

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Defensa activa frente a la indefensión aprendida en mujeres violentadas en tiempos de COVID 19

Active defense against the indefension learned in violented women in times of COVID 19

Marilu Elena Barreto Espinoza*

Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes 24001. Perú.

*Autor correspondiente: mebe.01@hotmail.com (M. Barreto).

Fecha de recepción: 10 09 2020. Fecha de aceptación: 28 11 2020.

Resumen

Durante el COVID 19 la violencia contra la mujer se ha incrementado y se ha convertido en un enemigo silencioso ya que muchas de quienes la padecen ven frustrados sus intentos por deshacerse de ello y no lo logran. La pasividad y la falta de resiliencia ante situaciones de violencia dan lugar a la indefensión aprendida, ante esto surge la defensa activa que implica desaprender la indefensión aprendida, desterrar estereotipos, creencias falsas, mitos sobre la mujer como el sexo débil modificando estructuras sociales. También se debe fortalecer la seguridad de la mujer a través del aprendizaje de técnicas de defensa personal entendida como la mejora de su condición física, su seguridad, y control emocional.

Palabras claves: defensa activa; indefensión aprendida; mujeres violentadas, COVID 19.

Abstract

During COVID 19, violence against women has increased and it has become a silent enemy since many of those who suffer from it see their attempts to get rid of it frustrated and they do not succeed. Passivity and lack of resilience in situations of violence give rise to learned helplessness, before this arises the active defense that implies unlearning the learned helplessness, banishing stereotypes, false beliefs, myths about women such as the weaker sex modifying social structures. The security of women must also be strengthened through learning self-defense techniques understood as improving their physical condition, their security, and emotional control.

Keywords: active defense; learned helplessness; violated women; COVID 19.

INTRODUCCIÓN

El coronavirus COVID 19, ha producido una serie de impactos en el presente y que afectarán la vida también del futuro (Manrique, 2020; OMS, 2020) desde que apareció en Wuhan (China) en diciembre de 2019, esta pandemia que enfrenta el mundo entero ha obligado a las familias al confinamiento, con el fin de protegerse del contagio, ante ello la amenaza de la violencia contra la mujer preexistente a este fenómeno antes de la pandemia (243 millones de mujeres en el mundo), durante el COVID 19 la cifra se ha incrementado y se torna en un enemigo silencioso (ONU MUJERES, 2020) ya que muchas de quienes la padecen ven frustrados sus intentos por deshacerse de ella, ya sea por temor, por inseguridad, por falta de ayuda, o por desconocimiento de las acciones que pueden realizar para liberarse y protegerse, siendo una necesidad estar informado según menciona la (OMS, 2020), situación que se justifica por la indefensión

aprendida, sin embargo al análisis vivencial, se requiere de algunas otras acciones antes que sólo información, ya que a nivel mundial las autoridades de los diferentes países han denunciado un aumento de las cifras de violencia contra la mujer en 30, 40% (Aristia, 2020).

El confinamiento ha acentuado la tensión y el estrés por la falta de seguridad y de dinero (Noticias ONU, 2020; ONU MUJERES, 2020) y el Perú no es ajeno a esta realidad ya que también se reporta el aumento de los feminicidios y violaciones a 12 y 336 respectivamente luego de sólo ocho semanas de confinamiento, en su mayoría en menores de edad a merced de sus victimarios que se encontraban en encierro con ellas (Gimeno, 2020).

La violencia es considerada un fenómeno mundial, siendo el tipo más común de ella, la violencia contra la mujer, llegando hasta el 30% o hasta el 38% de mujeres en el mundo que en algunas ocasiones es similar

también al número de homicidios femeninos (Aiquipa, 2015).

El propósito de esta investigación es alcanzar una propuesta efectiva que contemple un cambio de pensamiento social donde se reconozca el mecanismo de defensa activa que puede ejercer la mujer frente a la ofensa o agresión recibida de parte del hombre. Socialmente conlleva un cambio estructural en el que la mujer deja de ser el sexo débil y se le reconocen sus características de fortaleza tan igual como al varón y que puede defenderse de cualquier daño que pueda amenazar su seguridad o integridad especialmente en este tiempo de pandemia, en el que aunado a los problemas ocasionados por el COVID 19 se identifica la acentuación de la violencia contra la mujer y el incremento de sus víctimas condicionado por el aislamiento social que se vivencia, en tal caso la disminución de víctimas de violencia contra la mujer será un beneficio para el desarrollo integral de la sociedad actual (OEA/CIM, 2020; ONU MUJERES, 2020; Pérez, 2018).

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

La violencia está presente y se da a través de los medios de socialización (familia, escuela, comunidad) los mismos que se comportan como agentes de control y supervisión de las normas sociales que supuestamente debería suministrar las bases para una participación eficaz en la sociedad; y sin embargo estos medios están condicionados por relaciones de poder-sumisión, autoridad-subordinación las cuales no solo son reconocidas sino además aceptadas socialmente (Calderón, 2009) y donde la mujer es la más vulnerable y es víctima de maltrato provocado por hombres violentos con diversas tipologías de personalidad (Alencar-Rodríguez y Cantera, 2012, Castellano et al., 2004).

El COVID-19 ha provocado un aumento en la violencia contra la mujer (Chaparro y Alfonso, 2020), no solo en el rol de pareja sino también en niñas (Bedoya et al., 2020). Esto puede deberse a la falta de capacidad de respuesta ante los hechos de violencia (Espinosa-Bejarano, 2020), ante esto se ha empezado a tomar diversas medidas que implican financiamiento, respuesta y prevención por parte de cada gobierno (CEPAL, 2020).

INDEFENSIÓN APRENDIDA Y DEFENSA ACTIVA

La indefensión aprendida es una condición de pasividad, entendida esta respuesta pasiva, como una incapacidad para decidir por sí mismo y no poder actuar para evitar conflictos, lo cual genera en la persona inhi-

bición ante algunas situaciones que le causan daño, ya que toda intención anterior, que realizó para defenderse, no le dio resultado (Ovando y Cuadra, 2020), por tanto la persona siente que no es capaz de controlar los acontecimientos de su vida sintiéndose derrotada, depresiva e ineficaz, originándole deficiencias o perturbaciones motivacionales (poco a poco pierde el impulso para responder a las ofensa o maltratos), cognitivas (dificultad para visualizar soluciones al problema) y emocionales (sentimientos y estados de ansiedad o depresión) que afectan su comportamiento en los diferentes ámbitos de su vida, así la persona interioriza la sumisión como la mejor manera de evitar un conflicto más en su vida (Mesa, 2016).

La indefensión aprendida se produce cuando la persona cree que no puede controlar los acontecimientos ni puede hacer nada para cambiar la situación ya que haga lo que haga, le seguirá ocurriendo lo mismo (Escudero, 2009) es así que esta indefensión aprendida en las mujeres violentadas permite explicar por qué la mujer tiene tanta dificultad para defenderse de esta situación y actuar con resiliencia ante ella.

Diversos estudios de socialización, y modelos cognitivos, psicoanalíticos, sistémicos, sociológicos, biológicos, evolutivos y sociobiológicos, han tratado de explicar el origen y mantenimiento del maltrato contra la mujer (Díaz-Aguado y Martínez, 2001; Pareja y Iañez, 2014; Rey, 2002), encontrando causas como la persuasión coercitiva y lavado de cerebro, síndrome de Estocolmo, antecedentes de maltratos previos, revictimización, masoquismo, y por supuesto la indefensión aprendida, donde la persona aprende a no defenderse porque considera que no puede cambiar la situación en la que vivencia el contexto (hostil, difícil, adverso, que le causa dolor o infelicidad y que le supone un constante motivo de tristeza, angustia, molestia, infelicidad y hasta dolor físico) cayendo en un estado de depresión denominado como el desamparo aprendido (González et al., 2010).

Mediante el desamparo aprendido, la mujer cree que a pesar de lo que intente hacer o haga, no podrá cambiar nada, y es donde su motivación para intentarlo decae completamente ya que este desamparo aprendido le implica una actitud de imposibilidad para transformar la realidad indistintamente de lo que haga para cambiarla, ya que la actitud previa a la conducta, es de fracaso, este sentimiento está dominado por incontrolabilidad de la propia conducta frente a eventos estresantes (Salgado y Del Valle, , 1982).

La indefensión aprendida no sólo deviene en un desamparo aprendido sino que también presenta como síntomas: inhibición en la conducta, pasividad, pensamientos y creencias disfuncionales, sensación de impotencia, depresión, aprendizaje y autoco-nocimientos negativos, aislamiento, estrés, ansiedad, desgano y desidia (Deza, 2012), generando además efectos nocivos en la relación, reiteración del ciclo de la violencia, malos tratos físicos o psicológicos, abuso sexual, control-poseción, aislamiento de la víctima, abusos de sustancias por parte de las mujeres que han sido violentadas (OMS, 2017).

La teoría de la Indefensión Aprendida favorece el hecho de que la violencia persista y se perpetúe, como si fuera normal en la sociedad actual ya que existe desde la aparición de la humanidad, desde la estructura patriarcal, hasta la actual realidad deferente donde a los hombres se les ha instruido en el deseo de ejercer dominio sobre las mujeres, han sido percibidos como activos, y dominantes mientras que el estereotipo para las mujeres las hace pasivas y sumisas, requiriéndose cambios estructurales para modificarlo y que radican justamente en la aparición de un nuevo mecanismo que desplaza esta teoría proponiendo un sistema defensivo (Escudero et al, 2005).

Este sistema defensivo debe coadyuvar a derribar este pensamiento que por años ha dañado la integridad de la mujer como el sexo sumiso y sometido que aun con todos los logros que en la actualidad alcanza la mujer sigue siendo dependiente del hombre y por supuesto sometida a él (Suárez et al., 2019),

Las mujeres se perciben a sí mismas de forma negativa, lo que ha sido aprendido desde sus familias de origen, esta percepción hace que visualicen sus capacidades de forma desvalorada minimizándose y dando un valor inferior a ella en comparación con las del varón (Molina y Moreno, 2013). Las mujeres permanecen en una relación de violencia, desde el síndrome de la mujer maltratada (Deza, 2012), esto se explica en base a tres componentes: indefensión aprendida, baja respuesta conductual e identificación con el victimario, inclusive este último relacionado con el síndrome de Estocolmo (Instituto de la mujer oaxaqueña, 2009).

El desaprender este tipo de afrontamiento como indefensión aprendida, proveerá a la afectada de una defensa activa o reacción defensiva asentada en su capacidad de respuesta y cambio de actitud diferente a la que ha experimentado hasta ese momento, no con violencia sino con actitud de protección para evitar el daño y librarse de

la violencia (Menéndez-Santuari y Fernandez-Río, 2016).

Mientras en la indefensión aprendida se utiliza la defensa pasiva, como estrategia que utiliza la mujer para librarse de la violencia sin hacer nada efectivo para lograrlo, por el contrario, la defensa activa aplicará estrategias para vencerlo y no dejarse lastimar (Tejero-González et al., 2011). La mujer a través de la defensa activa evita ser violentada ejerciendo su derecho a la legítima defensa según lo estipula el inciso 3 del artículo 20 del Código Penal (Código penal, 2018) que lo estipula como aquella defensa necesaria frente a una agresión ilegítima no provocada, para evitar un daño sobre los bienes jurídicos propios o de terceras personas (legítima defensa impropia).y que considera tres elementos para eximirla de responsabilidad penal : la agresión ilegítima, la necesidad racional del medio empleado y la falta de provocación suficiente (La Ley, 2018) , todo ello potencializa la capacidad de resiliencia que tiene la persona para sobreponerse a las adversidades (Cusianovich et al., 2007).

PROPUESTA DE LA DEFENSA ACTIVA FRENTE A LA INDEFENSIÓN APRENDIDA (I.A.)

La propuesta que se plantea conlleva tres elementos fundamentales: El cambio de pensamiento racional para desaprender la indefensión aprendida, El cambio estructural social de estereotipo y creencias falsas, así como mitos que perpetúan a la mujer como el sexo débil y el aprendizaje de sistemas de defensa personal para fortalecer la seguridad de la mujer en su autoprotección, no se trata de responder de manera equivocada a la agresión con agresión, sino de ser capaz de defender la integridad, y el derecho a la libertad, felicidad y no sometimiento de la mujer por el hombre.

El cambio de pensamiento racional para desaprender la indefensión aprendida. Desaprender no significa olvidar todo lo ya aprendido sino algo de ello para lograr un nuevo aprendizaje, abriéndose a reconocer que aún hay cosas valiosas de la experiencia que se deben adaptar a la circunstancia nueva de vivencia (Martínez, 2004) implicando la innovación, es decir, dejar algo que no está bien, por otra acción nueva que si lo está, en el caso de la indefensión aprendida implica cambiar el pensamiento irracional de indefensión aprendida por la defensa en este caso llamada defensa activa que reemplace la indefensión aprendida.

Es necesario desaprender patrones de desvalorización de sí mismo y un cambio en el estilo explicativo, es decir mejorar las explicaciones que otorga la persona a las experiencias de su vida, a través del locus de

control externo (Saura, 2002), lo que va a conllevar a cambiar la respuesta pasiva, definida también, como no decidir, no actuar, evitar conflicto por encima del sí mismo ya que primero está el bienestar de los demás, si la persona mantiene esta actitud pasiva es porque se encuentra afectada por la indefensión aprendida.

La I.A. aumenta cuando el hecho del maltrato permanece oculto en la intimidad del hogar y no sale a la luz pública, cuestión que actualmente por estar atravesando el aislamiento social y confinamiento (ONU, 2020) ha permitido el alejamiento y en algunos casos hasta el rompimiento de las redes de soporte de las mujeres víctimas de violencia y ello hace que el agresor se sienta solapado y quede impune aumentando la sensación de omnipotencia y superioridad y favoreciendo la aparición de trastornos depresivos en las mujeres maltratadas. (Matud et al., 2016).

La disminución de la autoestima que provoca la indefensión aprendida genera, sentimientos de culpabilidad, visión negativa del mundo y del futuro, sentimientos de incapacidad para controlar la situación, ya que cree no poder desarrollar estrategias adecuadas de afrontamiento debido a la dinámica cíclica del maltrato (Cuervo y Martínez, 2013) que son alternancia de períodos de violencia con otros de afecto y arrepentimiento, agrupándose en tres componentes de la I.A. (pasividad; empobrecimiento de la habilidad de resolución de problemas; y sentimiento progresivo de incompetencia, frustración y depresión).

La situación descrita, a su vez trae como consecuencias: aislamiento social, dependencia, disminución de la autoestima, reducción del refuerzo social, y de acciones gratificantes, déficit en el soporte social, abusos y auto atribución de la culpabilidad (Vásquez, 2007), lo que explicaría la aparición de trastornos como fracaso escolar, desempleo, victimización, depresión (Rincón, 2003) por lo dicho es necesario desaprender para reaprender a través del cambio de pensamiento racional.

El segundo elemento de esta propuesta comprende el cambio estructural social de estereotipo y creencias falsas, así como de los mitos que perpetúan a la mujer como el sexo débil, pues se debe recordar que la mujer no es sexo débil (Caballero, 2000) por el contrario su estructura anatómica y física la hace el sexo fuerte, sin embargo los estereotipos sociales, las creencias falsas y las desventajas para acceder a los recursos económicos y culturales constituyen factores para producirle la indefensión aprendida (Pérez, 2018) ya que son condiciones difíciles para controlar en el ambiente,

provocando: apatía, indiferencia, derrotismo, depresión (Vásquez, 2007); pensamiento social que conduce a perpetuar la desigualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, dificultando el avance en una sociedad más justa (Díaz-Aguado y Martínez, 2001).

La resistencia al cambio en la estructura social hace difícil la transformación de conductas, percepciones y creencias, las mismas que se van haciendo automáticas y transmitiendo de generación en generación a lo largo de la vida, sin embargo, llega el momento de cambiar la cotidianidad por los propios protagonistas de las circunstancias, es decir por las mujeres maltratadas, ya que todo cambio empieza por uno mismo y sino empieza por la mujer víctima de maltrato entonces nada cambiará.

En la mujer tiene que darse una defensa activa, un cambio de pensamiento estructural, un cambio de estereotipos, un cambio de mitos, un cambio de autopercepciones y creencias, un empoderamiento, así cambiará la imagen social y la mujer pasará a ser valorada como lo que realmente es, y a relacionarse de manera idónea con el mundo.

Los estereotipos, entendidos como guiones de conducta refuerzan los comportamientos adecuados y eliminan los inadecuados en mujeres: sensibles, emotivas, y dependientes, educada para la debilidad la dependencia la ternura, la inseguridad, la pasividad y la cobardía, y los hombres, autónomos, fuertes irracionales, auto eficientes y compulsivos, conflictivos, autoritarios, educado para la seguridad, la fortaleza, la autonomía, la agresividad, la actividad, la rapidez y la valentía (González, 1999).

En este proceso de resocialización el cambio empezará por la familia que es el referente y primer agente de socialización, son los adultos los que influyen en los procesos de identidad tanto del niño como de la niña, asimismo los medios de comunicación se constituyen en otro factor que coadyuva a la transmisión de estos cambios de estereotipos y mitos que hacen que se acentúe el modelo masculino tradicional en lugar de la nueva masculinidad (Torres, 2018)

El tercer elemento de la propuesta lo constituye el aprendizaje de sistemas de defensa personal (Tejero-González et al., 2011) que entrenan las habilidades físicas como complemento a las psicológicas, como un sistema de autoprotección para evitar situaciones de conflicto, para fortalecer la seguridad de la mujer en su integridad, y proveer la garantía de la autodefensa de su salud y bienestar física, social y económica., sin olvidar que la mejor defensa activa es "evitar

enfrentamientos", "ganar sin pelear" utilizando el sentido común, el criterio y la inteligencia, sin dejarse llevar por la fuerza de la adrenalina o sentimientos engañosos

Las personas tienen la facultad de responder activamente ante situaciones de riesgo o de peligro buscando formas de afrontamiento de estas situaciones, y en ocasiones los afrontamientos implican huida o afronte, no se consideran buenos ni malos, dependiendo de las formas de afrontamiento que ellos tienen de sus problemas, es como establecen sus relaciones con los demás, desde el interaccionismo simbólico las personas como individuos inmersos en una comunidad construyen su identidad al interactuar con los demás y esto reflejado en la forma en que los demás los tratan o se relacionan ellos (Uriarte, 2005).

La defensa personal propuesta como defensa activa, constituye un entrenamiento en prácticas físicas y psicológicas de dominio de músculos y emociones, que los niños y niñas deben aprender desde pequeños para repeler los ataques violentos de la sociedad actual, como por ejemplo el bullying en las escuelas o en las calles.

En estos diferentes métodos de la defensa personal se actúa disciplinadamente canalizando la forma agresiva y violenta de los movimientos defensivos bajo la técnica de defensa técnica ordenada por aspectos místicos, cuyo fin es la anulación del agresor o de la agresión, para lo cual utilizará: palancas de control, llaves defensivas, movimientos de esquivar, u otro, que integran una serie de estrategias, técnicas y movimientos que utiliza una persona para protegerse de un ataque amenazante, el hecho, es que se evite la agresión y si es necesario se infrinja dolor al adversario para que este desista de la agresión-violencia hacia su víctima.

Así el concepto de defensa personal propuesto implica que la persona pueda utilizar sus recursos y conocimientos estratégicos para defenderse de un ataque contra ella, y que en muchos casos no necesariamente implique lucha, sino también pueden ser estrategias psicológicas, de negociación o de prevención, implicando el uso de técnicas asertivas en lugar de agresivas, y que utilizadas con firmeza sitúan al victimario en su postura de adulto responsable y no en su conducta de irresponsabilidad, quien debe tomar cuenta de la responsabilidad de sus actos (Echeburúa y Javier, 2016).

Con la defensa activa se busca evitar o repeler los efectos de las agresiones, a partir de actitudes preventivas mediante el ensayo de respuestas disuasorias del ataque y buscando la conciliación, disculpa o respuesta diplomática evasiva que no traiga

como consecuencias implicancias legales, psicológicas, de enfermedad, muerte o daños en la salud física o psicológica, generando un efecto positivo en ambas partes

La preparación física, técnica y psicológica de la defensa personal proporcionará a la mujer seguridad para el afronte de situaciones difíciles, y por lo tanto debe ser una mezcla de entrenamiento de técnicas de negociación, control del miedo y las emociones y/o disuasión con técnicas físicas, debe trabajarse el control mental, lo cual disminuirá las posibilidades de una situación violenta, una mujer bien entrenada tendrá opción de reaccionar para protegerse ante una agresión o peligro inminente con cautela y estudiando las posibilidades y alcances de su respuesta de defensa activa, contemplando los posibles daños colaterales que podrían sufrir los menores o adultos mayores que estén a su lado.

CONCLUSIONES

La Defensa activa como alternativa frente a la indefensión aprendida en el fenómeno de la violencia implica tres acciones principales: Desaprender la indefensión aprendida, desterrar estereotipos, creencias falsas y mitos sobre la mujer como el sexo débil modificando estructuras sociales. Fortalecer la seguridad de la mujer a través del aprendizaje de técnicas de defensa personal entendida como la mejora de su condición física, su seguridad, y control emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), 1-26.
- Alencar-Rodríguez, R. y Cantera, R. (2012). Violencia de Género en la Pareja: Una revisión teórica. *PSICO*, 43(1), 116-126.
- Arista, S. (2020). Repunte de feminicidios durante la pandemia y el aislamiento a causa del Covid-19. Disponible en: <https://www.france24.com/es/20200509-repunte-femicidios-durante-pandemia-aislamiento-covid19>
- Bedoya, M., Bedoya, B., y Baquero, O. (2020). Covid-19 y la violencia contra la mujer. *RECIMUNDO*, 4(4), 442-449.
- CEPAL. (2020). Enfrentar la violencia contra las mujeres y las niñas durante y después de la pandemia de COVID-19 requiere FINANCIAMIENTO, RESPUESTA, PREVENCIÓN Y RECOPIACIÓN DE DATOS. Repositorio Digital Comisión Económica para América Latina y el Caribe. 8 pp.
- Caballero, M. (2000). Reseña de "El nuevo sexo débil. Los dilemas del varón posmoderno" de Enrique Gil. *Calvo Estudios Sociológicos*, XVIII(1), 249-251.
- Calderón, C. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galton. *Revista de Pazy Conflictos*, 02, 60-81.
- Chaparro, L., y Alfonso, H. (2020). Impactos de la COVID-19 en la violencia contra las mujeres. El caso de Bogotá (Colombia). *NOVA*, 18(35), 115-119.
- Código penal. (2018). La legítima defensa en el Código Penal. La agresión ilegítima como primer requisito previsto en el art. 20, inciso 3, literal a) <https://lpderecho.pe/legitima-defensa-codigo-penal-agresion-ilegitima-requisito-articulo-20-inciso-3-literal-a/>.

- Díaz-Aguado, J., y Martínez, R. (2001). La construcción de la igualdad y la prevención de la violencia contra la mujer desde la educación secundaria. Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de la mujer. 314 pp.
- Cuervo, M., y Martínez, J. (2013). Descripción y caracterización del ciclo de la violencia que surge en la relación de pareja. *Tesis Psicológica*, 8(1), 80-88.
- Cusianovich, A., Tello, J., y Sotelo, M. (2007). violencia intrafamiliar. Unidad de Coordinación del Proyecto Mejoramiento de los Servicios de Justicia, Poder Judicial. 138 pp.
- Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Unife*, 20(1), 45-55.
- Echeburúa, E., y Javier, P. (2016). Hombres violentos contra la pareja. *Terapia Psicológica*, 34(1), 31-40.
- Gimeno, F. (2020). Las otras cifras de la COVID en Perú: 12 feminicidios y 226 violaciones. Disponible en: <https://www.efeminista.com/las-otras-cifras-de-la-covid-19-en-peru-12-femicidios-y-226-violaciones/>.
- Escudero, A., Polo, C., López, M., y Aguilar, I. (2005). La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género. *Revista De La Asociación Española De Neuropsiquiatría*, XXV, 95, 85-117.
- Escudero, A. (2009). Factores que influyen en la prolongación de una situación de maltrato a la mujer un análisis cualitativo (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid.
- Espinoza-Bejarano, M. P. (2020). Enemigo silente durante la pandemia COVID-19 en Colombia: "La violencia contra la mujer". *Salutem Scientia Spiritus*, 6(Suppl 1), 181-186.
- González-Torres, M., López-Espinoza, A., y Valerio, C. (2010). Efecto del tipo y controlabilidad del estrés sobre la conducta de ratas. *Revista mexicana de análisis de la conducta*, 36, 111-127.
- González, B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Comunicar*, 12, 79-88.
- Instituto de la mujer oaxaqueña. (2009). Protocolo para la atención psicológica de los casos de violencia de género contra las mujeres. Disponible en: <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/PAIMEF/Oaxaca/ox07.pdf>
- Noticias ONU. (2020). Ante el aumento de la violencia doméstica por el coronavirus, Guterres llama a la paz en los hogares. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472392>
- Manrique, A. (2020). El coronavirus y su impacto en la sociedad actual y futura. *Colegio de Sociólogos del Perú*. 790 pp.
- Menéndez-Santuario, J., y Fernández-Río, J. (2016). Violencia, responsabilidad, amistad y necesidades psicológicas básicas: efectos de un programa de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 245-260.
- La Ley. (2018). Corte Suprema precisa los 3 presupuestos de la legítima defensa. Consultado Viernes, 07 de Diciembre de 2018.
- Castellano, M., Lachira, E. L., Molina, A., y Villanueva, H. (2004). Violencia contra la mujer. El perfil del agresor: criterios de valoración del riesgo. *cuadernos de medicina forense*, (35), 1-14.
- Martínez, J. (2004). El papel del tutor en el aprendizaje virtual. Disponible en: <http://www.uoc.edu/dt/20383/index.html>
- Matud, P., Padilla, V., Medina, L., y Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia Psicológica*, 34(3), 199-208.
- Mesa, C. (2016). Sumisión aprendida y fusión romántica como causas de la violencia de género (Tesis de pregrado). Universidad de Valladolid.
- Molina, J., y Moreno, J. (2013). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. *Universitas Psychologica*, 4(3), 997-1008.
- ONU MUJERES, O. (2020). COVID-19: Nuevos datos revelan que sólo uno de cada ocho países de todo el mundo ha adoptado medidas para proteger a las mujeres contra los impactos sociales y económicos. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/9/press-release-launch-of-covid-19-global-gender-response-tracker>
- ONU Mujeres, O. (2020). Prevención e la violencia contra las mujeres frente a COVID 19 en América Latina y el Caribe. Disponible en: <https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20americas/documentos/publicaciones/2020/04/brief%20diagramacion%20final.pdf?la=es&vs=4649>.
- ONU MUJERES. (2020). Violencia contra las mujeres: la pandemia en la sombra. Disponible en: https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic?gclid=EAlaQobChMI3_GlnZrE6wIVBo-GCh0LkQoAEAAyAAEgLESPD_BwE
- OEA/CIM. (2020). COVID 19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados. Disponible en: <https://reliefweb.int/report/world/covid-19-en-la-vida-de-las-mujeres-razones-para-reconocer-los-impactos-diferenciados>
- OMS. (2020). COVID-19. Cronología de la actuación de la OMS. Obtenida de <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- OMS. (2017). Violencia contra la mujer. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Ovando, V., y Cuadra, M. (2020). Análisis del síndrome de indefensión aprendida como eximente de responsabilidad penal en víctimas de violencia de género síndrome de indefensión aprendida como causal de género (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
- Pareja, A., y Iañez, A. (2014). Violencia contra la mujer y desplazamiento forzado. Análisis de las estrategias de vida de jefas de hogar en Medellín. *Acta Sociológica*, 65, 151-171.
- Pérez, M. (2018). La caracterización del feminicidio de la pareja o expareja y los delitos de odio discriminatorio. *Derecho PUCP*, (81), 163-169.
- Rey, C. (2002). Rasgos sociodemográficos e historia de maltrato en la familia de origen, de un grupo de hombres que han ejercido violencia hacia su pareja y de un grupo de mujeres víctimas de éste tipo de violencia. *Revista Colombiana de Psicología*, (11), 81-90.
- Rincón, P. (2003). Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia domestica: evaluación de programas de intervención (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. 360 pp.
- Salgado, J., y Del Valle, F. (1982). Análisis y modificación de conducta Incontrolabilidad y desamparo aprendido: Un análisis experimental. *Análisis y modificación de conducta*, 8(17), 47-55.
- Saura, P. (2002). La educación del autoconcepto cuestiones y propuestas. Murcia: Universidad de Murcia. Universidad de Murcia. 177 pp.
- Suárez, J., Marín, S., y Panarese, P. (2019). Comunicación, género y educación, Representaciones y (de)construcciones. Ed. Dukinson eBook. Madrid, España.
- Torres, L. (2018). Interiorización de los estereotipos de género en la sociedad argentina y el ideal de belleza en los mensajes publicitarios. Estudio transversal en 4 rangos de edad que abarca de los 18 a los 49 años (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Tejero-González, C.M., Balsalobre-Fernández, C., e Ibáñez-Cano, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 11(43), 513-530.
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.
- Vásquez, A. (2007). Relación entre violencia y depresión en mujeres. *Revista de neuro-psiquiatría*, 70(1), 88-95.