

Madres

en cuarentena

CUADERNO 2

2

Salud

Emocional



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Igualdad

La Delegación de Igualdad del Ayuntamiento de Córdoba, dentro de las acciones financiadas por el Ministerio de Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad y la Secretaría del Estado contra la Violencia de género, presenta este Estudio que pretende ser una herramienta básica de trabajo que oriente el desarrollo de las acciones municipales con el horizonte de una Córdoba Cuidadora y libre de violencias machistas, previsto en el II Plan Transversal de Género, prioridad de esta entidad local y del Consejo Municipal de las Mujeres.

Isabel Albas Vives, I Tte Alcalde del Ayuntamiento de Córdoba

Realiza



Subvenciona



© **Projeto Mães em Quarentena.**

Córdoba, verano 2021.

El Proyecto Madres en Cuarentena es una iniciativa independiente y colaborativa de madres que experimentaron la realidad del confinamiento a la raíz de la pandemia de la COVID-19 en diferentes contextos. El documento original en portugués ha sido diseñado y coescrito por Carolina Alves de Jongh (Janela 8), Márcia Alexandre (Tistu) y Sheila Prado Saraiva (@Eco.laborativa).

Las autoras agradecen a las personas que generosamente contribuyeron directa e indirectamente para la realización de esta versión en castellano, en el apoyo, en los aspectos administrativos, en las sugerencias y recomendaciones para la adaptación del contenido al contexto local, en las conversaciones en torno de las temáticas abordadas, análisis complementarios y correcciones que enriquecieron la elaboración del documento: Amelia Sanchís Vidal, Antonia Martínez Morello, Auxi León, Carmen M. León León, Carmen Ozuna, Esther García Navarro, Gema Zafra, Juliana Soares, Luiz Martínez Martínez, Nadiane Smaha Kruk, Patrícia Kanashiro, Sara Ruiz Cazalla y Thais Prado Saraiva e Yalbeiry Labarca Rojas.

Este Cuaderno 2, Salud Emocional, es parte integrante del estudio *“Madres en Cuarentena: Una mirada hacia los desafíos del aislamiento social, a partir de las experiencias de las madres en teletrabajo, durante la pandemia de la COVID-19”* – Edición España, junio de 2021.

La versión completa en portugués puede ser consultada en: <https://linktr.ee/maesemquarentena>.

La versión completa en castellano puede ser consultada en: <https://igualdad.cordoba.es/actuaciones-pacto-estado-contra-la-violencia-de-genero-20-21/informe-madres-en-cuarentena>.

Para consultas sobre la utilización del estudio o para obtener más información sobre ©Proyecto Madres en Cuarentena, envíe un correo electrónico a eco.laborativa@hotmail.com

Autoría: Prado Saraiva, Sheila; Alves de Jongh, Carolina; Alexandre, Márcia.

ISBN: 978-84-09-33858-0

IBIC: JFSJ1

Coordinación editorial y diseño de la Edición España: Sheila Prado Saraiva

Revisión: Gema Zafra y Luiz Martínez Martínez

Prólogo: Amelia Sanchís Vidal

Colaboración: Gema Zafra y Yalbeiry Labarca Rojas

Imágenes: Pixabay y fotos del archivo personal.

Este es un estudio independiente, libre y voluntario, hecho de forma colaborativa por madres, en plena pandemia de la COVID-19. No se rige por las normas académicas y no tiene fines estadísticos. Se ampara fundamentalmente en la escucha y el acompañamiento de mujeres madres, en pleno asilamiento social; y en fuentes secundarias, que registran un momento histórico, la crisis de los cuidados agudizada por el contexto de la pandemia y las desigualdades de género que afectan a las mujeres madres.

En ese marco, buscamos un formato de documento poco ortodoxo, con la intención de visibilizar y ampliar la voz de las mujeres participantes, y que pudiera recoger informaciones relevantes sobre lo que hemos observado, contribuir al debate, incluso haciéndolo llegar a públicos diversos y ser leído tanto como un informe, como por bloques de contenidos disponibles, separadamente. Esperamos que os guste.



Es difícil predecir los efectos de esta sobrecarga actual, pero os podéis imaginar que, después de la pandemia, tendremos una segunda epidemia, ésta de salud mental (...).

A corto plazo, el resultado es más insomnio, irritación, dificultad para concentrarse, compulsiones o consumo de alcohol y medicación.

A largo plazo, esto puede convertirse en depresión y problemas que requieran una intervención (psiquiátrica) más clara y compleja, con consecuencias a medio y largo plazo. Recordando además que la depresión y el agotamiento se encuentran entre las principales causas de ausencia del trabajo ".

“

Desirée Cassado, psicóloga
Entrevista para BBC News Brasil

Salud emocional

Resumen

Contexto

La pandemia impuso un contexto que requería una gran **adaptabilidad, cambios inmediatos de hábitos, que estaban permeados por el miedo, la ansiedad y el estrés**. La necesidad de aislamiento social tuvo impactos emocionales en diferentes grupos sociales.

Desafíos

Para las madres, la sobrecarga de tareas, la carga mental, la falta de descanso, la necesidad de lidiar con sus propias emociones y las de las personas que las rodean, el desafío de intentar conciliar el trabajo de cuidado y el salario, las inquietudes y la casi eliminación de la descompresión **fueron generadoras de intenso estrés físico y emocional**.

Espacio de Escucha

Un desafío adicional fue el espacio limitado para hablar sobre lo que sentían. Las mujeres cuentan que hablar del cansancio en el hogar resonaba como una queja y no como una necesidad de aceptación y empatía. En el contexto profesional, las mujeres sólo han llevado el tema a una conversación cuando estaban al borde del agotamiento.

- **ACERCA DE LAS EMOCIONES:** (i) vivimos en una sociedad que habla poco sobre las emociones, (ii) las dificultades emocionales se ven como una debilidad (iii) los menores aprenden a lidiar con sus propias emociones al ver cómo los adultos lidian con las suyas
- **ES NECESARIO:** hacer espacio para el diálogo sobre las emociones y los impactos de la salud emocional en la sociedad.

EN LA PANDEMIA...

Las dos primeras semanas de aislamiento fueron de mucha energía y esperanza en que todo se solucionaría pronto. A partir de la tercera semana, la vitalidad comenzó a disminuir y la “montaña rusa” emocional se hizo más notoria.

Nuestro proceso de escucha se inicia cuando ya llevamos más de 10 semanas de aislamiento. Lo que se identifica en ese momento es:

- ✓ **83%** de las madres estaban más irritadas
- ✓ **3 de cada 4 mujeres** se percibían más tristes e indefensas
- ✓ **El 69% sintió miedo o impotencia** ante la situación vivida en el colectivo
- ✓ **El 60% se sintió sola**, sin nadie con quien compartir su estado emocional o preocupaciones.

Además, al lidiar con un contexto tan desafiante, las participantes demostraron también ser más conscientes de su fortaleza y valor.

- ✓ El 55% se sintió con más confianza, más capaz de lidiar con la situación.
- ✓ El 64%, a pesar de la fatiga física y mental, se sintió más agradecida por su contexto privilegiado y su salud.

Relaciones afectivas: recibimos diferentes testimonios sobre la desestabilización de la relación afectiva con las parejas, principalmente por contacto intensivo, desafíos comunicativos, problemas generados por la asimetría en la distribución de cuidados desiguales y apoyo asimétrico en el trabajo remunerado. Por otro lado, las parejas que lograron un mejor equilibrio en el reparto de responsabilidades traen la experiencia contraria: fortalecimiento de los lazos y soporte emocional recíproco.

Impacto en los niños, niñas y adolescentes: el contexto de la pandemia, sumado a la nueva rutina, a la convivencia intensiva en el hogar, la escuela en línea y la imposibilidad de salir de casa también repercutió en los menores, quienes mostraron cambios de comportamiento, miedos y regresiones, aumentando la demanda de seguimiento y cuidado.

Salud emocional

IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LAS MADRES

El año 2020 ha requerido de todos una gran capacidad de adaptación, de afrontar la presión, el miedo y la necesidad de realizar cambios inmediatos de hábitos. Según la Guía El Impacto Emocional en la Pandemia, de Madrid + Salud (2020), pocos hechos históricos han producido efectos de esta magnitud, exigiendo un encierro tan prolongado en el tiempo y simultáneamente en gran parte del mundo.

Entre las consecuencias de la transformación de las dinámicas individuales y colectivas se encuentran los impactos en la salud mental y emocional de diferentes grupos de la sociedad, lo que viene siendo descrito como un **“montaña rusa” de emociones al lo largo de confinamiento.**

Para las madres no ha sido diferente. **Tristeza, irritabilidad, la impotencia y el desamparo, son sentimientos que están muy presentes en sus relatos.** El estrés y el cansancio extremo que resulta de la sobrecarga laboral y la imposibilidad de tomar un descanso y cuidarse, además de no tener con quien compartir tus sentimientos, agravan la situación. Diferentes estudios en Brasil y España vienen evaluando los impactos de la pandemia en las mujeres.

Aún así, hay reportes de un mayor sentido de **confianza y gratitud** por la capacidad de lidiar con el contexto, y por la salud y posibilidades materiales, en una sociedad tan desigual. Todo eso genera una mezcla de sentimientos que las deja conmocionadas y al mismo tiempo más conscientes de sí mismas, dispuestas a emprender nuevos vuelos en cuanto a perspectivas de futuro.

Este capítulo presenta algunos de los sentimientos de las madres durante la cuarentena y cómo su salud emocional y su bienestar se vieron afectados por este contexto.

Salud emocional

EL IMPACTO EN LA SALUD EMOCIONAL DURANTE EN CONFINAMIENTO

@maes_emquarentena

Con **10 semanas** de aislamiento social, identificamos que entre las madres de Brasil y España:

- El **83%** se notaba más irritada.
- El **75%** se sentía más triste e indefensa.
- El **69%** sentía miedo o impotencia con respecto a la situación en la que vivimos.
- El **60%** se sintió sola, sin nadie con quien compartir su estado emocional o preocupaciones.

Burnout

Después de 5 meses de aislamiento social, empezamos a recibir testimonios de madres que fueron diagnosticadas con síndrome de **Burnout, que se caracteriza por el estrés excesivo, prolongado y con crisis de ansiedad, generadas por la sobrecarga laboral**, con agotamiento mental, físico y emocional. En los casos más graves, las madres necesitaban retirarse de inmediato de sus funciones profesionales.

FUENTE: Coronavirus: isolamento impacta saúde mental de 60% das mães- https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/05/08/interna_nacional,1145623/coronavirus-isolamento-impacta-saude-mental-de-60-das-maes.shtml; Salud mental y COVID-19: Un año de pandemia - <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>; El Diario. Madres Quemadas: consecuencias psicológicas de la pandemia - https://www.eldiario.es/sociedad/sindrome-quemada-consecuencias-psicologicas-pandemia_1_6037820.html

Universidad del País Vasco/ 2020 (España)

Informe sobre las consecuencias psicológicas de la COVID-19

46% de las mujeres relata la dificultad para concentrarse.
44% de la mujeres relatan aumento de episodios de ataques de ansiedad, frente a 25% de los hombres.

Encuesta realizada por Catho / 2020 (Brasil)

Coronavirus: aislamiento impacta la salud mental de 60% de las madres

79% de las madres indica síntomas de ansiedad.
60% de las madres afirma sentir el impacto del aislamiento en su estado emocional.
49,5% de las madres sintió aumento del estrés.
48% de las madres admitió cansancio mental.

Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)/2020 (España)

50,2% de las mujeres han tenido desafíos para conciliar el sueño frente a 33,2% de los hombres.

Salud emocional

Para la coordinadora del Instituto de Investigaciones Aplicadas a la Mujer (Brasil), Tania Fontenele, **la mayor responsabilidad de las mujeres sobre sus hijos es una imposición.**

“La maternidad es algo construido. No debería existir la obligación de ser algo exclusivo de la mujer. Es un tema que ha generado mucho conflicto porque las mujeres están en el mercado laboral. Desde principios del siglo XX, las mujeres abandonaron la obligación del mundo privado y pasaron al mundo público. Desafortunadamente, todavía están pagando un precio muy alto por esta independencia ”.

LIDIAR CON SUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y DE LOS DEMÁS

“Ser el termómetro emocional de la casa” En el contexto de la pandemia, el saber afrontar los sentimientos y las emociones adquiere una dimensión mayor. Se trata de tener que lidiar con todo lo que hay que hacer y asegurar el propio equilibrio emocional para abrazar las emociones de la familia. **Las mujeres se sienten instadas a cuidar de todas las personas que las rodean** y no encuentran tiempo ni espacio para sí mismas.

TIEMPO Y CULPA

El sentimiento de culpa fue una constante durante toda la escucha. Un término, según las observaciones realizadas, muchas veces repetido por las mujeres y poco utilizado en el universo masculino con respecto a los desafíos de la conciliación y el cuidado de los niños o el entorno emocional de su entorno.

Las mujeres se culpan por no poder lograr todo lo que "debería hacerse", por no cumplir con los estándares y parámetros de productividad esperados, por no prestar suficiente atención a sus hijos/as, por no poder lograr lo que les gustaría para sí mismas, para su estado emocional.

Además de la pandemia, existe un sentimiento crónico de impotencia por parte de las madres en la gestión del trabajo que también revela el peso cultural y el diseño patriarcal del modelo de sociedad, lo que dificulta el cambio de la dinámica que somete a las mujeres a juicio y las nombra como la principal o única responsable del hogar y los niños. **El tiempo de las madres es en realidad el de sus familias.**

Salud emocional

EL IMPACTO DEL AISLAMIENTO EN LAS RELACIONES

Las búsquedas de términos relacionados con "divorcio" en Google aumentaron en un 9900%.

Según Ana Suy Sesarino, psicoanalista y profesora de Psicología de la Pontificia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), la convivencia intensiva tiene una gran responsabilidad para incrementar el número de separaciones. Especialmente para las parejas que trabajaron fuera de casa y ahora están en teletrabajo, es muy difícil pasar todo el tiempo juntos, especialmente en un momento de tanto estrés y superposición de tareas.

FUENTE: Quarentena faz com que o número de divórcios cresça no Brasil. Revista Claudia, Editora Abril, julio de 2020. Disponible en: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/quarentena-faz-com-que-o-numero-de-divorcios-cresca-no-brasil/>

EL IMPACTO EN LAS RELACIONES MATRIMONIALES / AFECTIVAS

Entre los diferentes impactos señalados en el bloque de salud y el bienestar emocional, se encuentran la desestabilización de las relaciones afectivas durante el encierro, particularmente en familias cis * biparentales. La convivencia intensiva en un contexto incierto, la desigual distribución de las tareas de cuidado y las diferentes posibilidades de dedicación al trabajo remunerado, se señalan como los principales puntos de partida de los conflictos.

Por otro lado, en las familias en las que existe **una mayor implicación de los padres en las tareas de cuidado**, las madres relatan fortalecimiento del afecto, con una mejor comunicación y lazos más estrechos con la pareja.

FAMILIAS MONOPARENTALES

Para las familias monoparentales, todas lideradas por madres en el caso de este proyecto, la limitación o la ausencia de la red de apoyo, desde la escuela hasta los miembros de la familia, trajo inestabilidad emocional, inseguridad y la necesidad de encontrar salidas alternativas para trabajar y cuidar a los hijos e hijas. En estos casos, los conflictos en las relaciones se han dado de forma más puntual con hijos/as y, en algunos casos, con exparejas en relación a aspectos de las responsabilidades sobre los menores en común.

* Este es el perfil de la mayoría de las encuestadas: familias con dos personas cisgénero responsables de la crianza de los hijos. Cisgénero es la condición de la persona cuya identidad de género corresponde al género asignado al nacer

Salud emocional



Ejemplos de cambios en el comportamiento de niños y bebés informados por las madres

- Aumento de la sensibilidad
- Mayor irritación
- Miedo a la muerte
- Tristeza
- Agresividad
- Exige más atención y presencia
- Están más apegados, más dependientes
- Tener mayor inseguridad
- Las demandas escolares generan irritación
- Regresión en hitos de desarrollo
- Cambios de sueño
- Cambio de rutina
- Auto mutilación (uñas, piel, cabello)

LOS IMPACTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS y ADOLESCENTES

Si la pandemia afectó al comportamiento y la salud emocional de los adultos, no fue diferente con niños, niñas y adolescentes. El aislamiento social prolongado durante meses, el cambio en la dinámica escolar y la nueva rutina, la información y noticias constantes sobre la pandemia, así como los cambios que experimentan los propios padres y madres -con la sobrecarga y multiplicidad de roles que asumen- son algunos de los factores difíciles de procesar y que afectan a los menores.

Los testimonios señalan diferentes etapas y estados de ánimo a lo largo de las semanas pero, en general, los bebés, niños y adolescentes pasaron por algún cambio de comportamiento, como aumento de ansiedad, miedo, tristeza, irritación, trastornos del sueño y de la alimentación, etc. Esos cambios han impactado directamente sobre las madres, quienes son las principales responsables de supervisar y apoyar a los niños para enfrentar sus emociones y frustraciones.

Para aquellos en edad escolar con actividades en línea, la adaptación al nuevo formato también trajo más conflictos y dificultades para seguir las clases o realizar las lecciones, que se acumulaban los fines de semana. Además, de las personas adultas de su entorno, la supervisión y el apoyo para que se preservara la conexión con la escuela después de meses sin clases presenciales, recae principalmente en las madres.

Ante el desafío de conciliar estas demandas y el trabajo sin una red de apoyo, las madres reportan un aumento en el uso de TV y dispositivos electrónicos para cubrir parcialmente la necesidad de presencia.

Fuerza

La pandemia trajo un escenario inusual, permeado por incertidumbres e inseguridades, requiriendo cambios inmediatos en los hábitos y la dinámica diaria, provocando un estrés prolongado.

Ante el contexto adverso, las mujeres se miran a sí mismas e informan que reconocen mejor la fuerza y la fragilidad que conviven en su interior.

Por un lado, perciben su capacidad de adaptación, para afrontar retos, imprevistos y su capacidad de acción.

Por otro lado, informan que actuar “más allá del límite” durante tanto tiempo tiene consecuencias muy concretas para la salud física y emocional (ver al lado).

Además, sienten la presión de “tener que estar bien” para cuidar emocionalmente de toda la familia.

Cansancio crónico

Ataques de ansiedad

Episodios de insomnio

Frecuentes cambios de humor

Sentimiento de incapacidad

Sentimiento de soledad

Dificultad para concentrarse

Agotamiento físico y mental

Burnout

Fragilidad

Salud emocional

¿Qué es la sororidad?

Tiene su origen en latín, "soror", que significa "hermana" y se refiere a la hermandad entre mujeres. Se utiliza para referirse a la relación de apoyo y unión entre mujeres, contrario a uno de los estereotipos más arraigados, que son enemigas y compiten entre sí y que se oponen a la realidad del movimiento feminista, que se crea y sobrevive con una red de relaciones entre mujeres.

FUENTE: Traducción y adaptación libre de Kohan, Marisa. Diccionario feminista para miembros asombrados del patriarcado (hombres y mujeres), <https://www.publico.es/sociedad/feminismo-diccionario-feminista-miembros-atonitos-patriarcado-hombres-mujeres.html>

SORORIDAD

La importancia del apoyo entre las mujeres

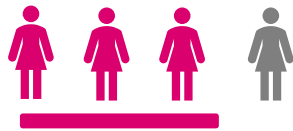
La escucha demuestra que la hermandad, la empatía, la solidaridad y el apoyo mutuo entre las mujeres jugaron un papel fundamental en el apoyo emocional de las madres durante el confinamiento.

El 84% de las mujeres citan lo importante que es haber tenido contacto con otras mujeres para compartir dificultades y sentimientos.

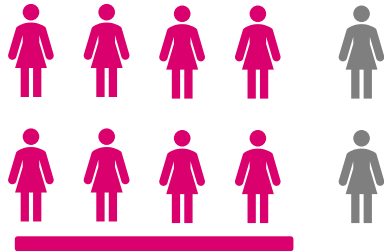
Las conversaciones a través de mensajes desde aplicaciones, en redes sociales, en grupos de mujeres, con amigas o desconocidas, se han convertido en los principales espacios para compartir desafíos, vivencias, hablar de emociones, "desahogarse", intercambiar ideas y soluciones y apoyar a otras mujeres.

Por un lado, las participantes revelan que estas alternativas abrieron espacio para el encuentro y aceptación de los desafíos vividos por las madres en el período, pues muchas refirieron incomprensión e incapacidad para hablar sobre lo que sentían en su entorno familiar. Por otro lado, este intercambio ha incrementado el interés en las agendas feministas, en las iniciativas para el empoderamiento de las mujeres y en la comprensión de las realidades de otras mujeres en diferentes contextos y orígenes.

Salud emocional y bienestar



3 de cada 4 mujeres se han sentido más tristes e indefensas durante el confinamiento.



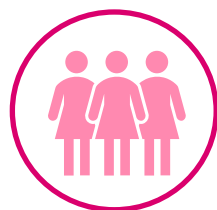
8 de cada 10 mujeres se notaron más irritadas por el aumento de la sobrecarga y la presión.



1 de cada 4 mujeres no se sintió cuidada por otras personas en ningún momento, a pesar de su rol constante de cuidadora.

El 60% se sintió sola la mayor parte del tiempo, sin nadie con quien compartir su estado emocional o preocupaciones en su entorno cercano

Destacan la dificultad de hablar sobre cómo se sienten con familiares, compañeros o colegas de trabajo, ya que manifestarlo es recibido por lo general como “reclamación” y no necesidad de ayuda o apoyo.



El **84% de las mujeres** citan lo importante que fue hablar con otras mujeres, conocidas o desconocidas, aunque fuera puntualmente, para compartir dificultades y sentimientos.

Principales reflejos observados en los hijos e hijas

Las madres han notado cambios emocionales y comportamentales en bebés, niñas, niños y adolescentes durante el confinamiento. Entre los principales cambios están:

- *Aumento de la sensibilidad*
- *Alteraciones del sueño*
- *Mayor irritación principalmente con la escuela*
- *Miedo a la muerte*
- *Más tristeza*
- *Agresividad*
- *Mayor demanda por atención y presencia*
- *Mayor dependencia*
- *Inseguridad*
- *Regresión en las etapas de desarrollo*

Principales dificultades

No poder tener tiempo para mí, no sentirme capaz de hacer ninguna de las tareas por completo, no cuidar del bebé, no trabajar, la casa está sucia, la comida, la ropa ... Parece que no puedo hacer nada bien o completo. Esto me genera angustia.

Conciliar todas las tareas: teletrabajo, cuidados del hogar, pero sobre todo paciencia con mi hija.

Exploté muchas veces sin necesidad.

No hay espacio para mis necesidades, tengo que cubrir las necesidades de los niños, del hogar, del trabajo ... Siento que no puedo con nada. Entonces mi espacio, que ya apenas existía, se vuelve nulo y peor, siento una maldita culpa cuando hago algo "fútil".

Para manejar todo (lo que era posible) tenía que salir del modo perfeccionista, levantarme más temprano o trabajar hasta altas horas de la noche y dejar a mi hijo en la televisión más tiempo del que me hubiera gustado. Sentí culpa y ansiedad, pero terminé asumiendo que era así o que no funcionaría.

Lidiar con la falta de familiares y amigos, con la presión de equilibrar las demandas laborales y el cuidado de mi hijo al mismo tiempo. Lidiar con mi inseguridad, el miedo a la situación y no dejar que estos sentimientos se derramen sobre mi hijo.

He dormido muy poco y es difícil tener concentración, energía y humor al día siguiente. Después de varias noches así, incluso sentí taquicardia.