



# MUJERES FRENTE A COVID 19: UNA ESPERANZA DE CAMBIO. PARAGUAY 2021

Silvia Sánchez Flecha<sup>1</sup>, Sanny Flores<sup>2</sup>

## Resumen

Desde que la Organización Mundial de la Salud declaró como pandemia a la COVID 19, el pasado 11 de marzo de 2020, se ha modificado drásticamente la forma de vivir de las personas a nivel mundial. Esta nueva forma de vivir, adecuada al protocolo de bioseguridad, recomendado desde los inicios, permite el autocuidado y un cuidado colectivo eficaz para hacer frente a la enfermedad, aunque perturba a la vez, la práctica de demostraciones de relacionamiento social; alterando, asimismo, el bienestar personal. El estrato más afectado en este contexto es el de las mujeres, ya que, desde siempre, el colectivo femenino ha tenido que luchar doblemente para conseguir reconocimiento social, generalmente relacionado al género. La mujer cumple varios roles, es madre, esposa, profesional, y muchos otros, habitualmente en forma simultánea. La suma de las tareas que estos roles implican, comporta un alto impacto emocional y físico, situación que se ha exacerbado con la pandemia, por ejemplo: trabajar por cuadrillas en la oficina, separando a las personas de confianza del entorno laboral, educación en línea de los hijos y la propia, aumentando las tareas, el cuidado de personas mayores, normalmente los padres, solo por mencionar algunas. Es imperativo reconocer el significativo espacio que ocupa en la sociedad y promover sus derechos, teniendo en cuenta que el mundo se encuentra en un momento conveniente para el cambio. Es necesario crear conciencia acerca del futuro que deja esta pandemia. Se necesita una presencia femenina relajada, fresca, sana, fuerte para continuar con tan relevante trabajo.

**Palabras clave:** Mujeres. COVID 19. Cambio.

---

<sup>1</sup> Egresada del Instituto Dr. Andrés Barbero de la Universidad Nacional de Asunción, Carrera de Obstetricia y de la Carrera de Enfermería. Especialista en Investigación en Salud del IAB UNA en el año 2012. Tutora de tesis de grado. Docente técnico en el área de enfermería en cuidados intensivos del adulto desde el año 2010. Enfermera asistencial en el Hospital de Clinicas con 27 años de antigüedad. [ssanchez@fenob.una.py](mailto:ssanchez@fenob.una.py)

<sup>2</sup> Egresada del Instituto Dr. Andrés Barbero de la Universidad Nacional de Asunción de la Carrera de Obstetricia y de la Carrera de Enfermería. Especialista en Técnicas y procedimientos para la elaboración de tesis de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Asunción. Docente de las Carreras de Enfermería y Obstetricia. Coordinadora de Extensión Universitaria de la Carrera de Obstetricia. Enfermera asistencial en el Instituto Rizzoli de Bolonia, Italia. [sflores@fenob.una.py](mailto:sflores@fenob.una.py)



## WOMEN AGAINST COVID 19: A HOPE FOR CHANGE. PARAGUAY 2021

Silvia Sánchez Flecha, Sanny Flores

### Summary

Since the World Health Organization declared COVID-19 a pandemic on March 11, 2020, the way people live globally has changed dramatically. This new way of living, appropriate to the biosecurity protocol, recommended from the beginning, allows self-care and effective collective care to face the disease, although it disturbs at the same time, the practice of demonstrations of social relationship; also altering personal well-being. The stratum most affected in this context is that of women, since, since always, the female collective has had to fight doubly to achieve social recognition, usually related to gender. The woman fulfills several roles, is mother, wife, professional, and many others, usually simultaneously. The sum of the tasks that these roles involve, entails a high emotional and physical impact, a situation that has been exacerbated by the pandemic, for example: working by crews in the office, separating trusted people from the work environment, online education of children and one's own, increasing tasks, caring for the elderly, usually parents, just to mention a few. It is imperative to recognize the significant space it occupies in society and to promote its rights, bearing in mind that the world is at a convenient time for change. There is a need to raise awareness about the future of this pandemic. It takes a relaxed, fresh, healthy, strong female presence to continue with such relevant work.

**Keywords:** Women. COVID 19. change.

## INTRODUCCIÓN

El último 11 de marzo se ha cumplido un año de pandemia, durante el cual se ha modificado drásticamente la forma de vivir, afectando a distintos sectores, como la economía, la educación, la salud, entre otros; diferentes estratos, como los docentes, estudiantes, personal de salud, adolescentes y adultos mayores, diferentes profesionales, incluso comunidades indígenas, entre otros (1, 2, 3, 4).

Esta nueva forma de vivir, adecuada al protocolo de bioseguridad recomendado desde los inicios, el cual se enfoca en el distanciamiento físico de dos metros, evitar aglomeraciones, uso permanente de mascarilla facial, higiene de manos frecuente, de superficies, permite el autocuidado y un cuidado colectivo eficaz y ha llevado a introducir nuevas rutinas, tanto en las oficinas, como en las instituciones educativas, los hospitales y, sobre todo, en las familias, aunque perturbando a la vez, la práctica de demostraciones de relacionamiento social (5, 6, 7, 8).

Dentro de esta nueva forma de vivir, el estrato más afectado es el de las mujeres. Desde siempre, el colectivo femenino ha tenido que luchar doblemente para conseguir reconocimiento social, generalmente relacionado al género. Desde tiempos pretéritos, la función natural de la maternidad, la ha relevado a mantener una gestión doméstica y ocuparse de los quehaceres de la casa y el cuidado de los hijos, los padres y el marido, mientras este se encargaba del sustento familiar, saliendo a trabajar; convirtiendo esto en el rol social que ella debía cumplir y que se repite en la historia y en la geografía (9, 10).

En la Edad Media, gracias a los griegos y romanos, presentaba un papel secundario, subordinado a los varones. Sumado a esto, la influencia de la Iglesia tendía a presentar a la mujer como un personaje imperfecto e inferior, que era capaz de conducir al varón a la perdición (11, 12).

Las Naciones Unidas denuncian que existen restricciones legales que impiden a millones de mujeres acceder a las mismas oportunidades laborales que los hombres y, por otro lado, una de cada tres mujeres sigue sufriendo violencia de género (11).

Actualmente, a los roles de madre y esposa, se ha sumado el de profesional. Es así que, el día a día de una mujer empieza bien temprano, preparando el desayuno de la familia, acomodando a los hijos para la escuela, dejando todo organizado con los padres o la empleada, para el resto del día y luego, salir para el trabajo, en donde, posiblemente deba cumplir con varias obligaciones también. Al terminar la jornada, aun no acaban las labores domésticas, todavía debe llevar a la cama a los niños y, tal vez, ocuparse de su progenitor enfermo. La suma de las tareas que estos roles implican, comporta un alto impacto emocional y físico, situación que se ha exacerbado con la pandemia de COVID 19 (13, 14, 15).

Entre las nuevas rutinas en pro de la bioseguridad, se encuentra, por ejemplo: trabajar por cuadrillas, esto es, asistir a la oficina en un número pequeño de personas, siempre las mismas, en forma alterna a otro grupo, lo que promueve evitar la aglomeración; dicha medida perturba directamente las relaciones de amistad, lo que, a su vez, altera el bienestar personal. Las personas necesitan entablar conversación, compartir momentos, descargar energías mediante charlas, risas, festejos con las personas de confianza y, especialmente las mujeres, dedican un tiempo laboral a esto (16, 17, 18).

La educación en línea, herramienta utilizada para la gestión de la educación, facilita la enseñanza-aprendizaje, tanto sincrónica como asincrónicamente y continuar el proceso; favorece, concretamente a aquellos estudiantes que ya trabajan, pues, pueden administrar su propio tiempo y espacio. Sin embargo, al cumplir varios roles simultáneos, es altamente agotante para una mujer. En algunos casos, al finalizar la jornada laboral, la madre debe seguir trabajando en línea, apoyando la educación de los hijos y aún más, si está realizando su propia capacitación (19, 20, 21).

Por otro lado, contar con la presencia de los padres en la casa, puede ser una ventaja para el cuidado de la misma y la propia familia. Así, se produce un compromiso mutuo y todos se ven favorecidos. Las informaciones recibidas desde iniciada la pandemia, advierten que los adultos mayores son un grupo de riesgo, mucho más si presentan alguna patología previa. Cuidar a una persona mayor: administrarle sus medicamentos o recordarle los horarios de los mismos, fomentar una buena alimentación, evitar que se inicie en los vicios, puede ser

una tarea difícil, ni que mencionar si se encuentra encamada; tarea que se incrementa durante esta pandemia y sus medidas restrictivas, con una afectación emocional importante. Visto así, el panorama de una mujer es, sencillamente, aterrador (22, 23).

Quedan expuestos así, solo algunos datos que muestran la importante labor que realiza la mujer y, la carga emocional y física que la acompaña, sin ahondar demasiado en informaciones complejas, ya que la intención es reconocer el significativo espacio que ocupa en la sociedad y promover sus derechos, otorgarle el reconocimiento social que tanto se ha postergado, teniendo en cuenta que el mundo se encuentra en un momento conveniente para el cambio. Es necesario crear conciencia acerca del futuro que dejará esta pandemia. Se necesita una presencia femenina relajada, fresca, sana, fuerte para continuar con tan relevante trabajo.

### DESARROLLO

COVID 19: Es una enfermedad infecciosa causada por un virus, descubierto recientemente, el cual pertenece a una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves y también pueden afectar a animales. Se la ha identificado por primera vez en Wuhan ((provincia de Hubei) China en diciembre de 2019 al ser reportados, aproximadamente 27 casos de neumonía de etiología desconocida por las Autoridades de Salud. Declarada por la OMS como una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020 y el 11 de marzo, caracterizada y declarada como una pandemia (24, 25, 26)

El agente causal es un virus llamado coronavirus que cuenta con una superficie característica con apariencia de corona bajo el microscopio electrónico. Existen cuatro coronavirus, llamados comunes, y son capaces de infectar a los humanos: Betacoronavirus: HCoV-HKU1; Alfacoronavirus HCoV-229E y HCoV-NL63, los que, raramente causan enfermedad grave. Dos Coronavirus: el síndrome respiratorio agudo severo: SARS-CoV, (2003) y el MERS-CoV, (2012) los cuales han demostrado una alta tasa de letalidad en brotes (24, 26)

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca, despedidas cuando una persona infectada tose o exhala, al ser absorbidas o inhaladas por la persona sana. También se puede contraer por el contacto accidental con secreciones (mocos, catarros) y objetos o superficies contaminadas con las mismas, y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (24, 27, 28).

El periodo de incubación de la COVID-19 oscila entre 1 y 14 días, y en general en un promedio de cinco a seis días, en que se presentan los síntomas más comunes: fiebre, cansancio y tos seca. Alrededor del 80% se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Una de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave. Se menciona que los factores de riesgo son para aquellas personas mayores y que padecen afecciones previas, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, inmunodepresión, embarazo (24, 28, 29)

Las medidas de prevención, básicamente se pueden resumir en 3 y son las más eficaces para protegerse a uno mismo y a los demás, según lo ha declarado la OMS: 1. Lavado de las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Con esta acción se logra eliminar los virus y otros microorganismos, lo que favorecerá también a evitar la contaminación de los ojos, boca, nariz. Dentro de este punto es conveniente resaltar el lavado de las superficies con los elementos descritos anteriormente y, además, hipoclorito de sodio. 2. Mantener una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre persona y persona, especialmente si hay presencia de tos o estornudo, ya que se puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19. Actualmente se recomienda el uso de mascarilla facial, especialmente en lugares de fácil aglomeración. 3. Mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Esto es: cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato. De esta manera se está protegiendo a las personas cercanas de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19 (24, 28, 30).

**MUJERES:** El Diccionario de la Lengua Española menciona dentro de las definiciones de Mujer, entre otras, las siguientes:

1. Persona del sexo femenino: Definición vaga, que no expresa demasiada claridad al respecto, a menos que se realice una nueva búsqueda con la dupla “sexo femenino”.
2. Esposa o pareja femenina habitual, con relación al otro miembro de la pareja. Hace alusión a la relación hombre-mujer, la cual, socialmente la vincula como subordinada y dependiente del mismo.
3. Mujer orquesta: mujer que se ocupa de diversas tareas o funciones, simultaneándolas o compatibilizándolas. Descripción objetiva y realista de la situación actual <sup>(31)</sup>.

Se han extraído de una larga lista, específicamente estas enunciaciones porque, a entender de las autoras, son las que acompañan y reflejan a la mujer en el paso del tiempo y la geografía mundial, y también, exponen sutilmente la evolución de su realidad. Es de todos sabido que la mujer ha tenido una participación relevante desde inicios de los tiempos, pero esto nunca ha sido reconocido <sup>(32, 33,34)</sup>.

### **Rol de las mujeres en el tiempo**

En el inicio de los tiempos, la caza y la recolección de hierbas estaba a cargo de las mujeres, juntamente con el cuidado del hogar; mientras que los hombres eran los encargados de traer la carne, estaban relacionados directamente con actividades que involucraban la fuerza, en virtud al tamaño físico tan diferente en ambos sexos, razón por la que, las mujeres han recibido la denominación de sexo débil, sin serlo realmente <sup>(35)</sup>.

Alrededor del año 370 d.C., en Alejandría, se registra el nacimiento de Hipatia de Alejandría. Considerada la primera mujer matemática y astrónoma de la historia, gran oradora, profesora de matemáticas. Su aporte a la ciencia, tratados matemáticos de la antigüedad, sigue siendo extraordinario. Según el filósofo Sinesio de Cirene, mejoró el astrolabio (el instrumento que permite determinar la posición de las estrellas) e inventó un hidrómetro y un hidroscoPIO.

Asimismo, se le atribuye la autoría de un densiómetro, un aerómetro y un aparato para la destilación del agua <sup>(36)</sup>.

Posteriormente, en La Edad Media (476-1453), la realidad se centraba en el hombre, el único que podía conocer y entender la verdad revelada por Dios. Así el conocimiento del hombre, combinado con la Iglesia, relegaron a la mujer a ser esposa y madre, resaltando la inferioridad y la sujeción de la mujer frente al hombre. Aun así, en este periodo, resaltaron muchas mujeres, mayormente guerreras, por los múltiples asuntos bélicos de la época <sup>(35, 37, 38)</sup>.

Se pueden mencionar, entre ellas a:

La Dama Carcas en el siglo VIII, una mujer poco conocida, pero evitó la invasión por parte de Carlomagno a la ciudad de Carcassonne en Francia, donde vivía y estaba casada con el Rey Ballak; en una de las batallas el rey acabó muerto, por lo que se hizo cargo de la situación. Se valió de su ingenio y varias estrategias para triunfar, obligando al ejército de Carlomagno a retirarse y ella le ofreció la paz al emperador <sup>(38)</sup>.

Leonor de Aquitania en el 1122, gracias a su padre, el duque Guillermo X, tuvo una educación privilegiada, estudió latín, matemáticas, historia, entre otras cosas, propias de varones en aquel tiempo. Al morir su padre y, posteriormente su hermano, se convirtió en la más importante feudataria de Francia con tan solo 15 años. Contrajo nupcias con el rey Luis XVII (matrimonio arreglado por el padre de este, Luis XVI) quien murió el mismo año, por lo que Leonor se convirtió en Reina de Francia casi de inmediato, sorprendiendo con su espíritu rebelde. Al iniciarse, la Segunda Cruzada, se ofreció para ir al frente de las tropas de su ducado, y aunque, su esposo desaprobó la idea, hizo valer su derecho como Señora Feudal y partió junto a otras 300 mujeres, acompañando a sus esposos a la guerra.

Juana de Arco, aproximadamente 1412, es sin duda la más conocida mujer relevante de la Edad Media. Nació en una familia de campesinos, no tan pobres, pues su padre ejercía múltiples oficios a la vez, agricultor, recaudador de impuestos y oficial de guardia. Tuvo cuatro hermanos y creció en medio de la

Guerra de los Cien Años (que en realidad duró 115). Cuando tenía 13 años comenzó a oír voces que, según ella provenían de la iglesia y le encargaron la misión de guiar al ejército francés a la victoria y expulsar al inglés, además de coronar al Delfín Carlos como Rey de Francia. Tras muchos intentos se reunió con este, quien le proporcionó 5.000 hombres al mando. Con ellos, levantó el cerco de Orleans y abrió camino hasta Reims, donde finalmente, Carlos fue coronado. Murió quemado por los ingleses, en 1431.

Inés de Suárez en 1507, por siete años prácticamente, no pertenece a la Edad Media, pero por la pequeña diferencia en el tiempo y por sus hazañas relevantes para la historia, es digna de mención. Se casó con Juan de Málaga y por 10 años esperó obtener una Licencia Real para reunirse con su esposo en América, cuando llegó le informaron que él había muerto en Cuzco, compensándosele con algunas tierras en la misma ciudad, en donde conoció a Pedro de Valdivia, y se relacionó sentimentalmente con él. Valdivia organizó una expedición al futuro Chile, Suárez le acompañó y se ganó rápidamente el respeto de los miembros de la tripulación. Se convirtió en la primera mujer europea en llegar a Chile y fundó la ciudad de Santiago del Nuevo Extremo (hoy Santiago de Chile) (38).

Todas estas mujeres entregaron parte de su vida a la localidad adonde pertenecían, pero esto no fue reconocido. Es más, en el caso de Leonor de Aquitania, quien partió junto a otras 300 mujeres a la guerra, y la cruzada fue un desastre para Francia, decidieron culpar a las mujeres, puesto que, según el pensamiento de la época, nada bueno podía salir de un ejército formado por ellas (38).

En otro ámbito, se puede mencionar a Anna Comnena (1083-1153), primera mujer historiadora de quien se tiene registro, nacida en Bizancio, cuyo padre fue el Emperador Alejo I Comneno de Bizancio. Recibió una cuidadosa educación en griego, sabía filosofía, geografía, historia. Poseía libros de tecnología militar y su libro *La Alexiada* contiene una de las más interesantes descripciones de armas y tecnología guerrera. En ella, narra en quince crónicas,

en griego, la carrera política del Emperador Alejo, su padre, desde 1069 hasta su muerte en 1118 <sup>(39)</sup>.

Hildegard von Bingen, 1098-1179, conocida como la primera sexóloga de la historia, sentó las bases para el estudio de la ginecología y la salud femenina. Además de naturalista y científica, se desempeñó como filósofa, sanadora, teóloga, poeta y compositora y precursora de la ópera.

Trótula de Salerno, 1110-1160, conocida como la primera ginecóloga de la historia, ejerció su magisterio sobre una materia que a los médicos de aquella época les estaba vedada: la atención de las mujeres en el parto <sup>(36)</sup>.

La Edad Moderna no cambió mucho para la mujer, seguía subyugada al hombre, ya sea su padre, primero y su esposo, después, al que tampoco podía elegir. Tanto las mujeres nobles como las campesinas se dedicaban a educar a sus hijos y dirigir la casa. Existía una hipócrita sociedad, en la que los humanistas teóricamente defendían la igualdad, pero en la práctica recomendaban educar a las mujeres para someterse a sus padres y esposos. Juan de la Cerda aceptaba que las mujeres aprendieran a leer, pero no así a escribir, porque "habemos visto en nuestros tiempos que, de saber las doncellas y otras damas escribir, han seguido graves inconvenientes, que de tener la pluma en la mano se recrecen" <sup>(40)</sup>.

Aun así, algunas no se acomodaron a las reglas sociales y es el caso de Inés de Suárez, extremeña, que participó activamente en la conquista de Chile <sup>(38, 40)</sup>.

Se pueden mencionar, entre otras a:

Marie Curie, 1867-1934, cuyo verdadero nombre era: Marya Sklodowski, pionera en el campo de la radiactividad. Fue la primera mujer profesora en la Universidad de París y la primera que recibió dos premios Nobel, uno en Física y otro en Química. Sus descubrimientos abrieron el camino a los tratamientos del cáncer. Junto a su marido y colaborador, Pierre Curie, identificó dos nuevos elementos: el radio y el polonio. Durante la Primera Guerra Mundial,

ayudó a equipar las ambulancias con rayos X, y en ocasiones las manejó personalmente hasta el frente de batalla. Fue una de las primeras feministas de la historia y con su inteligencia y tenacidad logró destacarse a nivel mundial, a pesar del entorno machista que reinaba en esa época (41, 42).

Rosa Parks, 1913-2005, se convirtió en un símbolo y un icono por la batalla contra la desigualdad racial al negarse a ceder su asiento a un hombre blanco en el autobús. Su negativa fue motivo de detención por haber alterado el orden público y tuvo que pagar una multa de catorce dólares. Este acto indignó a la comunidad negra de Montgomery y el pastor baptista Martin Luther King inició una protesta en todos los autobuses públicos de la zona, repercutiendo en la eliminación de aquella norma de segregar a negros y blancos en los autobuses públicos. Falleció el 24 de octubre de 2005 en Detroit. Fue la primera mujer cuyos restos fueron honrados en la Rotonda del Capitolio (41, 43).

Florence Nightingale, 1820–1910, se rebeló contra los prejuicios de su época: que debía permanecer en el hogar, y eligió la profesión de enfermera. Fue la primera mujer que recibió la Orden al Mérito del Reino Unido, entre otros, creadora de un modelo profesional de la enfermería, escritora, matemática, estadística. Dirigió el primer equipo oficial de enfermeras militares en Turquía, durante la guerra de Crimea, presentó un informe acerca de las condiciones de vida de los soldados heridos e impulsada por el secretario de Guerra Sidney Herbert, se presentó al campo de batalla, donde junto a sus compañeras reformaron y limpiaron el hospital, e hicieron caer la tasa de mortalidad de 40% al 2%. Creó la escuela de enfermería en el hospital Saint Thomas y su trabajo inspiró los comienzos de la Cruz Roja. Sus aportes a la enfermería: inició la búsqueda de un cuerpo de conocimiento propio, organizó la enseñanza y la educación de la profesión, inició la investigación en enfermería y fue la primera en escribir sobre la disciplina; fue la primera en utilizar la estadística y el concepto de higiene dentro de la profesión (41, 44).

Como estas, existen muchísimas mujeres que aportaron algo útil a la sociedad, incluso sobrepasando a las costumbres de la época y nunca fueron reconocidas. Aunque, para destacarlas, más que mencionarlas, también deben

revisarse sus derechos y, sobre todo las violaciones de tales y, promover su aplicación.

### Mujeres en COVID 19

La nueva forma de vivir originada por la pandemia desde marzo de 2020 pasado, trae consigo esperanzas de mejorar paulatinamente, mientras se sigan cumpliendo cabalmente las medidas restrictivas recomendadas mundialmente, entre otras, pero también saca a las luces algunas situaciones que afectan fuertemente a grupos vulnerables, tales como el estrato de las mujeres. Una de las situaciones es el aislamiento, el cual parece beneficioso para las familias, especialmente por las horas a compartir y aproximar a los integrantes, que no se da en otros tiempos. Sin embargo, conforma un incremento en la carga de trabajo relacionada con el cuidado y la atención a las personas, tanto niños como adultos, ya que no se distribuye equitativamente, sino que recae principalmente en las mujeres (45).

Con relación al trabajo, psiquiatras y psicólogos observan que se presenta una nostalgia al ambiente laboral. Esto se debe, en parte, a que en muchos casos los trabajadores no tienen horarios fijos, las empresas, en ocasiones, los han sobrecargado, y esta vida laboral, mezclada con la familiar, les ha estresado; refieren que los compañeros hacen mucha falta, ya que comparten almuerzos, empanadas y muchas risas. Por otro lado, dolores de espalda, migrañas y hasta ojos secos son efectos que se están señalando por distintas mujeres después de un año de pandemia (46, 47)

Informes demuestran, además, un aumento de la violencia de género que se recrudece por el confinamiento y por el limitado acceso de las mujeres a los servicios públicos de atención, prevención y sanción de la violencia (45, 48).

## CONCLUSIÓN

Este ensayo pretende rescatar el papel importante que realiza la mujer en la sociedad, desde tiempos inmemoriales, sin ser reconocida, vulnerando sus derechos y relegándola. Aunque mucho ha luchado para hacerse visible de muchas maneras, la misma sociedad no se lo permite. La situación actual que estamos viviendo ha venido a acentuar situaciones de mayor afectación a nivel físico y emocional. Es un tiempo que se debería aprovechar para un cambio positivo y darle su lugar. La mujer es la base de la sociedad, teniendo en cuenta que puede realizar cualquier labor y de la mejor manera. Que se reconozca su aporte a la sociedad no es cuestión de competencia, es cuestión de justicia.

## Referencias Bibliográficas

1. Jones L, Palumbo D, Brown D. Coronavirus: 8 gráficos para entender cómo la pandemia ha afectado a las mayores economías del mundo. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55802814>
2. Nieuwenhuijsen M. ¿Cómo afecta la pandemia a la salud urbana? Disponible en: <https://theconversation.com/como-afecta-la-pandemia-a-la-salud-urbana-135704>
3. Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicación. MITIC. Informe Semanal. Disponible en: [https://www.mitic.gov.py/application/files/8015/8496/8967/InfoSemanal\\_No\\_84\\_MITIC\\_-\\_Marzo\\_14\\_al\\_20\\_-\\_2020.pdf](https://www.mitic.gov.py/application/files/8015/8496/8967/InfoSemanal_No_84_MITIC_-_Marzo_14_al_20_-_2020.pdf)
4. Neidhöfer G. Consecuencias de la pandemia del COVID-19 en las desigualdades sociales en el largo plazo. Disponible en: <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/consecuencias-de-la-pandemia-del-covid-19-en-las-desigualdades-s.html>
5. Organización Mundial de la Salud. OMS. Protéjase y proteja a los demás del COVID-19. Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
6. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. MSPBS. PLAN DE RESPUESTA NACIONAL AL EVENTUAL INGRESO DEL CORONAVIRUS (COVID-19) Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/78806d-PlandeRespuestaNacionalaleventualingresodelCoronavirusV1.0.pdf>
7. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. CDC. Actividades sociales y personales. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html>

8. Diario La Hora. El COVID-19 desde un enfoque social. Disponible en: <https://lahora.gt/el-covid-19-desde-un-enfoque-social/>
9. Lizana Salas NA. Las mujeres y el poder colectivo. Análisis crítico del enfoque de empoderamiento de mujeres y la acción colectiva feminista en Chile. Disponible en: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284150/NALS\\_TESIS.pdf?sequence=5.txt](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284150/NALS_TESIS.pdf?sequence=5.txt)
10. Ferrer Valero S. Breve historia de la mujer. Ediciones Nowtilus S.L., 2017. Disponible en: [https://books.google.com.py/books?id=YTNJDgAAQBAJ&dq=importancia+de+la+mujer+en+la+historia&lr=&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.py/books?id=YTNJDgAAQBAJ&dq=importancia+de+la+mujer+en+la+historia&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
11. Soca R. LA PALABRA DEL DÍA: mujer. Disponible en: <https://www.elcastellano.org/envios/2021-03-08-000000#:~:text=La%20palabra%20mujer%20proviene%20del%20lat%C3%ADn%20mul%C4%AD%C4%95r%2C%20muli%C4%93ris,nuestra%20lengua%20se%20escribi%C3%B3%20muller%2C%20mugier%20y%20muger.>
12. Paz Torres M. DEMONIO Y MUJER: LA MARCA DE SATÁN Y EL COMBATE CONTRA ÉL Disponible en: [https://revistes.uab.cat/medievalia/article/view/v18-n2-paz/pdf\\_97](https://revistes.uab.cat/medievalia/article/view/v18-n2-paz/pdf_97)
13. Odeh H. Cómo es la vida para una madre trabajadora en la pandemia. Disponible en: [https://apolitical.co/es/solution\\_article/como-es-la-vida-para-una-madre-trabajadora-en-la-pandemia](https://apolitical.co/es/solution_article/como-es-la-vida-para-una-madre-trabajadora-en-la-pandemia).
14. Juárez B. Tiempos de Covid-19: La odisea de ser madre, ama de casa, maestra... y trabajadora. Disponible en: <https://factorcapitalhumano.com/mundo-del-trabajo/tiempos-de-covid-19-la-odisea-de-ser-madre-ama-de-casa-maestra-y-trabajadora/2020/05/>
15. Solano Morales G. Tiempos de Covid-19: La odisea de ser madre, ama de casa, maestra... y trabajadora. Disponible en: <https://cronicasdelunion.com/tiempos-de-covid-19-la-odisea-de-ser-madre-ama-de-casa-maestra-y-trabajadora/>
16. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. MSPBS. PROTOCOLO PARA OFICINAS CORPORATIVAS ANTE PANDEMIA COVID-19. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/40ef57-ProtocoloparaOFICINASCORPORATIVAS.pdf>
17. MAYOCLINIC. Las amistades: Enriquecen tu vida y mejoran tu salud Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>
18. Correa Flores N. La Importancia de Tener Amigos. Disponible en: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/importancia-tener-amigos/>

19. Fernández Morales K, Vallejo Casarín A. La educación en línea: una perspectiva basada en la experiencia de los países Disponible en: [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/29/029\\_Fernandez.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/29/029_Fernandez.pdf)
20. InGenioLearning. Beneficios de las clases virtuales: el futuro de la educación. Disponible en: <https://ingenio.edu.pe/beneficios-de-las-clases-virtuales-el-futuro-de-la-educacion/>
21. Sociedad Marce Española. SOCIEDADMARCE. MADRES MULTITAREA DURANTE LA PANDEMIA. Disponible en: <https://www.sociedadmarce.org/detall.cfm/ID/14121/ESP/madres-multitarea-durante-pandemia-.htm>.
22. Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias. NCIRD. Adultos mayores. Presentan mayor riesgo de necesitar hospitalización o morir si se les diagnostica COVID-19. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
23. Gallo C. Cuidar a los adultos mayores durante la pandemia, una labor exigente y silenciosa. Disponible en: <https://www.france24.com/es/20200605-ciudadano-adultos-mayores-pandemia-coronavirus-covid19>
24. Organización Mundial de la salud. OMS. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>. Revisado el 7 de junio de 2020.
25. Organización Panamericana de la Salud. OPS. Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). Disponible en: <https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19> Revisado el 7 de junio de 2020.
26. Organización Mundial de la salud. OMS. Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa. Disponible en: [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it). Revisado el 17 de mayo de 2021.
27. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. MSPBS. Cómo evitar el contagio del COVID-19. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/20628/como-evitar-el-contagio-del-covid-19.html>. Revisado el 17 de mayo de 2021.
28. Centros para el control y la prevención de enfermedades. CDC. Cómo se propaga el COVID-19. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>. Revisado el 8 de junio de 2020.

29. Ministerio de Salud, Consumo y Bienestar Social. MSCBS. INFORMACIÓN CIENTÍFICA-TÉCNICA. Enfermedad por coronavirus, COVID-19. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/20200404\\_ITCoronavirus.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/20200404_ITCoronavirus.pdf). Revisado el 8 de junio de 2020.
30. British Broadcasting Corporation. BBC. Coronavirus: qué puedes hacer para protegerte y evitar el contagio. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51361825>. Revisado el 15 de junio de 2020.
31. Real Academia Española. RAE. Mujer. Disponible en: <https://dle.rae.es/mujer>
32. García-Peña AL. De la historia de las mujeres a la historia del género. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/281/28150017004/html/index.html>
33. Stiven AM, Cabello T, Crisóstomo B, Lozier M. La mujer ayer y hoy: un recorrido de incorporación social y política. Disponible en: <https://politicaspUBLICAS.uc.cl/wp-content/uploads/2015/02/serie-no-61-la-mujer-ayer-y-hoy-un-recorrido-de-incorporacion-social-y-politica.pdf>
34. Lugones Botell M, Ramírez Bermúdez M. (2008). Lo social y lo cultural: Su importancia en la mujer de edad mediana. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología, 34(1) Recuperado en 22 de mayo de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-600X2008000100004&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2008000100004&lng=es&tlng=es).
35. El tiempo. La mujer a través de la historia. Obtenido en 25 de mayo de 2021 en: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16530392>
36. Fatás M. Científicas históricas que cambiaron el mundo. Obtenido en 29 de mayo de 2021 en: [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/cientificas-historicas-que-cambiaron-mundo\\_16331](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/cientificas-historicas-que-cambiaron-mundo_16331)
37. Corleto RW. La mujer en la edad media. Obtenido en 25 de mayo de 2021 en: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaMujerEnLaEdadMedia-2189751.pdf>
38. Melendez N. Mujeres que marcaron la Edad Media. Obtenido en 29 de mayo de 2021 en: <https://procrastinafacil.com/mujer-marcaron-edad-media/>
39. Lizabe G. Mujeres y ciencia histórica en la época medieval: El caso de Anna Comnena. Obtenido en 29 de mayo de 2021 en: [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/9504/articulo-2-lizabe.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/9504/articulo-2-lizabe.pdf)
40. DUBY G, Perrot M. Del Renacimiento a la Edad Moderna (Historia de las mujeres 3): Del Renacimiento a la Edad Moderna. Historia de las mujeres. Penguin Random House Grupo Editorial España, 2018. Obtenido en 30 de mayo

de 2021 en:  
[https://books.google.com.py/books?id=SSNnDwAAQBAJ&dq=las+mujeres+en+la+edad+moderna&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.py/books?id=SSNnDwAAQBAJ&dq=las+mujeres+en+la+edad+moderna&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

41. British Broadcasting Corporation. BBC History. Las 100 mujeres que cambiaron el mundo. Obtenido en 30 de mayo de 2021 en: <https://www.infobae.com/america/historia-america/2018/08/10/las-100-mujeres-que-cambiaron-el-mundo/>

42. García PD, García BC. MARIE CURIE, UNA GRAN CIENTIFICA, UNA GRAN MUJER. Rev. chil. radiol. [Internet]. 2006 [citado 2021 Mayo 30]; 12( 3 ): 139-145. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-93082006000300008&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-93082006000300008&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-93082006000300008>.

43. Ferrer Valero S. Mujeres en la historia: La dama de los derechos raciales, Rosa Parks (1913-2005). Obtenido en 30 de mayo de 2021 en: <https://www.mujeresenlahistoria.com/2013/09/la-dama-de-los-derechos-raciales-rosa.html>

44. Young P, Hortis De Smith V, Chambi MC, Finn BC. Florence Nightingale (1820-1910), a 101 años de su fallecimiento. Rev. méd. Chile [Internet]. 2011 Jun [citado 2021 Mayo 30]; 139( 6 ): 807-813. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872011000600017&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000600017&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000600017>.

45. Mora Mora A . Comisión Interamericana de Mujeres (CIM). Organización de los Estados Americanos (OEA)COVID-19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados. Obtenido en 30 de mayo de 2021 en: <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>

46. Gallo C. El cansancio al teletrabajo y la repentina nostalgia por la oficina. Obtenido en 30 de mayo de 2021 en: <https://www.france24.com/es/am%C3%A9rica-latina/20201130-covid19-pandemia-teletrabajo-desgaste-laboral-socializacion>.

47. Gallo C. Las otras dolencias que dejan los confinamientos y el teletrabajo. Obtenido en 30 de mayo de 2021 en: <https://www.france24.com/es/salud/20210210-pandemia-otras-enfermedades-confinamiento-teletrabajo>.

48. Organización de las Naciones Unidas. Mujeres (ONU). La pandemia en la sombra: violencia contra las mujeres durante el confinamiento. Obtenido en 30 de mayo de 2021 en: [https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19?gclid=EAlalQobChMIzLGnr5zy8AIVDwSRCh1I4Q0vEAAYASAAEgLJ8vD\\_BwE](https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19?gclid=EAlalQobChMIzLGnr5zy8AIVDwSRCh1I4Q0vEAAYASAAEgLJ8vD_BwE)