

Guía de autocuidado para personal de salud



equidad de género
ciudadanía, trabajo y familia a.c.

Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia. A.C.

www.equidad.org.mx

Directora

María Eugenia Romero Contreras

Gestión del Conocimiento

Gabriela García Mejía

Comunicación Estratégica

Alejandra Oyosa Romero

CONTENIDO

Elaboración de herramientas y actividades para la autoregulación del estrés.

Nalleli María Cedillo Morales

Redacción sección autocuidado

Lurel Cedeño

Coordinación del proyecto

Michelle Gallo

Lurel Cedeño

DISEÑO

Coordinación de diseño

Armando Franco Ordaz

Diseño editorial

Daily Ramos Cotino

Diseño gráfico

Alin Melissa Leal Campos

Agradecemos las revisiones de Gabriela García, Alejandra Oyosa y Amanda Javerfelt.

Derechos Reservados

Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia, A.C.

PRESENTACIÓN

Equidad de Género: Ciudadanía, Trabajo y Familia es una organización civil fundada en 1996 para promover la igualdad entre mujeres y hombres, mediante el desarrollo e incorporación de propuestas de políticas públicas con enfoque género, el fortalecimiento del liderazgo y la participación ciudadana de las mujeres en todos los ámbitos de la vida política y social del país.

Como parte de nuestra trayectoria hemos impartido capacitación en instituciones de los tres niveles de gobierno y también en otras organizaciones civiles. A partir de esta experiencia identificamos que el desgaste profesional puede representar un obstáculo en el desempeño laboral y en las relaciones interpersonales en los equipos de trabajo. En el contexto actual a partir de la pandemia del COVID-19 el desgaste del personal de salud se ha exacerbado. En el marco del proyecto “Fortalecer el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva a mujeres jóvenes en vulnerabilidad y disminuir los impactos del estrés laboral del personal de salud que brinda servicios de SSyR durante la pandemia del COVID-19” nos propusimos desarrollar una guía de autocuidado para el personal de salud como una forma de apoyar su labor y disminuir su agotamiento en un contexto tan difícil.

La presente guía de autocuidado tiene como objetivo contribuir a mejorar la calidad de vida, su salud y el bienestar del personal de salud (especialmente el que brinda servicios de salud sexual y reproductiva) durante la pandemia del COVID-19. Contiene información sobre autocuidado, algunos ejercicios/herramientas de fácil implementación, audios y cartas terapéuticas, así como un playlists y podcasts que pueden ser revisados y usados de forma independiente y aunque llevan una secuencia no es necesaria seguirla. Todas las actividades incluidas en esta guía fueron desarrolladas por psicólogas profesionales. No busca ser exhaustivo sino aportar herramientas adicionales.

Estamos convencidas que al disminuir el estrés laboral del personal que brinda servicios de salud se incrementa la eficacia y calidad de los servicios dirigidos a las mujeres y a la población en general. También consideramos que el autocuidado no es solo un asunto personal, sino también social e institucional y en este sentido es necesario crear o fortalecer estrategias de prevención institucionales y generar una cultura del autocuidado y del cuidado entre los equipos que abona a la salud individual y social (Medrano, 2014). También consideramos que el cuidado de la vida es un acto radicalmente político (Calala, 2020).

ÍNDICE

 Autocuidado 4

Herramientas y actividades para la autorregulación del estrés:



Nota: Cada parte o herramienta puede ser usada de manera independiente y aunque llevan una secuencia, no es necesario seguirla.



Hacer click en los títulos para llevar a la página indicada.

AUTOCAUIDADO

En el contexto del COVID 19, los retos y la incertidumbre a los que se enfrenta el personal de salud implican una mayor atención a sus necesidades de apoyo emocional (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020), ya que los trabajadores de salud pueden experimentar factores de estrés adicionales como la estigmatización; medidas estrictas de bioseguridad y la falta de equipo de protección; mayor demanda en el entorno laboral y los intensos horarios laborales (Ojeda- Casares, 2020). Este incremento en el estrés y adversidades en el ámbito laboral puede conducir a que el personal presente desgaste laboral, fatiga por compasión y detonar o agravar algunos trastornos mentales (Secretaría de Salud, 2020). Tampoco podemos omitir que el estrés que enfrentamos se debe en gran parte a las exigencias de la vida cotidiana relacionadas con un sistema capitalista concentrado en la obtención de resultados a costa de la calidad de vida las personas.

Por otra parte el autocuidado que las mujeres procuran a sí mismas puede ser percibido como egoísta, ya que se espera que sean "seres para otros" y que las mujeres se dejen en segundo término lo que influye en la forma en que se asume el autocuidado. En este sentido, el autocuidado en las mujeres parte del principio de "ser para si misma". Otros obstáculos son el sentimiento de culpa y también puede aparecer cuando se quiere poner límites al trabajo o la propia dificultad para percibir y admitir el malestar (Goma- Rodríguez et al, 2018).

También sabemos que las mujeres que pertenecen al personal de salud tienen una sobrecarga mayor por las tareas de cuidado en sus familias lo que puede propiciar un mayor desgaste y que existe una brecha salarial con sus pares. Además en las instituciones hospitalarias persisten estereotipos de género que condicionan a las mujeres a seguir roles socialmente asignados a lo femenino, al mismo tiempo que encuentran obstáculos específicos para llegar a puestos que impliquen jerarquía y la desconfianza hacia las capacidades de las mujeres médicas para determinadas especialidades, donde el manejo de estrés y las situaciones de riesgo se asocian a rasgos exclusivamente masculinos (PNUD, 2018).

Cuando hablamos de autocuidado, es indispensable hablar de salud en su más amplio concepto, desde un modelo biopsicosocial, que incluya la salud sexual y reproductiva, y no solo la salud física o desde un modelo biologicista. La salud es un proceso dinámico en el que intervienen el cuerpo, las emociones, la mente y las relaciones con los demás. Además debemos mirar la forma en que las relaciones de género son factores causales, determinantes o concomitantes de diversas afectaciones a la salud.

El autocuidado es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico. Cuidar de la propia vida y de la salud implica el desarrollo de habilidades personales que abonan a decisiones saludables (Tobón, 2003). Incorporar en el día a día prácticas de autocuidado individual implica reconocer y tomar conciencia de la propia vulnerabilidad, de las necesidades y los límites personales, otorgándoles la importancia adecuada, es decir se relaciona con la autoconciencia y el autoconocimiento (Goma- Rodríguez et al, 2018).

El autocuidado es de vital importancia como una estrategia para enfrentar el estrés y el malestar psicológico, proteger la salud y prevenir la enfermedad. La capacidad que una persona tiene de cuidar de sí misma está relacionada con el contexto económico, social y cultural, la identidad étnico/racial, la clase, el género, la orientación sexual, la situación migratoria, la religión, los patrones familiares y la condición especial de salud o enfermedad (Martínez, 2018).

Ofelia Tobón (2003) define el autocuidado como "las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece" (p. 3).

Tobón Correa postula como principios para el autocuidado (Tobón, 2003 p. 4):

- El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.
- El autocuidado se apoya en un sistema formal, como es el de salud, e informal, con el apoyo social.
- El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.
- Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediante el fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoaceptación y la resiliencia.

Goma- Rodríguez et al (2018) identificaron cuatro funciones básicas del autocuidado: 1) desconectar del trabajo, 2) drenar aquello que han recibido en el ámbito laboral, 3) hacer algo para sentirse bien o mejor y 4) a procesar e integrar lo vivido en el trabajo.

La OMS/ OPS (2020) han hecho un llamado para que el personal de salud atienda su salud mental y su bienestar psicosocial. Por ello, sugieren la conformación de grupos de autoayuda entre colegas y proponen las siguientes medidas de autocuidado:

- Cuidar las necesidades básicas como comer de forma balanceada y en cantidad suficiente, mantenerse hidratado, evitar bebidas azucaradas y dormir al menos 8 horas.
- Siempre que sea posible realice actividades que lo reconfortan o que resulten para relajarse como hacer ejercicio, escuchar música, bailar, caminar, leer un libro.
- Autoobservar sus emociones y sensaciones. Si tiene sensaciones permanentes de agotamiento, insomnio, inapetencia, tristeza prolongada, pensamientos intrusivos y desesperanza, busque ayuda.
- Descansar y hacer pausas durante el trabajo o entre turnos.
- Mantener contacto con compañeros/as y colegas.
- Mantener el contacto con sus seres queridos.
- Realizar actividad física en casa de ser posible.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- Tomar un descanso de la cobertura mediática del COVID-19.

Tobón (2003) señala que el autocuidado para el personal de la salud es un reto, ya que ellas y ellos son quienes deben promoverlo.

Por otra parte, generalmente los malestares causados por el estrés laboral son tratados de forma individual sin atender sus causas.

El autocuidado apela también a la responsabilidad institucional para fomentarlo, e implica contar con políticas institucionales con perspectiva de género afines a este objetivo y proporcionar los recursos necesarios para efectuarlo (Goma- Rodríguez et al, 2018).

El autocuidado implica el ejercicio y goce de los derechos humanos. El autocuidado colectivo se refiere a las acciones que se planean y desarrollan en cooperación entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, que se procuran un espacio físico y/o social (Tobón, 2003). El autocuidado es personal y colectivo / institucional en una sinergia que contribuye sin duda al bienestar colectivo, que también es un derecho.

Herramientas y Actividades para la autorregulación del estrés



- **Actividades saludables**
- **Psico-cartas para ti**
- **Audios terapéuticos**
- **El podcast del bienestar**
- **Playlists para desconectar**

Las siguientes páginas contienen diversas herramientas y actividades diseñadas por especialistas para que puedas usarlas cuando las necesites.

Cabe mencionar que no sustituyen un tratamiento psicológico o psiquiátrico, pero el uso puede ayudarte a emprender acciones voluntarias que contribuyen a tu salud mental.

Actividades saludables

En esta sección podrás encontrar diversas actividades que te pueden ayudar en caso de que sientas ansiedad, angustia, y síntomas psicológicos vinculados al estrés. Están formuladas a modo de pequeños instructivos para que las puedas hacer en tus tiempos libres.

1. Tus felices excepciones

En tiempos de emergencia sanitaria es normal sentir cansancio, ansiedad o tristeza ino es para menos! Sin embargo, es importante reconocer los eventos que nos traen alegría y esperanza. Este ejercicio es para ello.

2. Calmando los pensamientos negativos

Cuando sientas que los pensamientos negativos y fatalistas aparecen sin invitación a tu vida, puedes hacer este ejercicio que te regresará al aquí y ahora.

3. Revivir los sueños

Sirve para conectar con los sueños que has logrado y regalarte unos momentos de bienestar integrando emociones, pensamientos, sentimientos y sensaciones de logro.

4. La pequeña felicidad

Cuando estés pasando por ansiedad y tristeza, este ejercicio te ayudará a sentirte feliz.





5. Afrontando el estrés cotidiano

Imagina que el estrés es algo que se puede vencer, achicar, poner en su lugar, manejar y afrontar de forma asertiva. Encontrarás ideas para sacarlo de tu vida cuando se ha convertido en una molestia.

6. Imaginería contra el estrés

Viaja con tu mente a un paisaje y un estado mental saludable, hábitalo el tiempo que sea necesario.

7. Frasco de aliento

Cuando la motivación no esté en su mejor momento, puedes recurrir a leer uno a uno los mensajes de las personas que amas para cargarte la pila nuevamente.

1. Tus felices excepciones

1. Fíjate en los momentos donde ocurre una feliz excepción: cuando las personas que atienden te agradecen, las charlas con personas especiales, una buena ducha caliente... ¡solo tú sabes lo que más te anima!

2. Repásalas mentalmente e imagina cómo puedes promoverlas, las siguientes preguntas pueden ayudarte:

a. ¿Qué del entorno me ayuda a tener felices excepciones?

b. ¿Qué he hecho activamente para tener momentos felices?



Ahora tienes un pequeño instructivo personalizado de autocuidado. Cada vez que necesites una dosis de felicidad, puedes realizarlo.

2. Calmando los pensamientos negativos

Hay algunas veces en que los pensamientos pueden parecer negativos, indeseados o como intrusos que se meten en la mente sin ser invitados. Ante esta situación, siempre se puede hacer algo.

Cuando tengas algunos pensamientos indeseados o que te generen malestar realiza el siguiente ejercicio que consta de tres partes:

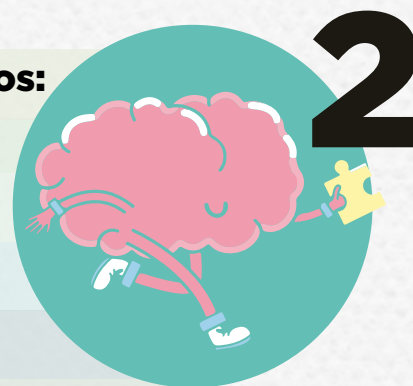


Búsqueda asertiva del bienestar:

- a. Ubica un momento y un espacio propicio para la relajación.
- b. Siéntate o si puedes recuéstate.
- c. Realiza un par de respiraciones profundas, pero sin forzarte demasiado.

Prefacio para manejar los pensamientos:

- a. Imagina un auto.
- b. Cámbiale el color a rojo.
- c. Cámbiale la forma, hazlo convertible.
- d. Imagina que se va por carretera.
- e. Ahora te das cuenta de que tú puedes cambiar tus pensamientos, tu eres quien los maneja, puedes darle forma, color, movimiento, etcétera.



3



¡A manejar!

- a.** Invita, trae a tu mente ese tren de pensamientos que te molestan o que no quieres tener.
- b.** Date cuenta de cómo es ¿Es una voz que te habla? ¿Es una imagen que se te aparece? ¿Es un monólogo interno?
- c.** Escucha que te dicen, piensa en cómo son, pon atención a su forma, velocidad, tesitura de voz, déjalos ser por un espacio de un minuto.
- d.** Ahora acelera. Como si estuvieras cambiando las revoluciones de un disco o acelerando la velocidad de reproducción en un video, haz que vayan rápido, lo más rápido que puedas.
- e.** Ahora déjalos fluir naturalmente. ¿Cómo te sientes? ¿Te has dado cuenta de que puedes manejarlos?

Nota: Puedes realizar este ejercicio cada vez que lo necesites, también puedes practicarlo opuestamente, es decir, reduciendo la velocidad de los pensamientos hasta hacerlo muy lentos.

3. Revivir los sueños

El presente ejercicio es una visualización. Te invito a que busques un lugar cómodo y un momento breve de cinco minutos para realizarlo.

Acomódate, puedes iniciar con un par de respiraciones profundas, con cuidado de no forzarte y con mucho cariño hacia ti misma.

Con los ojos abiertos comienza a leer las instrucciones:



1 Recuerda uno de los momentos en que lograste alguna de tus metas. Trata de recordarlo lo más vívidamente posible. Piensa en dónde estabas, con quién y cómo te sentías. Si puedes, imagina ese momento, trata de darle color, movimiento o sonido.

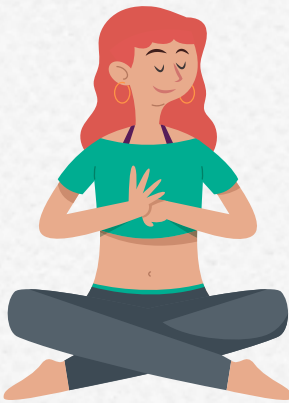
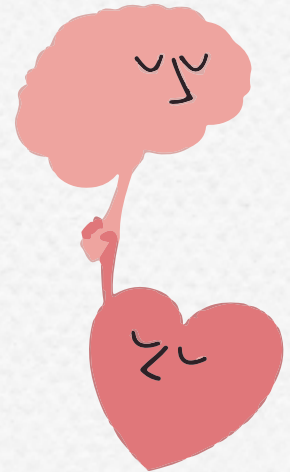


2 Trata de responder las siguientes preguntas, hasta donde puedas, lo que recuerdes está bien. Date tiempo para recordar y revivir:

- ¿Cómo se sintió en ese momento?
- ¿Qué emociones viví?
- ¿Cómo se sentía mi cuerpo?
- ¿Qué efectos físicos tenía en mí ese logro?
- ¿Qué tipo de pensamientos tenía?
- ¿Qué sentimientos puedo recordar?

3

Ahora que has identificado esas sensaciones, pensamientos, sentimientos y emociones, repásalas, revíelas y trata de sentir las, concéntrate para estar bien. Puedes decirlas mentalmente o en voz baja.



4

Junto con una respiración profunda, imagina que entran en ti, solo imagina que el aire que respiras está cargado de emociones, pensamientos, sentimientos y todo lo bueno que necesites.

5

Repite este paso varias veces hasta agotar lo que necesites incorporar a ti. Te sentirás mejor y ahora sabes que con tu mente y tu respiración puedes inducir estados saludables cada vez que los necesites.



6

Para finalizar este ejercicio, solo respira y levántate para poder activarte de nuevo. Puedes hacer estiramientos.



4. La pequeña felicidad

La pequeña felicidad es esta técnica terapéutica que tú misma puedes hacer para poder lidiar con los momentos de abatimiento y desmotivación.

Los pasos a seguir son:

1

Piensa en las actividades que más te gustan, disfrutas y te dan felicidad. Recuerda en los pequeños placeres de la vida, mientras más pequeños mejor. Estas tareas deben ser muy fáciles de hacer en casa, por ti misma(o) y ser saludables.

2

Cuando necesites una pequeña dosis de bienestar, recuerda alguna de estas actividades y visualízate haciéndola.

Si en algún momento te sientes capaz, intenta realizarla. Solo inténtalo, no es necesario que lo logres. Date tiempo y comprensión, estás aprendiendo.

3



Tip: Puedes ensayar esto tantas veces como sea necesario. A veces es bueno ir reconsiderando las tareas, hasta que identifiques cuales están entre tus posibilidades reales.

Si este ejercicio no te sirve, está bien. Puedes intentar realizar otra actividad en esta guía o puede ser indicador de que necesitas buscar ayuda de algún profesional. Si es el segundo, no dudes en hacerlo.

5. Afrontando el estrés cotidiano

1

Imagina al estrés como un personaje, las siguientes preguntas te pueden servir de guía:

- ¿Cómo es físicamente?
- ¿Tiene un color, textura, tamaño, volumen?
- ¿De qué se compone?



Pregúntate:

- ¿Cómo te afecta el estrés?
- ¿Qué efectos tiene en tu vida, en tus relaciones y en tu trabajo?
- ¿Cómo afecta tu autoimagen, autoestima y tu rendimiento laboral?

2



3

Imagina que tienes una conversación con el estrés. Ahora, pregúntale:

- ¿Qué cosas lo mantienen vivo?
- ¿Qué situaciones lo hacen mayor, lo vuelven crónico y le dan fuerza?
- ¿Qué formas de ser y qué pensamientos lo alimentan?

4

Decide qué quieres lograr con el estrés:

- Deshacerte del estrés
- Dominarlo
- Saber manejarlo
- Alejarlo de ti
- Disminuirlo
- Erradicarlo



Continúa la conversación con el estrés:

- ¿Qué acciones tuyas lo debilitan, lo hacen pequeño y lo ponen en su lugar?
- ¿Quiénes más te ayudan a debilitarlo, dominarlo, manejarlo, hacerlo pequeño y ponerlo en su lugar?
- ¿Qué formas de ser y qué pensamientos te ayudan a debilitarlo/vencerlo/dominarlo?

5

6

Recuerda otros momentos de tu vida, tus momentos de éxito. Estas preguntas te pueden servir.

- ¿En otras ocasiones cómo has manejado el estrés?
- ¿Has podido resistirte a que el estrés te domine? ¿Cuándo y cómo?
- ¿Has vencido al estrés? ¿Qué acciones realizaste? ¿Qué pensamientos te ayudaron?
- ¿Has evitado que se vuelva crónico? ¿Cómo?
- ¿Qué cosas te han servido en otras ocasiones para vivir libre del estrés?
- ¿Cómo es que haces para dominar y manejar el estrés en tu vida?



Pregúntate

- Ahora que has recordado que cuentas con experiencias previas vinculadas al manejo, evitación y disminución del estrés ¿Cómo te ves en el futuro? ¿Qué cosas vas a estar haciendo para afrontar el estrés de la pandemia actual?

7

6. Frasco de aliento

Estar triste y agotado en ocasiones es normal, además de mantener una dieta saludable y hacer ejercicio, saber la manera en que podemos cargarnos de motivación y ánimo es útil e importante por eso aquí te pasamos un tip.

1

Pídele a familiares, colegas y amigos que se tomen un momento para escribirte palabras de ánimo o aliento para seguir tu trabajo. Pueden escribir varias notas pequeñas, mientras más mejor.



2

Consigue un frasco limpio translúcido. Coloca estas notas dentro del frasco (y pásalas a papel en caso de que te las mandaran por algún medio electrónico) y colócalo en el sitio donde normalmente puedes tomarte unos minutos para descansar.

3

Cuando la motivación no esté en su mejor momento, puedes recurrir a leer uno a uno los mensajes de las personas que amas para cargarte la pila nuevamente.

No te esfuerces de más en estar todo el tiempo bien, recuerda darle espacio a las emociones negativas y trata de hablar sobre cómo te sientes cada vez que tengas oportunidad. No minimices tu malestar, tú eres importante.

Psico-cartas para ti

Las psicólogas que elaboramos esta guía te ofrecemos una serie de cartas terapéuticas. Entrevistamos a varias personas que laboran en entornos clínicos y decidimos contar sus historias. Nos enfocamos en reconocer su labor e iluminar las acciones de autocuidado que les ayudan a resistir, estar bien y mantener su salud mental y física.

Esta es una práctica que se elabora desde el marco de la terapia narrativa. Ha demostrado ser muy útil, pues nos permite saber que hay otras personas que están pasando por situaciones similares a la nuestra, que no somos los únicos viviendo esto.

Por respeto a la privacidad de quienes colaboraron con nosotras, los nombres han sido cambiados



1. ¿Se puede aprender algo de toda situación?

Esta es una carta elaborada por Edgar. Una reflexión sobre el cuidado mutuo, la enfermedad y la colectividad. Puede ayudarte en momentos duros, para saberte acompañada.

2. Entre el riesgo y el autocuidado.

Esta carta la escribe Nalleli a Viry, médica anestesióloga quien ha descubierto cómo estar bien en un entorno de riesgo. Te puede servir a modo de ejemplo para tu vida.

3. Reconociendo una gran labor.

Esta carta la escribió Joselyne a Mario, médico que trabaja atendiendo COVID-19. Te puede servir en los momentos en que no sientas que tu trabajo es reconocido.

4. La tristeza se baila.

Esta carta la escribió Nalleli para Lupita. Es una breve reflexión sobre la música y su poder terapéutico.

1. *¿Se puede aprender algo de toda situación?*


Esta es una carta elaborada por Edgar. Una reflexión sobre el cuidado mutuo, la enfermedad y la colectividad. Puede ayudarte en momentos duros, para saberte acompañada.

La pandemia nos ha afectado de muchas formas. Nos ha mostrado la fragilidad humana, que tan a menudo pasamos por alto. Se ha infiltrado en nuestras relaciones y en nuestros encuentros. Ahora hay más prudencia en una llamada que en un abrazo ¿quién lo iba a decir? Nos damos cuenta de lo mucho que nos alivia conversar con otros, justo cuando hacerlo se ha vuelto un juego de equilibristas entre la distancia y la tecnología.

Todo esto me lo contó un laboratorista que trabaja en la Ciudad de México. Además -prosiguió- están los rituales en el equipo. Cada vez que nos ponemos las batas y las mascarillas nos tomamos una foto. Esa imagen nos hace recordar que nos exponemos para que otros no se expongan, que nos jugamos la salud para que la población la conserve. No ha sido fácil, pero rituales así te hacen saber que no estás solo o sola.

Claro, los rituales, la compañía, el habla. Mientras escribo esto, me pregunto cuántas veces como humanidad nos hemos enfrentado a estas pruebas temibles. Pienso en la primera enfermedad, antigua como las piedras, y en su efecto atemorizante en nuestras costumbres y nuestros lazos. Pero pienso también en los ritos que antaño nos salvaron.

Hay algo, entonces, que mantiene unidas nuestras prácticas y nuestras esperanzas: la confianza en las otras personas. La resolución profunda de servir y ayudar, compartida por quien se encuentra a nuestro lado. La compañía de esas personas que, como tú, se visten con batas y mascarillas para arrebatarle cifras a la sepultura.



¿Hay algo que aprender de toda esta situación? La respuesta aparece ancestral y poderosa, aunque es más un recordatorio que una novedad. Nuestra mutua dependencia.

Nos sostenemos con las demás personas y reímos con ellas. Lloramos, también, con otras/os y por otras/os. Construimos lazos que a su vez nos construyen, decimos "cuídate" o "abrigate" a personas que lo dirán a otras, acaso a nosotras mismas. Las palabras y las acciones discurren en una red infinita de relaciones que no debemos olvidar, pues es la matriz social que nos forma y nos atraviesa. Dependemos de los demás, tanto como los demás dependen de nosotros.

Tú, quien me lees, vas dando forma con tu lectura el sentido de esta carta, y a la vez que estás moldeándola, me justificas a mí, quien escribe esto pensando en tu rostro y en tu circunstancia. Que seas tú quien me lee y yo quien te escribe es una función secreta del azar que, sin embargo, solo opera dentro de nuestra mutua interdependencia, a través de los nuevos ritos que nos sirven para acompañarnos por medio de estas palabras.

Psic. Edgar Triguéz



2. Entre el riesgo y el autocuidado.

Querida Viry:


Te escribo esta carta para iluminar algunas de las ideas que me surgen a partir de lo que conversamos en nuestra última reunión. Principalmente hablo sobre las que me dieron esperanza y me cambiaron un poco.

Una de las cosas que estamos atravesando quienes ofrecemos servicios de salud mental durante esta emergencia sanitaria es vivir en el mismo escenario que quienes nos consultan. Un contexto propicio para el desarrollo de estrés, miedo, angustia, desestructura, sentimientos de desconexión con nuestros seres queridos debido a la distancia física y sobre todo miedo. Nuestra vida está en riesgo y la de otras personas.

Confieso que en estos días he sentido desesperanza, miedo y angustia, estas sensaciones van y vienen, trato de cerrarles la puerta, pero a veces se cuelan. Pienso que como profesional de la salud y bajo la obligación moral de actuar en congruencia con mi profesión, me corresponde hacer algo para aminorar el sufrimiento humano que en estos días crece de manera exponencial. Estamos en crisis. Lo veo como una prueba de fuego, hacer algo ahora o nunca. Es aquí donde apareces tú enseñándome.

Escribo esta carta, porque considero que así como a mí me has ayudado a encontrar el balance entre el autocuidado y el riesgo, pienso que puede servirle a otras personas. Quiero narrar la historia de cómo surge esta parte de ti que desde un profundo respeto a sí misma crece espiritualmente para estar bien y poder establecer relaciones de cuidado del otro.

Pienso que podríamos empezar contando, de cuando tiempo atrás, renunciaste a uno de tus dos trabajos para tener tiempo para cuidarte.



Luego, te sorprendió la noticia de que el cáncer llegó a tu vida y ahí fue donde hubo un cambio profundo. Te rendiste al amor, te dejaste acompañar, querer y cuidar y eso fue bueno, descubriste cuantas personas te aprecian y te apoyan.

Ahora, estás en el punto en el que ese cambio ha tomado fuerza, como bola de nieve que en cada vuelta se hace más grande y ya no para. Cotidianamente haces yoga, te tomas tiempo para llevar un proceso de psicoterapia; tomas la sana distancia no solo de las personas, sino de las noticias abrumadoras y amarillistas que se difunden exacerbadamente, cuidas tu alimentación, haces ejercicio, escuchas música que te da palabras para poder expresar lo que sientes y mantienes contacto con quienes te nutren.

Pienso que hay muchas más cosas que estás haciendo para seguir viva, con esperanza y cultivando el crecimiento personal que buscas activamente. ¿Te gustaría seguir conversando sobre esto? ¿Qué otras cosas te gustaría decirle a otras profesionales de la salud que pasan por el dilema entre el riesgo y el autocuidado?

Psic. Nalleli María Cedillo Morales

3. Reconociendo una gran labor.


Esta carta la escribió Joselyne a Mario, médico que trabaja atendiendo COVID-19. Te puede servir en los momentos en que no sientas que tu trabajo es reconocido.

Querido Mario, estuve pensando en nuestra charla sobre tu experiencia como médico de urgencias durante esta pandemia del COVID-19 y quisiera compartirte algunas de las sensaciones y reflexiones que han surgido en mí desde entonces. Me gustaría poder decirte que todas son positivas y alentadoras, pero no es así. Lo que estamos viviendo nos ha rebasado a todos.

Escuché en tu voz cansancio, hartazgo y tristeza. Al inicio pensé en mi propio cansancio, que cada vez es más común y que con el paso de los meses dentro de la cuarentena compartimos todos y comenzamos a sentir en carne propia sus efectos. En tu caso, llevas sintiendo esto desde la primera semana "son como unas ganas de salir corriendo y ser libre, de poder retomar la vida y con ello disfrutar de tus planes, de tus decisiones que tanto esfuerzo te han implicado y que el maldito covid parece haber arruinado".

"Tantos años estudiando medicina, trabajando duro para poder estar en un posgrado y de pronto la mejor experiencia de tu vida se convierte en una pesadilla para la que no estás listo. Y no por falta de vocación, es porque nadie lo estaba. Esto nos tomó por sorpresa, sin guías diagnosticas o de tratamiento y sin el material adecuado. Bastó la primera guardia en urgencias para que dejaras de dormir y la primera quincena para sentirte abrumado".

Escucharte me deja sorprendida y rebasada, tal vez yo no hubiera durado ni un día. Me sorprende muchísimo tu fortaleza, aunque digas que el estrés es común dentro de la carrera de medicina, ahora sé que ver complicarse a las personas que atiendes sin poder hacer



mucho por ellas, es una experiencia para la que no estabas listo y sin embargo has seguido adelante, más allá de tus propias fuerzas. ¿Cómo has manejado tanta impotencia? ¿Cómo encuentras fuerzas para seguir adelante?

Has pasado meses sin abrazar a otros y sin embargo salvas vidas a diario, tomas decisiones tan valientes como sacrificar la convivencia con tu familia o la posibilidad de cargar a tus sobrinos en nombre de su salud. Siempre dando la mejor de las sonrisas para no preocuparlos. Me parecen heroicas tus decisiones basadas en el amor. Me pregunto ¿qué dirían si supieran que tu mayor preocupación diario no es contagiarte tú, sino es no contagiarlos a ellos? ¿Qué crees que esto dice de ti?

Recuerdo todas las acciones que haces para seguir adelante, comer bien, estar al pendiente de tus horarios y buscar siempre lo más saludable, tratar de dormir y buscar estar cerca de los que más amas por medio de las redes, encontrar en tus amigos y familia la esperanza y fortaleza para ir día con día al hospital. Y ahora al escribirte, también me lleno de esperanza y fe en la humanidad y el futuro.

Creo que esa tenacidad de luchar por el futuro que se sueña y por del resto del mundo ha de ser recompensada. No me queda más que agradecerte profundamente y reconocer tu esfuerzo y labor. Pasaré a voz y le diré a todo mundo que si conoce a alguien que trabaja en un hospital público lo apoye, aunque sea con una palabra de aliento o una sonrisa.

Con admiración infinita Joselyne M. Rodríguez

4. La tristeza se baila.

Esta carta la escribió Nalleli para Lupita. Es una breve reflexión sobre la música y su poder terapéutico.

Estimada Lupita:

Me quedo pensando en lo que me contaste cuando conversamos sobre la pandemia, los efectos que ha tenido en tu vida y lo que haces para cuidarte. Con el objetivo de compartir algunas de estas ideas es que escribo esta carta. Será leída por personal de salud que buscan autocuidado y espero que les pueda servir.

De entre las cosas que más me gustaron es el apoyo mutuo que se dan entre las compañeras del hospital, se escuchan, se apapachan y buscan juntas estrategias de sobrevivencia.

De todo, lo que más me fascinó es que escuchan música, hacen la hora de las complacencias para ustedes y para los pacientes. Cada noche, en la guardia, cuando la carga de trabajo baja un poquito, ustedes ponen música tranquila y alegre que les ayude a resistir. Y es que como dice mi hermano que es músico: en Latinoamérica, la tristeza se canta y se baila.

Mencionó a la tristeza porque en la tarea que ustedes hacen hay implicado mucho de eso. Has visto morir cotidianamente a pacientes y a colegas cercanos. Este virus no perdona a nadie. Inevitablemente, la persona que hay detrás de la profesional que eres sufre y siente el dolor de los pacientes con quienes trata. Como una nube que envuelve tu entorno laboral la tristeza se propaga y se contagia, pacientes, familiares y prácticamente todo el personal del hospital se sienten así.

Por ahora, me quedo entonces con la idea de hacer una prescripción genérica a quienes leen esta carta. Hay que escuchar música. No solo para sacar la tristeza sino para toda ocasión.

Psic. Nalleli María Cedillo Morales.

Audios terapéuticos

Las psicólogas que elaboramos este manual te ofrecemos una serie de cartas Aquí encontrarás diversos audios terapéuticos que puedes hacer para relajarte, recordar la armonía, paz, tranquilidad y felicidad. Están diseñados por psicoterapeutas y con sumo cuidado a modo de meditaciones guiadas.

Su duración es de 10 a 20 minutos cada uno.

Instrucciones:

Ponte cómoda/oy busca un espacio donde te puedas relajar, puede ser en un sofá, silla o en la cama. Calcula que vas a estar escuchando estas grabaciones por 10 a 20 minutos.

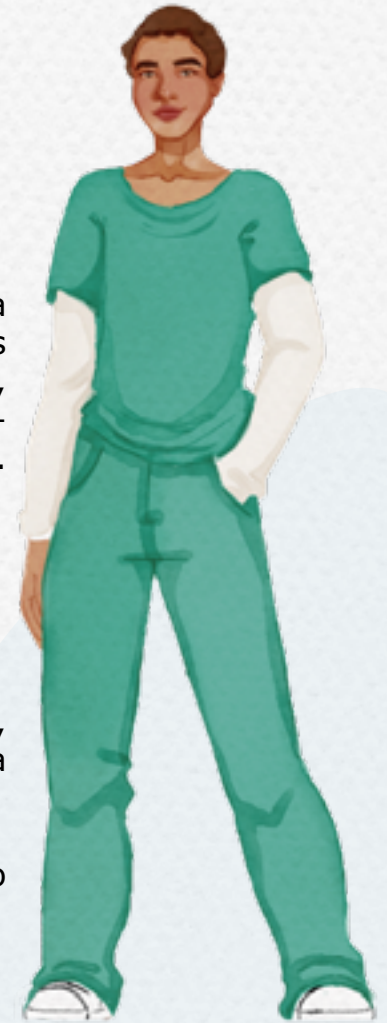
Comienza con un par de respiraciones profundas, cuidando no hacer demasiado esfuerzo.

Solo tienes que escuchar y dejarte llevar.

Es importante que nunca las escuches mientras manejas.

Los audios:

1. **Recordar es revivir.** Este audio sirve para encontrar la paz mental, el bienestar y la armonía. Induce un trance profundo.
2. **Recuperando la felicidad y la alegría.** Esta grabación tiene el efecto de ponerte alegre y feliz.
3. **Manejo de cefalea psico-somática.** Sirve para la disminución y erradicación del dolor de cabeza provocado por estrés y ansiedad.



El podcast del bienestar



Música, reflexiones y un desconecte. En este podcast podrás disfrutar melodías y algunas conversaciones entre psicólogos y artistas invitados para que te relajés por un momento.

Su duración es de 20 minutos.

Instrucciones: Da click y escúchanos.

1. **Música que arrulla.** Hablaremos y escucharemos música latinoamericana de cuna, para que te sientas tan cómodo y relajado como un bebé.

2. **Decir "Hola" de nuevo.** Hablaremos sobre la ausencia y escucharemos música que conforta.

Playlists para el desconecte

Toma una sana distancia del trabajo y las malas noticias. Disfruta estas playlists musicales para que te relajés, bailes y descubras nueva música que te transporte a otros sitios. Las puedes encontrar en Spotify.

El equipo de psicólogos y artistas ha elaborado varias playlists para que puedas disfrutar, relajarte y olvidarte un rato del trabajo. Recuerda que es muy saludable el desconecte.

Instrucciones: Da click en la bocina para ir a la playlists.



Recursos adicionales y referencias

Calala, Fondo de Mujeres (2020). Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: Prácticas y Recursos.

<https://calala.org/wp-content/uploads/2020/03/autocuidado-en-tiempos-de-pandemia.pdf>

El Puente (2020). Guía para profesionales. Cuidado y autocuidado para las personas que trabajan en el ámbito de la salud mental.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-cuidado-autocuidado-salud-mental.pdf>

García Medrano, Susana (2015), Promoción del autocuidado desde el cuerpo, La importancia del cuerpo en el autocuidado en equipos de profesionales. Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia, A.C.

Gomà-Rodríguez, I., Cantera, L. M., Pereira da Silva, J. (2018). Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja. *Psicoperspectivas*, 17(1).

<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1058>

Martínez, V. (2018), Politizando lo personal. El autocuidado feminista. *Revista Enfoque*.

<https://www.revistaenfoque.com.co/opinion/politizando-lo-personal-el-autocuidado-feminista>

Ojeda- Casares y Gerardo de Cosio (2020) COVID- 19 y salud mental: mensajes clave, OPS/OMS.

<https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-salud-mental-mensajes-clave>

OMS/OPS (2020) Cuidando la salud mental del personal sanitario durante la pandemia de COVID-19.

<https://www.paho.org/es/documentos/cuidando-salud-mental-personal-sanitario-durante-pandemia-covid-19>

PNUD (2018) Aportes para el desarrollo humano en Argentina 2018: Género en el sector salud: feminización y brechas laborales. 1ª ed. Buenos Aires: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Secretaría de Salud (2020), Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México.

Sociedad Española de Psiquiatría (2020) Cuidando la salud mental del personal sanitario.

<http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf>

Sociedad Española de Psiquiatría (2020). Manejando el suelo durante la crisis de COVID 19.

<http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/MANEJANDO%20EL%20SUE%C3%91O%20DURANTE%20LA%20CRISIS%20DE%20COVID19-SES.pdf>

Tobón O. (2003) El autocuidado: una habilidad para vivir. Manizales: Universidad de Caldas;



equidad de género[®]
ciudadanía, trabajo y familia a.c.