

Derecho a la salud: salud mental, autocuidado y cuidado colectivo.

TRISTEZA

FRUSTRACIÓN

ESPERANZA

FE

LUCHA

CONFIANZA

ENFADO

ALEGRÍA

CONFIANZA

CAJAMA

Tabitha Learn (La Colectiva)

Ana Onyekwere (Psicóloga, Café Afrofeminista Sevilla)

Silvia Collado (Psicóloga)

Nora Casalanga (Mujeres de la Otra Orilla)

ORGANIZAN:



PROYECTO ALIADAS



Member of **act:onaid**



FINANCIA:



“Aliadas: Tejiendo redes de derechos y participación” es un proyecto de Alianza por la Solidaridad, cuyo objetivo principal es el apoyo a la articulación de redes de mujeres migrantes en el contexto andaluz, y la creación de redes con agentes de diferentes ámbitos, generando espacios de capacitación, concienciación e incidencia para aumentar la participación y empoderamiento de las mujeres desplazadas y migrantes de Andalucía.

Dentro de los ejes de contenidos, se señaló la importancia de abordar el Derecho a la salud, de forma práctica y que permitiera acercar experiencias y vías para resolverlas y reclamar los derechos de forma colectiva. El contenido que se presenta a continuación es un resumen transcrito de las ponencias desarrolladas durante el taller.

ÍNDICE:

- 1) Contextualización general sobre el impacto de la pandemia en tiempos de COVID-19 (Silvia Collado).
- 2) Perspectiva de género: ¿Cómo afecta la pandemia a mujeres y a hombres? (Silvia Collado).
- 3) El duelo migratorio como factor de riesgo en la salud mental (Silvia Collado).
- 4) Sentipensares colectivos (Nora Casalanga).
- 5) Técnicas para sobrellevar la carga emocional: cómo ejercer el autocuidado en casa (Ana Onyekwere).
- 6) Ejercicio de relajación guiada (Tabitha Learn).



1) Contextualización general sobre el impacto de la pandemia en tiempos de covid:

La pandemia ha traído múltiples consecuencias (sociales, culturales, políticas, económicas, etc), pero una de las más importantes es cómo nos ha afectado a la salud mental y emocional de la población en general. Pero hoy nos centramos en cómo afecta específicamente a las mujeres migrantes.

En pandemias anteriores, se registró una subida del índice de personas con enfermedades psicológicas a consecuencia del contexto extraordinario vivido.



En la actualidad, aunque no hemos llegado a conclusiones concretas, se están realizando investigaciones acerca de las consecuencias psicoemocionales de la población. Un estudio en China comprobó que entre el 35-40% de las personas que habían enfermado de COVID, mantenían síntomas psicológicos prolongados tras la recuperación física.

Las secuelas psicológicas más importantes no vienen de la propia enfermedad, sino del hecho de estar aisladas en casa y tener una movilidad restringida. Esta nueva situación hace que presentemos síntomas psicoemocionales aislados (como angustia o tristeza) o procesos más complejos (como ansiedad crónica). Veamos estos últimos detenidamente:



Mohamed Hassan en Pixabay

- Ansiedad por nuestra salud integral: exceso de preocupación por miedo al contagio o a la gestión compatible con otras enfermedades cotidianas.



· Depresión: proviene de sentimientos que se mantienen constantes en la persona, como la desesperanza, el pesimismo o la culpa, entre otros factores. Al principio, estos sentimientos aparecen de manera aislada, pero al mantenerse en el tiempo acaban derivando en un problema psicoemocional grave y complejo. Estos sentimientos nacen de la situación de encierro y aislamiento social vivido, pero la depresión también aparece ante situaciones de pérdida de familiares, amigos o personas cercanas.

· Estrés: respuesta física y emocional adaptativa cuando nos sentimos amenazadas o estamos ante un desafío. Nuestro cuerpo intenta adaptarse a la nueva situación, apareciendo síntomas como dificultades para dormir, fatiga o cansancio. Si perdura en el tiempo, pasa a ser un síndrome mental llamado trastorno de estrés post-traumático, donde la sensación de angustia es constante.

Los grupos sociales más vulnerables ante este estrés fueron las mujeres, las personas entre 18 y 30 años y las personas mayores.

Al ser un contexto inesperado, ha provocado muchas contradicciones y desorganización en nuestra vida cotidiana:

· La nueva situación se caracteriza por la incertidumbre y la inseguridad al no tener suficiente información y ser un contexto totalmente nuevo.

· El confinamiento provocó cambios profundos en las rutinas y hábitos: de nuevo, las mujeres asumieron la carga mental y gestión de la multiplicidad de tareas que trajo la pandemia. De casa para adentro, el confinamiento creó conflictos en la convivencia, agravados por el encierro domiciliario y por el miedo constante a enfermarse o la pérdida de seres queridos.



- Se añade la imposibilidad de tener contacto físico y establecimiento de vínculos sociales, necesidad básica de las personas como seres sociales.

Por tanto, al encontrarnos ante situaciones que generaban malestar, desánimo, enojo, frustración, aburrimiento o desesperación, es normal que las personas hayamos sufrido momentos de ansiedad, nerviosismo, preocupación excesiva, insomnio, problemas para concentrarnos e incluso síntomas físicos. Las emociones vividas están asociadas a pérdidas, ya sean de salud, familiares, de rutinas, económicas u otras, y, por tanto, es lógico que el cuerpo exprese este dolor en forma de estrés, depresión o ansiedad.



Cada persona ha gestionado la situación de crisis dependiendo de sus recursos (psicoemocionales, personales, de apoyo social o económico) y de la capacidad de adaptación personal.

2) Perspectiva de género: ¿Cómo afecta la pandemia a mujeres y a hombres?



Los estudios de género han demostrado que las mujeres han padecido en mayor grado estos problemas debido a las múltiples tareas que ejercen: trabajo remunerado, cuidado de las hijas/os, carga mental y el trabajo doméstico.

Además, las mujeres tienden a internalizar lo que les ocurre emocionalmente, derivando en episodios de ansiedad, cuadros depresivos o somatizaciones físicas. Por tanto, las mujeres en la pandemia constituyen un grupo de riesgo en cuanto a salud mental.

En cambio, los hombres suelen externalizar estos sentimientos refugiándose en el consumo de alcohol u otras drogas, junto a conductas disociales o violentas. Estas dos modalidades diferentes de enfrentar el estrés o la ansiedad provienen de una diferenciación de género.



Las pandemias también han tenido un impacto positivo, reflejándose en una mayor atención personal a la salud mental:

Se ha aumentado el tiempo empleado en el descanso y la actividad física, el autocuidado o una mayor atención a los sentimientos propios y de las demás personas que nos rodean.



Una encuesta realizada sobre la salud mental y el crecimiento personal en contexto COVID ha reflejado que entre el 75-80% de la población se define resiliente desde el punto de vista emocional, es decir, se han visto fortalecidas emocionalmente a pesar del impacto de la crisis.

3) El duelo migratorio como factor de riesgo en la salud mental:

El duelo migratorio es un proceso de pérdida y adaptación en el que la persona migrada se separa de su identidad y estatus, de su red social y seres queridos, de su cultura y cosmovisión mientras que desarrolla estrategias de adaptación en el nuevo contexto, ya sean personales, sociales, culturales o económicas. Tiene una caracterización concreta:





1) Es múltiple: se deja atrás muchas cosas como la lengua, la familia, las amigas, el estatus cultural, la identidad, el contacto con los grupos de referencia, la forma de ser y estar en el mundo, la tierra o los paisajes.

2) Es parcial: a diferencia de una pérdida de un ser querido, el duelo migratorio es parcial porque no desaparece de forma definitiva, sino que se mantienen lazos con el país de origen de manera constante.

3) Es recurrente: el duelo se reactiva repetidamente en el tiempo cuando conectamos con la familia en el país de origen. Por tanto, es un duelo que realmente no se cierra nunca

El duelo en sí no es una enfermedad, sino un proceso psicoemocional necesario para asimilar todos los cambios personales que se están experimentando. Y durante este proceso es natural que se manifiesten emociones como tristeza o angustia, o síntomas como estrés o ansiedad. El duelo migratorio dependerá de las características personales y coyunturales de la persona migrada, determinando la adaptación al nuevo contexto, el esfuerzo y recursos requeridos para ello y el éxito o estancamiento en el duelo. Debemos tener en cuenta dos condicionantes:

- El estado de salud integral de la persona migrante: no es lo mismo una persona sana que una persona que tiene ya de por sí problemas emocionales, psicológicos o físicos.
- El medio sociocultural que lo acoge: cuán hostil o receptivo puede ser a la migración, viéndose determinada por el país de origen de la persona. Aquí debemos tener en cuenta las similitudes o diferencias culturales que facilitaran el proceso a la persona recién llegada.



Shamsia Hassani

¿Cómo estás viviendo la pandemia siendo mujer migrante?

Si has vivido algún duelo, ¿Qué te hubiera ayudado en ese momento?

¿Qué podemos hacer colectivamente para cuidarnos?

Miedo por no poder estar con la familia y estar pendiente de la pandemia en sus países

Sentir soledad por falta de apoyo, ya que el núcleo cercano está en el país de origen

Hacer cosas que nos gusten, como pintar, leer o naturaleza

Hemos sentido incertidumbre, ansiedad y estrés

Muchas mujeres migrantes trabajan en el sector de los cuidados, que ha aumentado su precariedad desde la pandemia

Las personas migrantes llevamos sufriendo las restricciones de la pandemia desde mucho antes, por causas burocráticas (situación de irregularidad). Cuando fallece algún familiar no pueden viajar para despedirse, derivando en una cronificación del duelo.

Para cuidarnos colectivamente podemos respetar las medidas de seguridad, tener una actitud responsable y apoyarnos.

Tener ayuda psicológica y apoyo de trabajadoras sociales y las promotoras culturales, que establezcan redes de apoyo y den herramientas para comprender las experiencias vividas.

Aprender a conocernos para conocer mejor nuestras emociones

Haber creado grupos de apoyo, generando unidad y desde la interseccionalidad

La conciliación familiar y laboral fue difícil durante el confinamiento. Se añade la precariedad económica para pagar facturas, alquiler o comida. Gracias a la red de amigas salimos adelante

¿Cómo se cierra un proceso de duelo cuando la persona no puede llevarlo a cabo?



El duelo atraviesa diferentes etapas: negación, aceptación e integración en un nuevo proyecto vital. En el caso del duelo migratorio también se pasa por estas fases; si pasado un tiempo no se alcanza la integración, se debe pedir ayuda a una profesional.



- Fomentar el pensamiento positivo.
- Utilizar técnicas de relajación para contrarrestar el malestar que nos genera la pandemia.
- Debemos dedicar tiempo a observarnos y detectar los pensamientos y actitudes negativas para transformarlos.
- Respirar profundamente nos puede ayudar a conciliar el sueño y rebajar el estrés.

José Achotegui ha realizado numerosos estudios sobre el duelo migratorio y cuáles son las circunstancias actuales en las que se emigra. Entiende que las condiciones para migrar se han vuelto muy complicadas y que el medio receptor es muy hostil. Todo esto deriva en duelos aún más complejos y difíciles de superar. Recomendamos: <https://josebaachotegui.com/>

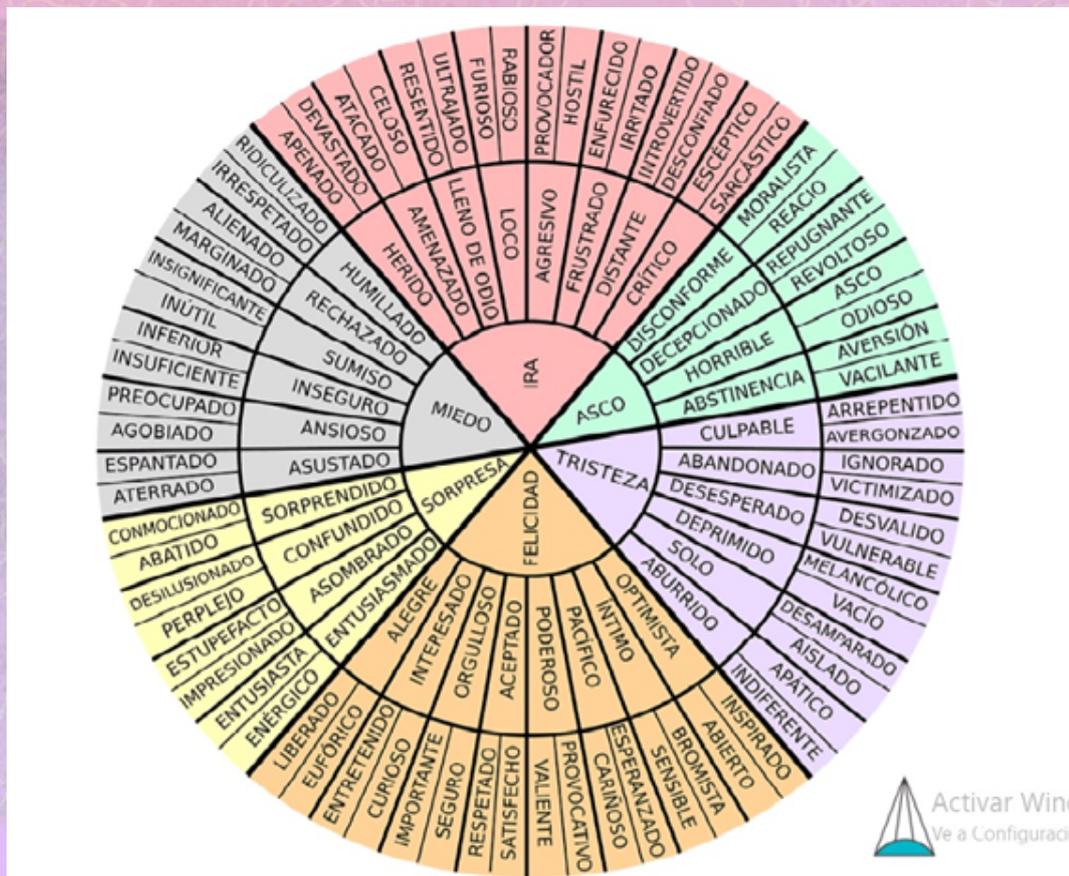
ALGUNAS RECOMENDACIONES

- En el contexto actual de pandemia COVID19, tener una autoprotección ante el virus no es negativo en principio, dada la situación que estamos viviendo es totalmente normal y lógico. Sin embargo, todo es cuestión del grado, es decir, no podemos dedicar nuestra vida sólo a limpiar o a no salir, porque entonces sí se convierte en algo negativo.

Veámoslo más detenidamente...

4) TÉCNICAS PARA SOBRELLEVAR LA CARGA EMOCIONAL: CÓMO EJERCER EL AUTOCUIDADO EN CASA.

Una herramienta muy útil que puede ayudarnos a gestionar nuestras emociones es una guía de autocuidado, porque nuestras emociones son muy amplias y complejas, y esta nos puede dar indicaciones sobre cómo gestionarlas:



Para empezar, cómo vemos en la gráfica de arriba, observamos que nuestras emociones son más complejas de lo que podemos percibir en un primer momento. Es importante entender cómo cada emoción general se va abriendo a emociones más complejas y detalladas, dependiendo de nuestras situaciones de vida. Por ello, es importante que identifiquemos en qué emoción nos ubicamos para poder gestionar mejor nuestro autocuidado.

Además de esta interiorización que nos permite comprendernos, podremos observar con el paso del tiempo nuestra evolución y aprender. Junto a las emociones, sería recomendable plasmar otros procesos para el autoconocimiento, como nuestros ciclos biológicos (reglas o digestión), o detallar situaciones o contextos cotidianos.

Para poder identificar nuestras emociones complejas recomendamos realizar un diario de emociones en un tiempo concreto (dos meses). Se puede recoger todo aquello que sea expresión emocional, porque así podremos dar nombre, identificar y entender qué emociones tenemos dentro y de dónde vienen.

Priorizar el tiempo para hacer actividades que nos gusten: bailar, ejercicio, lectura, pintar, escuchar programas de radio o paseos por la naturaleza. Se recomienda que nos comprometamos con nosotras mismas al menos un día a la semana.

Cuidar nuestro entorno implica rodearnos de personas con las que sentimos confianza y nos hacen sentir bien, al igual que las situaciones positivas. Recomendamos desconectar ocasionalmente de estímulos negativos, como puede ser las noticias o la tele. Estos nos pueden llegar a causar mucha ansiedad, derivando en infoxicación, por lo que no recomendamos más de 30 minutos para informarnos.

Aprender a decir que no de manera asertiva cuando necesitamos tiempo para nosotras mismas. No siempre tenemos que estar pendiente de las necesidades de los demás, es importante escuchar qué necesitamos nosotras.





Debemos aprender a liberarnos de la culpa, ya sea por decir que no, darnos caprichos, dedicarnos un día a nosotras mismas o por aquellas situaciones que nos hayan dañado.

Además, se recomienda conectar con las raíces culturales a través de la música, el cine o la comida por ejemplo. También es importante mantener la colectividad y la red de apoyo para sentirnos seguras y queridas.

No olvidar la dimensión física como hidratarse, descansar, tomar luz solar, hacer ejercicio adaptado a nosotras o una alimentación sana.

Cuidar nuestro cuerpo a través de masajes o el yoga. A nivel mental, aceptar las emociones negativas, cuidar mucho la autoconversación y hacer meditación o mindfulness.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN GUIADA:

RECOMENDAMOS PONER ALGUNA CANCIÓN APROPIADA QUE GUÍE LA MEDITACIÓN.

Empezamos haciendo movimientos aleatorios con nuestro cuerpo para así soltarnos y relajarnos. Seguimos con la respiración, empezando a tomar conciencia de cuando cogemos aire y lo soltamos. A la vez, el cuerpo va sintiendo dónde guardamos nuestras emociones.

La dinámica de relajación tiene como objetivo tomar conciencia de nosotras mismas, y de que ante cualquier circunstancia o persona, nos tenemos a nosotras: nuestro cuerpo, nuestra persona, nuestra respiración.

Para ello, empezamos por relajar la cabeza, los ojos, la nariz, las orejas, la boca, la mandíbula, la garganta, el cuello, los hombros, el pecho, los brazos, la barriga, la espalda, las caderas, la vulva, el cuello, las piernas y los pies.

Empezamos a sentir dónde tenemos apoyados los pies (suelo, edificio, tierra). Al sentir el apoyo de nuestros pies, sentimos el apoyo de todas las personas a las que estamos conectadas. Nuestros amigos y familiares están sujetos y apoyados por la misma tierra, por lo que todas estamos conectadas a lo mismo.

Poco a poco, volvemos en sí y comenzamos a sentir cada una de las partes de nuestro cuerpo, trayendo a nosotras mismas esa consciencia atraída durante la relajación guiada.

