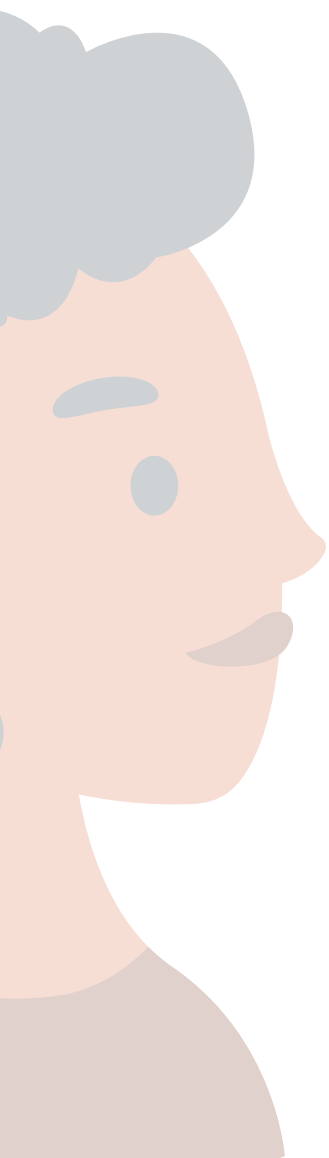


¡USTED NO ESTÁ SOLA!

**ENFRENTAMIENTO
DE LA VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER
DURANTE EL
AISLAMIENTO POR
EL COVID-19**



ÍNDICE

3 INTRODUCCIÓN

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA CARTILHA?

4 ¿A QUIÉN LE SIRVE?

¿POR QUÉ EL AISLAMIENTO PUEDE AUMENTAR LA VIOLENCIA?

6 ¿CÓMO IDENTIFICAR SI ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA?

8 CICLO DE LA VIOLENCIA

9 CONSECUENCIAS

10 MEDIDAS DE PROTECCIÓN

11 PLAN DE SEGURIDAD

12 ¡USTED NO TIENE CULPA!

13 REFERENCIAS, MINI CURRÍCULOS Y COMO CITAR

INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia causada por el COVID-19, el aislamiento es una de las formas más importantes para que todos/as se cuiden, ¿cierto? ¡Sí, cierto! Pero, aunque es importante para combatir el virus, en este momento se han empezado a notar algunas consecuencias negativas.

Los servicios de atención y acompañamiento a las mujeres en diferentes países registraron un aumento alarmante en el número de denuncias de violencia contra las mujeres desde el inicio del periodo de aislamiento. Eso considerando sólo los casos registrados!

¿Se imagina cuántos casos no se denuncian?

La violencia contra las mujeres puede ser practicada por alguien que vive o frecuenta el mismo hogar, por personas que son o se consideran miembros de la familia y, principalmente, por alguien con quién la mujer tiene una relación íntima de afecto (esposo / esposa, novio / a, pareja, compañero/a, etc.). A todas estas relaciones las llamaremos "**pareja**" en los ejemplos de la cartilla.

Los casos de violencia doméstica y familiar contra la mujer pueden pasar desapercibidos, pues en nuestra cultura muchas personas piensan que "en una pelea entre marido y mujer, no se deben meter" y que la violencia en las relaciones es normal. Esto también se debe a que creen (erróneamente) que la mujer debe aceptar todo y que el hombre es quien manda y decide sobre cosas importantes. Por lo tanto, aunque esté en aislamiento y le resulte difícil reaccionar, **si está siendo víctima de violencia de cualquier tipo y en cualquiera que sea la relación, ¡busque ayuda!**

Si no está pasando por eso, pero conoce o sospecha que otra mujer lo está experimentando, usted puede ayudarla.

Aprenda cómo en la página 10.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA CARTILLA?

Por diferentes razones, puede ser muy difícil percibir una relación violenta y por eso queremos compartir información para **ayudarle a identificar** si está viviendo algún tipo de violencia en su relación.

También puede ser difícil saber cuándo y cómo buscar ayuda. Solo cuando identificamos la violencia podemos pensar en qué hacer. Por lo tanto, también tenemos como objetivo ofrecer estrategias para ayudarle a que tenga **soporte, seguridad** y busque los servicios que están a su disposición.

¿A QUIÉN LE SIRVE?

Queremos que esta cartilla llegue a todas las mujeres que puedan estar viviendo **cualquier tipo de violencia** dentro de sus casas.

¿POR QUÉ EL AISLAMIENTO PUEDE AUMENTAR LA VIOLENCIA?

El COVID-19 trajo muchos cambios a la vida de todos, la necesidad de permanecer aislados es uno de ellos. Por eso, las personas entienden que no deben salir de casa.

Probablemente, usted y su pareja no pasaron tanto tiempo juntos como ahora. Si tienen hijos y/o niños que viven con ustedes, la nueva rutina puede ser agotadora y estresante para todos.

Estar forzados a pasar tanto tiempo juntos, sin salir de la casa, puede hacer que se sientan más estresados. En consecuencia, **pueden ocurrir más peleas.**

Estos sentimientos pueden hacer que su pareja sea más agresiva, descargando su frustración en usted. Aun así, es muy importante recordar que eso **no justifica ninguna forma de violencia!**

Puede ser más difícil hablar con personas que la ayudarían o protegerían, como amigos y familiares. Otra cosa que ha cambiado es que algunos servicios de soporte no están en funcionamiento y otros cierran antes. Además de eso, usted generalmente está al lado de su pareja, quien puede escuchar sus llamadas o no dejarla que salga de la casa en caso de tener que hacerlo.

Todo esto hace que sea más difícil pedir ayuda cuando hay violencia, pero queremos que sepa que hay personas y servicios para ayudar.

Usted puede estar en aislamiento, ¡pero no está sola!

Vivir sin violencia es su derecho.

SABÍA QUE...

Es esencial conocer los tipos de violencia para poder combatirlos. En cada país existen leyes creadas con el objetivo de proteger a las mujeres y prevenir la violencia doméstica y familiar.

Se considera violencia doméstica cualquier tipo de acción (actitud contra otra persona) u omisión (dejar de hacer algo) que cause la muerte, lesiones, sufrimiento físico, sexual o psicológico, y/o daño moral o patrimonial.

CÓMO IDENTIFICAR SI ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA

No hay abuso que sea peor que otro, todos pueden tener consecuencias negativas. Los cinco tipos de violencia determinados por la Ley (dependiendo del país) son: psicológico, físico, sexual, moral y patrimonial.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Cualquier actitud que pretenda disminuir su autoestima y hacerla sentir triste, ansiosa o incluso pensar en quitarse la vida.

Ejemplos: llamarla fea o estúpida, decirle que hace todo mal o que está loca, convencerla de que dijo o hizo cosas que realmente no sucedieron con la finalidad de confundirla, decirle que no sirve para nada, que no tiene valor o que nunca va a encontrar a alguien mejor.

La violencia psicológica también puede incluir situaciones de **amenaza o acoso**, como: **acecharla, perseguirla, mirar su celular y/o mensajes, amenazarla con hacerle daño a usted o a otras personas.**

VIOLENCIA FÍSICA

Cualquier acción que alguien tome contra su cuerpo y que pueda lastimarla.

Ejemplos: empujar, pellizcar, abofetear, golpear, patear, jalar el cabello o el brazo, entre otros.

VIOLENCIA SEXUAL

Cualquier práctica sexual que vaya en contra de su voluntad.

Ejemplos: violación, forzar cualquier tipo de práctica sexual, introducir un objeto u órgano en sus partes íntimas por medio de violencia o amenazas, tocarla sin permiso, impedir que tome píldoras anticonceptivas o use condón; forzar a abortar, al embarazo o la prostitución, entre otros.

¡Recuerde, no porque esté en una relación íntima alguien tiene el derecho de forzarla a realizar cualquier acto sexual que usted no desee!

VIOLENCIA MORAL

Cualquier conversación o comportamiento en su contra que pueda afectar su imagen.

Ejemplos: decir mentiras que pueden perjudicarla, exponer fotos o videos íntimos en las redes sociales; hablar mal de usted para otras personas, entre otros.

VIOLENCIA PATRIMONIAL

Comportamiento de controlar sus bienes materiales, documentos, dinero, propiedades (casa, automóvil), sin que usted lo apruebe o lo permita, con el objetivo de controlarla o causar sufrimiento.

Ejemplo: destruir sus documentos y muebles, guardar el dinero que es el resultado de su trabajo, no permitirle trabajar, hacer compras en su nombre sin su permiso, entre otros.

Durante la pandemia del COVID-19, otras actitudes se consideran abusivas, como:

Impedir que se lave las manos, use jabón y alcohol en gel, o que salga a comprar los medicamentos y alimentos que necesita;

Controlar y/o darle información incorrecta sobre el COVID-19;

No permitir la comunicación con familiares y amigos a través de las redes sociales.

CICLO DE LA VIOLENCIA

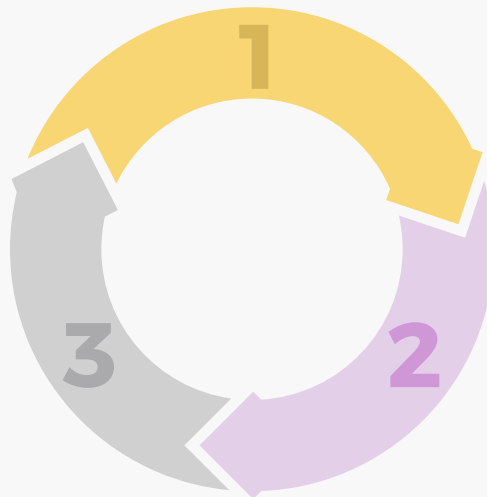
Este ciclo puede durar años y no necesariamente es el mismo para todas las mujeres. Es posible romper el ciclo en cualquier momento. Para su protección, es importante reconocer las fases. Si usted cuida su comportamiento todo el tiempo para evitar agresiones, ya está viviendo una forma de violencia.

1 AUMENTO DE TENSION

Su pareja se irrita con facilidad, la crítica, ofende y/o humilla. Es común que diga que usted tiene la culpa. Pueden generarse discusiones o algunas “pequeñas” peleas

3 RECONCILIACIÓN O LUNA DE MIEL

Esta fase es cuando su pareja dice que está arrepentido, ofrece disculpas, promete cambiar y busca complacer. Es común que intente ser atento y cariñoso para reconquistarla. Eso no impide que la violencia pueda volver a ocurrir



2 EXPLOSIÓN

En esta fase ocurre una agresión más grave, de cualquier tipo, y no necesariamente incluye violencia física. La tendencia es que la situación empeore con el paso del tiempo

CONSECUENCIAS

Sufrir cualquier tipo de violencia desafortunadamente puede generar otros perjuicios. Por eso, usted puede sentir:

Ansiedad, incluso con cosas pequeñas (corazón acelerado, agitación, demasiados pensamientos al mismo tiempo, opresión en el pecho)

Estado de ánimo muy bajo o deprimido (falta de voluntad o de motivación, sentirse triste o irritada la mayor parte del tiempo, pensar que su vida no vale la pena)

Dificultad para dormir o dormir bastante y aún así no sentir que ha descansado

Cambios en el apetito y la ingesta de comida, en comparación con la cantidad que comía antes

Sentir que no es lo suficientemente buena o que no tiene poco valor

Dificultad para poner atención y tomar decisiones

Olvidar cosas importantes

Sentirse más distante de la familia y amigos

Dificultad para realizar **tareas comunes**

Dificultad para **trabajar o estudiar**

Dificultad para **cuidar de sí misma** o de los niños

Dolores corporales

Problemas **estomacales**

Dolores de cabeza

Lesiones en diferentes partes de su cuerpo

Riesgo de tener infecciones de transmisión sexual (ITS)

Pasar por **embarazo o aborto no deseados**

No se juzgue si eso está sucediendo. Es difícil pasar por una experiencia tan complicada y sentirse igual que antes. ¡Usted no va a sentir eso para siempre!

¡Busque el apoyo de las personas de confianza, que pueden ser amigos/as, vecinos/as, familiares, y busque ayuda profesional!

¡BUSQUE APOYO! ¡PIDA AYUDA!

Usted puede sentir vergüenza o miedo de contarle a alguien que ha sufrido violencia. Algunas personas pueden criticarla por eso. Es común tener miedo de ser juzgada. Lamentablemente, puede encontrar personas que juzguen o ver en la televisión algún reportaje que culpe a las mujeres.

A pesar de eso, debe recordar que esto no es verdad y que **usted no tiene la culpa de las violencias por las que haya pasado**. Hable con alguien de confianza, alguien que la acoja. Cuénteles a esa persona lo que le ha pasado y ¡pídale ayuda! ¡Busque servicios de protección! **¡Con seguridad usted no está sola!**

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

En cada país existen medidas de protección de emergencia que pueden solicitarse después de ir a hacer una denuncia. Búsque en que existan en su ciudad. Algunas de las que pueden estar vigentes en su ciudad, o usted puede solicitar, son:

La persona que lo agredió puede ser obligada a alejarse del hogar

Si usted necesita salir de la casa, la policía puede acompañarla a buscar sus pertenencias personales como ropa, documentos y otros objetos importantes

Si la persona tiene un arma de fuego, usted puede solicitar que la policía retire de su casa el arma de fuego

La persona tendrá prohibido contactarla (ya sea en persona, por mensajes, llamadas y redes sociales)

Usted tampoco puede tener contacto con la persona que la violento, ya que en los países donde rige esta medida esto puede resultar en el incumplimiento e invalidación de la misma

Si la persona es violenta con los/as niños/as o miembros de la familia, también se puede impedir que entre en contacto

Si tienen hijos/as en común y eventualmente tienen que comunicarse sobre el/la niño/a, en algunas situaciones esto se puede hacer. Confirme con las autoridades, pregúntele a un juez/ a, defensor /a o abogado/a

En caso de violación, busque lo antes posible a la policía. o servicios de salud especializados en violencia sexual de su ciudad. Los medicamentos preventivos y algunos exámenes pueden hacerse dentro de las 72 horas de violencia sexual.

PLAN DE SEGURIDAD

Si usted está siendo violentada, trate de **contarle a las personas de su confianza** lo que está sucediendo y **crea un plan de emergencia** para seguir, en caso de la violencia aumentar. Aquí se explica cómo hacer el plan:

Anote el número de teléfono y la dirección de los vecinos, amigos y familiares que pueden ayudarla, y también de los servicios de protección de la mujer en su ciudad y líneas nacionales.

Esconda una bolsa con su documento de identidad, llaves, medicamentos y otros artículos importantes en un lugar seguro en caso de que necesite salir de la casa a toda prisa. Si tiene hijos, guarde ahí también el documento de los niños. Si tiene informes policiales contra la persona que la agredió, fotos de lesiones, videos o mensajes de amenazas o agresiones, trate de mantenerlos en un lugar seguro o envíelos a alguien en quien confíe. Esto puede ayudar si necesita pruebas. **Es importante tener mucho cuidado con esos documentos, para que la persona no se entere.**

Avisele a alguien de su confianza que es posible que necesite quedarse en su casa por un tiempo. Planifique cómo y cuándo dejará su casa e irá allí. Pueden pactar un "código" para avisar que necesita ayuda. Por ejemplo, cuando envíe un mensaje escrito con: "¿Cuál es la receta del pastel de chocolate?", que signifique que usted está en peligro. Tenga cuidado de que el atacante no descubra este acuerdo. ¡No olvide avisar a la persona por mensaje antes de salir casa!

Si logra salir de la casa, pero la están siguiendo, intente entrar en algún negocio. Los mercados, panaderías y farmacias pueden estar abiertos. Entre, explique lo que está pasando y pídale que llamen a la policía.

Si tiene una medida de protección, lleve siempre con usted el documento o una copia.

Informe a quienes que trabajan en el edificio o condominio que la persona que lo agredió no puede ingresar y muestre una foto para que puedan reconocerla.

No lo olvide:

Trate de ser discreta para que la persona que la atacó no se entere. Elimine mensajes y llamadas si existe el riesgo de que esa persona pueda leerlos. Si necesita salir de la casa, intente llevar a los niños con usted. Si ya ha abandonado la relación, asegúrese de que la persona no descubra información actual sobre usted, como el lugar donde está viviendo.

¡USTED NO TIENE LA CULPA!

Es muy común sentirse culpable por tener una relación con alguien violento. A menudo, este sentimiento es una consecuencia de la violencia psicológica, ya que quien agrede hace parecer que usted hizo algo para merecerlo.

Usted no comenzó su relación creyendo que saldría mal. ¡Usted no tiene la culpa de la violencia que sufrió!

No importa lo que usted haga, incluso si provoca que alguien se sienta enojado, ¡nada justifica que alguien se comporte de una manera violenta y abusiva! La violencia es una forma de violación de derechos, no es un comportamiento que tenga justificativa. ¡Usted no causa la violencia que sufre!

REFERENCIAS

Godin, M. (2020, Marco 18). *As Cities Around the World Go on Lockdown, Victims of Domestic Violence Look for a Way Out*. Time.

<https://time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/>.

Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. (2006). [Lei Maria da Penha]. Dispõe sobre mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Diário Oficial da União, Brasília, DF. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm

Marques, E. S., de Moraes, C. L., Hasselmann, M. H., Deslandes, S. F., & Reichenheim, M. E. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: Panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Caderno de Saúde Pública*, 36(4). <https://10.1590/0102-311X00074420>

Observatório da Mulher contra a Violência (2018). *Aprofundando o Olhar sobre o Enfrentamento à Violência contra as Mulheres*. Pesquisa OMV/DataSenado. Brasília: Senado Federal. <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasenado/arquivos/conhecerdireito>

Schäfer, C. (2020, Março 30). *Isolamento social tem provocado aumento dos casos de violência doméstica. Saiba como procurar ajuda*. Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul/ Notícias. <http://www.defensoria.rs.def.br/isolamento-social-tem-provocado-aumento-dos-casos-de-violencia-domestica-saiba-como-procurar-ajuda>

Soares, B. M. (2005). *Enfrentando a violência contra a mulher*. Brasília: Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres.

<https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/entenda-a-violencia/pdfs/enfrentando-a-violencia-contra-a-mulher-orientacoes-praticas-para-profissionais-e-voluntarios>

United Nations Human Rights. (2020). *States must combat domestic violence in the context of COVID-19 lockdowns*. <https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25749&LangID=E>

Vieira, P. R., Garcia, L. P., & Maciel, E. L. N. (2020). Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela?. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, e200033. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200033>

World Health Organization. (2019). *Violence against women Intimate partner and sexual violence against women*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329889/WHO-RHR-19.16-eng.pdf?ua=1>

World Health Organization. (2020). *COVID-19 and violence against women What the health sector/system can do*.

<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-VAW-full-text.pdf?ua=1>

Diseño de la portada: Feepik.com

MINI CURRÍCULOS

Andressa Melina Becker da Silva

Profesora Doctora en cursos de Psicología y Educación Física de la Universidade de Sorocaba (UNISO). Psicóloga Clínica, supervisora de prácticas en Psicología Clínica, Psicología de la Salud y supervisora del Proyecto de Extensión “Plantão Psicológico” en las Estaciones de Defensa de la Mujer en los municipios de Sorocaba y Votorantim, São Paulo.

Beatriz Gross Curia

Psicóloga Clínica. Magíster en Psicología Clínica del Programa de Posgrado de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Colaboradora en el Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC) de la PUCRS.

Caroline Zilli Luft

Psicóloga de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Actualmente colabora en el Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC) de la PUCRS y actúa como Psicóloga Clínica.

Claudia Paresqui Roseiro

Psicóloga. Doctora en Psicología por la Universidade Federal do Espírito Santo (PPGP/UFES). Actúa como psicóloga Jurídica en el Tribunal de Justicia del Estado de Espírito Santo.

Juanita Hincapié Pinzón

Psicóloga de la Universidad de Antioquia (UdeA). Especialista en Psicología Organizacional de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Magíster en Psicología y estudiante de doctorado en el Programa de Posgrado en Psicología de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS); becaria de la CAPES.

MINI CURRÍCULOS

Júlia Carvalho Zamora

Psicóloga y Magíster en Psicología Clínica de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Actualmente es becaria CNPq de doctorado en la misma instituição. Hace parte del Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC). También actúa como psicóloga clínica con base en el abordaje cognitivo-comportamental.

Luísa Fernanda Habigzang

Psicóloga (UNISINOS), Magíster en Psicología del Desarrollo (UFRGS), Doctora en Psicología (UFRGS). Profesora del Programa de Posgrado en Psicología de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Coordinadora del Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC) de la PUCRS. Investigadora con beca de Productividad CNPq – Nivel 1D.

Melina Friedrich Dupont

Estudiante de Psicología de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Actualmente es auxiliar de investigación en el Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC).

Sândhya Siqueira Marques

Estudiante de Psicología de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Auxiliar de investigación en el Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC) de la PUCRS.

Thaís de Castro Jury Arnoud

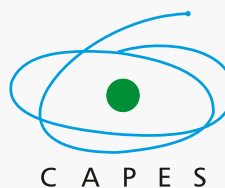
Psicóloga graduada en la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Actualmente estudia una maestría en Psicología en el Programa de Posgrado en Psicología de la PUCRS, con beca de la CAPES. Hace parte del Grupo de Investigación Violencia, Vulnerabilidad e Intervenciones Clínicas (GPeVVIC) de la PUCRS.

¿CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO?

Zamora, J. C., Curia, B. G., Dupont, M. F., Marques, S. S., Luft, C. Z., Arnoud, T., Roseiro, C. P., Silva, A. M. B., Pinzón, J. H. & Habigzang, L. F. (2020) ¡Usted no está sola! Enfrentamiento de la violencia contra la mujer durante el aislamiento por el COVID-19. Porto Alegre. PUCRS.

Diseño Gráfico: Martha Fogliatto Prado

Traducción: Juanita Hincapié Pinzón



Direcciones electrónicas de la *Força-Tarefa*



[Facebook.com/ftpsicovida](https://www.facebook.com/ftpsicovida)

[Twitter.com/ftpsicovida](https://twitter.com/ftpsicovida)

[Instagram.com/psicovida](https://www.instagram.com/psicovida)

ftpsicovida@gmail.com