

COVID-19 y la situación de las mujeres durante la pandemia

SHARO ROSALES ARCE*

Resumen: En el marco del tema COVID-19 y las vivencias de las mujeres en esta nueva realidad, interesa determinar las brechas de género que persisten en esta pandemia y que afectan de distintas maneras a distintos sectores. Si bien la temática es muy amplia, se analizan al menos dos aspectos: ¿Cómo las inequidades de género se han acrecentado en esta crisis de salud mundial? ¿Cómo las cifras conectan las discrepancias de género con otras violencias y sobrecargas que afligen a las mujeres en diferentes áreas de su vida (salud física, empleo, subempleo, violencia intrafamiliar, saturación de cargas mentales)?

Palabras clave: Género, COVID-19, inequidad, trabajo, carga mental.

Abstract: Within the framework of the COVID-19 issue and the experiences of women in this new reality, it is interesting to determine the gender gaps that persist in this pandemic and that affect different sectors in different ways. Although the subject is very broad, at least two aspects are analyzed: How have gender inequalities increased in this global health crisis? How do the figures connect gender discrepancies with other types of violence and burdens that afflict women in different areas of their life (physical health, employment, underemployment, domestic violence, saturation of mental burdens)?

Keywords: Gender, COVID-19, inequity, work, mental burden.

INTRODUCCIÓN

La crisis global del coronavirus encierra un sinnúmero de problemáticas en todos los ámbitos. Y como se trata de un entramado tan complejo, me limitaré a realizar un breve análisis desde una mirada de género en tres dimensiones: cuidado, trabajo y violencia en los hogares, con varias aristas pertinentes y una consideración de los roles asignados a las mujeres desde el patriarcado, tales como la distribución de las tareas domésticas, la atención de la familia y la carga emocional que esto conlleva. A estos problemas se suman otras violencias de las que son víctimas las mujeres, tales como el silencio impuesto hacia el abuso y la desatención del Estado. Por eso es necesario plantear la pregunta: ¿de qué formas las mujeres están llevando la peor parte de esta pandemia?

Lo cierto es que la situación de las mujeres en tiempos de pandemia y confinamiento ha generado una serie de cambios que ellas deben asumir con los mismos o con menos recursos de los que ya tenían. Ello solo confirma lo innegable: históricamente, las diferentes y concomitantes crisis las han ubicado en el epicentro de las desventajas. No en vano, Cathalina García, investigadora asociada de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO), sede Costa Rica, señaló puntualmente: “Cuando se piensa en el efecto de esta crisis sanitaria, debemos tomar en consideración que no todas las personas son afectadas de la misma forma. Particularmente, afecta a las mujeres y a los hombres de manera diferente, debido a las actividades y tareas que se realizan por los roles de género en nuestra sociedad” (García, FLACSO). Y es que, en el trabajo repartido según los roles de género, las mujeres han tenido condiciones de desventaja: trabajo incesante y

desgastante, trabajo para otros, labores enfocadas en el servicio y cuidado ajeno, labores realizadas en condiciones precarias, trabajo no registrado (ni siquiera por ellas mismas), trabajo mal pagado en el mejor de los casos y trabajo sin paga en el peor de los escenarios. Estas disparidades se han agravado en tiempos de COVID-19. Una vez dicho esto, podemos desarrollar los puntos que vienen a continuación.

1. LAS MUJERES: PROTAGONISTAS EN LOS TRABAJOS DE CUIDO DOMÉSTICO E INSTITUCIONAL

1.1. El cuidado

Mencionemos los distintos órdenes de cuidado que existen desde mi perspectiva:

1.1.1. Autocuidado

Yo me cuido, miro por mí y busco buena vida, vida sana y equilibrada. El autocuidado es, por lo tanto, una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma. Es un acto teórico-práctico, pero, además, voluntario y comprometido (Tobón 2003). Empero, en el escenario de esta cotidianidad, las mujeres aparecen comprometidas atendiendo y cuidando en todos los órdenes más allá de ellas mismas, donde suelen estar postergadas, lo cual veremos expresado cifras más adelante. Andrea Cuenca, psicóloga y activista, afirma: “El hecho que demuestra que esta situación es real es que los hombres casados viven más que los hombres solos, pero esa relación es inversamente proporcional para las mujeres, que viven más no viviendo en pareja, porque tienen más oportunidad de cuidarse y atender sus propias necesidades” (comunicación personal).

1.1.2. Cuidado entre todos y todas

Nos cuidamos. Este cuidado remite a actividades planeadas en cooperación, trabajo en equipo, comunidad, grupo o familia, donde prevalece la solidaridad y la reciprocidad. No se trata de un grupo sirviendo a otro, sino que es una solidaridad en correspondencia justa.

1.1.3. Cuidar a otras personas

La asistencia a personas de sectores vulnerados debería ser labor del Estado bajo la sombrilla de los derechos fundamentales, partiendo de las ratificaciones de instrumentos y convenciones internacionales y haciendo uso de leyes y políticas públicas, a lo que se debería poner el máximo empeño para garantizar, cumplir y proteger a aquellas personas y sectores que más protección requieren. Respecto al tema de la salud, no es posible que, al hablar de vida, cada persona tenga solamente el cuidado y la calidad de vida que pueda pagar. Según Larraitz Lexartza, investigadora asociada de FLACSO Costa Rica: “Hoy, enfrentamos el reto de decidir qué organización social de los cuidados queremos para el futuro. Tenemos que decidir si queremos seguir apostando por el mercado o si queremos colocar el cuidado y la sostenibilidad de la vida en el centro” (Lexartza, FLACSO). Pero no solo eso. Este punto es más amplio, pues abarca temas del ámbito privado o ‘micro’ y de la esfera pública o ‘macro’. ¿Cómo es esto? En el primer punto, podemos referirnos al cuidado de un familiar con limitaciones físicas o psicológicas o, en el tema que nos atañe, afectado por COVID-19. En el segundo, se trata, por ejemplo, del cuidado de personas adultas mayores que viven en una residencia para este fin o, asimismo, el cuidado y atención de personas pacientes por COVID-19 en centros de salud.

Como veremos después, las mujeres son las que han llevado la mayor parte de esta carga, pues el cuidado de los demás ha sido un rol asignado para la mujer desde el patriarcado, tanto en lo doméstico, “porque es lo que corresponde como esposa y madre”, como en lo institucional, ya que, históricamente, estas carreras fueron establecidas para que las mujeres fueran profesionales en áreas de servicio para el que fueron “diseñadas”. Históricamente, estas tareas siguen recayendo sobre ellas, aparte de otras cargas relacionadas.

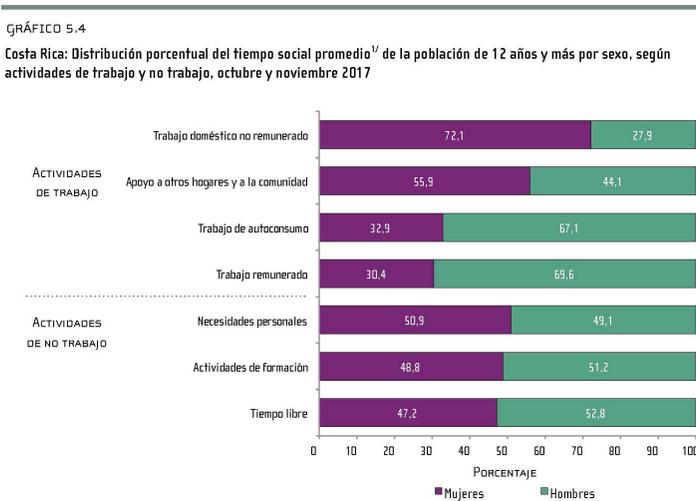
1.2. Las mujeres y los trabajos de cuidado doméstico

Ante las particularidades de la enfermedad del coronavirus (COVID-19), como ser altamente contagiosa, la inexistencia de una vacuna, el requerimiento de rigurosos hábitos de limpieza para su prevención, el constante lavado de manos y hasta el cambio de zapatos y prendas de vestir cuando regresamos al hogar, han hecho que los trabajos de cuidado hayan adquirido una gran importancia al punto de ser declarados básicos en esta pandemia. Estas labores de limpieza, de acompañamiento, de supervisión, de vigilancia de hábitos de aseo y de seguimiento de medicación (solo para mencionar algunos) son trabajos... ¿realizados por quién? Son trabajos feminizados por los mandatos sociales de género. Y este entrenamiento empezó por el primer muñeco que le dieron a la niña siendo ella misma casi una bebé y le dijeron: “El muñeco tiene calentura, tómele la fiebre”, “Sáquele el eructo”, “Hágale una sopita”, “Acuéstelo y cobíjelo”, “Cámbielo porque está orinado”, endosando así una maternidad precoz de todos los prójimos a las mujeres desde niñas, trasladándoles las labores de cuidado y, conjuntamente, haciendo ver estas labores como una predisposición natural de las mujeres a la asistencia ajena.

En Costa Rica, en condiciones sin pandemia, según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), las mujeres realizan la mayor parte del trabajo doméstico remunerado y no remunerado, en proporción de 3 a 1 y 4 a 1 en relación con los hombres y dependiendo de las labores en el hogar (Instituto Nacional de Estadística y Censos 2018).

GRÁFICO 1: Gráfico 5.5. de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017 (INEC).

1/ Promedio de horas semanales dedicadas a determinada actividad por parte de toda la población.



a/ Coeficiente de variación mayor al 20%, lo cual indica que la estimación es poco confiable y, por tanto, se debe utilizar con precaución.

Fuente: INEC, Costa Rica. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, 2017.

Observando la línea 2, son las mujeres quienes, en una proporción de 4 a 1, atienden niños y niñas, personas ancianas, personas dependientes, personas con algún tipo de discapacidad o personas enfermas, todo ello en cumplimiento del mandato de la multifunción.

1.3. Las mujeres y los trabajos de cuido institucional

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) calcula que, en el mundo, las mujeres representan alrededor del 70% de las personas que trabajan en la atención al público en los sistemas sanitarios y sociales (Organización de las Naciones Unidas). ¿Esto qué significa? Significa que su salud física y mental está más comprometida al tener a su cargo el trabajo de servicios esenciales de salud. A diario, las mujeres asumen un alto costo físico y emocional, además de tener mayor peligro de contagio por su incesante exposición a la enfermedad por coronavirus. En el siguiente gráfico, se observa la distribución de funciones de hombres y mujeres en servicios de salud a nivel mundial, según la doctora Marta Giménez, psicóloga sanitaria y especialista en perspectiva de género y salud emocional del Centro Área Humana (España).

... en el mundo, las mujeres representan alrededor del 70% de las personas que trabajan en la atención al público en los sistemas sanitarios y sociales ... A diario, las mujeres asumen un alto costo físico y emocional, además de tener mayor peligro de contagio por su incesante exposición a la enfermedad por coronavirus.

GRÁFICO 2: Distribución de funciones de hombres y mujeres en servicios de salud en el planeta



Fuente: Publicación en el telediario 'La 1', de Televisión Española, en el reportaje sobre carga mental femenina a propósito del Día Internacional de la Mujer 2020.

Igualmente, se añaden a estas citadas, otro tipo de presiones, como el hecho de tener que doblar turnos y hacer más horas extras de lo habitual, o ser estigmatizadas como “contagiosas”, recibiendo violencia por parte de los usuarios de los servicios de salud y rechazo en sus mismos vecindarios y comunidades precisamente por la cercanía que implicaría un riesgo de infección. Estas mujeres, que están poniendo el cuerpo cada día en su trabajo, están enfrentando, ahora, nuevos escenarios de exclusión social.

2. MUJERES JEFAS DE HOGAR Y EL TRABAJO INFORMAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Una de las condiciones más comunes de las mujeres jefas de hogar o mujeres con familia a su cargo en el mundo es desenvolverse en el trabajo informal. Esto les permite mayor flexibilidad en el

uso del tiempo para poder atender sus muchas otras obligaciones, que incluye el cuidado de hijas e hijos. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) estima que casi el 60% de las mujeres de todo el mundo trabaja en el sector informal, ganando menos que los hombres, con menor oportunidad de ahorrar y, por lo tanto, con mayor riesgo de empobrecimiento (Strauß, DW). Conjuntamente, no son sujetas de créditos bancarios por no contar con orden patronal o propiedades a su nombre, para responder financieramente con una garantía de pago a la hora de tramitar un préstamo que, si les es concedido, es un préstamo de alto riesgo con intereses altísimos.

Este tipo de trabajo informal implica no tener garantías laborales, porque, aunque en Costa Rica la ley estipula ese reconocimiento aun por el trabajo realizado por horas, muchas mujeres se ven en el dilema de reclamar sus derechos laborales y ser despedidas o quedarse y conservar esa entrada de dinero renunciando a sus derechos y beneficios como aguinaldo, cobertura médica, aguinaldo escolar, entre otros. Muchas de estas mujeres realizan su trabajo en sectores clave como el de la alimentación (compra y ventas en mercados, empaque de alimentos, preparación y cocina); los servicios de limpieza (en casas, limpieza institucional, hospitalaria, hotelera) y otros trabajos a domicilio. Debido a la pandemia, la ONU anunció que la reducción de actividad económica ha afectado en primera línea a trabajadoras informales.

Ahora, estas madres trabajadoras se debaten a diario entre su empleo y el cuidado infantil, entre su empleo y la educación en el hogar, entre su empleo y el cuidado de personas mayores o dependientes. Y la gran mayoría de estas trabajadoras informales no percibe ningún tipo de pensión por parte del padre de sus hijos,

muchos de los cuales se excusan en la falta de empleo por motivo de la pandemia y, aunque es verdad que hay hombres responsables desempleados en este momento, también es cierto que hay muchos hombres que se desentienden de cualquier obligación una vez que terminan la relación con la que era su pareja. Así, pues ¿cómo pagarán estas mujeres sus gastos? ¿Cómo solventarán sus deudas? ¿Cómo harán frente a sus compromisos contraídos? Es claro, entonces, que muchas mujeres jefas de hogar, aun queriendo, no pueden seguir las recomendaciones de “quedarse en casa”, porque si no trabajan, no ganan y, si no ganan, nadie pone alimento en la mesa en esas familias monoparentales lideradas por mujeres.

3. LAS TRABAJADORAS DOMÉSTICAS Y EL CONFINAMIENTO DERIVADO DE LA PANDEMIA

Muchas trabajadoras domésticas perdieron trabajo con esta pandemia al disminuir también las entradas de las casas donde laboraban, y a numerosas colaboradoras del hogar les suspendieron sus funciones indefinidamente, sin haber recibido ningún pago de liquidación correspondiente y sin saber si volverán a sus labores en algún momento. Otras, que ya eran trabajadoras puertas adentro o que lo hicieron luego, son mujeres de bajos recursos, baja escolaridad y muchas están en condición de migrantes.

Lidia Reyes, indígena mixteca del estado de Oaxaca (México), máster en Sociología Rural y estudiante de doctorado en Sociología por la Universidad Autónoma Metropolitana, lo ilustra muy bien al hablar de estas trabajadoras, como hija que es de una de ellas. Reyes indica que son trabajos sin fin: asear, limpiar, cocinar, cuidar niños, adultos mayores, además de experimentar múltiples opresiones y violencias en su quehacer cotidiano y, ahora, debido a las llamadas

cuarentenas, trabajan más horas de las que la jornada establece, brindan atención a toda la familia que está en casa, porque los niños no van a la escuela y el “patrón” trabaja desde la casa. Dan medicamentos, atienden a alguna persona anciana de la familia que por motivos de seguridad se fue a pasar la pandemia con la familia, en ocasiones, sin la protección adecuada. Asimismo, estas mujeres no conviven con sus propias familias para no contraer el contagio en sus propias casas. Trabajando con manos erosionadas ahora más que nunca por el uso de los jabones, desinfectantes, alcohol y cloro. Todo esto, realidades donde se cruzan opresiones y violencias múltiples sin posibilidad de atender sus propias necesidades personales y familiares (Reyes, Iberoamérica Social). A ellas se suman en Costa Rica y el mundo otras mujeres con horarios igual de extensos, injustos y no reconocidos.

4. TRABAJOS FEMINIZADOS

Existen otros trabajos invisibilizados y poco remunerados que implican labores “destinadas” a las mujeres: limpiadoras municipales, dependientas y cajeras de tiendas de alimentación y supermercados, todo un conjunto de profesiones imprescindibles y feminizadas que evidencian la “necesidad de que los cuidados formen parte de la estrategia social y económica de los Estados y que esta incluya el enfoque de género” (Cirujano, Mujeres en Igualdad).

5. NUEVAS CONDICIONES DE TRABAJO Y EL TELETRABAJO

Un lugar de trabajo virtual debe reunir las condiciones que hay en una zona física de trabajo regular: espacio con privacidad, un área física personal y un ambiente que propicie la concentración para

la realización del trabajo donde no haya constantes interrupciones ni estímulos compitiendo por la atención. Igualmente, debe tener tecnología: una computadora, internet, acceso a los archivos que la persona necesite, un teléfono celular, entre otros, todo esto para que el entorno virtual funcione. condiciones facilitadas normalmente por el empleador. Resulta ingenuo por parte de algunas instituciones y empresas, pensar que las mujeres cuentan en sus casas con lo mencionado, además de poseer el mismo tiempo efectivo que tenían en condiciones de no pandemia. Esto es irreal sobre todo cuando tomamos en cuenta la expectativa empresarial de rendir orientada en resultados. Mismos resultados que se esperan obtener en condiciones de transición, con más responsabilidades y con menos recursos.

En un sondeo con enfoque de género realizado durante el mes de agosto de 2020 en la capital costarricense, San José, por Rosarce Consultoría (Rosarce Consultoría 2020), se reflejó que los ladrones de tiempo y agentes distractores citados por mujeres conviviendo con la familia en tiempos de pandemia y haciendo trabajo remoto fueron:

- Distractores asociados a estar en la casa llena de oficios pendientes 80%
- Cuido y acompañamiento de hijos e hijas en clases virtuales y estudio, así como tareas de cuido de personas mayores y mascotas 60%
- El sentir de la familia que cree que la mujer está disponible “solo porque está en la casa” 50%
- Elaboración de comidas 40%
- Internet más lento y problemas de conexión que generan pérdida de tiempo 40%

- Ordenar el entorno, mientras que en la oficina alguien ordenaba y limpiaba el ambiente 30%
- Sensación de estar trabajando mucho más 30%
- Compras y desinfección 30%
- Descontrol del tiempo 20%
- “Callar la casa” mientras da instrucciones de trabajo y el estrés que esto produce 20%

He aquí algunos comentarios que emitieron las encuestadas: “Estar en la casa, para mí, es el mayor distractor. Si voy a la cocina por agua, veo un plato sucio, lo lavo y, en eso, me acuerdo que la ropa aún está en la lavadora y que hay que aprovechar el sol de las mañanas... Y, así, si no me espabilo, lo doméstico me absorbe, porque a mí me gustan los ambientes ordenados y, en la oficina, tenía a una señora que dejaba mi oficina reluciente”. Otra expresó: “La casa se ensucia más y aumenta el trabajo doméstico”. Y otra: “La limpieza y el orden no acaban” (*Ibid*).

La suma de porcentajes evidencia que hay mujeres que enfrentan hasta 3 o 4 distractores en su día a día de teletrabajo desde la casa. Ilka Treminio, directora de la sede de FLACSO en Costa Rica, indicó que hay “pistas suficientes para concluir que las mujeres no cuentan con idénticas condiciones de concentración y disponibilidad para el trabajo profesional en sus casas, en las que deben atender múltiples tareas familiares a la vez” (Treminio, FLACSO). Frente a esta situación, mujeres realizan sus labores de teletrabajo en la madrugada, retrasan el momento de ir a la cama o están levantándose antes que el resto de los miembros de la familia. Se deben repensar, entonces, las formas de trabajo remoto para las mujeres. ¿Cuentan con las herramientas tecnológicas

necesarias? ¿Contarán estas mujeres con infraestructura adecuada para las labores requeridas? ¿Cómo y en qué horarios será la nueva articulación entre los equipos? ¿De qué manera se puede hacer efectiva la corresponsabilidad en el hogar para que no pese sobre las espaldas y psiques de las mujeres? ¿Cómo considerar la realización del teletrabajo con enfoque de género? Por esto mismo, vuelvo a replantear: ¿afecta el estrés por COVID-19 de forma diferente a hombres y mujeres? Lo cierto es que tomar en cuenta la perspectiva de género en la práctica psicológica resulta un instrumento de análisis fundamental que ayuda a identificar la repercusión de los roles de género en la salud psicológica y social. Permite identificar qué factores de riesgo existen, qué manifestaciones, así como su gravedad y frecuencia y, en términos generales, el impacto que tienen en la salud integral de los individuos (Organización Mundial de la Salud 2002).

6. LA CARGA MENTAL, ESE EXCESO PSÍQUICO QUE CARGAN LAS MUJERES

La carga mental, llamada “el malestar que no tiene nombre” por Betty Friedan quien en su obra *La mística de la feminidad* (Freidan, 2009, 245) indaga acerca del “devastador hastío vital”, del “sentimiento de culpa”, del aburrimiento, de la frustración sexual, de la depresión, de la sobrecarga, de la fatiga crónica... Todo un cuadro que llevó a las mujeres estadounidenses de la postguerra al consumo de tranquilizantes, producto de la imposición de un modelo de comportamiento asignado a las mujeres. Por su parte, Ana María Daskal, en su investigación denominada ‘La vida cotidiana de las mujeres’ (Daskal 1992, 78), plantea una pregunta de salud mental desde una perspectiva de género: ¿qué es lo que enferma a las mujeres? Ella encuentra una serie de claves centradas

en la vida cotidiana de las mujeres: sobrecarga de tareas, tareas sin fin, desgaste en trabajo para los demás, aceptación de una multidemanda, coordinación de tareas y naturalización de sus servicios entre otros.

De modo que la carga mental es el resultado del desigual reparto de los cuidados y responsabilidades en la esfera familiar y, al mismo tiempo, la conciliación de estas responsabilidades domésticas con las responsabilidades profesionales o laborales. Clara Coria comparte lo que denomina una tríada sugestiva: dinero chico, espacio restringido y tiempo indiscriminado (Coria 2012). Al analizar el estrés ante el posible contagio de la pandemia por COVID-19 con la lupa del género, se hace evidente que las cargas mentales que enfrentan las mujeres son superiores a las que experimentan los hombres.

Esa carga mental es como una pesada tarea invisible y sin registro que cargan las mujeres al ser responsables de planificar, desarrollar estrategias y tácticas, tomar decisiones, asignar horarios y supervisar ejecuciones de labores y proyectos en el hogar. En cualquier empresa, las tareas de programación, organización y gestión son remuneradas, pero no así en el ambiente doméstico, donde esas funciones son invisibilizadas, a pesar de ser este trabajo doméstico no remunerado la base invisible de la economía mundial, según Gary Becker, Premio Nobel de Economía y principal impulsor del concepto de economía doméstica (Wikipedia). En Costa Rica, para 2017, este tipo de trabajo podría haber representado el 25,3 % del Producto Interno Bruto (PIB), pero, al hacer el recuento anual de las riquezas de un país, ni siquiera se suele contemplar (Instituto Nacional de las Mujeres). Entonces, no es raro que las mismas mujeres lo ignoren o subestimen.

Enfrentar cambios y transiciones genera crisis y desajustes que son proporcionales al tamaño de los cambios que se experimentan. Cuando el cambio es pequeño, la adaptación es casi inmediata, pero, cuando el cambio es grande o el cambio viene encadenado a otros cambios, se vuelve más difícil de manejar. Y cuando el cambio no es una elección personal u ocurre de súbito, cuando altera hábitos y rutinas y hay poca información de lo esperable, genera mucha mayor angustia, estrés y ansiedad. La sobrecarga psíquica y el esfuerzo mental que requiere la conciliación de nuevas rutinas y

*La sobrecarga psíquica
y el esfuerzo mental que
requiere la conciliación
de nuevas rutinas
y tareas durante
el confinamiento
recae sobre las
mujeres ... Todo en
ciclos interminables
y repetitivos,
manteniendo, además,
las relaciones públicas
con familiares
y comunidad.*

tareas durante el confinamiento recae sobre las mujeres. ¿Algunas de estas tareas? Alimentación (pensar menú, comprar, limpiar cada producto, acomodar, procesar, cocinar, congelar, distribuir, rendir, preservar), mantenimiento del hogar (ropa, lavado), protocolos de limpieza y desinfección (con cuáles productos, toallas, ubicación de las mismas), bienestar de las mascotas (limpieza del cuerpo, de sus áreas, baños, salud) y salud de la familia, apoyo escolar, días que pasa la basura o entrega de reciclaje... Todo en ciclos interminables y repetitivos, manteniendo, además, las relaciones públicas con familiares y comunidad.

La marca Procter & Gamble publicó, en 2019, una encuesta sobre el tema con datos muy reveladores: 3 de cada 4 mujeres sufren carga

mental, de las cuales un 40% de ellas desconoce el concepto aun sufriendolo y el 45% nunca ha hablado con nadie de este asunto. De hecho, el estudio hecho en España concluye que el 91% de las mujeres no solo ejecuta las tareas, sino que las planifica, a lo que la psicóloga Violeta Alcocer afirmó: “El problema está en que hay una falta de conciencia absoluta respecto a esta cuestión”, y la especialista María Luisa Rebolledo añadió: “Estando en casa, todo triangula por ella: preguntas, decisiones, y muchos tipos de tareas etéreas” (Abundancia, El País). No es extraño que las madres que están todo el día con teletrabajo y cuidando hijos presenten más ansiedad y estrés añadido.

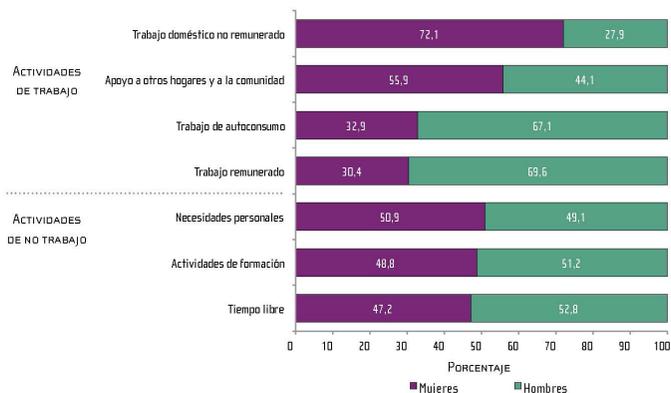
Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en 2016, una encuesta en 83 países reveló que el promedio de tiempo dedicado a cuidados asistenciales y trabajo doméstico no remunerado es más del triple para las mujeres en relación con los hombres (Oxfam Intermón). Esto fue durante el año 2016 en que no teníamos aun pandemia. En Costa Rica, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017 del INEC, el tiempo promedio en preparación y servicio de alimentos es la actividad de trabajo doméstico no remunerado (TDNR) a la cual las mujeres le dedican más tiempo a la semana (13:53 horas), mientras que los hombres solo le dedican 3:50 horas de su tiempo. Es decir, las mujeres trabajan casi 4 veces más que los hombres y tienen menos actividades de esparcimiento (Instituto Nacional de Estadística y Censos 2018).

El siguiente gráfico muestra que el TDNR lo ejecutan tanto mujeres como hombres, pero la intensidad es mucho mayor en las mujeres de acuerdo con la mayor cantidad de horas que utilizan.

GRÁFICO 3: Gráfico 5.4. de la Encuesta Nacional
de Uso del Tiempo 2017 (INEC)

GRÁFICO 5.4

Costa Rica: Distribución porcentual del tiempo social promedio^{1/} de la población de 12 años y más por sexo, según actividades de trabajo y no trabajo, octubre y noviembre 2017



* Morado: Mujeres, Verde: Hombres

1/ Promedio de horas semanales dedicadas a determinada actividad por parte de toda la población.

Fuente: INEC, Costa Rica. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, 2017.

Así, la lista de pendientes ajenos y del hogar que cargan las mujeres son numerosas (aparte de los pendientes referidos a su propio auto-cuido y los resultados requeridos de su ocupación académica o laboral).

El Quinto Informe del Monitoreo MOVID 19 de Chile, trabajo de campo que se desarrolló entre el 30 de mayo y el 10 de junio de 2020, afirma que las mujeres buscan menos atención médica que los hombres cuando tienen síntomas compatibles con

Covid-19, porque no tienen tiempo para dejar de cuidar todas sus responsabilidades (El Mostrador). Esta realidad tiene un enorme impacto en la salud física y mental, así como la calidad de vida de las mujeres. Según datos del Termómetro Social, citado en el mismo informe, en materia de salud mental durante la pandemia:

- Un 55,8% de las encuestadas indicó que su estado de ánimo ha empeorado.
- El 35% ha tenido problemas para dormir.
- El 26,5% ha sentido sensación de depresión.
- El 34% ha presentado síntomas de ansiedad o nerviosismo.

Ante las mismas respuestas, los consultados indicaron un 42,8%, un 23,4%, un 11,5% y un 14%, respectivamente. En el informe MOVID 19, participan la Universidad de Chile y el Colegio Médico, con apoyo de la Universidad Diego Portales, la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Academia de Humanismo Cristiano, entre otras entidades. De modo que no es de extrañar que la carga mental sea un mal invisibilizado, incluso, en tiempos de pandemia.

7. SALUD MENTAL, REDES DE APOYO Y SORORIDAD

En una de las últimas reuniones virtuales realizada recientemente con mujeres líderes de una iglesia local, ante las preguntas “¿cómo están?” y “¿cómo se han sentido?”, sus respuestas fueron:

- “Casi loca con el teletrabajo y todos en la casa”.
- “Yo, atravesando una seria crisis de fe”.

- “No me he tirado por el balcón para no destruir el jardín comunal”.
- “Necesito urgentemente aprender a delegar”.
- “Identificada con Job: me ha pasado de todo en estos meses y, después de 15 años, me despidieron del trabajo”.
- “Extraño mucho nuestras reuniones y abrazos”.
- “Nunca más vuelvo a decir que ‘a mis hijos los educó yo’”.

Hubo muchas risas. Las risas duraron largos segundos. Fue como exorcizar todas las angustias por un momento. Hubo una pausa, un gran silencio. Algunas se secaron las lágrimas, que ya no eran de risa. Otras apagaron el video un ratito. Se escucharon respiraciones profundas y suspiros. Una rompió la pausa y dijo: “Es que creo que estamos muy cansadas”. No es extraño que estas mujeres se sientan aisladas, cansadas, sin recursos asistenciales y, además, ya con su capacidad de resistencia disminuida por lo prolongado de la crisis. Las mujeres necesitan espacios para conversar, expresar la frustración y la angustia que les produce la responsabilidad de tener que contener todas las nuevas condiciones del confinamiento. Han tenido cambios bruscos en la interacción social, donde ellas tenían muchos grupos de soporte y apoyo, entre ellos, los grupos de las iglesias, los lugares municipales para hacer ejercicio o realizar otras actividades. Los lugares de trabajo, donde coincidían con otras mujeres, ahora están cerrados.

Estas ausencias de “las otras” evidencia la importancia de los nexos de sororidad en las vidas de las mujeres, ya sea con vecinas, compañeras de trabajo, hermanas de la iglesia u otras que brindan escucha, humor y contención amorosa. Perder la salud no es solo tener afecciones o padecer alguna enfermedad, es perder el estado

de bienestar emocional, este estado de bienestar emocional que, por un lado, hace posible enfrentar tensiones razonables en el día a día y, por otro, posibilita el disfrutar de la vida.

8. DESEMPLEO CON ROSTRO DE MUJER

En Costa Rica, la Encuesta Continua de Empleo del INEC, del II Trimestre 2020, reveló que:

- La población femenina es la más golpeada por el desempleo: son más mujeres que se encuentran fuera de la fuerza de trabajo y ha venido en aumento el número de mujeres que están sin trabajo.
- Las mujeres están trabajando más tiempo sin percibir ningún pago por su trabajo.
- Trabajan más y en condiciones precarias y desprotegidas.
- La tasa neta de participación de mujeres en la fuerza de trabajo fue de 44,6 % y descendió 6,2 puntos porcentuales. Mientras que la tasa neta de participación de hombres fue de 70,5 % y disminuyó 4,6 puntos porcentuales (Instituto Nacional de Estadística y Censos).

Por otra parte, un estudio realizado entre los meses de marzo y mayo de 2020 por el Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica (INAMU) sobre los ingresos percibidos al mes por las mujeres durante la pandemia, detalló que de las mujeres encuestadas:

- Un 30,7% reportó 0 ingresos por la crisis sanitaria COVID-19.
- Un 20,4% reportó ingresos menores a ₡50.000 (\$85).
- Un 17,3% reportó ingresos entre los ₡51.000 y menos de ₡100.000 (\$85-\$170).

- Un 20,9% reportó ingresos entre los ₡100.000 y ₡200.000 (\$170-\$339).
- Solo un 10,2 % reportó ingresos superiores a los ₡200.000 (\$339) (Ugarte, Semanario Universidad).

La dependencia económica de las mujeres favorece la subordinación de género. De esta forma, buscar el empoderamiento de las mujeres también es un tema de índole económico que obliga a buscar formas de transformar estas cifras. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) había estimado en marzo de 2020 que podrían perderse hasta 25 millones de empleos (Organización Internacional del Trabajo). Se prevé, además, que la pérdida de ingresos afectará de forma más grave los empleos más precarios y a los que forman parte de la economía informal, en su mayoría, mujeres.

9. VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS CASAS, OTRA PANDEMIA DENTRO DE LA PANDEMIA

La pandemia ha empeorado las situaciones de violencia de género en el mundo y Costa Rica no es la excepción. Para nadie es un secreto que el lugar de más exposición a violencia y, por tanto, más inseguro para una mujer, es su propia casa, donde el confinamiento ha aumentado el riesgo al maltrato. La violencia contra las mujeres se acrecienta cuando hay tensión en los hogares por problemas relativos a la seguridad, la salud y la economía, sumada a las condiciones propias de confinamiento. Y en el caso de mujeres víctimas de violencia de género, sus riesgos se agravan porque se ven forzadas a convivir con su agresor. Ana Carcedo, presidenta del Centro Feminista de Información y Acción (CEFEMINA),

relataba en una conferencia que, en Honduras, durante la pandemia, los bares estaban abiertos, pero los tribunales para denunciar o acceder a órdenes de protección por violencia estaban cerrados. Negligencia estatal que puede sellar de manera fatal el futuro de las víctimas (Centro Feminista de Información y Acción).

Alejandra Mora, secretaria ejecutiva de la Comisión Interamericana de Mujeres de la Organización de los Estados Americanos (OEA/CIM), señaló que las denuncias por violencia se han triplicado en algunos países de América Latina en los que se tomaron medidas de confinamiento (Organización de los Estados Americanos/Comisión Interamericana de Mujeres S.F.). Según la ONU, las líneas telefónicas de ayuda han aumentado en un 75% sus llamados por violencia doméstica en Italia, mientras que en otros países el número se ha duplicado (Strauß, DW). Y esto se agrava ya que el distanciamiento social y otros protocolos han truncado la convivencia en los espacios comunitarios vitales para el apoyo a estas mujeres. A este propósito, Ilka Treminio (FLACSO Costa Rica) expresó: “Las medidas tomadas por las autoridades mantienen invisibilizadas las realidades que viven estas mujeres, pues no se han decretado medidas que permitan dirigir hacia ellas acciones concretas ante la violencia que están experimentando” (Treminio, FLACSO).

10. VIOLENCIA Y ABUSO SEXUAL A NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LA PANDEMIA

Cada año, más de seis millones de niños y niñas sufren abuso severo en los países de América Latina y el Caribe y más de 80 mil mueren a causa de la violencia doméstica. Reciben disciplinas

violentas y castigo corporal severo y, en confinamiento, los riesgos de violencia y desprotección que sufren aumentan (Aldeas Infantiles SOS). El 21 agosto de 2020, en un noticiero matutino en Costa Rica, se daban cifras del crecimiento exagerado de consumo de pornografía infantil durante los meses de pandemia, además de los ardides para abusar de niños y niñas. Ante el aumento en el uso de tecnología por cuestiones de entretenimiento o trabajo durante el confinamiento, autoridades federales de México estimaron un aumento en los índices de delitos en el ciberespacio y en el tráfico de pornografía infantil (Ordaz, Forbes México). Según la cadena CNN, en estos tiempos de pandemia, en Honduras, el 83% de las denuncias por violencia sexual ha sido por casos de violencia contra niñas. Mientras que el 63% de las personas encuestadas se muestra muy preocupada por la violencia y el abuso en las casas y las escuelas (en teoría, espacios más seguros) ahora cerradas (CNN en Español).

De acuerdo con la Red Nacional de Servicios de Salud (MINSAL) de El Salvador (Estrada, Diario CoLatino), este país registró un aumento significativo de embarazos en niñas y adolescentes en un período de tres meses de pandemia: de 10 a 14 años, en un 79.16 %, y de 15 a 19 años, en un 71.6 %. A lo que debe agregarse que parte del problema no se muestra en las estadísticas porque actualmente la prioridad es atender casos de COVID-19. ¿De dónde surge el embarazo de una niña que no sale, no acude a clases, no juega en el vecindario y por motivos de confinamiento no ha salido de su casa? Para Roxana Rodríguez, economista de Profesionales por la Transformación de El Salvador (PROES): “Esto demuestra que las niñas y adolescentes están siendo víctimas de violencia sexual, de abusos y violaciones en su hogar; están siendo sometidas a embarazos forzados producto de la esa violencia sexual”.

Estos casos de violencia sexual contra menores salen a luz con cifras espeluznantes, porque al tener un chequeo médico por embarazo, se da un registro obligatorio de la situación, pero ¿cuántas niñas a diario son abusadas sin que medie un embarazo? Ya sea por hermanos, primos, tíos, padres, abuelos y personas de confianza de la casa. Existe, igualmente, el agravante del cierre de las escuelas donde muchos niños y niñas eran monitoreados y, ahora, se han visto incomunicados de sus sistemas de apoyo. María Inés Salamanca, coordinadora de ONU Mujeres Chile, es clara al afirmar: “La violencia de género es una pandemia que daña y mata a mujeres y niñas en todo el mundo y sobre la cual tampoco tenemos aún una vacuna” (Salamanca, La Tercera).

ALGUNAS CONCLUSIONES

- Al momento de afrontar cualquier crisis (financiera, política, migratoria, de conflicto armado, salud u otras), las mujeres vuelven a estar en situaciones aún más desfavorables. Esto hace que sea imperativo visibilizar las condiciones de vida de las mujeres durante esta crisis sanitaria y, a la vez, plantear alternativas que tengan en cuenta sus necesidades en las medidas de solución del problema, apuntando la transformación de estas condiciones por parte de los Gobiernos y Administraciones Públicas.
- Las mujeres han conseguido avances hacia una mayor igualdad de oportunidades en el ámbito laboral, pero no así en el ámbito personal y doméstico. Educar y articular a la sociedad para las tareas de cuidado y corresponsabilidad es una gran oportunidad para erradicar de la dinámica de los hogares, los muy enraizados estereotipos y los roles de género.

- Es claro que en medio de esta pandemia hay factores de fondo donde el género es determinante para que se den marcadas condiciones de desigualdad. Ignorar este impacto diferenciado tendría consecuencias económicas y sociales que agravarían la desigualdad. Lo anterior grita la necesidad de abordar una respuesta a la crisis por COVID-19 con perspectiva de género.
- Se requiere la participación y el buen desempeño de los medios de comunicación y otras instituciones para denunciar estas desigualdades, tanto como garantizar la atención del tema con enfoque en derechos humanos de las mujeres.

Cierro con las palabras de Anita Bhatia, directora ejecutiva adjunta de ONU Mujeres: “Construir sobre la base de las necesidades de las mujeres brinda la oportunidad de ‘reconstruirnos mejores’. ¿Qué mejor contribución a nuestra humanidad que implementar políticas que construyan una sociedad más justa, igualitaria y libre de violencia contra las mujeres?” (Bhatia, ONU Mujeres).

Referencias bibliográficas

- Abundancia, Rita. “Carga mental: la tarea invisible de las mujeres de la que nadie habla”. Sitio El País. Sección S Moda. 1 de marzo de 2019. <https://smoda.elpais.com/feminismo/carga-mental-tarea-invisible-recae-sobre-las-mujeres/>
- Aldeas Infantiles SOS. “El maltrato infantil, agravado por el aislamiento preventivo debido a la pandemia del COVID-19, es un desafío pendiente para América Latina”. Sitio Aldeas Infantiles SOS. Consultado 30 de abril de 2020. <https://www.aldeasinfantiles.org/noticias/dia-internacional-contra-el-maltrato-infantil>

Área Humana. “La carga mental femenina o el ‘síndrome de la mujer agotada’”. Sitio Área Humana. Consultado 30 de abril de 2020. <https://www.areahumana.es/carga-mental/#Por-qu-la-carga-mental-en-el-hogar-est-afectada-por-el-gnero>

Área Humana. “Perspectiva de género: Mujeres, género y salud psicológica. Influencia de estereotipos y normas de género femeninas en la salud psicológica”. Sitio Área Humana. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.areahumana.es/perspectiva-de-genero-y-salud-psicologica/>

Baena Garrido, Macarena. “La feminización de la crisis exige respuestas con perspectiva de género”. Sitio EFeminista. 8 de mayo de 2020. <https://www.efeminista.com/feminizacion-tesis-respuestas-perspectiva-genero/>

Barba Pan, Montserrat. “Betty Friedan y ‘el malestar que no tiene nombre’”. Sitio About Español. 1 de noviembre de 2019. <https://www.aboutespanol.com/betty-friedan-y-el-malestar-que-no-tiene-nombre-1271643#:~:text=En%20su%20obra%20maestra%20'La,y%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa>

Bhatia, Anita. “Las mujeres y el COVID-19: Cinco acciones que los gobiernos pueden adoptar sin demoras”. Sitio ONU Mujeres. 26 de marzo de 2020. <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/3/news-women-and-covid-19-governments-actions-by-ded-bhatia>

Campbell Barr, Epsy y Patricia Mora Castellanos. “La pandemia invisible: las mujeres en la crisis del COVID-19”. Sitio del Semanario Universidad. 12 de mayo de 2020. <https://semanariouniversidad.com/opinion/la-pandemia-invisible-las-mujeres-en-la-tesis-del-covid-19/>

Centro Feminista de Información y Acción, CEFEMINA. Sitio de Facebook de CEFEMINA. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.facebook.com/CentroFeministaDeInformacionYAccionCefemina/>

- Cirujano Torres, Miriam. “Lecciones y aprendizajes del Covid-19: igualdad de género, la asignatura pendiente”. Sitio Mujeres en Igualdad. 24 de mayo de 2020. http://www.mujeresenigualdad.com/Lecciones-y-aprendizajes-del-Covid19-igualdad-de-genero-la-asignatura-pendiente_es_116_2176_0_236.html
- CNN en Español. Sitio de Facebook de CNN en Español. Consultado 27 de octubre de 2020. https://www.facebook.com/pg/CNNee/posts/?ref=page_internal
- Coria, Clara. 2012. *El sexo oculto del dinero. Formas de la dependencia femenina*. Barcelona: Androgynias 21. 2014.
- Daskal, Ana María. 1992. *El malestar silenciado: la otra salud mental. La vida cotidiana de las mujeres*. Santiago: Isis Internacional y Emerger.
- El Mostrador. “Brecha de género en la pandemia: mujeres están más expuestas a contagiarse de COVID-19”. Sitio El Mostrador. 24 de junio de 2020. https://www.elmostrador.cl/dia/2020/06/24/brecha-de-genero-en-la-pandemia-mujeres-estan-mas-expuestas-a-contagiarse-de-covid-19/amp/?__twitter_impression=true
- Estrada, Yaneth. “Embarazos en niñas de 10 a 14 años con aumento de 76.16 % en la pandemia”. Sitio Diario CoLatino. 15 de agosto de 2020. <https://www.diariocolatino.com/embarazos-en-ninas-de-10-a-14-anos-con-aumento-de-76-16-en-la-pandemia/>
- Friedan, Betty. *La mística de la feminidad*. Madrid: Ediciones Cátedra. 2009.
- García, Cathalina. “Pensar la emergencia #Covid19 con perspectiva de género”. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO). Sitio de Facebook de FLACSO Costa Rica. 25 de abril de 2020. <https://www.facebook.com/notes/flacso-costa-rica/pensar-la-emergencia-covid19-con-perspectiva-de-g%C3%A9nero/2919546631455317/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos, INEC Costa Rica. “Disminuye ocupación y aumentan desempleo y subempleo”. Comunicado de prensa INEC. 6 de agosto de 2020. <https://>

www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/coeceiit2020.pdf?fbclid=IwAR2ajnhkj3zcciWkl0vUW2TLt6gdTmd8sqOF9h-2pBkdiod01bpGNROvfx0

Instituto Nacional de Estadística y Censos, INEC Costa Rica. 2018. “Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017. Resultados generales”. San José: INEC. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenut2017.pdf>

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU Costa Rica. “Atención de mujeres y seguimiento de casos de violencia se realiza en todo el territorio nacional”. Página de Facebook del INAMU. 25 de marzo de 2020. <https://www.facebook.com/notes/instituto-nacional-de-las-mujeres-inamu/comunicado-de-prensa-atenci%C3%B3n-de-mujeres-y-seguimiento-de-casos-de-violencia-se-/2940722019323907/>

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU Costa Rica. “Valor del trabajo doméstico no remunerado equivale al 25,3% del PIB”. Sitio INAMU. 11 de octubre de 2019. <https://www.inamu.go.cr/valor-del-trabajo-domestico-no-remunerado-equivale-al-25-3-del-pib>

Lexartza, Larraitz. “Pensar la emergencia #Covid19 con perspectiva de género”. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO). Sitio de Facebook de FLACSO Costa Rica. 25 de abril de 2020. <https://www.facebook.com/notes/flacso-costa-rica/pensar-la-emergencia-covid19-con-perspectiva-de-g%C3%A9nero/2919546631455317/>

Mareca, Alba. “El impacto de género de la pandemia: precariedad, carga mental, pobreza y más violencia”. Sitio La Marea. 8 de mayo de 2020. https://www.lamarea.com/2020/05/08/el-impacto-de-genero-de-la-pandemia-precariad-carga-mental-pobreza-y-mas-violencia/?fbclid=IwAR3SPbg-7D1StSB2JL0BN9k_uUqgLMct4oxoG4BpbhXkFNrA9OuQRcmvwmo

Moriana, Gabriela. “El coronavirus daña el triple a las mujeres: por la salud, los cuidados y la violencia de género”. Sitio The Conversation.

- 15 de abril de 2020. <https://theconversation.com/el-coronavirus-dana-el-triple-a-las-mujeres-por-la-salud-los-cuidados-y-la-violencia-de-genero-136219?fbclid=IwAR0GxjasU47Poaol7ZtzHfDrqUZMnjChAI01Wb0KTXyDWEBQZ-ifrkf6SYc>
- Núñez Chacón, María. “La violencia de género es una pandemia mundial”. Sitio Semanario Universidad. 27 de noviembre de 2018. <https://semanariouniversidad.com/pais/la-violencia-de-genero-es-una-pandemia-mundial/>
- ONU Mujeres. “En la mira: La igualdad de género importa en la respuesta frente al COVID-19”. Sitio ONU Mujeres. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response>
- Ordaz Díaz, Arturo. “Estiman aumento de cibercrimen y pornografía infantil durante pandemia”. Sitio Forbes México. 13 de mayo de 2020. <https://www.forbes.com.mx/noticias-cibercrimen-pornografia-infantil-pandemia-coronavirus/>
- Organización de las Naciones Unidas, ONU. “Igualdad de género en tiempos del COVID-19”. Departamento de Comunicación Global. ONU. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.un.org/es/coronavirus/articulos/igualdad-genero-covid-19>
- Organización de las Naciones Unidas, ONU. “La ONU pide medidas para amortiguar el impacto del COVID-19 en el mercado laboral”. Departamento de Comunicación Global. ONU. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.un.org/es/coronavirus/articulos/impacto-covid-19-mercado-laboral>
- Organización de los Estados Americanos/Comisión Interamericana de Mujeres. S.F. “COVID-19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados”. Consultado 27 de octubre de 2020. OEA/CIM. <http://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>

- Organización Internacional del Trabajo, OIT. “El COVID-19 podría cobrarse casi 25 millones de empleos en el mundo, afirma la OIT”. Sitio Organización Internacional del Trabajo. 18 de marzo de 2020. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_738766/lang-es/index.htm
- Organización Mundial de la Salud, OMS. 2002. “Integración de las perspectivas de género en la labor de la OMS. Política de la OMS en materia de género”. OMS. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://www.who.int/gender/documents/sppolicy.pdf?ua=1>
- Oxfam Intermón. “El cambio social necesario para la igualdad de género”. Sitio Oxfam Intermón. Consultado 27 de octubre de 2020. <https://blog.oxfamintermon.org/el-cambio-social-necesario-para-la-igualdad-de-genero/>
- Reyes Vásquez, Lidia. “Las trabajadoras del hogar en México y sus realidades ante el confinamiento”. Sitio Iberoamérica Social. 4 de agosto de 2020. <https://iberoamericasocial.com/las-trabajadoras-del-hogar-en-mexico-y-sus-realidades-ante-el-confinamiento/>
- Rodríguez Fuentes, Laura. “Mujeres cubanas: desprotegidas y vulnerables durante el confinamiento”. Sitio Yahoo! Noticias. 28 de julio de 2020. <https://es-us.noticias.yahoo.com/mujeres-cubanas-desprotegidas-vulnerables-confinamiento-174624856.html>
- Rosarce Consultoría. 2020. “Sondeo con enfoque de género en agosto 2020”. San José: Rosarce Consultoría.
- Salamanca, María Inés. “Una pandemia dentro de otra pandemia”. Sitio La Tercera. 19 de mayo de 2020. <https://www.latercera.com/opinion/noticia/una-pandemia-dentro-de-otra-pandemia/XR4477KHJZGIBJNWYFHSOP65YI/>
- Strauß, Marina. “COVID-19: Por qué la crisis golpea más fuerte a las mujeres”. Sitio DW. 30 de abril de 2020. <https://www.dw.com/es/covid-19-por-qu%C3%A9-la-crisis-golpea-m%C3%A1s-fuerte-a-las-mujeres/a-53297104>

- Tobón Correa, Ofelia. 2003. “El autocuidado, una habilidad para vivir”. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, núm. 8. Consultado el 20 de agosto de 2020. http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista_8_5.pdf
- Treminio, Ilka. “Pensar la emergencia #Covid19 con perspectiva de género”. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO). Sitio de Facebook de FLACSO Costa Rica. 25 de abril de 2020. <https://www.facebook.com/notes/flacso-costarica/pensar-la-emergencia-covid19-con-perspectiva-de-g%C3%A9nero/2919546631455317/>
- Ugarte Jiménez, Óscar. “INAMU toma de su presupuesto para ayudar a 2 mil mujeres afectadas por COVID-19”. Sitio Semanario Universidad. 24 de junio de 2020. <https://semanariouniversidad.com/pais/inamutoma-de-su-presupuesto-para-ayudar-a-2-mil-mujeres-afectadas-por-covid-19/>
- Vásquez Araya, Carolina. “La pandemia que nos define”. Sitio Iberoamérica Social. 4 de agosto de 2020. <https://iberoamericasocial.com/la-pandemia-que-nos-define/>
- Wikipedia. “Gary Becker”. Sitio Wikipedia. 6 de enero de 2020. https://es.wikipedia.org/wiki/Gary_Becker

• • •

* **Sharo Rosales Arce** es una comunicóloga costarricense, gestora en desarrollo organizacional y consultora e investigadora de género. Es miembro fundador del Observatorio Centroamericano de Medios de Comunicación y Género (GEMA) y activista por los derechos humanos de las mujeres.
sharo.rosales67@gmail.com