y maltrato psicológico que incluyen (BWSS, 2020; Sanctuary for Families, 2020; WHO, 2020):

- Restricción al acceso a los artículos de higiene básicos, como jabón y desinfectante para manos.
- Limitación al acceso a las noticias y otros medios, convirtiéndose en la fuente de toda la información para brindar datos erróneos sobre la pandemia con el fin de controlar o asustar a la pareja, o para evitar que busque atención médica adecuada si tiene síntomas que hagan sospechar la enfermedad.
- Retención y ocultamiento de documentos, tarjetas de crédito y de obra social o medicina prepaga.
- Control sobre las interacciones en línea o uso del teléfono celular para coartar su acceso al mundo exterior.
- Escalamiento y justificación de tácticas de aislamiento basándose en la "seguridad" de la víctima.

En cualquier circunstancia y contexto sobrevivir a la violencia de género implica afrontar y superar muchos obstáculos, pero muy especialmente en un contexto de cuarentena en el que el riesgo se agrava porque no existen o hay menos refugios y servicios de ayuda disponibles para las víctimas, es difícil acceder los que aún se encuentran abiertos y hay menos apoyo de la comunidad, menos intervenciones policiales y menos acceso a la justicia porque muchos tribunales están cerrados (AA.VV., 2020). En estas particulares circunstancias es necesario reforzar y enfatizar los recursos personales y sociales que permitan a las mujeres que están transitando esta situación junto a su agresor lograr un empoderamiento para salvaguardar su salud física y mental.

El empoderamiento como salida

La ruptura de una relación violenta es un proceso que incluye decisiones y acciones que tienen lugar durante meses o, incluso, años. Esto se debe a que existen diferentes factores que dificultan la ruptura de la relación de maltrato, tales como (Labrador Rivera, 2016):

- **Sistema de creencias tradicional sobre roles de género.** internalización de los roles de género tradicionales instaurados a partir de un modelo de cultura patriarcal.
- **Normalización de la violencia intrafamiliar.** Esta normalización se construye a partir de una *normalización directa* como víctima o testigo de violencia en la familia y/o de una *normalización indirecta* como consecuencia del aprendizaje dentro del proceso de socialización.
- **Dependencia económica de la pareja.** Es uno de los factores de mayor peso en el mantenimiento de la relación abusiva, que se agrava por la concomitancia de otros factores, como hijos/as en común, falta de cualificación profesional de la mujer y falta de apoyo social.
- **La propia dinámica de maltrato.** El ciclo de la violencia (acumulación de la tensión, explosión de la violencia y “luna de miel”) explica el hecho de que la mujer le dé una nueva oportunidad a su pareja durante la fase de luna de miel que se caracteriza por el pedido de disculpas, promesas de cambio o justificación de la violencia por parte del maltratador.
- **Atribución del maltrato a causas externas.** Existe una mayor probabilidad de que la mujer permanezca en la relación cuando atribuye la causa de la violencia a factores externos al agresor, asumiendo así que la violencia solo es un hecho puntual y por lo tanto, modificable.
- **Culpabilización y creencia en el poder redentor del amor.** La mujer puede llegar a considerarse responsable de la violencia, y se esfuerza para mejorar la relación. Esto se vincula también con los mitos sobre el amor romántico y la creencia en el poder redentor del amor.
- **Disminución de la capacidad de afrontamiento.** Las mujeres experimentan una acumulación de traumas derivados de situaciones de agresión sucesivas, provocando un deterioro progresivo de su personalidad y de sus recursos personales como consecuencia directa de la experiencia de dominio y coerción que sufren por parte del maltratador.
- **Miedo a las represalias del agresor.** El abusador sostiene su poder y control en base a amenazas que la mujer sabe que podría llegar a cumplir o que ya ha cumplido con anterioridad, como dejarla sin recursos económicos, o hacerle la vida imposible, entre otras.

Cala Carrillo (2011) señala que para comprender las acciones que realizan los grupos de personas que no ostentan poder es necesario distinguir entre dos tipos de prácticas cotidianas: las *estrategias* y las *tácticas*. Las estrategias son acciones que realizan las personas que tienen voluntad y poder; en este sentido, la sumisión podría considerarse como una estrategia de supervivencia para tener cierto grado de control orientada a evitar o suprimir la situación de violencia. Por otra parte, las tácticas son las acciones que realizan las personas que no tienen poder (en este caso, las mujeres maltratadas) y pueden constituir una forma de resistencia. Desde esta perspectiva las mujeres serían *agentes activos* (que contrasta con la imagen de víctima pasiva), pero su modo de actuar frente a la situación de violencia puede ser a veces táctico y otras veces estratégico, lo que les permite ganar cierto grado de control en situaciones de sometimiento. Al respecto, esta autora señala (Cala Carrillo, 2011, p.51):

Es en este uso creativo y resignificativo donde recae una de las principales posibilidades de las prácticas tácticas. Esto va a ocurrir, especialmente, en lo que hemos denominado tácticas de supervivencia donde, en muchos casos, la aparente pasividad/inactividad de las mujeres es un modo de acción que les permite conseguir un cierto control sobre la situación y así se convierte en una estrategia.

A partir de estos planteos, Cala Carrillo (2011) identifica cuatro tipos de acciones diferentes que las mujeres emprenden a lo largo de un proceso que conduce al empoderamiento y a recuperar, paulatinamente, el control de sus vidas:

1. **Tácticas de adherencia.** Son las acciones enfocadas a mejorar la relación y/o cambiar la conducta del agresor. Las tácticas de adherencia incluyen acciones tales como minimizar y negar, justificar y/o comprender su conducta, ocultar, ayudarlo e intentar cambiar su conducta.

2. **Tácticas de supervivencia.** Son acciones necesarias para sobrevivir, tales como seguir el juego al agresor, estar alerta o con miedo, inventar u ocultar información, simular pasividad, esconderse de él, insensibilizarse emocionalmente, evitar ciertos momentos y situaciones.

3. **Estrategias de desprendimiento.** Son las acciones encaminadas a lograr un cambio personal que involucra desprenderse de ideas, personas (incluido el agresor) y contextos nocivos. Este tipo de estrategias son las que les permiten a las mujeres tener un cierto poder de decisión y autonomía sobre sus vidas, e incluyen acciones tales como enfrentarse al agresor, reflexionar y cuestionar lo que les está pasando, solicitar ayuda, escuchar y tener en cuenta otras perspectivas, dejar de creer en el cambio del agresor, planificar la huida, separarse o distanciarse de él, iniciar acciones legales.

4. **Estrategias de empoderamiento.** En la última fase del proceso de recuperación las acciones se orientan a ser y vivir para sí mismas, a controlar y decidir por ellas mismas, a incrementar su autoestima y su bienestar psicológico, incluyendo estrategias tales como mantenerse activas, autoafirmarse por oposición a él, descubrir y llenar el vacío, recomponer redes sociales-recuperar relaciones, escucharse a sí mismas y quererse.

Analizando estas fases, los procesos de empoderamiento pueden definirse como *“una gama de actividades que van desde la autoafirmación individual hasta la resistencia colectiva (...) se inicia desde que se reconocen las fuerzas sistemáticas que oprimen, así como cuando se actúa para cambiar las relaciones de poder existentes”* (Batliwala, 1997, p.193). En una línea similar Rowlands (1997, p.216) define el empoderamiento es *“un proceso por medio del cual las mujeres desarrollan la capacidad de organizarse con el fin de incrementar su propia autoconfianza, afirmar su derecho de independencia para hacer elecciones, y controlar los recursos que les asistirán en el desafío y eliminación de su subordinación”*.

Pero en un contexto de aislamiento como el que se analiza en este trabajo, donde las relaciones sociales y las redes de contención pueden estar suspendidas o tener dificultades para acceder a ellas, el empoderamiento de la mujer víctima de violencia debe considerarse desde la perspectiva individual como *“la capacidad de (...) incrementar su propia auto confianza y su fuerza interna; es decir, el derecho de identificar sus opciones en la vida y de influenciar la dirección del cambio, mediante el control sobre sus recursos materiales y no materiales”*. Afrontar la violencia y llegar al desarrollo de este tipo de estrategias de empoderamiento personal e individual implica que estas mujeres se conviertan en personas resilientes (Labrador Rivera, 2016). Para Lagarde (2003, pp.7-8):

Empoderarse de manera personal se concreta en la individuación, es decir, en la transformación personal en un ser individual: único e independiente, con personalidad y concepciones propias, con capacidad de decidir y de actuar por cuenta propia, con movilidad y autodeterminación. La autoestima, la seguridad y la confianza se incrementan al empoderarse.

Como nombra Sosa Tello (2019) sobre la importancia que tiene el proceso de empoderamiento de las mujeres, viendo en su investigación que el impulso por querer la autonomía es lo que permitió alcanzar a estas mujeres el empoderamiento no sólo económico, sino también en lo que refiere a la parte afectivo-emocional, como base para los cambios en las condiciones de inequidad, ya que *el empoderamiento como proceso impulsa y se mantiene en la lógica de una dinámica interdependiente entre ejercicio de la autonomía personal y percepción social de la autonomía comunitaria*”; se acuerda que la constancia y el mantenimiento de la lógica dinámica de interrelación entre las capacidades individuales para desarrollar el nivel de autonomía personal en combinación con la percepción social de la autonomía comunitaria.

Para las mujeres el proceso de empoderamiento nunca es fácil porque deben enfrentar decisiones complejas y una amplia gama de barreras que impiden su capacidad de escapar con seguridad de las parejas abusivas; en cualquier circunstancia, es siempre un proceso difícil que conlleva costos personales importantes (Chinchilla Fonseca & Rojas Martínez, 2003). Pero en tiempos de pandemia, cuando la movilidad es limitada, se imponen medidas de distanciamiento social, la vulnerabilidad económica aumenta y los servicios legales y sociales se reducen, los desafíos para escapar temporalmente de parejas abusivas se exacerban (O'Donnell, Peterman & Potts, 2020).

Aunque el contexto actual es particularmente difícil, siempre es posible encontrar una salida a la situación. En efecto, León (1997) destaca que el término empoderamiento contiene a la palabra “poder”, un “poder para”, “poder con” y “poder desde dentro” (Rowlands, 1997), un poder individual que reside en cada mujer y que le permite una expansión de su capacidad para hacer elecciones vitales estratégicas, especialmente en contextos en los que se encuentran en una situación de extrema vulnerabilidad frente a la violencia (Kabeer, 1999). Pero tal como afirma Urzelai Cabañes (2014, p.15) *“es evidente que ninguna mujer se levanta una mañana y dice categóricamente ‘hoy me voy a empoderar’”*. Es un camino largo, difícil, repleto de ambivalencias, avances y retrocesos; una “ruta crítica” que se construye a partir de una secuencia de decisiones tomadas y acciones ejecutadas por las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar (Sagot, 2000).

En un contexto de cuarentena en el que la víctima está obligada a convivir con su agresor, tal vez es más acertado pensar en el empoderamiento como una serie de tácticas de supervivencia (Cala Carrillo, 2011) que les permitan a las mujeres atravesar esta situación reduciendo el riesgo de violencia y encontrando una salida posible y segura.

Planificación de la seguridad durante la cuarentena

Elaborar un plan de seguridad es una de las medidas que la OMS aconseja en casos de violencia intrafamiliar durante la cuarentena. En las recomendaciones de la OMS se incluye: memorizar números de teléfono de vecinos, amigos y familiares a quienes se pueda llamar o acudir para obtener ayuda; tener a mano documentos importantes, dinero y algunas cosas personales si se requiere salir de inmediato; y planificar cómo podría salir de la casa y acceder a la ayuda (WHO, 2020).

Desarrollar un plan de seguridad para su seguridad y la de sus hijos en caso de que la violencia empeore es una estrategia de empoderamiento (Cala Carrillo, 2011) y se constituye en una forma en la que la mujer puede tener poder y control sobre su propia situación, en la medida de lo posible. No se trata de una planificación escrita que puede ser hallada por el abusador y detonar una situación de violencia, sino un plan elaborado mentalmente con diversas cuestiones y aspectos a tener en cuenta. El primer punto es, evidentemente, tratar de salir de esa vivienda. En este sentido es muy importante tener en cuenta que no existe penalización en estos casos por romper la cuarentena. A nivel nacional, el Decreto 297/2020 del Poder Ejecutivo Nacional que declara la medida de *“aislamiento social, preventivo y obligatorio”* (Decreto 297/2020, Art. 1º) no contemplaba específicamente estos casos como excepciones al confinamiento, y solo hacía una referencia a que quedaban exceptuadas de cumplirlo, entre otras, las *“personas que deban atender una situación de fuerza mayor”* (Decreto 297/2020, Art. 6º, Inc. 6). A partir de la toma de conciencia sobre la situación de peligro que implica la cuarentena para las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad a través de Resolución 15/2020 clarifica y protocoliza que entre las excepciones por situaciones de fuerza mayor estipuladas en el mencionado Decreto también se encuentran comprendidas:

todas aquellas situaciones por las cuales las mujeres o personas LGTTBI solas o junto a sus hijos e hijas salgan de sus domicilios a los fines de realizar las pertinentes denuncias penales respecto de hechos de violencia o se dirijan a requerir auxilio, asistencia o

protección en razón de la situación de violencia que se encuentren transitando (Resolución 15/2020, Art. 1º).

Esta estrategia de supervivencia implica abandonar el domicilio de forma segura teniendo en cuenta algunas medidas de protección generales (ICI, 2020):

- **No alertar al maltratador sobre la intención de abandonar el domicilio compartido.** Si es necesario hacer algún preparativo, justificarlo con otro motivo, como separar ropa para dar después de la cuarentena, ordenar papeles.
- **Salir de forma segura.** Aprovechar un momento en el que el abusador no se encuentre en la vivienda o mientras duerme.
- **Buscar ayuda o refugio.** Si es posible, acudir inmediatamente a la casa de familiares, amigos o vecinos, aunque es preferible acudir a un lugar que él no conozca o sospeche. Si no se tiene dónde ir, hacer la denuncia en los teléfonos habilitados para estos casos (como el 144) para buscar orientación y derivación a un alojamiento temporal seguro.

Sin embargo, no siempre es posible huir del hogar, ya sea porque la mujer no quiere o realmente no puede hacerlo. En esos casos también se pueden aplicar tácticas de supervivencia como las siguientes (Gobierno de España, 2020; ICI, 2020; Sanctuary of Families, 2020):

- Llevar siempre ropa con bolsillos con algo de dinero y el teléfono celular encima, intentando tenerlo siempre con batería.
- Revisar los objetos de la casa que puedan suponer una amenaza y retirarlos discretamente.
- Localizar la habitación de la vivienda que puede ser más segura porque tiene pestillos o porque se puede cruzar un mueble que impida o dificulte la entrada. En caso de amenaza de una agresión inminente, refugiarse inmediatamente en esa habitación. De no ser posible, intentar mantenerse alejada de la cocina y ubicarse lo más cerca posible de las vías de salida (puertas de las habitaciones o de la calle, ventanas) para poder pedir ayuda.
- Tener preparado (y oculto) un bolso de emergencia con ropa (incluyendo la de los hijos menores si los hubiera), medicación que se toma regularmente, documentos importantes (DNI, tarjetas de crédito o débito, tarjetas de obra social o medicina prepaga, etc.).
- Mantener una rutina de comunicaciones con el exterior (familia, vecinos o amistades) que las ponga en alerta si dejan de producirse.

El empoderamiento desde afuera

Aunque el empoderamiento individual es un proceso que debe llevar a cabo cada mujer de manera personal y de acuerdo con sus propias posibilidades y circunstancias, en situaciones extremas como la actual el proceso de empoderamiento debe ser inducido desde afuera ya que se necesita una red de contención externa (que involucra al Estado, a las organizaciones y a la comunidad) para mitigar el impacto y los efectos de la violencia intrafamiliar durante la pandemia. En este sentido, la OMS recomienda que (WHO, 2020):

- Los gobiernos y los formuladores de políticas deben incluir servicios esenciales para abordar la violencia contra las mujeres en los planes de preparación y respuesta para COVID-19, proporcionarles recursos e identificar formas de hacerlos accesibles en el contexto de las medidas de distanciamiento social.
- Los proveedores de salud deben ser conscientes de los riesgos y las consecuencias para la salud de la violencia contra las mujeres. Pueden ayudar a las mujeres ofreciendo apoyo de primera línea y tratamiento médico relevante. El apoyo de primera línea incluye: escuchar con empatía y sin juicio, indagar sobre las necesidades y preocupaciones, respetar sus experiencias y sentimientos y conectarlas con centros y servicios de apoyo.

- Las organizaciones de respuesta humanitaria deben incluir servicios para mujeres sometidas a violencia y sus hijos en sus planes de respuesta al COVID-19 y recopilar datos sobre casos denunciados de violencia contra las mujeres.
- Los miembros de la comunidad deben ser conscientes del mayor riesgo de violencia contra las mujeres durante esta pandemia y la necesidad de mantenerse en contacto y apoyar a las mujeres sometidas a la violencia. Es importante asegurarse de que sea seguro conectarse con las mujeres, especialmente si el abusador está presente en el hogar.

Por otra parte, diferentes organismos e investigadores proponen las siguientes acciones de apoyo externo (Defensoría del Pueblo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2020; ELA, 2020; O'Donnell et al (2020):

- Reforzar los sistemas de primera respuesta relacionados con la violencia: siempre que sea posible, se deben instituir opciones en línea y gratuitas para apoyo psicológico, asesoría legal y otros servicios. En periodos de cuarentena se pueden utilizar servicios telefónicos y audiovisuales gratuitos o de bajo costo que contribuyen a lograr la fuerza y el empoderamiento necesarios para seguir adelante en esta situación.
- Difundir la información sobre espacios de atención directa tanto presenciales como en línea: introduciendo recursos innovadores como espacios grupales de contención en línea a través de videollamadas o chats colectivos que puedan servir de apoyo a las mujeres en situación de riesgo de violencia.
- Líneas de atención con *escucha atenta*: las líneas telefónicas de atención (como el 144) deben agudizar la escucha para identificar situaciones de riesgo considerando que puede no ser posible explicitar claramente la dimensión del peligro frente a la convivencia con el agresor.
- Capacitar a los proveedores de atención médica para identificar a las mujeres y los niños en riesgo de violencia presentes en todos los lugares de detección de COVID-19: las recomendaciones para la cuarentena en el hogar se deben confrontar con una evaluación de la seguridad de la integridad física y emocional.
- Ampliar la cantidad de refugios y viviendas temporales para víctimas de violencia de género: es necesario garantizar viviendas de emergencia para mujeres y niños con alto riesgo de violencia en sus hogares.

Conclusiones

La pandemia ocasionada por la propagación a nivel mundial del coronavirus COVID-19 representa un gran desafío para toda la humanidad ya que el mundo no volverá a ser lo que era antes de la pandemia. Atravesamos una crisis sanitaria y humanitaria sin precedentes en la que muchas veces la realidad sobrepasa a la imaginación. El impacto de la pandemia sobre los aspectos económicos, políticos y sociales apenas se está empezando a vislumbrar. Las cuarentenas y el distanciamiento social son una respuesta de salud pública necesaria frente a las pandemias, pero también conllevan costos significativos para la salud física y mental de las poblaciones.

En este escenario, las mujeres que sufren violencia intrafamiliar, especialmente aquellas que deben transitar el aislamiento obligatorio junto a su agresor, corren el riesgo de convertirse en las víctimas ocultas de la pandemia porque se dificultan sus posibilidades de denunciar así como el acceso a sus redes de contención. A partir de la revisión de artículos periodísticos, informes de organizaciones internacionales y trabajos académicos sobre empoderamiento de las mujeres en casos de violencia de género se concluye que las tácticas de supervivencia que pueden desarrollar las mujeres en esta situación deben ser necesariamente apoyadas por acciones externas de la comunidad, de las organizaciones que trabajan directamente con las mujeres en situación de riesgo de violencia y de las instituciones de todos

los poderes del Estado (nacional, provincial y municipal) para que el mensaje “#QuedateEnCasa” no ponga en riesgo a mujeres y niños.

Debido a que la evidencia sobre empoderamiento y violencia de género en contexto de cuarentena es limitada, es necesario desarrollar más investigaciones para comprender mejor la magnitud del problema, profundizar el análisis de los factores que impulsan el aumento de la violencia en estas particulares circunstancias y los vínculos con otros factores sociales y económicos, así como las tácticas de supervivencia y las estrategias de empoderamiento que llevaron a cabo las sobrevivientes. Este último aspecto puede ser muy importante para comprender que el proceso de empoderamiento es posible, aun en situaciones extremas, como opción de afrontamiento de la violencia, pero requiere de acciones y recursos tanto individuales como colectivos.

Mientras se transita la situación, el desarrollo de revisiones rápidas como la que se presenta en este artículo, se constituyen en puntos de partida para visibilizar esta problemática y orientar los esfuerzos de preparación para futuras pandemias que contemplen específicamente los casos de la violencia contra las mujeres. En todo caso, se puede tomar a la pandemia actual como una oportunidad de aprendizaje, porque de lo contrario, las mujeres y los niños sufrirán las consecuencias, tanto ahora como en el futuro, que van mucho más allá del riesgo de contraer el virus.

Referencias

- AA.VV. (27 de marzo de 2020). El coronavirus golpea tres veces a las mujeres: por la salud, por la violencia doméstica y por cuidar de los otros. *Noticias ONU* (en línea). Disponible en <https://news.un.org/es/story/2020/03/1471872>.
- Barragán, A. & Rodríguez, D. (2 de abril de 2020). Las llamadas por violencia de género en México aumentan 60% durante la cuarentena. *Verne* (en línea). Disponible en: https://verne.elpais.com/verne/2020/04/02/mexico/1585780887_471083.html.
- Bassan, P. (23 de marzo de 2020). Casos de violencia doméstica no RJ crecen 50% durante confinamiento. *O Globo* (en línea). Disponible en: <https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/2020/03/23/casos-de-violencia-domestica-no-rj-crecem-50percent-durante-confinamento.ghtml>.
- Batliwala, S. (1997). “El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción”. En: M. León (Comp.). *Poder y empoderamiento de las mujeres* (pp. 187-211). Bogotá, Colombia: T/M Editores.
- Brooks, S.; Webster, R.; Smith, L.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N. & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, pp.912-920. Disponible en <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>.
- Battered Women’s Support Services – BWSS (2020). *COVID-19 uniquely impacts women experiencing violence*. Disponible en: <https://www.bwss.org/>.
- Cala Carrillo, M. (coord.) (2011). *Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género* [Memoria de investigación]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del Gobierno de España. Disponible en: http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Recuperando_control.pdf.
- Chinchilla Fonseca, L. & Rojas Martínez, M. (2003). *Empoderamiento de las mujeres superando relaciones de violencia de pareja* [tesis de maestría]. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), San José, Costa Rica. Disponible en: <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/120809/1454/1/Empoderamiento%20de%20las%20mujeres%20superando%20relaciones%20de%20violencia%20de%20pareja.pdf>.
- Decreto 297/2020 (20 de marzo de 2020). Aislamiento social preventivo y obligatorio. *Boletín Oficial de la República Argentina*. Disponible en <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>.
- Defensoría del Pueblo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (30 de marzo de 2020). *Violencia de género y coronavirus: recursos para salir de la violencia en el marco del aislamiento social*. Disponible en: <http://www.defensoria.org.ar/noticias/violencia-de-genero-y-coronavirus-recursos-para-salir-de-la-violencia-en-el-marco-del-aislamiento-social/>.

- ELA (2020). Decálogo para abordar las violencias hacia las mujeres en épocas de aislamiento. *ELA - Equipo Latinoamericano de Justicia y Género*. Disponible en: <http://www.ela.org.ar/a2/index.cfm?muestra&aplicacion=APP187&cnl=4&opc=50&codcontenido=4191&plcontempl=12>.
- Fraser, E. (2020) *Impact of COVID-19 Pandemic on Violence against Women and Girls*. VAWG Helpdesk Research Report No. 284. London, UK: VAWG Helpdesk. Disponible en: <http://www.sddirect.org.uk/media/1881/vawg-helpdesk-284-covid-19-and-vawg.pdf>
- Graham-Harrison, E. et al (28 de marzo de 2020). Lockdowns around the world bring rise in domestic violence. *The Guardian* (en línea). Disponible en: <https://www.theguardian.com/society/2020/mar/28/lockdowns-world-rise-domestic-violence>.
- Gobierno de España (2020). *Guía de actuación para mujeres que estén sufriendo violencia de género en situación de permanencia domiciliar derivada del estado de alarma por COVID 19*. Disponible en: <http://www.violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/covid19/GuiaVictimasVGCovid19.pdf>.
- Instituto Canario de Igualdad – ICI (2020). *Plan de seguridad para víctimas de violencia de género durante el confinamiento por el Covid-19*. Disponible en: https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/guiaCOVID.v.web.pdf.
- Kabeer, N. (1999). Resources, Agency, Achievements: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment. *Development and Change*, 30, pp. 435-464. Disponible en: <https://utsc.utoronto.ca/~kmacd/IDSC10/Readings/Readings/research%20design/empowerment.pdf>.
- Labrador Rivera, C. (2016). *Empoderamiento de Mujeres Supervivientes de Violencia de Género* [Trabajo Fin de Grado]. Universidad de Cádiz, España. Disponible en <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/18540/Labrador%20Rivera%2C%20C.%20Trabajo%20Fin%20de%20Grado.%20Rodin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Lagarde, M. (2003). *Proyecto EQUAL I.O. METAL. Cuaderno 1: Vías para el empoderamiento de las mujeres*. Disponible en: <https://yosoyjoven.com/assets/biblioteca/empoderamiento%20lagarde.pdf>.
- Lanza, V. (30 de marzo de 2020). Violencia domestica, “La pandemia non deve bloccare le denunce”. *Il Reformista* (en línea). Disponible en <https://www.ilreformista.it/violenza-domiciliare-la-pandemia-non-deve-bloccare-le-denunce-70441/>.
- León, M. (1997). “Empoderamiento: Relaciones de las mujeres con el poder”. En: M. León (Comp.). *Poder y empoderamiento de las mujeres* (pp.1-28). Bogotá, Colombia: T/M Editores.
- Matus, J. & Ojeda, J. (2 de abril de 2020). La otra cara del encierro: delitos por violencia intrafamiliar bajan un 18%, pero se registran 14 denuncias más de femicidio que en 2019. *La Tercera* (en línea). Disponible en: <https://www.latercera.com/nacional/noticia/la-otra-cara-del-encierro-delitos-por-violencia-intrafamiliar-bajan-un-18-pero-se-registran-14-femicidios-mas-que-en-2019/5QRFOZSJHJHTDNEQAQR2OPZDE/>.
- O'Donnell, M.; Peterman, A. & Potts, A. (3 de abril de 2020). A Gender Lens on COVID-19: Pandemics and Violence against Women and Children. *Center for Global Development* [blog]. Disponible en <https://www.cgdev.org/blog/gender-lens-covid-19-pandemics-and-violence-against-women-and-children>.
- Resolución 15/2020 (5 de abril de 2020). Boletín Oficial de la República Argentina. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227462/20200405>.
- Rowlands, J. (1997). “Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo”. En: M. León (Comp.). *Poder y empoderamiento de las mujeres* (pp.213-245). Bogotá, Colombia: T/M Editores.
- Sagot, M. (2000). *Ruta crítica de las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar en América Latina. Estudios de caso de diez países*. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <http://www1.paho.org/Spanish/AD/GE/rutacritica.pdf>.
- Sanctuary for Families (19 de marzo de 2020). Planificación de Seguridad Durante COVID-19: Consejos de Sobrevivientes para Sobrevivientes. *Words of Empowerment* [blog]. Disponible en <https://sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-es/>.
- Santoro, E. & Monfort, F. (3 de abril de 2020). Cuando el peligro está adentro de casa. Cuarentena: la violencia machista en emergencia. *Página 12* (en línea). Disponible en <https://www.pagina12.com.ar/256866-cuarentena-la-violencia-machista-en-emergencia>.
- Sociedad Española de Psiquiatría (2020). *Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus*. Disponible en <https://gacetamedica.com/wp-content/uploads/2020/03/SEP-COVID19-Salud-Mental-Cuarentena.pdf>.

- Sosa Troya, M. & Torres Menárguez, A. (1 de abril de 2020). Las llamadas al 016 por violencia machista aumentan un 18% durante el estado de alarma. *El País* (en línea). Disponible en: <https://elpais.com/sociedad/2020-04-01/el-016-recibe-521-llamadas-mas-por-violencia-machista-durante-el-estado-de-alarma.html>.
- Sosa Tello, S. (Noviembre 2019). "Sucesos biográficos en la trayectoria de vida de mujeres en situación de vulnerabilidad social. Procesos de empoderamiento de las mujeres que asisten a la Parroquia X en la Provincia de San Luis para llegar a ser Jefas de Hogar" [tesis doctoral en Psicología Social], Universidad Kennedy, Argentina.
- UBA Psicología (2020). *Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia*. Disponible en <https://pavlov.psyciencia.com/2020/03/74f289d2-recomendaciones-psicologicas-uba.pdf>.
- UNFPA (2020). *COVID-19: Un enfoque de género. Proteger la salud y los derechos sexuales y reproductivos y promover la igualdad de género* [informe técnico]. Disponible en https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.docx_en-US_es-MX.pdf.
- Urzelai Cabañes, R. (2014). *El empoderamiento de las mujeres. La ruta para una vida equitativa y segura* [tesis de maestría]. Universitat Jaume I, Castellón, España. Disponible en http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/107662/TFM_2013_urzelaiR.pdf?sequence=1.
- Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, C. & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.17(5), p.1729. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/pdf/ijerph-17-01729.pdf>.
- Wanqing, Z. (2 de marzo de 2020). Domestic Violence Cases Surge During COVID-19 Epidemic. *Sixth Tone* [blog]. Disponible en <http://www.sixthtone.com/news/1005253/domestic-violence-cases-surge-during-covid-19-epidemic>.
- World Health Organisation – WHO (26 de marzo de 2020). *COVID-19 and violence against women What the health sector/system can do*. Disponible en <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-VAW-full-text.pdf>.

Fecha de recepción: 20/04/2020

Fecha de Aceptación: 17/05/2020