

ESTILO DE VIDA Y SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN UNA MUESTRA DE PERSONAS QUE REALIZAN TRABAJO DESDE CASA

Josué Manuel Maya Martínez¹

Bernardo Josué Soto Patiño²

Zaida Tinoco Cutiño³

RESUMEN

Actualmente la vida sedentaria influye en multitud de aspectos de nuestra vida cotidiana, perjudicándonos ya no solo en nuestro estado de salud, sino también en el modo en el que afrontamos las dificultades y las experiencias vitales que se nos presentan. Tanto a nivel físico como psicológico, por lo tanto, la rutina y el estilo de vida puede llegar a ser un gran predictor de un posible desarrollo de un trastorno depresivo de la personalidad. En la investigación participaron un total de 317 sujetos, de los cuales fueron 210 hombres (66.0%) y 107 mujeres (33.6%). Se empleó el instrumento de Estilo de Vida Promotor de Salud II (PEPS-II) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI). Se encontró una correlación negativa ($r = -0.548$, $p = .000$) del estilo de vida sobre los síntomas depresivos. En cuanto a las dimensiones del EV se encontró una mayor relación en la dimensión espiritual ($r = -0.684$, $p = .000$) con los síntomas depresivos. De acuerdo a los resultados obtenidos, se comprobó la hipótesis propuesta al inicio de la investigación, que el estilo de vida se correlaciona con los síntomas depresivos en personas que trabajan dentro y fuera de casa. La importancia de este estudio radicó en poder proporcionar evidencia sobre las dimensiones del estilo de vida y cómo éstas se correlacionan para prevenir los síntomas depresivos en personas que trabajan o estudian desde casa.

Palabras clave: *estilo de vida, depresión, salud, síntomas, trabajo desde casa*

ABSTRACT

Currently, sedentary life influences many aspects of our daily lives, harming us not only in our state of health, but also in the way in which we face the difficulties and life experiences that come our way. Both on a physical and psychological level, therefore, routine and lifestyle can become a great predictor of the possible development of a depressive personality disorder. A total of 317 subjects participated in the research, of which they were 210 men (66.0%) and 107 women (33.6%). The Health Promoting Lifestyle II instrument (PEPS-II) and the Beck Depression Inventory (BDI) were used. A linear

¹Josué Manuel Maya Martínez, Catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad de Morelos, Morelos, Nuevo León, México, josue.maya@um.edu.mx

²Bernardo Josué Soto Patiño, estudiante de la Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad de Morelos, Morelos, Nuevo León, México, bsoto5524@gmail.com

³Zaida Tinoco Cutiño, estudiante de la Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad de Morelos, Morelos, Nuevo León, México, zaidatinoco@um.edu.mx

regression analysis was carried out. Results: a negative correlation of $r = -0.548$, $p < .05$ of lifestyle on depressive symptoms was found. Regarding the dimensions of the LE, a greater relationship was found in the spiritual dimension $r = -0.684$, $p < .05$ with depressive symptoms. Conclusion: According to the results obtained, the hypothesis proposed at the beginning of the investigation was verified, that the dimensions of lifestyle are predictors of depressive symptoms in people who study or work inside and outside the home. The importance of this study lies in being able to provide evidence on the dimensions of lifestyle and how they influence the reduction or prevention of depressive symptoms.

Keywords: *lifestyle, depression, health, work from home, relation*

Introducción

Con esta investigación se buscó encontrar la correlación que hay entre el estilo de vida y la depresión en personas que realizan trabajo desde casa en poblaciones mexicanas.

La inactividad física y el sedentarismo han demostrado tener consecuencias perjudiciales para la salud tanto a nivel físico como mental, pudiendo afectar a procesos cognitivos como la memoria o la atención y, siendo un potencial predictor de trastornos como la depresión (Pérez, 2019).

La ansiedad y la depresión son algunos de los trastornos más frecuentes que se presentan en la población en este tipo de emergencias sanitarias, ya que estos se originan generalmente por el miedo en sus múltiples expresiones, la angustia y el pánico (Gutiérrez et al., 2020).

Durante el aislamiento preventivo obligatorio, se puedan generar cuadros de depresión, por lo tanto, sugiere que, en lo posible, las personas logren encontrar nuevas formas para hacer frente a esta situación y lograr así ser más resilientes; se argumenta también como aspecto de interés, que deben estar alerta a una serie de sentimientos (tristeza, soledad y pesimismo), en especial si estos perduran por más de dos semanas (Muñoz Argel y Uribe Urzola, 2013).

Uno de los factores de la depresión es el aislamiento social, que ante la pandemia han sido afectados en mayor o menor medida, la población académica hasta la fecha se encuentra sin clases presenciales. Para Acosta y otros. (2017) El sentimiento de soledad puede vincularse a la falta de actividad y al aislamiento social, los que pueden

desembocar en diversos trastornos afectivos, como la depresión.

Al tiempo, se ha producido un aumento progresivo de las enfermedades crónicas no infecciosas como la enfermedad neoplásica, las enfermedades cardiovasculares o la pérdida de facultades por accidente. Así pues, las causas principales de los problemas de salud se han desplazado paulatinamente desde los procesos infecciosos a los factores ambientales y a los estilos de vida de los individuos (Rodríguez y otros, 2019). En este marco, cobra importancia el debate sobre los estilos de vida saludables y su impacto sobre la salud/salud mental que podemos dimensionar hacia la depresión y ansiedad.

La pandemia por coronavirus COVID 19 declarada el 11 de marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha llevado a que varios países adopten medidas no farmacológicas y combinadas, para contener y mitigar el contagio en sus poblaciones, siendo una de las medidas principales el aislamiento social (Mera et al., 2020).

Debido a que el aislamiento social es uno de los factores que causan ansiedad y depresión (Ramírez-Coronel, 2020), en este estudio se pretende relacionar como el estilo de vida saludable se relaciona con la depresión.

Acosta et al. (2017), explica que el aislamiento social, la carencia de redes sociales y la marginación pueden estar asociados al estar solo, pero la verdadera soledad asociada al sentirse solo entraña el sentimiento de nostalgia, tristeza y añoranza,

aunque se esté acompañado físicamente de otras personas.

De acuerdo con Rodríguez et al. (2019), la práctica del ejercicio físico es determinante en la calidad de vida de los adultos mayores, pero por el cúmulo de actividades que realizan las personas no se le está dedicando un tiempo a la práctica del ejercicio físico y se ponen de manifiesto rasgos en la forma de actuar de las personas de la tercera edad, donde manifiestan la necesidad de realizar otras actividades que pudieran realizarlas otros miembros de la familia.

Método

En esta investigación se utilizó un estudio cuantitativo, descriptivo porque se especificaron las variables, explicativa porque se encontró que tanto influye una variable en las otras, transversal porque se realizó en un tiempo único y correlacional porque se buscó la relación entre las dos variables.

Beck Depression Inventory (BDI)

Este consta de 21 apartados los cuales son estado de ánimo, pesimismo, sentimientos de fracaso, insatisfacción, sentimientos de culpa, sentimientos de castigo, odio a sí mismo, autoacusación, impulsos suicidas, periodos de llanto, irritabilidad, aislamiento social, indecisión, imagen corporal, capacidad laboral, trastornos del sueño, cansancio, pérdida de apetito, pérdida de peso, hipocondría y libido, para esta investigación se obtuvo un Alfa de Cronbach de .908.

Perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud II (PEPS 2)

Es la versión en español y validada en América Latina, está integrado por 52 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios: Nunca (1), Algunas veces (2), Frecuentemente (3), Rutinariamente (4), se considera que el total de 157-208 puntos corresponde a un estilo de vida saludable, es decir, bueno; para valores inferiores entre 105 – 156 se considera regular y de 52 a 104 se considera malo, para esta investigación se obtuvo un Alfa de Cronbach de .938.

Resultados

El propósito del estudio fue conocer el grado de correlación entre el estilo de vida sobre los síntomas

de depresión en sujetos que realizan trabajo desde casa. Sin embargo, también se observaron las dimensiones del estilo de vida. Los resultados se pueden ver en la tabla 1, de acuerdo a los resultados obtenidos mediante la prueba r Pearson se pudo observar una correlación negativa de -0.548 , con un nivel de significancia de $p < .05$ ($r = -0.548$, $p = .000$).

Como la significancia obtenida en la prueba fue ($p = .000$), que es menor que el nivel de significancia establecida (.05) se puede afirmar que hay una correlación media y significativa. Estas evidencias permiten retener la hipótesis, que establece que a mayor calidad del estilo de vida hay una disminución en los síntomas depresivos en personas que trabajan o estudian desde casa.

La muestra estuvo conformada por personas que estudian o trabajan desde casa, sin embargo, también se observó a los sujetos que estudian o trabajan fuera de casa. Los evaluados fueron sujetos de entre 18-60 años de edad, del sexo masculino y femenino tuvimos 107 mujeres (33.6%) y 210 hombres (66.0%) dando un total de 317 sujetos, de nacionalidad mexicana, con las siguientes ocupaciones, 205 como estudiantes, 79 profesionales, 13 comerciantes/empresarios y 20 otra ocupación, indicando que 223 están estudiando o trabajando desde casa y 94 fuera de casa.

En la variable de Estilo de Vida se obtuvo una medida de 128.94 y una desviación estándar de 21.14. Esa medida de Estilo de Vida corresponde a niveles regulares. Se puede apreciar en la gráfica 1.

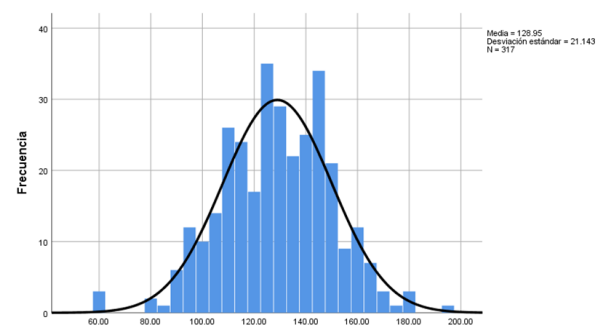


Figura 1. *Histograma de estilo de vida*

En la variable Depresión se pudo observar una medida de 9.56 (que son altibajos normales no depresión) y una desviación estándar de 21.14.

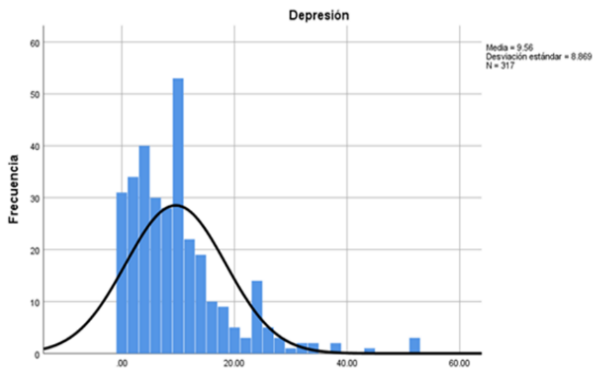


Figura 2. *Histograma de Depresión*

Como análisis complementarios, se estudiaron las dimensiones del estilo de vida y su correlación con los síntomas depresivos en los sujetos que trabajan desde casa, dando por resultados una correlación negativa en cada una de las dimensiones: Responsabilidad en la salud ($r = -0.303, p < .000$), Actividad Física ($r = -0.202, p < .000$), Nutrición dando resultado ($r = -0.286, p < .000$), Crecimiento Espiritual de ($r = -0.603, p < .000$), Relación interpersonal ($r = -0.444, p < .000$), en Manejo del estrés ($r = -0.362, p < .000$), y último Estilo de Vida ($r = -0.485, p < .000$).

Por otro lado, se estudiaron las dimensiones del estilo de vida y su correlación con los síntomas depresivos en los sujetos que trabajan fuera de casa, dando por resultados una correlación negativa en cada una de las dimensiones: Responsabilidad en la salud ($r = -0.410, p < .000$), Actividad Física ($r = -0.409, p < .000$), Nutrición dando resultado ($r = -0.472, p < .000$), Crecimiento Espiritual de ($r = -0.684, p < .000$), Relación interpersonal ($r = -0.557, p < .000$) en Manejo del estrés ($r = -0.564, p < .000$), y el Estilo de vida ($r = -0.674, p < .000$).

Esto quiere decir que en ambos casos a mayor puntaje en las dimensiones del Estilo de Vida menor es el porcentaje de los síntomas depresivos.

La distribución de la población según su género, fue de 66% hombres ($n = 210$) y 33.6% mujeres ($n = 107$).

Discusión

Con el fin de encontrar si hay correlación entre el Estilo de Vida con los síntomas de Depresión y si esta misma predice o explica la depresión en esta muestra. Se encontró que las dimensiones del Estilo de Vida, en esta muestra predice hasta un 37.1% de los síntomas depresivos en los que trabajan en casa.

Para los que trabajan fuera de casa el Estilo de Vida predice hasta un 55.0% de los síntomas depresivos.

Según Misirlis (2020) menciona en su artículo que finalmente, se encontró que las personas que trabajaban o estudiaban de forma virtual mostraron mayores niveles de ansiedad y depresión respecto a las personas que trabajaban de manera presencial, aunque estas diferencias fueron pequeñas. Con respecto a la diferencia en los puntajes de ansiedad, Hilliard et al. (2020) explican que esto puede deberse a la incertidumbre ligada al ambiente de trabajo, sobre todo cuando el trabajo puede ser evaluado. Por otro lado, el mayor nivel de depresión puede deberse al sentimiento de soledad generado por la modalidad virtual y al aumento de demandas familiares.

En cuanto a la depresión en un estudio realizado por Bazán et al. (2018) encontró que las personas que poseían malos hábitos de salud al mismo tiempo eran más propensas a desarrollar trastornos del estado de ánimo, tales como depresión.

En la variable estilo de vida, se descubrió una diferencia significativa entre mujeres y hombres, siendo las mujeres las que practican una mejor calidad de vida. En referencia con el tipo de dieta que se practica (vegetariana o no vegetariana) los resultados revelan que no hay una relación significativa con presentar depresión, pero sí un mejor estilo de vida en quienes mantienen una dieta vegetariana. Además, se encontró que, en una de las subescalas del cuestionario de estilo de vida, hay una influencia positiva al disminuir el riesgo de presentar depresión, esta subescala es la auto actualización, la cual mide la manera en que la persona es consciente de su vida, los logros adquiridos y el crecimiento personal y de su entorno. Respecto a la variable depresión se encontró que quienes duermen menos horas tienden a padecer depresión en comparación con los que duermen más de 8 horas. Por último, no se encontró una diferencia significativa en cuanto a la depresión y la religión.

Una posible hipótesis establecida por Wang et al. (2020) es que en los jóvenes se presentan más indicadores de ansiedad y depresión porque el periodo de aislamiento irrumpe con sus estudios y su desarrollo profesional.

García et al. (2018) en un estudio realizado a 1033 pacientes diagnosticados con Depresión Mayor encontró que a pesar de que ellos realizaban actividad física 5 días por semana no se le podría atribuir la disminución de su sintomatología a la cantidad de actividad física que practicaban, ya que en este fenómeno también participan otros factores tales como cuestiones fisiológicas. También menciona que la efectividad de la actividad física sobre la depresión se debe en su mayoría al apego adecuado del paciente sobre el tipo de actividad que realiza, se sugiere que esta sea de acuerdo a los gustos y preferencias del paciente para que pueda tener resultados.

En la siguiente investigación nos instan a prevenir enfermedades mentales y gestionar las emociones ya que nos muestra que el bienestar psicológico es clave a la hora de afrontar el COVID-19. Esto implica que las personas se deben preparar psicológicamente y percibir seguridad ante las posibles situaciones adversas que todavía tienen que vivir. También implica prevenir y afrontar la crisis gestionando medidas socio sanitarias efectivas. Además, ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés ansiedad y depresión aumentan en la población, pero sobre todo lo hacen en aquellos grupos llamados de riesgo. Ozamiz-Etxebarria et al. (2020).

A diferencia de los resultados encontrados, podemos ver en la siguiente investigación, cómo es que la edad y el sexo son factores demográficos que tienen relevancia al momento de medir el estilo de vida de jóvenes universitarios con la depresión. Angelucci, Cañoto y Hernández (2017) mencionan que a menor edad los jóvenes presentaron mayor depresión, viéndose más vulnerables ante los estímulos negativos que son aquellos que causan tristeza y melancolía, en especial las mujeres quienes reportaron mayor incidencia. Existen varias explicaciones de esto, pues las mujeres reportan sintomatología respecto a su aspecto físico, al prestar mayor importancia a la apariencia de su cuerpo y cómo este puede ser percibido por las personas a su alrededor.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos, se comprobó la hipótesis propuesta al inicio de la

investigación ya que se pudo encontrar una correlación negativa que el estilo de vida es predictor de la depresión en personas que realizan alguna actividad física. El estilo de vida es un predictor de la variable depresión, esto quiere decir que, a mejor estilo de vida, existe menor depresión. El estilo de vida, estuvo dividido en subescalas o dimensiones que median algún aspecto de este, pero el único que logro tener una influencia en esta variable fue la de autoactualización, dando a entender que aquellas personas que son conscientes del propósito que tiene su vida y presentan un buen nivel de aceptación a su persona, disfrutan realizando actividades que mejoren su estilo de vida y por ende tener una buena calidad de vida.

Aunque algunas de las variables demográficas no mostraron diferencias significativas otras si: por lo cual recomendamos seguir explorando el comportamiento de las variables, edad; para determinar si existe un rango en el cual el individuo tenga más probabilidades de padecer depresión y por cuales motivos; género, para determinar si hay más predisposición a padecer depresión de un género sobre otro, con respecto al padecimiento de la depresión. así como se sugiere seguir profundizando en el estilo de vida y sus dimensiones y a su vez qué factores son las que pueden estar influenciando sobre ellas.

La importancia de este estudio radica en poder propiciar nuevas investigaciones con el fin de beneficiar a las personas que se encuentran en riesgo de padecer depresión y cuáles dimensiones del estilo de vida guardan mayor relevancia para su prevención.

Referencias

- Angelucci, L. T., Cañoto, Y. y Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. <http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revista.s.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Bazán Riverón, G., Ramírez Sánchez, D., Osorio Guzmán, M. y Torres Velázquez, L. (2018). Análisis de la relación entre depresión y estilo de vida en adolescentes. *Revista*

Electrónica de Psicología Iztacala. 21(3), 1253-1266.

García, M., López, E., Gili, M., Roca, M., Vicens, C., Gómez, R., Llabrés, N., García, J. y Castro, A. (2018). Relación entre actividad física, gravedad clínica y perfil sociodemográfico en pacientes con Depresión Mayor. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 69-74.

Hilliard, J., Kear, K., Donelan, H. y Heaney, C. (2020). Students' experiences of psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>