

# Hoja de recomendaciones: Mantener la resiliencia durante la COVID-19: género, bienestar y COVID-19

A medida que se desarrolla la pandemia global, el programa Duty of Care (Deber de cuidado) del IRC ofrece una serie de seminarios web «Mantener la resiliencia durante la pandemia de la COVID-19» y recursos clave para ayudar al personal de IRC y a sus familiares a mantener la resiliencia durante este desafiante periodo.

La pandemia de la COVID-19 puede tener repercusiones específicas de género que planteen desafíos únicos a las mujeres, en especial, a las mujeres trabajadoras. El seminario web «Género, bienestar y COVID-19» pretende ofrecer consejos a las mujeres que favorezcan su salud y bienestar durante esta pandemia.

## Preocupaciones y repercusiones comunes

**Teletrabajo y prioridades contrapuestas:** Durante esta época tan compleja, trabajar desde casa con la presencia de otras prioridades contrapuestas puede causar sensación de estrés, frustraciones, ansiedad y cansancio. Estas sensaciones son normales. La educación y el entretenimiento de los hijos, los cuidados generales, el aumento del trabajo en torno a las comidas y otros deberes de cuidado de la familia pueden suponer una carga mayor para las mujeres trabajadoras. El teletrabajo también constituye una nueva organización para algunos hombres que podría suponer cambios en los roles de género para los que pueden no estar acostumbrados.

Reconocer el aumento de la carga mental y el cambio a «nuevos» estándares en cuanto al teletrabajo (incluso para aquellos que están acostumbrados a trabajar desde casa) al igual que establecer límites en lo que respecta a la jornada laboral y otras prioridades y necesidades puede resultar útil para lidiar con ello. La página web de Duty of Care (Deber de cuidado) del IRC contiene recursos de ayuda específicos de la COVID-19 que incluyen, a su vez, [recursos útiles para ayudar al personal con hijos](#) y una práctica herramienta de [consejos de crianza](#).

El cambio de la dinámica financiera y el aumento de las cargas económicas que pueden tener lugar debido a la COVID-19 junto con la incertidumbre de la situación pueden aumentar el estrés general y repercutir también en las relaciones de pareja.

**Riesgo de infección:** las mujeres constituyen más del 60 % del personal sanitario y de servicios sociales, por lo que tienen mayor riesgo de infección. Las mujeres pueden ser también las cuidadoras principales de familiares ancianos y enfermos en sus hogares, y las responsables de las tareas del hogar, como la limpieza, lo que las hace especialmente vulnerables al contagio. El IRC es consciente del coste emocional y de los riesgos físicos que esto supone para las mujeres y tiene una serie de recursos a su disposición para ayudarlas. Todos los miembros del IRC tienen acceso a la [baja por COVID-19 y a opciones de flexibilidad laboral](#) para llevar a cabo sus labores de cuidado a modo de permiso retribuido. La organización ha publicado una [guía de limpieza y descontaminación, además de las precauciones necesarias a la hora de cuidar a los infectados](#) para ayudar a aquellas personas que cuidan de otras en el hogar. Para rematar, el IRC ha puesto a disposición el [Asesor de salud del personal de IRC](#) para que el personal pueda hacer preguntas relacionadas con los riesgos de salud y las recomendaciones para sus situaciones concretas.

**Salud sexual y reproductiva:** las mujeres embarazadas y aquellas que necesitan servicios de salud sexual y reproductiva pueden experimentar dificultades a la hora de acceder a estos servicios debido a la saturación de los centros de salud o al miedo al contagio. También puede haber mujeres embarazadas que formen parte de categorías de mayor riesgo. El IRC le anima a que llame a su médico, revise las opciones de atención telemática si existen (cuando sea necesario) y compruebe si los controles rutinarios siguen llevándose a cabo en estos momentos. Si busca orientación y recomendaciones de cuidado personal en cuanto a la salud reproductiva durante la pandemia, eche un vistazo al [seminario web](#) de *The American Society for Reproductive Medicine* (ASRM) (Sociedad Estadounidense de Medicina Reproductiva).

**Violencia infligida por la pareja:** el IRC reconoce y pretende ayudar al personal afectado por la violencia infligida por la pareja en todo el mundo, en particular, debido a que la COVID-19 aumenta este riesgo para las mujeres que se ven obligadas a confinarse junto a sus maltratadores. El IRC está poniendo en marcha una guía para ayudar al personal que sea superviviente de violencia infligida por la pareja durante la pandemia de la COVID-19. Si experimenta violencia infligida por la pareja durante el confinamiento de la COVID-19, puede recurrir al [Programa de resiliencia y ayuda al empleado \(EARP, por sus siglas en inglés\)](#) para obtener ayuda psicosocial y, dentro de poco, sus coordinadores de WPE distribuirán información sobre los mecanismos de ayuda para el personal de cada país en el caso de violencia infligida por la pareja.

## **Consejos clave de resiliencia**

Por los motivos arriba detallados, mantener la resiliencia durante la pandemia puede resultar complejo para las mujeres. No es fácil identificar las formas de cuidar de una misma y de nuestro bienestar mientras gestionamos el estrés y la ansiedad. Aunque el estrés es inevitable, la resiliencia es posible y comienza con un conjunto de habilidades que forjamos y ponemos en práctica a lo largo del tiempo. A continuación, encontrará varias herramientas y enfoques sencillos que pueden usarse para establecer esta resiliencia. Recuerde que estas herramientas pueden ser sencillas, pero no siempre recordamos usarlas cuando las necesitamos. La práctica es la clave.

- Acepte lo que puede controlar y lo que no**

Puede haber cosas que ocurren a nuestro alrededor y, en especial, durante esta pandemia que se escapan a nuestro control, cosas que no podemos cambiar. Por ello, lo más recomendable es concentrarnos en las cosas que sí podemos controlar, incluso los aspectos más insignificantes como la cantidad de agua que bebemos, cómo movemos nuestro cuerpo o tratar de favorecer de forma proactiva nuestro bienestar y cuidado personal. Identifique y céntrese todo lo que pueda en lo que puede controlar y en lo que puede influir, y trate de dejar a un lado lo demás. Esto puede ayudarle a gestionar el estrés y reducir la ansiedad asociada a esta pandemia.

- ✓ Piense en lo que corresponde a cada categoría (Puedo controlarlo; no puedo controlarlo).
- ✓ Céntrese en las cosas que puede controlar y establezca planes con acciones claras.
- ✓ En la medida de lo posible, deje de lado lo que no puede controlar.

- Céntrese en lo básico**

Céntrese en los aspectos fundamentales del cuidado personal, como las cosas que podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo y mente a lidiar con esta época tan difícil.

- ✓ Dormir: ¿cuánto? ¿sueño de calidad? ¿Puede tomar medidas específicas, aplicar trucos y recomendaciones para mejorar?
- ✓ Hacer ejercicio: incluso 5-10 minutos al día pueden marcar la diferencia y ayudarle a sentir mayor tranquilidad. ¡Mueva el cuerpo! [Haga clic aquí para encontrar rutinas de ejercicios que pueda hacer en su casa.](#)
- ✓ Comer saludable: ¿qué alimentos saludables ha ingerido? ¿Cuánta agua ha bebido? Los alimentos que comemos y el agua que bebemos resultan importantes para nutrir nuestro cuerpo y mente con el fin de que respondan de forma eficaz durante los momentos de estrés. Modere el consumo de alimentos insanos (alimentos reconfortantes).

- **Mantenga el contacto**

El apoyo social es muy útil y uno de los aspectos más importantes para ayudar a hacer frente a esta época. Trate de mantener el contacto con la gente. Si no puede estar cerca de ellos físicamente, puede recurrir a la tecnología para contactar con ellos. También puede tratar de ponerse en contacto con un terapeuta para obtener más ayuda. Trate de contactar con un experto a través del [Programa gratuito de resiliencia y ayuda al empleado \(EARP, por sus siglas en inglés\) del IRC](#) y recibirá ayuda específica sobre sus preocupaciones y los retos a los que se enfrenta como mujer en esta época.

- ✓ ¿Quiénes son sus apoyos?
- ✓ ¿Cómo puede mantenerse en contacto con ellos? ¿La tecnología puede servirle de ayuda?
- ✓ Establezca límites en torno al trabajo, cuidado de la familia, cuidado personal, etc. Plantéese cuánta ayuda proporciona a los demás y lo que le afecta. ¿Con qué frecuencia pide ayuda o recurre a los demás?
- ✓ Recuerde que no tiene que enfrentarse a esta situación sola.
- ✓ Acceda a los recursos gratuitos y confidenciales del programa [EARP](#).
- ✓ Considere trabajar con un terapeuta para [crear un plan de resiliencia personal](#). ¡Es gratis!

- **Tenga en cuenta que experimentará sentimientos intensos e incómodos**

Los sentimientos intensos e incómodos son naturales. Durante esta época, es normal que experimente más estrés, ansiedad y frustración. Puede que se enfrente a emociones conflictivas, vergüenza, culpabilidad en cuanto a la conciliación de la vida personal y laboral, etc. Admita que es algo natural y normal, y trate de gestionar su estrés. Valore realizar meditación para gestionar el estrés, reducir la ansiedad y mejorar el sueño a través de los [recursos digitales de salud y bienestar](#) del IRC u otros [servicios gratuitos o rebajados de bienestar ofrecidos por nuestros proveedores](#).

- **Cree una estructura y rutina nuevas**

Si no ha trabajado antes desde casa, puede resultarle complejo si trata además de centrarse en el cuidado y educación de sus hijos. Puede ser abrumador e intenso. Puede resultarle útil crear estructuras y rutinas durante esta época, en especial, en referencia al trabajo, el cuidado y educación de los hijos, el cuidado personal, etc. Trate de establecer un equilibrio. Admita que puede establecer objetivos aunque no

siempre pueda cumplirlos. Trate de descubrir qué rutina es realista para usted y recuerde que debe ser *benévolas con usted misma*.

- **Límite el tiempo de estar pendiente del teléfono o leer noticias**

Es sencillo recurrir al móvil y centrarse en las noticias. Puede que sienta la necesidad de permanecer informada. No obstante, la exposición a las redes sociales y a las noticias sobre la pandemia puede aumentar la sensación de estrés y ansiedad, lo que es contraproducente para su bienestar durante esta época. Por tanto, trate de poner límites en la medida de lo posible en cuanto a la exposición a las noticias y redes sociales.

- ✓ Puede configurar un temporizador en su móvil y establecer determinados momentos en su agenda para consultar las noticias.
- ✓ Consulte solo las noticias en determinados momentos del día.
- ✓ Trate de no comenzar su día mirando el móvil y las noticias.

- **Participe en actividades divertidas y entretenidas**

Puede parecer injusto o incluso raro divertirse y disfrutar durante esta situación tan compleja. No obstante, ser capaz de disfrutar de su tiempo y relajarse puede ayudarle a lidiar mejor con el estrés. Busque diversas formas de divertirse, pasar el rato con y sin sus hijos y relajarse. Esto puede significar diferentes cosas para cada persona, por ejemplo, ver una serie en la televisión por la noche, jugar a juegos de mesa y hacer puzzles, [crucigramas o sodokus](#).

- **Configure sus propios recursos para gestionar la ansiedad**

Se trata de una época de incertidumbre y esta incertidumbre puede conllevar más ansiedad, estrés y miedos. Es algo normal y esperado. Hay cosas que podemos hacer para gestionar estos sentimientos y lidiar con esta situación. Recuerde, no obstante, que no todas las técnicas pueden ser adecuadas para usted. Abra su mente y pruebe nuevos enfoques para descubrir, con el paso del tiempo, lo que funciona mejor para gestionar su propia ansiedad durante la pandemia.

- ✓ Lo que le funcionó en el pasado puede que no le funcione ahora, pero NO PASA NADA. Se trata de una realidad nueva para la mayoría de nosotros.
- ✓ Pruebe diferentes enfoques, por ejemplo, haga ejercicio, meditación, actividades creativas, etc. Experimente y no se sienta mal por descartar los enfoques que no le funcionen.
- ✓ Aquí tiene un par de aspectos que puede tener en cuenta:
  - Pruebe a meditar mediante una aplicación de meditación. Vaya poco a poco (2-5 minutos). Puede encontrar una lista de aplicaciones en los [recursos digitales de salud y bienestar](#).
  - Pruebe este ejercicio básico: piense en 5 cosas que pueda ver, después, en 4 cosas que pueda oír, después, en 3 que pueda tocar y, luego, en 2 que pueda oler y 1 que pueda degustar. Tómese un par de minutos para centrarse en estas cosas mientras respira profundamente.
  - Céntrese en la respiración: cuente hasta 4 al inspirar, aguante la respiración otra vez hasta 4 y cuente hasta 4 al exspirar. Repita este proceso 10 veces.

Recuerde que esta pandemia terminará y la vida recuperará un ritmo más normal. Mientras tanto, sea benevolente consigo misma y con los demás. Todo el mundo está estresado y se esfuerza por concentrarse y mantener los pies en la tierra, así que trátese a sí misma y a los demás con indulgencia. Si el IRC le puede ayudar de alguna forma específica, háganoslo saber mediante un correo electrónico a [DutyOfCare@rescue.org](mailto:DutyOfCare@rescue.org)