

Resumen para trabajo oral 5to Foro RPST

## **FREE TIME ACTIVITIES ASSOCIATED WITH DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN NURSING PERSONNEL OF A NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH IN MEXICO CITY**

### **ACTIVIDADES DEL TIEMPO LIBRE ASOCIADAS A DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO NACIONAL DE SALUD EN CDMX**

Marisol Chío-García, María Adriana Cecilia Cruz Flores, Luis Fernando Rivero Rodríguez, Carlos Esquivel-Lozada

*Correo electrónico de contacto: marisol.chio26@gmail.com*

#### **INTRODUCCIÓN**

La escasez del tiempo libre, por las amplias jornadas de trabajo en el personal de enfermería, tiene repercusiones en su salud tales como: ansiedad, depresión, estrés, fatiga crónica; así como afectaciones en las esferas familiares, sociales y personales. (Montiel-Jarquín, et al., 2015). Sin embargo, la actividad física vigorosa durante el tiempo libre fuera del trabajo se asocia con salud mental en personas de diferentes edades (Kuwahara et al., 2015).

#### **MÉTODO**

Fue un Estudio transversal analítico aplicado a una muestra por conveniencia de 298 enfermeras(os) de un Instituto Nacional de Salud, 87.6% mujeres y 12.4% hombres, con un promedio de edad de 40 años y una desviación estándar de 8.2 años.

Se aplicó la escala DASS-21, para depresión, ansiedad y estrés; la sección VI de Actividades Cotidianas de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2014 del INEGI; y la sección de condiciones de trabajo de la Encuesta individual para la Evaluación y Seguimiento de la Salud de los Trabajadores PROESSAT

Se realizaron razones de prevalencia para identificar las asociaciones significativas entre las actividades

del tiempo libre y las diferentes afectaciones a la salud.

#### **RESULTADOS**

Las prevalencias generales encontradas fueron: 24.3% con síntomas de estrés, el 23% de ansiedad y el 19.8% de depresión.

El personal de enfermería que asiste a clases toma cursos y/o estudia, presentó una prevalencia 53% menor de síntomas de depresión comparado con los que no realizan esta actividad; los que realizan tareas escolares, actividades artísticas y culturales, asisten a fiestas y/o visitan amigos o conocidos reportaron una probabilidad menor al 50% de síntomas depresivos en comparación con los que no realizan estas actividades durante su tiempo libre.

Las actividades del tiempo libre que resultaron protectoras respecto a los síntomas de ansiedad fueron: realizar actividades artísticas y culturales (45%), asistir al cine, teatro o museos (46%), estudiar o asistir a cursos (41%) y realizar actividades escolares (41%).

Por otro lado, las(os) enfermeras(os) que asisten a clases y realizan prácticas escolares tienen 58% y 51% menos probabilidad de presentar síntomas de

### Resumen para trabajo oral 5to Foro RPST

estrés en comparación con los que no realizan dicha actividad.

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran que las(os) enfermeras(os) disfrutaban su tiempo libre realizando diferentes actividades, lo cual puede deberse en general a las buenas condiciones laborales con las que cuenta este personal, desde el contrato de planta, la ausencia de rotación de turnos, las prestaciones superiores a las de la ley, entre otros.

Las principales actividades del tiempo libre protectoras fueron: asistir a clases, tomar cursos y estudiar, realizar actividades artísticas y/o culturales, asistir a museos, cine y teatro, asistir a canchas y/o parques y asistir a fiestas y visitar amigos. Estos resultados apoyan los hallazgos de otros investigadores, como Toyoshima, Kaneko y Motohashi (2016) quienes encontraron que las personas que realizan actividades artísticas, de voluntariado y al aire libre son menos propensas a tener angustia psicológica.

El 46.3% de los participantes reportaron hacer deporte o ejercicio físico durante el tiempo libre, no se encontró que fuera factor protector ante los trastornos estudiados en contraste con Toyoshima, Kaneko y Motohashi, (2016) y Kuwahara et al., (2015)

### REFERENCIAS

Kuwahara, K., Honda, T., Nakagawa, T., Yamamoto, S., Akter, S., Hayashi T. & Mizoue, T. (2015). Associations of leisure-time, occupational, and commuting physical activity with risk of depressive symptoms among Japanese workers: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12(119). doi:10.1186/s12966-015-0283-4

Montiel-Jarquín, A., Torres-Castillo, M., Herrera-Velasco, M., Ahumada-Sánchez, O., Barragán-Hervella, R., García-Villaseñor, A. & Loria-Castellanos, J. (2015). Estado actual de depresión y ansiedad en residentes de Traumatología y Ortopedia en una unidad de tercer nivel de atención médica. *Educación Médica*, 16(2):116-125. doi:10.1016/j.edumed.2015.09.006

Toyoshima, M., Kaneko, Y. y Motohashi, Y. (2016). Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan. *Preventive Medicine Reports* 4. 1-5 doi:10.1016/j.pmedr.2016.04.007

### Obra protegida con una licencia Creative Commons

