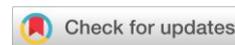




## ARTÍCULO ORIGINAL

<https://doi.org/10.30545/academo.2024.set-dic.1>

# Experiencias parentales desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19

Parental experiences from the perspective of parental burnout in the context of the COVID-19 pandemic

Kenny Conejeros-Álvarez<sup>1</sup> , Jorge Vergara Morales<sup>1</sup> , Juan Pablo Ogueda<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Universidad de Las Américas. Concepción, Chile.

## Resumen

El contexto de pandemia ha evidenciado dificultades en la salud física y mental, donde han emergido emociones como la angustia, ansiedad, miedo e irritabilidad. A partir de este escenario, se considera importante analizar la experiencia de padres y madres desde la perspectiva del burnout parental, ya que se han evidenciado cambios abruptos en la dinámica familiar que representaron un importante y vertiginoso desafío de adaptación. Debido a que se carece de estudios con aproximaciones cualitativas que describan las experiencias en este ámbito, el objetivo del estudio es describir la experiencia de padres y madres desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19 en la región del Biobío, Chile. Se utiliza una metodología cualitativa, orientada desde un diseño fenomenológico. Los participantes fueron tres madres y tres padres chilenos, entre 20 y 50 años. Se utiliza la entrevista semi-estructurada para recolectar la información y el análisis de contenido temático para la construcción de categorías. Los resultados muestran que los padres y madres perciben un agotamiento asociado a un desajuste entre las demandas relacionadas con la crianza de los hijos, incluidas las expectativas de sí mismos y sus responsabilidades, y la disponibilidad de recursos para satisfacer esas demandas y expectativas. Se concluye una experiencia parental basada en sentimientos desadaptativos como el agobio y adaptativos como la cercanía parental, además de un carácter mayoritariamente íntimo en las actividades familiares, sociales y de ocio.

**Palabras clave:** Parentalidad, burnout parental, COVID-19, diseño fenomenológico.

## Abstract

The context of the pandemic has evidenced difficulties in physical and mental health, where emotions such as anguish, anxiety, fear, and irritability have emerged. Based on this scenario, it is considered important to analyze the experience of fathers and mothers from the perspective of parental burnout, since abrupt changes in family dynamics have been evidenced, which represented an important and dizzying adaptation challenge. Due to the lack of studies with qualitative approaches that describe the experiences in this area, the aim of the study is to describe the experience of fathers and mothers from the perspective of parental burnout in the context of the COVID-19 pandemic in the Biobío Region, Chile. A qualitative methodology is used, oriented from a phenomenological design. The participants were three Chilean mothers and three fathers, between 20 and 50 years old. The semi-structured interview is used to collect the information and the thematic content analysis for the construction of categories. The results show that fathers and mothers perceive exhaustion associated with a mismatch between the demands related to raising children, including expectations of themselves and their responsibilities, and the availability of resources to meet those demands and expectations. A parental experience based on maladaptive feelings such as overwhelm and adaptive feelings such as parental closeness is concluded, as well as a most intimate character in family, social, and leisure activities.

**Keywords:** Parenting, parental burnout, COVID-19, phenomenological design.

Correspondencia: Jorge Vergara-Morales ([ivergaram@udla.cl](mailto:ivergaram@udla.cl)).

Artículo recibido: 14 abr. 2023; aceptado para publicación: 06 dic. 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno.

Fuente de financiamiento: Ninguna.

Editor responsable: Herib Caballero Campos . Universidad Americana. Asunción, Paraguay.

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>

Citación Recomendada: Conejeros-Álvarez, K., Vergara Morales, J., & Ogueda, J. P. (2024). Experiencias parentales desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19. *ACADEMO* (Asunción), 11(3):221-232. <https://doi.org/10.30545/academo.2024.set-dic.1>

## Introducción

La pandemia por COVID-19 ha provocado dificultades no solo en la salud física, sino que también en la salud mental, presentándose experiencias de desgaste mental debido a los cambios abruptos que se han tenido que asumir. Una de las medidas experimentadas fue el confinamiento, que implicó una restricción a la movilidad física y al contacto social de las personas, así como un freno a casi todas las actividades económicas, especialmente las que requieren presencialidad física (Conejo et al., 2020). Al respecto, se plantea que esto trajo “una serie de consecuencias negativas para las personas, como, por ejemplo, respuestas ansiosas, sentirse de mal humor, tener pensamientos intrusivos sobre enfermedad, o preocupación excesiva y estrés por protegerse de la amenaza” (Conejo et al., 2020, p.1). También, han aumentado los niveles de estrés, siendo síntomas asociados a emociones negativas que afectan la cotidianidad de las personas. La prevención del virus afecta psicológicamente a las personas en su entorno social, laboral y familiar, debido a que existe el miedo de contagiar los miembros del hogar. En este sentido, estudio muestran que la parentalidad ha sido afectada mediante diversos cambios relacionados con medidas preventivas, tales como el teletrabajo, las clases remotas, cuarentenas, entre otras situaciones que han provocado una sensación de agotamiento.

El entorno de incertidumbre ha incrementado el estrés en la crianza y la vulnerabilidad, intensificando la experiencia emocional de quienes tienen niños/as a su cargo (Santelices et al., 2022). Además, han surgido emociones como la angustia, ansiedad, miedo e irritabilidad, que afectan en la salud mental de padres y madres, en comparación con las personas que no tienen hijos. En específico, la evidencia internacional muestra mayores niveles de estrés, desgaste, ansiedad y depresión en padres y madres durante la pandemia, así como un mayor deterioro en la salud mental de este grupo (Roskam et al., 2021). Esta nueva realidad ha presionado a las personas con rol parental a adaptarse, y a su vez, construir herramientas para facilitar la adaptación de sus hijos/as a las nuevas normas sociales para

sobrevivir a la pandemia (Martín-Quintana et al., 2009). Se han observado cambios importantes en cuanto a la parentalidad, donde por ejemplo el confinamiento ocasionó que las familias cambien su estilo de vida, sus hábitos, tipos de crianza e incluso su estructura familiar.

Los estudios sobre salud mental en Chile durante la pandemia por COVID-19 muestran resultados consistentes sobre el deterioro del bienestar de padres, madres, niños/as y adolescentes. Al respecto, un estudio mostró que madres y padres de niños/as menores de 5 años, evidenciaron mayor irritabilidad, tristeza y disminución de la percepción de felicidad desde la llegada del COVID-19, así como deterioro en la calidad del sueño, la capacidad de disfrutar, la habilidad para regular las propias emociones y para calmarse (Olhaberry et al., 2021). Respecto de las investigaciones sobre burnout parental, se observa una tendencia mayoritaria hacia la perspectiva cuantitativa. Al respecto, “estas investigaciones se han llevado a cabo desde un enfoque centrado en variables [pero] desde un enfoque centrado en la persona puede proporcionar una perspectiva ecológica y realista” (Suárez et al., 2022, p.3). Por este motivo, el objetivo del estudio es describir la experiencia de padres y madres desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19.

Es importante precisar que se propone una aproximación a la experiencia observada desde las dimensiones del burnout parental, ya que “sería beneficioso que se [realicen] estudios de tipo cualitativo, para poder conocer más respecto a las vivencias de las familias, antes y durante este tiempo en pandemia y las diferentes variables involucradas” (Piraino, 2021, p. 50).

### Competencias parentales

Las competencias parentales se refieren a las capacidades prácticas que tienen las madres y los padres (o personas adultas significativas), para cuidar proteger y educar a sus hijos y asegurarles un desarrollo suficientemente sano. Más específicamente, se corresponden con las capacidades para responder a los hijos/as, desde el afecto, el pensamiento, la comunicación y el

comportamiento atendiendo sus necesidades evolutivas y educativas. Pueden ser definidas como:

“el conjunto de capacidades que permiten a los padres afrontar de forma flexible y adaptativa la tarea vital de ser padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos/as y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad, y aprovechando todas las oportunidades y apoyos que les ofrecen los sistemas de influencia de la familia para desarrollar estas capacidades” (Sallés-Domenech & Ger-Cabero, 2011, p.29).

Los antecedentes teóricos plantean que las competencias parentales cubren cuatro áreas: (a) vínculo, (b) formación, (c) protección y (d) reflexión (Vera-Miranda & Apolo-Morán, 2020). Las competencias vinculares incluyen las prácticas parentales orientadas a la promoción de un apego seguro y un desarrollo socio afectivo apropiado en los hijos e hijas. Por su parte, las competencias formativas integran las prácticas de crianza orientadas a propiciar el desarrollo cognitivo y social de los sujetos infantiles. A su vez, las competencias protectoras incluyen las prácticas parentales orientadas a brindar protección y cuidado a los hijos e hijas, asegurando su integridad tanto física como emocional. Finalmente, las competencias reflexivas incluyen las prácticas de crianza orientadas al razonamiento sobre el propio estilo parental, la revisión sistemática de las prácticas asociadas a este y la evaluación del desarrollo de los hijos e hijas, con el propósito de retroalimentar las otras competencias parentales (Gómez & Muñoz, 2014).

Desde los antecedentes empíricos se ha observado que los padres con experiencias de burnout parental ven deteriorada su capacidad de desplegar adecuadamente sus competencias parentales. Sin embargo, la capacidad de reflexionar sobre el propio estado, de pedir ayuda o tomar otras acciones asociadas al autocuidado, también son parte de las competencias parentales que pueden contribuir en la prevención del fenómeno del burnout parental (Piraino, 2021).

## **Burnout parental**

Es un síndrome específico resultante de la exposición duradera al estrés persistente de los padres y madres en su rol de cuidadores, lo que disminuye el uso de recursos para enfrentar las demandas del entorno. Se define como “un estado de agotamiento afectivo que ocurre cuando una persona es expuesta a un estrés crónico, mermando su capacidad para hacerle frente a través de sus recursos psíquicos” (Pérez-Díaz & Oyarce-Cádiz, 2020, p.2).

Según los antecedentes empíricos, el burnout parental se constituye a partir de las siguientes dimensiones: (a) agotamiento emocional; (b) distanciamiento emocional; y (c) realización personal (Roskam et al., 2017). La primera dimensión explica que el cansancio emocional tiene un papel importante en el desarrollo del estrés, afectando negativamente la relación parental con los hijos/as. La segunda, explica que algunas madres o padres llegan a distanciarse de los hijos/as, porque se consideran incapaces de cumplir este papel. En la tercera dimensión, sus capacidades parentales son cuestionadas por ellos mismos en lo que pudieran ser y ofrecer a sus hijos (Calventi & Despradel, 2021).

Se plantea que los síntomas asociados al burnout parental en algunos casos son normalizados y poco comprendidos, debido a que los padres cumplen un rol, siendo sus satisfacciones desplazadas por el deber ser. En este sentido, actualmente se ha observado que muchos padres y madres indican que “están cansados y agobiados debido a las múltiples exigencias asociadas a su rol parental. Esto no es extraño, ya que, si bien la parentalidad conlleva satisfacciones, también acarrea inseguridad, angustia y responsabilidad primaria sobre el desarrollo de los hijos” (Pérez-Díaz & Oyarce-Cádiz, 2020, p.1). Al respecto, se ha observado una relación significativa entre el burnout parental y el estrés parental.

Por otro lado, existen condiciones psicosociales que pueden dificultar o imposibilitar el desarrollo efectivo de la parentalidad, tales como la monoparentalidad, el bajo nivel educativo, la precariedad económica, vivir en lugares violentos o

problemáticos (López-Soler et al., 2009). Sin embargo, es importante recalcar que, aunque existan estos factores de riesgo, esto no necesariamente implica resultados negativos en el proceso de crianza. Padres y madres podrían desplegar competencias parentales adecuadas que podrían no sólo no comprometer el desarrollo de sus hijos sino incluso favorecer su resiliencia. Así, por ejemplo, aquellos padres o madres que, a pesar de la adversidad, se centran en sus hijos/as y tienen expectativas positivas sobre su futuro, potencian más la resiliencia que aquellos que cuentan con expectativas no realistas o que no tienen expectativas (López-Soler et al., 2009).

Desde la perspectiva de la teoría de los equilibrios entre riesgos, el agotamiento de los padres y madres se debe a un desajuste percibido entre las demandas relacionadas con la crianza de los hijos/as, incluidas las expectativas de los padres de sí mismos y sus responsabilidades, y la disponibilidad de recursos para satisfacer esas demandas y expectativas (Holly et al., 2019; Mikolajczak et al., 2018). Dentro de esta teoría, las demandas se identifican como factores de riesgo que aumentan los niveles de estrés de los padres y madres, mientras que los recursos se consideran factores protectores que pueden ayudar a aliviar el estrés. Todos los padres y madres experimentan diferentes niveles de demanda teniendo acceso a diferentes recursos. La forma en que se experimenta cada uno diferirá de una persona a otra. Cuando hay un desequilibrio crónico entre las demandas y los recursos, con una exposición a las demandas en comparación con el acceso a los recursos, puede sobrevenir el agotamiento de los padres y madres (Mikolajczak et al., 2018).

Al respecto, se plantea la idea de que la resiliencia y otros recursos protectores pueden ser especialmente beneficiosos para las familias que se encuentran readaptándose a nuevas rutinas y desafíos durante el contexto actual de pandemia por COVID-19 (LaBrenz et al., 2021). Este hallazgo es coherente con las conclusiones de Arslan et al., (2022), quienes muestran que las personas optimistas, que presentan estrategias de adaptación, flexibilidad psicológica y capacidad de sobreponerse para hacer frente a las situaciones adversas tienen

una mayor capacidad para responder en contextos de crisis.

En esta investigación se asume una aproximación fenomenológica desde las dimensiones del burnout parental, para orientarse a la comprensión de las categorías del fenómeno “en sus propios términos para proporcionar una descripción de la experiencia humana tal como es experimentada por la misma persona” (Laza et al., 2012, p.297). Esta perspectiva permite estudiar cómo a través de la interacción se van configurando los niveles de conciencia, lo que permite una aproximación acerca de cómo se perciben los niveles de conocimiento de la comunidad escolar respecto de los protocolos de actuación sobre conductas de consumo de alcohol y drogas. Además, permite analizar cómo la comunidad escolar percibe y construye significados sobre la realidad asociada al proceso de implementación.

En este sentido, los grados de conciencia promueven la construcción de significados producidos mediante la “actividad que el self realiza al configurar el marco vivencial desde donde [la persona] otorga significado a lo que siente y experimenta” (Campos et al., 2012, p.14). De esta manera, el objetivo del estudio es describir la experiencia de padres y madres desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19 en la región del Biobío, Chile.

## Metodología

### Diseño

La investigación fue de tipo cualitativo, ya que permite indagar en las experiencias de las personas, relatos, vivencias personales (Bedregal et al., 2017). Se orientó desde un diseño fenomenológico, puesto que se busca conocer las experiencias de padres y madres asociadas al burnout parental, mediante los significados que construyen para orientar su experiencia, desde un proceso de interpretación por el que se define el mundo y se actúa en consecuencia (Guerrero, 2016).

### Participantes

La selección de los participantes se realizó mediante muestreo intencional, considerando los

siguientes criterios de inclusión: (a) personas adultas, (b) con ejercicio del rol parental en contexto de pandemia por COVID-19; (c) que residan en la región del Biobío, Chile. Los criterios de exclusión fueron: (i) padres o madres menores de edad; (ii) mayores de edad que no ejerzan el rol parental; (iii) padres o madres que residan fuera de la región del Biobío, Chile.

Los/as participantes fueron madres y padres de diferentes grupos familiares, por lo que cada participante representa un grupo familiar específico. El grupo de madres consiste en 3 mujeres, entre 23 y 32 años, dos de ellas cursando la universidad y una con estudios universitarios completos. Una se encuentra estudiando y trabajando part-time, otra trabaja en su profesión de educadora de párvulos y la tercera solo se dedica a sus estudios. En el estado civil se visualiza a dos madres casadas y una de ellas no se encuentra viviendo con el cónyuge, la otra participante se encuentra soltera, viviendo con su pareja actual. El grupo de padres se conforma por 3 hombres, entre 29 y 47 años, todos trabajando, dos de ellos están casados y uno soltero.

### Instrumento

Se utilizó la entrevista semi-estructurada debido que el estudio se centra en las vivencias de cada uno de los participantes, descubriendo los significados que son asociados al contexto pandemia desde las categorías del burnout parental. Este instrumento consiste en una "conversación cara a cara entre entrevistador/entrevistado, donde el investigador plantea una serie de preguntas. Se construyó un guion temático que consideró los siguientes temas: (a) agotamiento emocional, (b) distanciamiento emocional, y (c) realización personal.

### Análisis de la información

Se utilizó el análisis de contenido temático, que permite "identificar, establecer e informar temas y estructuras, permite tanto revelar las experiencias, significados y realidades de los sujetos, como examinar las circunstancias en que los eventos, realidades, significados y experiencias" (Mieles et al., 2012, p. 217).

### Procedimiento

Las entrevistas fueron realizadas mediante plataforma Zoom, previa confirmación del consentimiento informado de los participantes. El estudio se orientó desde las consideraciones éticas de la declaración de Singapur, implicando: (a) proporción favorable de riesgo/beneficio, (b) consentimiento informado, (c) confidencialidad, (d) voluntariedad y (e) respeto a los participantes.

### Criterios de rigor metodológico

Se consideraron los siguientes criterios (Arias Valencia & Giraldo Mora, 2011): (a) credibilidad: orientado a la expresión fidedigna sobre lo que los participantes piensan y sienten frente al fenómeno de estudio, para lo que se realizó una transcripción textual de las entrevistas para corroborar la interpretación de datos; (b) confirmabilidad: relacionado con generar las condiciones para que otros investigadores puedan seguir la ruta del investigador original, logrando llegar a conclusiones similares; (c) transferibilidad: entendida como la posibilidad de extender los resultados del estudio a otras poblaciones; y finalmente se incluyó la (d) triangulación: se utilizó la triangulación de datos, ya que se consideraron diferentes fuentes de información mediante la selección de diferentes participantes (Aguilar & Barroso, 2015).

## Resultados

### 1. Dimensión: Agotamiento emocional

#### 1.1 Categoría 1: Sentimientos asociados a la labor parental

Esta categoría se basa en los sentimientos desadaptativos y adaptativos asociados a la labor parental experimentada en el contexto de la pandemia por COVID-19. Esta categoría se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

##### 1.1.1 Subcategoría: Inconformidad

*"Inconforme, ya que a pesar de poder tener la posibilidad de estar más tiempo con ella en el hogar y poder compartir"*  
(E1)

Esta subcategoría expresa un sentimiento

desadaptativo de insatisfacción respecto del ejercicio del rol parental en el contexto de pandemia.

### **1.1.2 Subcategoría: Estrés**

*“...ha sido estresante estar con mis estudios y los de ella, a veces chocaban las clases online en los mismos horarios, tenía que estar en las dos cosas, estar atenta a ella, de que no se desconectará” (E1)*

En esta subcategoría se visualiza un sentimiento desadaptativo relacionado con angustia y tensión de las madres y padres en el ejercicio de la labor parental en el contexto de pandemia.

### **1.1.3 Subcategoría: Temor**

*“...miedo al contagio, deje de ver a mi hija para evitar que se contagiaran” (E4)*

En esta subcategoría se asocia con un sentimiento de miedo e inquietud frente al contagio durante la labor parental en el contexto de pandemia.

### **1.1.4 Subcategoría: Responsabilidad**

La subcategoría expresa un sentimiento de moral del deber frente al proceso de adaptación de su labor parental en el contexto de pandemia.

### **1.1.5 Subcategoría: Cercanía parental**

*“Me he sentido súper bien al principio de pandemia difícil después normal, incluso me acerque más a mis hijos” (E6)*

En esta subcategoría se visualiza la adaptación positiva en la pandemia favoreciendo la proximidad del vínculo parental.

## **1.2 Categoría 2: Conflictos asociados a la labor parental**

En esta categoría se presenta el contenido manifiesto relacionado con los conflictos que debieron enfrentar padres y madres respecto a su labor parental en el contexto de la pandemia por Covid-19. Esta categoría se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

### **1.2.1 Subcategoría: Dificultades de adaptación a la virtualidad**

*“El conflicto de tener que estar dividida en dos, el estar con mis clases y las de ella, ayudarla a hacer tarea, ya que no le gusta hacer tarea porque no estaba acostumbrada a tener un ritmo educativo, el tener que pensar que cocinar porque no le gusta todas las comidas y debía preparar cosas diferentes a los demás de la casa” (E1)*

En esta subcategoría se describe el conflicto de la madre tras las dificultades de adaptación en el contexto de virtualidad, atender las necesidades del hogar y a su vez, desempeñar su labor parental durante la pandemia del COVID-19.

### **1.2.2 Subcategoría: Dificultades de espacio en el hogar**

*“Falta de espacio en mi hogar, falta de tecnología para que mis hijos estuvieran conectados a sus clases online, además de vivir en una zona rural y la poca señal de internet que era un impedimento para que se conectaran a clases o teletrabajo en algunos casos” (E4)*

La subcategoría describe las dificultades de poseer un espacio, recursos y conectividad adecuadas para atender las necesidades de la virtualidad en el contexto de pandemia.

### **1.2.3 Subcategoría: Dificultades de compartir con hijos/as**

*“Dejar de verla por más de 3 meses, ya que la mamá al tener miedo de que se contagiara me prohibía las visitas” (E4)*

La subcategoría describe algunas de las consecuencias que trajo la pandemia por Covid-19, en cuanto al distanciamiento que se debe realizar para evitar el contagio.

## **1.3 Categoría 3: Percepción del desgaste emocional**

Esta categoría se refiere a la apreciación del desgaste emocional en los padres y madres en el contexto de pandemia por COVID-19, el apoyo percibido, y la realización o postergación de sus actividades personales. Esta categoría se configura

de acuerdo con las siguientes subcategorías:

### **1.3.1 Subcategoría: Incremento de actividades laborales y domésticas**

*“Es grande, ya que tengo el caso de mis hermanas y mío, el estar dividida en todo, en el caso de ellas en el trabajo, yo en los estudios y estar atenta de los hijos, en mi situación es solo 1 hija que tengo, pero otras madres tienen más pero igual es doble trabajo, levantarse temprano, para conectarlos, arreglarlos y arreglarse uno, para entrar a mis clases, se genera un gran desgaste emocional” (E1)*

La subcategoría se asocia con la percepción de un incremento de las demandas del entorno en el contexto de la pandemia COVID -19 que constituyen un desgaste emocional.

### **1.3.2 Subcategoría: Presión por regreso a la presencialidad**

*“Pienso que todas las entidades públicas no se hicieron cargo, en sí como gobierno, de todas las situaciones emocionales de la gente, de su país, de los niños a la vuelta a clase, de los trabajadores a la vuelta al trabajo presencial, aunque hubo gente que nunca dejó de trabajar de manera presencial, pero aun así bajar el nivel de ansiedad emocionalmente por el tema pandemia”. (E3)*

En esta subcategoría se visualiza la percepción del desgaste emocional relacionada con la presión que se significa durante el proceso de retorno a la presencialidad en el contexto de pandemia del COVID-19.

### **1.3.3 Subcategoría: Distanciamiento familiar**

*“Que ha sido mucho, cuesta estar bien emocionalmente al estar lejos de los hijos, es triste solo verlos por video llamada, y no poder abrazarlos” (E4)*

Esta subcategoría describe situaciones y emociones negativas que surgen a partir de la separación ocasionada por la pandemia.

## **2. Dimensión: Distanciamiento emocional**

### **2.1 Categoría 1: Percepción de la relación con los hijos**

Esta categoría se relaciona con la percepción que tienen padres y madres respecto de la relación con sus hijos/as en contexto de pandemia por COVID-19. Se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

#### **2.1.1 Subcategoría: Vinculación positiva**

*“Cuando está con la familia nadie la puede controlar y conmigo se calma rápido, ya que la conozco tan bien que sé llegar con sus gustos, a través de todas las cosas que ya tenemos un vínculo más grande”. (E1)*

En esta subcategoría se visualiza lo beneficioso de la pandemia, a partir de la unión y la cercanía que en este contexto se experimentó.

#### **2.1.2 Subcategoría: Cercanía parental**

*“Creo que la relación con los hijos en pandemia gracias al teletrabajo fue conocerlos más, conocer sus ritmos de aprendizaje más bien desde la casa, compartir más tiempo con ellos, se hicieron lazos más fuertes de los que ya habían” (E3)*

En esta subcategoría se recoge el valor positivo de la pandemia, lo cual permitió un acercamiento de la madre con sus hijos, apoyando en el desarrollo, aprendizaje y además de generar un mayor vínculo.

#### **2.1.3 Subcategoría: Distanciamiento afectivo**

*“Poca, en estos momentos no se me ocurre ninguna, no ha sido la mejor ya que no nos vemos muy seguido, ella se ha ido acostumbrando el estar lejos mío y ya no responde tanto las llamadas o se interesa por verme” (E4)*

Esta subcategoría presenta la barrera con la que se ven enfrentados padres que no viven con sus hijos, debido a la pandemia aumenta el distanciamiento.

## **2.2 Categoría 2: Experiencia sobre distanciamiento emocional**

Categoría asociada a la experiencia de madres y padres respecto al distanciamiento emocional en el contexto de la pandemia por Covid-19. Esta categoría se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

### **2.2.1 Subcategoría: Incómoda**

*“Fue un poquito más complicado por el contacto social, confiarse de un día para otro, aunque existían las redes sociales para la comunicación, pero no es lo mismo, y eso igual afectó quizás en un momento emocionalmente, pero por el lado social” (E3).*

Corresponde a una subcategoría que describe las barreras que impone el contexto de pandemia, provocando un distanciamiento, afectando la comunicación, relaciones, y el tema emocional.

### **2.2.2 Subcategoría: Acercamiento afectivo**

*“Está más cercana, hay apego, cómo me ve todo el día, me ve como su todo, todo el día mamá, mamá, mamá, y hacíamos todo juntas” (E2)*

Esta subcategoría tiene una valoración positiva en cuanto a la cercanía, vínculo y apego generado a partir del contexto de pandemia por COVID-19.

## **3. Dimensión realización personal**

### **3.1 Categoría 1: Experiencia parental**

Categoría asociada a la experiencia de madres y padres respecto a la realización personal en el contexto de la pandemia por COVID-19. Esta categoría se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

#### **3.1.1 Subcategoría: Miedo al contagio**

*“Miedo de contagiarse y contagiar a mi familia, ya que nunca pude parar de trabajar” (E5)*

En esta subcategoría se deja en manifiesto el temor provocado a partir de la pandemia por COVID-19.

#### **3.1.2 Subcategoría: Agradable**

*“Mi experiencia ha sido buena como padre he aprendido a conocer mucho mejor a mis hijos, me acerqué mucho a ellos y compartí muchos más momentos de los cuales antes no los tenía en el ámbito escolar sobre todo” (E6)*

Corresponde a una subcategoría en que se visualiza una experiencia positiva, ya que se describe el acercamiento con sus hijos.

#### **3.1.3 Subcategoría: Dificultades de afrontamiento**

*“El rol nunca cambia, siempre es el mismo, pero con dificultad de afrontar los comentarios de los hijos, “estoy aburrido”, “quiero salir”, “no quiero estar más en la casa” (E3)*

En esta subcategoría se visualiza la limitación para lidiar el rol de padre frente a los comentarios de los hijos a partir del encierro provocado en la pandemia por Covid-19.

#### **3.1.4 Subcategoría: Distante**

*“Mala, como dije anteriormente ya que pasé poco tiempo con ella” (E4)*

Esta subcategoría presenta una valoración negativa en cuanto al aislamiento experimentado en la pandemia.

### **3.2 Categoría 2: Percepción sobre actividades personales en pandemia**

Categoría relacionada a la percepción de madres y padres respecto a las actividades personales en el contexto de la pandemia por Covid-19. Esta categoría se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

#### **3.2.1 Subcategoría: Disposición positiva**

*“Sí, siempre dentro de todo el tiempo trato de tener un espacio para mí, dedicación para mí, quizás no diariamente pero sí a la semana como un autocuidado, también momentos con mi esposo cuando mis hijos se iban a dormir, pasar tiempo juntos que aporta*

*personalmente tiempo con alguien, con la persona que es tu compañero, igual me apoya emocionalmente” (E3)*

En esta subcategoría se describe la disposición positiva hacia actividades personales en pandemia, como el autocuidado, compartir tiempos de ocio, efectuar espacios de comunicación en pareja y acompañamiento emocional.

### **3.2.2 Subcategoría: Percepción optimista**

*“Al principio de la pandemia no me sentía muy bien ya que por el mismo encierro no podía dedicarme tiempo por ejemplo hacer deporte, salir a correr, a trotar, jugar fútbol y eso con el tiempo generaba un estrés, la misma pandemia te obligaba al encierro. Después fue mejorando” (E6)*

La subcategoría describe la apreciación positiva tras las dificultades presentadas en las actividades personales en la pandemia por COVID-19.

## **3.3 Categoría 3: Actividades deseadas en pandemia**

Categoría relacionada a las actividades deseadas por madres y padres en el contexto de la pandemia por COVID-19. Esta categoría se configura de acuerdo con las siguientes subcategorías:

### **3.3.1 Subcategoría: Actividades masivas de ocio**

*“Me hubiera gustado ir al cine, porque me encantaba. Pero por Covid no lo podía hacer, y también me hubiera gustado poder compartir con más gente” (E1)*

Esta subcategoría describe el deseo de querer tener tiempo de recreación, las cuales no se pudieron llevar a cabo debido al contexto de pandemia.

### **3.3.2 Subcategoría: Reuniones sociales**

*“Tuve que posponer asistir a peluquerías, juntas con colegas de trabajo, con amigas, reuniones con grupos sociales, a los que asisto y eso igual fue frustrante porque debíamos conectarnos virtualmente y no todos lograban hacerlo y fue desgaste emocional también ahí, de*

*tiempo también, pero se supo llevar, con el tiempo se fue asimilando y nos acostumbramos a tener esas reuniones virtuales” (E3)*

Esta subcategoría describe la postergación de actividades cotidianas, que para evitar el contagio se buscaron estrategias vía online, pero que de igual manera fue perjudicial emocionalmente.

### **3.3.3 Subcategoría: Actividades familiares**

*“Tiene todo que ver con el tema de las restricciones a la cual nos vimos obligados por la pandemia sobre todo el encierro, salidas al parque, ver películas en el cine, viajes a diferentes lugares en general las distracciones extras que uno hace con sus hijos, y en cuanto a mis proyectos personales menos mal la pandemia no afectó en nada al contrario me fue mucho mejor” (E6)*

En esta subcategoría se visualizan las restricciones en los pasatiempos por la pandemia del COVID-19, limitando las actividades y distracciones que realizan los padres con sus hijos/as cotidianamente.

## **Discusión**

El objetivo de la investigación es describir la experiencia de padres y madres asociadas al burnout parental en contexto pandemia COVID-19 en la región del Biobío. A partir de los hallazgos observados en las dimensiones del burnout, se infiere el predominio de sentimientos desadaptativos en la experiencia de padres y madres en contexto de pandemia por COVID-19.

De acuerdo con la percepción del agotamiento emocional, se observa el predominio sentimientos desadaptativos como inconformidad, estrés y temor. También, se infieren conflictos en la labor parental asociados a las demandas de tiempo y espacio. Además, la percepción de agotamiento se asocia con la presión por el regreso a la presencialidad, el distanciamiento familiar, teletrabajo y clases online. En este sentido, se infiere que el cansancio tanto físico como emocional juegan un papel importante en

el desarrollo del estrés, afectando negativamente la relación parental con los hijos/as (Calventi & Despradel, 2021).

En relación con la experiencia de distanciamiento emocional, se infiere una percepción agobiante, limitante e insatisfactoria. No obstante, también se identificó una intensificación de las relaciones parentales a través de experiencias de mayor acercamiento. Por otro lado, el distanciamiento fue percibido de forma dicotómica, ya que por un lado representó incomodidad y por otro acercamiento afectivo. Al respecto, si bien se plantea que “algunas madres o padres llegan a distanciarse de los hijos, porque se consideran incapaces de cumplir este papel” (Calventi & Despradel, 2021, p.4), el contexto de pandemia también significó una experiencia de valoración de los vínculos, lo que implicó la emergencia de experiencias positivas.

Sobre la percepción de realización personal, se infiere que padres y madres tuvieron dificultades para acceder a “fuentes comunes de actividades de ocio, [lo que los pone] en un mayor riesgo de agotamiento parental, ya que tienen dificultades para [...] encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades personales, profesionales y parentales” (Griffith, 2022, p. 727). En este sentido, se plantea que el contexto de pandemia ha provocado “una disminución en las redes de apoyo con que cuentan los padres (por ejemplo, visitas familiares, colegios y jardines infantiles, actividades extracurriculares, etc.), una reducción al acceso a contextos de relajación y disfrute (como cines, teatros, etc.)” (Narváez, 2021, p. 116). No obstante, en relación con las actividades de carácter personal, se infiere una disposición positiva y optimista, como el autocuidado, compartir tiempos de ocio, efectuar espacios de comunicación en pareja y acompañamiento emocional.

Respecto de la percepción de realización personal, se infiere que padres y madres tuvieron dificultades para acceder a “fuentes comunes de actividades de ocio, [lo que los pone] en un mayor riesgo de agotamiento parental, ya que tienen dificultades para [...] encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades personales, profesionales y parentales” (Griffith, 2022, p. 727). En este sentido,

se plantea que el contexto de pandemia ha provocado “una disminución en las redes de apoyo con que cuentan los padres (por ejemplo, visitas familiares, colegios y jardines infantiles, actividades extracurriculares, etc.), una reducción al acceso a contextos de relajación y disfrute (como cines, teatros, etc.)” (Narváez, 2021, p. 116). No obstante, en relación con las actividades de carácter personal, se infiere una disposición positiva y optimista, como el autocuidado, compartir tiempos de ocio, efectuar espacios de comunicación en pareja y acompañamiento emocional.

Estos resultados muestran que los padres y madres perciben un agotamiento asociado a un desajuste entre las demandas relacionadas con la crianza de los hijos, incluidas las expectativas de sí mismos y sus responsabilidades, y la disponibilidad de recursos para satisfacer esas demandas y expectativas (Holly et al., 2019; Mikolajczak et al., 2018). A partir de los hallazgos, se concluye una experiencia parental basada en sentimientos desadaptativos, experiencias negativas, como el agobio y positivas como la tendencia a la cercanía parental y los vínculos reforzados en pandemia, además de un carácter mayoritariamente íntimo en las actividades familiares, sociales y de ocio. Más específicamente, padres y madres relatan dificultades presentes en pandemia, que influyeron en el desempeño del rol parental, asumiendo labores que pueden conducir a la generación de sentimientos desadaptativos relacionados al burnout parental.

Una de las limitaciones del estudio se refiere al tamaño de la muestra, por lo que se sugiere que estudios posteriores puedan lograr una cobertura más amplia en términos de los participantes. Otra limitación se refiere a la triangulación metodológica, ya que sólo se consideró la utilización de la triangulación de datos. De esta forma, se sugiere que estudios posteriores puedan incluir diferentes estrategias metodológicas para así contribuir en la validez de los hallazgos.

## Contribución de los autores

Todos los autores han contribuido de forma activa en todos los procesos de elaboración del manuscrito.

## Referencias bibliográficas

- Aguilar, S., & Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (47), 73-88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36841180005>
- Arias Valencia, M.M., & Giraldo Mora, C.V. (2011). El rigor científico en la investigación cualitativa. *Investigación y Educación en Enfermería*, 29(3), 500-514. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105222406020>
- Arslan, G., Allen, K. A., & Waters, L. (2022). Strength-Based Parenting and Academic Motivation in Adolescents Returning to School After COVID-19 School Closure: Exploring the Effect of School Belonging and Strength Use. *Psychological reports*, 332941221087915. <https://doi.org/10.1177/00332941221087915>
- Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A., & Zubarew, T. (2017). La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud. *Revista médica de Chile*, 145(3), 373-379. <https://doi.org/10.4067/S0034-9887201700300012>
- Calventi, G., & Despradel, D., (2021). *Burnout parental en la pandemia del COVID-19*. [Trabajo de grado]. Universidad Iberoamericana (UNIBE). <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/523>
- Campos, J. E., Bezanilla, J. M., Pérez, O., Cárdenas, J. M., & Martínez, J. A. (2012). Fenomenología y psicología fenomenológica. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14(2), 11-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225867004>
- Conejo, L. D., Chaverri-Chaves, P., & León-González, S. (2020). Las familias y la pandemia de la COVID-19. *Revista Electrónica Educare*, 24(Suppl. 1), 37-40. <https://doi.org/10.15359/ree.24-s.10>
- Gómez, E., & Muñoz, M. (2014). *Escala de parentalidad positiva*. Fundación Ideas para la Infancia.
- Griffith, A. K. (2022). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of family violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Guerrero, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology: The Official Journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- LaBrenz, C. A., Baiden, P., Findley, E., Tennant, P. S., & Chakravarty, S. (2021). Maternal Adverse Childhood Experience Exposure and Resilience During COVID-19. *Families in Society*, 102(3), 385–399. <https://doi.org/10.1177/10443894211002323>
- Laza, C., Pulido, G.P., & Castiblanco, R. A. (2012). La fenomenología para el estudio de la experiencia de la gestación de alto riesgo. *Enfermería Global*, 11(28), 295-305. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412012000400015&lng=es&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000400015&lng=es&lng=es)
- López-Soler, C., Puerto, J., López-Pina, J. & Prieto, M. (2009). Percepción de los estilos educativos parentales e inadaptación en menores pediátricos. *Anales de psicología*, 25(1), 70-77.
- Martín-Quintana, J. C., Máiquez Chaves, M. L., Rodrigo López, M. J., Byrne, S., Rodríguez Ruiz, B., & Rodríguez Suárez, G. (2009). Programas de Educación Parental. *Psychosocial Intervention*, 18(2), 121-133. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179814021004>
- Mieles, M.D., Tonon, G., & Alvarado, S.V. (2012).

- Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanística*, (74), 195-225. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-48072012000200010&lng=en&tlnq=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-48072012000200010&lng=en&tlnq=es)
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Narváez, S. (2021). *Burnout parental en contexto de Covid-19 y su relación con la regulación emocional parental*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Olhaberry, M., Escobar, J., Oyarce, D., Sieverson, C., Aldoney, D., & Pérez, C. (2021). *Criar y crecer en tiempos de COVID: cómo la pandemia ha deteriorado el bienestar de madres, padres y niñas/os*. <https://www.ciperchile.cl/2021/04/05/criar-y-crecer-en-tiempos-de-covid-como-la-pandemia-ha-deteriorado-el-bienestar-de-madres-padres-y-ninas-os/>
- Pérez-Díaz, P. A., & Oyarce-Cádiz, D. (2020). Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas. *Revista de Psicología*, 29(1). <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57987>
- Piraino, C. (2021). *Burnout parental en contexto de crisis socio- sanitaria y su relación con el maltrato y la negligencia parental*. [Tesis de Grado], Pontificia Universidad Católica de Chile. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/52706>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B. B., Dorard, G., Dos Santos Elias, L. C., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Raes, M-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Front Psychol*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sallés-Domenech, C., & Ger-Cabero, S. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea: Descripción, promoción y evaluación. *Educació Social: Revista D'intervenció Sòcioeducativa*, 49, 25-46. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/250177>.
- Santelices, M. P., Narváez, S., Escobar, M. J., Oyarce, D., & van Bakel, H. J. A. (2022). Burnout y estrategias de regulación emocional parental: Un estudio en contexto de pandemia por Covid-19 en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 153-170. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200153>
- Suárez, N., Núñez, J. C., Cerezo, R., Rosário, P., & Rodríguez, C. (2022). Psychometric Properties of Parental Burnout Assessment and Prevalence of Parental Burnout: A Person-Centered Approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100280>
- Vera-Miranda, L.Y., & Apolo-Morán, J. F. (2020). Competencias parentales: percepciones de padres de niños con discapacidad. *Conrado*, 16(72), 188-199. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000100188&lng=es&tlnq=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000100188&lng=es&tlnq=es)