



Reconstruir la Academia: apoyar a las madres académicas durante COVID-19 y más allá

► El llamado “home-office” difumina los límites entre el trabajo y las exigencias de la vida doméstica, ya que a veces los niños están presentes durante el trabajo en casa. Por lo que se requiere de un gran esfuerzo para sortear la atención entre el trabajo y los hijos; es posible que no se pueda prestar toda la atención a ninguno de los dos con la posible aparición de las emociones negativas, el estrés y la angustia psicológica, entre otros problemas de salud mental.

Se requiere explorar cómo los sistemas de atención y las instituciones de trabajo pueden cambiar en la pospandemia y las implicaciones a largo plazo de dicho cambio para la igualdad de género. Por ejemplo, la pandemia ha puesto de relieve claramente lo fundamental que es el cuidado infantil para el funcionamiento de nuestra sociedad, el mercado laboral y el empleo de las mujeres. Las investigaciones han demostrado que cuando se brinda atención de alta calidad, las madres pueden volver a ingresar a la fuerza laboral y los niños se benefician. Por tanto, este tipo de asistencia tiene sentido tanto ético como económico.

El término *carga mental* es utilizado para describir una situación de presión psicológica dada por la sobrecarga de responsabilidades derivadas de la gestión de los compromisos domésticos, familiares y personales. Es difícil reconocerlo (pero extremadamente común), debido a que representa,

Tabla 1. Estrategias propuestas para apoyar a las madres académicas durante COVID-19 y más allá.

Administración Universitaria (jefes de departamento, decanos y rectores)	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad de defender y mitigar los efectos dispares del COVID-19 en las madres trabajadoras específicamente y en los padres en general. - Asignar fondos flexibles para apoyar la productividad de la investigación de las madres académicas. - El financiamiento de la licencia parental para estudiantes graduados y posdoctorados no debería ser responsabilidad del investigador principal. - Reducir la carga docente. - Facilitar colaboraciones con socios internos o externos que pueden ayudar en la continuación de las actividades de investigación. - Exigir al personal docente que describa las circunstancias especiales y los desafíos que enfrenta al enseñar en una pandemia. - Extensiones de permanencia general voluntarias o automáticas de 1 año en apoyo a los profesores en formación durante el COVID-19. - Desarrollar un enfoque de evaluación más holístico que valore la investigación interdisciplinaria, los esfuerzos para mejorar la cultura grupal y departamental, y los esfuerzos de diversidad, equidad e inclusión. - Todas las mujeres científicas que se inician en su carrera y que tengan responsabilidades en el cuidado de los niños sean eximidas de los requisitos de servicios departamentales /universitarios durante la duración de esta pandemia. - Retirar las fechas de expiración en el fondo de investigación.
Agencias de financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Crear flexibilidad en las reglas de financiamiento. - Considerar otorgar premios suplementarios durante las prórrogas para permitir un apoyo salarial adicional para el personal del proyecto. - Considerar cómo los impactos a la productividad durante este período se reflejarán en futuras solicitudes de financiamiento. - La incorporación de una declaración de interrupciones de COVID-19 podría facilitar una evaluación más objetiva de publicaciones y productos.
Mentoría	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar en claro el apoyo en todas las opciones personales y estilos de vida, incluidas las unidades familiares con o sin hijos. - Valorar el esfuerzo por lograr una vida personal y laboral saludable. - Escuchar a sus discípulos y apoyar sus metas, y esto se vuelve cada vez más cierto cuando sus discípulos se convierten en padres. - Tener reuniones semanales que cubran temas más allá de la investigación, como la salud mental y el autocuidado. - Reconocer las monumentales cargas mentales adicionales que llevaban incluso antes de la pandemia muchas mujeres. - Iniciar discusiones sobre el desarrollo de plazos flexibles para las metas a corto plazo y a largo plazo. - Considerar proyectos colaborativos que brinden oportunidades de trabajo en red y el potencial para aprender nuevas habilidades. - Encontrar un grupo de pares para discutir los desafíos únicos de navegar por la academia durante una pandemia mientras crían a sus hijos. - Estar familiarizados con las políticas institucionales de licencia parental para ayudar a tomar decisiones informadas.

Tabla 1 (Continuación).

Sociedades científicas	<ul style="list-style-type: none"> - Considerar cómo retener elementos de las reuniones virtuales y combinarlos con los horarios de reuniones tradicionales, con opciones como conferencias pregrabadas. - Mantener las tarifas de inscripción para los participantes virtuales lo más bajas posible para fomentar la participación. - Priorizar a las mujeres invitadas en reuniones virtuales para dar plenarios y charlas. - Incluir académicas madres de familia en puestos de liderazgo importantes para el avance y la promoción profesional. - Invertir en miembros de carrera temprana, especialmente mujeres, a través de premios de investigación, becas de viaje o fondos de publicación. - Mejorar las oportunidades de trabajo en red para las madres académicas. - Fomentar una "declaración de impacto COVID-19" en las solicitudes de premios de investigación para resaltar las formas en que el cierre afectó su investigación y situaciones domésticas a fin de garantizar que los fondos se distribuyan para satisfacer las mayores necesidades.
Publicaciones	<ul style="list-style-type: none"> - En las primeras semanas de esta pandemia, las presentaciones de manuscritos de investigadoras a servidores de preimpresión en todas las disciplinas disminuyeron significativamente o aumentaron menos que sus colegas masculinos. - Las exenciones de tarifas en revistas Open Access podrían extenderse a una cierta proporción de manuscritos dirigidos por madres con responsabilidades de cuidado de niños durante esta pandemia. - Los hombres dominan los consejos editoriales y todavía tienen el doble de probabilidades de ser invitados a enviar artículos a revistas que, en consecuencia, tienen tasas de aceptación más altas. - Los editores pueden amplificar las voces femeninas invitándolas a escribir artículos de revisión o de vista previa.

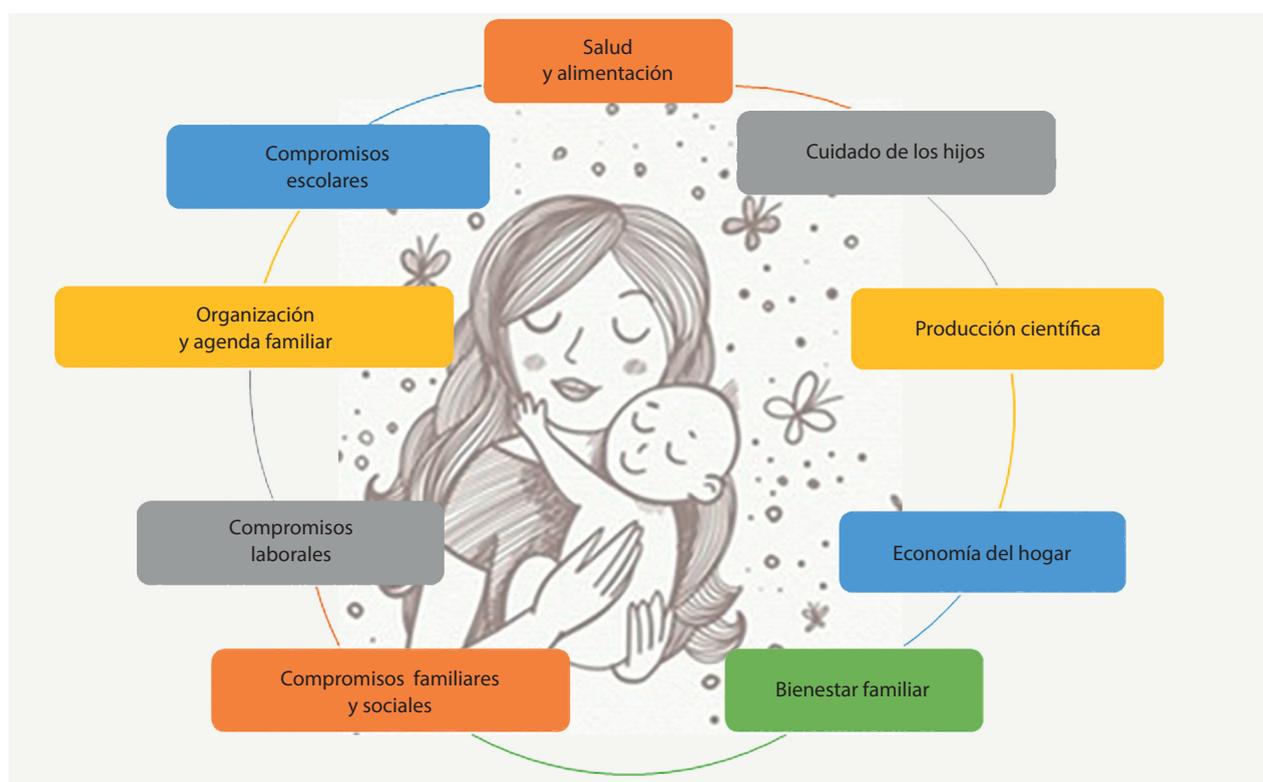


Figura 1. Carga mental en las madres académicas.

para muchas madres académicas una fuente de estrés y un obstáculo real para el avance y la evolución de los caminos profesionales, ocasionando pérdida de eficiencia, lentitud en el desarrollo de proyectos y tareas, distracción y fatiga. Como madres trabajadoras, no podemos resolver este problema o implementar estas soluciones de forma individual. Se requiere el apoyo de las universidades, sociedades y líderes científicos que consideren cuidadosamente dónde y cuándo podrían aprovechar su poder para implementar so-

luciones, ya que la ciencia y nuestro mundo se beneficiarán cuando haya equidad para las mujeres y las madres.

Diana Patricia Guízar Sánchez

Bibliografía

Fulweiler, R. W., Davies, S. W., Biddle, J. F., Burgin, A. J., Cooperdock, E., Hanley, T. C., ... Ziegler, M. (2021). Rebuild the Academy: Supporting academic mothers during COVID-19 and beyond. *PLoS Biology*, 19(3), e3001100. doi: 10.1371/journal.pbio.3001100

Notix[®]

zolpidem

Haciendo del sueño
UNA REALIDAD

 Bioequivalencia y
certeza de intercambialidad.¹



**Tratamiento asequible
y efectivo:**

\$23 pesos costo día
de tratamiento.²

REFERENCIAS:

1. Notix, zolpidem. Estudio de bioequivalencia. Julio, 2017. 2. Costo día de tratamiento promedio Farmacias San Pablo y Farmacias Guadalajara. Enero, 2022.

SSA: 203300202C1378



Sertex[®] Sertralina

Sertex es eficaz en reducir la
sintomatología depresiva a pesar
de la presencia de comorbilidades.¹



Disponible en presentaciones
de 14 y 28 tabletas

SSA: 213300202C3536
Referencia: 1.-Sheikh Javaid, et al. Efficacy, Safety, and Tolerability of Sertraline in Patients with Late-Life Depression and Comorbid Medical Illness. Journal of the American Geriatrics Society, Volume52, Issue1 January 2004, Pages 86-92

Certeza y Experiencia
que respaldan