



Niveles de ansiedad, estrés y patrones de sueño en mujeres trabajadoras durante el periodo de aislamiento social por COVID-19

Herlinda Aguilar Zavala¹, Maria del Carmen Zarate Delgado¹, Claudia Barajas Cordoba ¹, Alma Rosa Tovar Vehga² y Carolina Villada Rodriguez ¹

1 Universidad de Guanajuato, 2 Campus Celaya-Salvatierra. h.aguilar@ugto.mx

La OMS la declaró pandemia por COVID-19 el 11 de marzo de 2020, lo cual afecto la vida cotidiana de las personas. La letalidad del virus se ha vinculado a normas de género relacionadas con lo que se consideran comportamientos y actividades apropiados para hombres y mujeres. Se ha reportado una alta prevalencia de alteraciones mentales entre mujeres más que los hombres; estas diferencias comienzan en la vida temprana de las mujeres, continúan en la adolescencia y persisten hasta la adultez tardía; por lo que durante los años reproductivos y productivos de la mujer éstas presentan mayor riesgo padecer enfermedades mentales. Es necesaria investigación para comprender cómo el sexo y el género, y su intersección, está causando resultados diferenciales relacionados con COVID-19 en área de la salud mental. El objetivo del presente trabajo fue evaluar la relación entre los niveles de ansiedad, el estrés percibido y los patrones de sueño en mujeres laboralmente activas durante el periodo de aislamiento social por COVID-19. Se reclutaron 54 mujeres entre 19 y 38 años laboralmente activas que tengan al menos 2 hijos con los que convivan al menos 5 horas a la semana. Se recolectaron datos generales, posteriormente se les aplicaron cuestionarios psicométricos de ansiedad, depresión, estrés, estrés vital, escalad de calidad de sueño. Se usaron medidas de tendencia central para variables cuantitativas y para variables cualitativas tablas de frecuencia y porcentaje. Para evaluar la relación se utilizó la prueba de correlación no paramétrica de Spearman. Resultados: Las mujeres son las que atienden mayormente las tareas del hogar tales como preparar alimentos (69%), hacer el aseo de la casa (61%), lavar y planchar la ropa (66% y 63%), realizar las tareas escolares de los menores (77%) y supervisar las clases en línea de los menores hijos (77%), y el 86% atiende las actividades extraescolares de los menores. Las mujeres del presente estudio, ante las demandas laborales, presentan mayores niveles de estrés ($R=0.39$), depresión ($R=0.46$) y ansiedad ($R=0.32$), el sobre compromiso evaluado está directamente relacionado con las horas invertidas al trabajo durante la pandemia ($R=0.32$), además de con el porcentaje de aporte a la economía familiar ($R=0.33$); además de estar relacionado con mayor estrés percibido ($R=0.36$), ansiedad ($R=0.35$), depresión ($R=0.53$). Por otro lado, en este estudio se observó que el apoyo familiar y el apoyo por parte de amigos cercanos alivia un poco estos niveles de estrés percibido ($R=-0.36$ y -0.34), ansiedad ($R=-0.36$ y -0.42), depresión ($R=-0.42$ y -0.41). Debemos destacar también que a mayor porcentaje de aporte a la economía familiar mayores son los niveles de ansiedad ($R=0.36$). Por el contrario, la ansiedad se reduce al aumentar las actividades de ejercicio físico regular ($R=-0.32$). Conclusión: Durante la pandemia, las mujeres sufren de una sobrecarga de trabajo, tanto laboral como en las tareas del hogar, lo que está relacionado con mayores problemas psicológicos. Es importante buscar estilos de vida que aporte beneficios físicos y emocionales a estas mujeres, tales como la actividad física regular y la convivencia con familiares y amigos