

Lo que callaron las madres multitareas durante la pandemia

El confinamiento y sus consecuencias psicológicas.

Dra. Mónica Gámez Chávez

Correo electrónico: mlgamez2012@hotmail.com

Palabras clave: Pandemia, confinamiento, madres multitareas, consecuencias psicológicas.

Introducción

¡Qué recuerdo trae a la mente mencionar palabras tales como COVID-19, pandemia, confinamiento y teletrabajo! Claro, depende de lo que le tocó experimentar a cada persona. Quién iba a creer que en menos de un año el mundo entero estaría en tremenda situación de aislamiento, interrupción de labores, alta dosis de estrés, confinamiento familiar y que, se tendrían que generar cambios inmediatos a los cuales nadie estaba preparado, precisamente ante el temor del contagio del COVID-19. No sé si en algún punto pudieron pensar en los cambios que tuvieron que enfrentar más allá de los gobiernos, entidades e instituciones que reestructuraron sus procesos, qué pasó con la administración de los hogares, quién le informó a las madres que sus roles laborales tendrían que aumentar en un cien por ciento, en el caso particular de quienes ya se desempeñaban como multitareas, hijos, reclamando por salir, esposos, estresados por la situación crítica, jefes, sobrecargando labores a sus colaboradores por estar en casa; las escuelas se vieron obligadas a innovar con proyectos diarios para que los estudiantes los resolvieran en el hogar; a las madres no les alcanzaba las veinticuatro horas del día, pues ellas se encargaban de apoyar a sus hijos en las tareas escolares, la casa debía estar limpia, debían preparar los alimentos familiares y, también tenían que cumplir con sus labores virtuales para la empresa donde trabajaban.

Conviene, desde la rama profesional de la salud integral, plantearse cuáles fueron las consecuencias psicológicas que enfrentaron las madres multitareas en el periodo de confinamiento de la pandemia del COVID-19. Gracias a la apertura de un grupo de diez madres multitareas, que contribuyeron con sus respuestas, por medio de un estudio de casos realizado en el 2022, se logró evidenciar cuáles fueron las consecuencias psicológicas más comunes, al abrir un espacio seguro para expresarse entre lágrimas y recuerdos amargos. Estas féminas contaron sus experiencias y no solo eso, sino que narraron cómo se las ingeniaron para sacar adelante la tarea durante el confinamiento, cada una a su manera.

Desarrollo

Los inicios de esta pandemia se remontan al año 2019, ante la confirmación del primer caso positivo de COVID-19; el Gobierno de Costa Rica declaró estado de emergencia en todo el territorio nacional,

activando los protocolos sanitarios y medidas necesarias para reducir el contagio, cuyo propósito era salvar vidas.

El Ministerio de Comunicación del Gobierno Costarricense (2022), indicó en su reporte que algunas de las medidas sanitarias que se dieron en el país, se relacionan con la restricción vehicular sanitaria, el llamado a quedarse en casa, fomentar el teletrabajo, cerrar fronteras, suspender actividades religiosas, cines, bailes, conciertos y hubo cierre de centros de concentración masiva, con el fin de aminorar la propagación del virus. Fue precisamente el inicio de los cambios extremos en las familias costarricenses, la libertad, las reuniones sociales y de esparcimiento, sin restricciones temporales ni de contacto social.

Las familias constituyen la llamada “burbuja” en términos epidemiológicos y que conforman el espacio vincular primario al que se les ha solicitado confinarse para hacer frente a la pandemia (Conejo et al., 2020). Por lo tanto, en las familias es donde se experimentan los efectos de la misma.

Se sabe que el COVID-19 no afectó a todas las familias, ni a todos los sectores sociales de la misma forma. Tal argumento lo respalda, Rebello, s.f. citado por Arias (2020), en el que indica que la mayoría de las repercusiones de la pandemia se destacaron como estrés prolongado y deterioro de la salud mental, las cuales afectaban a las personas durante años posteriores al evento, efectos generalizados que se presentaron en los países de Latinoamérica. El virus del COVID-19 se propagó equitativamente en la población costarricense, y atacó con más vehemencia a personas adultas mayores y a personas con alguna patología de alto riesgo como cardiopatías, hepáticas, diabetes u otras similares.

Algunas mujeres consultadas no contaban con las condiciones, ni con los recursos indispensables para continuar estos procesos de la mejor manera y que el papel de las madres en casos específicos tenía que fungir como maestra, porque sus hijos estaban únicamente vinculados por medio de pantallas o guías para completar; además, se conoce que madres de familia que trabajaban en alguna empresa, refirieron que en muchas ocasiones quedaban trabajando hasta muy altas horas de la noche para cumplir responsablemente con sus tareas, cuando ya todos dormían; las participantes, además, evidencian que han experimentado agotamiento mental, emocional y físico, lo que pudo causarles síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Con el propósito de comprobar los síntomas que mostraban algunas mujeres consultadas, mencionados como consecuencias psicológicas por el confinamiento de la pandemia. En este ejercicio, se utilizaron cuatro pruebas estandarizadas: *Escala de Estrés Percibido (EEP)*, *Escala de Ansiedad de Hamilton*, *Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II)* y el test *Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)*.

Así también lo describe Conejo et al. (2020), el confinamiento trajo consigo consecuencias negativas para las personas, pero en específico para las madres; por ejemplo, respuestas ansiosas, sentirse de mal humor, tener pensamientos intrusivos sobre enfermedad o preocupación excesiva y estrés por protegerse de la amenaza.

Las variables que acentúan las consecuencias psicológicas en el transcurso del confinamiento corresponden en gran parte a la duración del tiempo de aislamiento que se ha dado en el proceso del COVID-19. Al respecto plantean que el incremento del tiempo de confinamiento conlleva a un mayor riesgo de estrés postraumático y a una reducción de los comportamientos que implican proximidad física. Se considera que un periodo superior a 10 días, incrementa los síntomas de trastorno de estrés postraumático. También, hace referencia al miedo a la infección como el origen de elevados niveles de ansiedad y estrés. Este temor se manifiesta en relación con el propio contagio como con la posibilidad de infectar a familiares y seres queridos (Broche et al., 2021).

El confinamiento ha causado la pérdida de las rutinas diarias en los hogares, y especialmente, en las madres ha habido aumento de roles y modificación de su rutina completa, en algunos casos; la reducción del contacto social también causó frecuentes manifestaciones de frustración. Se plantea la existencia de aumento sostenido de estas manifestaciones en la medida que se incrementó la pandemia; aun hoy en día, esas personas continúan en proceso de cambio.

El proceso pre-pandémico durante y posteriormente al COVID-19, les ha causado impacto psicológico en cuanto a la carga laboral, pues en conjunto con las actividades de teletrabajo, debían estar presentes para sus hijos, en el aseo, la alimentación, educación y demás cuidados de la familia en el hogar. Se observa que se encontraban sometidas a mucho estrés, porque tratar de concentrarse en sus labores y desconectarse de las preocupaciones y quehaceres del hogar, era bastante difícil; muchas de ellas concuerdan en que se produjo una sobrecarga laboral al trasladarse a la modalidad virtual, y consideran que no se les reconoció ese cambio ni económicamente ni en tiempo adicional de descanso, sino que se debía cumplir a raíz del temor de ser despedida.

El mayor síntoma que se evidenció es la elevación de niveles de estrés, gran parte del tiempo del confinamiento. Algunas confirmaron que ha sido muy difícil superar esta crisis emocional y que de momento fue solo Dios quien les ayudó a poder enfrentar tal situación; en algunos casos indicaron que las consecuencias fisiológicas, aún cobran el precio años después del proceso estresante, tales como migrañas, afectación en la presión arterial y trastornos gastrointestinales.

Otra de las consecuencias que las participantes identificaron, corresponde a los síntomas de ansiedad durante el periodo de confinamiento; a través de síntomas fisiológicos comparados con un ataque cardíaco, con sensación de la disminución en los procesos respiratorios y crisis de llanto incontrolable que las obligaba a salir de sus casas para tratar de controlar sus afectaciones; en algunos casos requirieron la atención inmediata de profesionales en salud, tanto físico como psicológico. Por otro lado, los síntomas depresivos fueron en menor grado una de las consecuencias; pero se identificaron pensamientos de querer que este proceso concluyera lo más pronto posible; sin considerar el suicidio como solución a su crisis emocional, pero sí pidiéndole a Dios que esta situación terminara, ya que el cansancio era extremo.

Además, se considera que los cambios abruptos en la rutina a que fueron sometidas produjeron afectaciones crónicas de salud mental como estrés postraumático, ruptura o problemas de pareja, les generó crisis de ansiedad, modificación en su estado de ánimo, cambios en la conducta y cansancio extremo durante este periodo.

Fue regocijante poder realizar el estudio de casos bajo la iniciativa de analizar las consecuencias psicológicas que trajo la pandemia a madres multitareas; resultó muy impactante y satisfactorio porque se considera un grupo muy vulnerable y poco reconocido al enfrentar algunos cambios laborales y conductuales que generaron en ellas afectaciones psicológicas, porque debían cumplir con sus roles por medio de trabajo virtual y asumir nuevas tareas, bajo la decisión de cada madre de hacer lo mejor por su familia: esto duplicó o multiplicó la cantidad de sus tareas diarias.

Conclusión

No fue únicamente los síntomas de estrés, ansiedad y depresión las consecuencias que experimentaron las madres multitareas durante o posterior al momento del confinamiento de la pandemia, por lo que este artículo abordado desde el ámbito psicológico tiene aun mas aspectos de estudio y que seguramente también otros profesionales lo abordaran desde lo laboral, económico, sociológico, entre otros. Seguramente habrá más investigaciones que ahondar en el tema y serán de beneficio para otra población, como este lo fue a este grupo de estudio.

La participación de cada una de las madres que experimentaron esta realidad de vida y sus historias, es la evidencia sólida de considerar que aun en hogares cristianos, se debe dar importancia a la salud mental y emocional; porque el mismo Dios nos dice que desea que tengamos salud de forma integral (3 Juan 2).

A las apreciadas y apreciados lectores que han llegado al final de este artículo, les presento nuevamente interrogantes: ¿Cuál fue tu experiencia personal, en relación con el confinamiento del COVID-19? ¿Consideras que en tu familia hubo consecuencias psicológicas? Tal vez, no se posean las características específicas de las participantes, pero cumpliste un rol en el hogar, como hijo, hermano, padre, abuelo, tío, etcétera.

Es importante meditar qué aprendimos con la experiencia de la pandemia. Porque todas las experiencias son buenas o malas, si las sabemos interpretar y les sacamos alguna enseñanza, nos permiten crecer en la vida como seres capaces de adaptarnos a nuevos retos; pero debemos considerar que también los cambios bruscos pueden acarrear consecuencias negativas; por lo que promover la salud integral nos lleva a buscar otras respuestas a preguntas científicas y espero como investigadora que estas líneas hayan dado algún aporte o al menos hayan provocado en ustedes, la preocupación de buscar respuestas a algunas dudas sobre la pandemia del COVID-19.

Referencias

- Arias, A. (2020). *Al agravarse cada vez más la situación por COVID-19, se requiere más ayuda para las familias que trabajan, dicen UNICEF y OIT*. UNICEF, Costa Rica.
<https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/ayuda-para-familias-trabajadoras>
- Broche, Y., Fernández, D. & Reyes, E. (2021 febrero). “*Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*”. *Rev Cubana Salud Pública* v. 46, suppl 1. La Habana. Cuba. <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
- Conejo, L., Chaverri, P. & León, S. (2020, dic.). *Las familias y la pandemia de la COVID-19*. *Revista Educare*, vol.24 suppl.1. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582020000400037&script=sci_arttext
- Ministerio de Comunicación del Gobierno Costarricense. (2022, marzo). *Costa Rica se sostiene con fuerza y esperanza gracias al trabajo en equipo de todo el país*.
<https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2022/03/a-dos-anos-de-pandemia-costa-rica-se-sostiene-con-fuerza-y-esperanza-gracias-al-trabajo-en-equipo-de-todo-el-pais/#:~:text=Desde%20el%206%20de%20marzo,com%C3%BAn%2C%20el%20COVID%2D19>
- .