

Burnout Parental en la pandemia del COVID-19

Gabriela Calventi y Diana Despradel

Universidad Iberoamericana

Nota del autor

Este trabajo fue asesorado por la Dra. Iris Bello Castillo y la Dra. Laura V. Sánchez-

Vincitore.

Resumen

El burnout parental es un trastorno específico que surge de la exposición al estrés parental crónico (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018). Está compuesto por tres dimensiones: (1) falta de energía física o emocional, (2) distanciamiento de los hijos y la relación con ellos y (3) sentir que no logran nada en su rol como padres (Le Vigouroux y Scola, 2018). Cien (100) padres, entre las edades de 19 a 53 años, con por lo menos un (1) hijo de 2 a 9 años, respondieron a la encuesta enviada mediante las plataformas digitales y académicas. Este estudio tiene como objetivo medir en qué sexo se produce un mayor nivel de burnout parental en parejas heterosexuales con hijos en periodos de confinamiento. Se utilizó el instrumento “Parental Burnout Assessment” y una pregunta abierta sobre la dinámica familiar. Hipotetizamos que la figura materna poseerá mayores niveles de burnout parental, con relación a la figura paterna. Los resultados indicaron que las madres dominicanas obtuvieron una mayor puntuación que los padres dominicanos con referencia al burnout parental. Mostrando que las mujeres se encuentran más expuestas al estrés parental crónico, lo que puede estar afectando en su rol como madre.

Palabras claves: burnout parental, COVID-19, sexo

Burnout Parental en la pandemia del COVID-19

En diciembre del 2019, en Wuhan, China surge el Coronavirus (COVID-19) (OMS, 2020). A principios de enero, comenzó a esparcir hasta tener repercusión a nivel mundial, llegando a la República Dominicana a finales de febrero y trayendo como consecuencia que se tomarán medidas estrictas para disminuir la cantidad de los casos (Medina, 2020). Esto obligó a la población a permanecer en sus hogares por un periodo de tiempo, a excepción de emergencias o para comprar productos de primera necesidad. Según el Ministerio de Salud Pública de la República Dominicana, se han reportado 114,480 casos positivos de Coronavirus (COVID-19) en la República Dominicana hasta el 04 de octubre, 2020 (MSP, 2020).

A partir de esta situación, tanto a nivel mundial como nacional, se establecieron medidas de confinamiento. Esto significa que el horario de salida era limitado y fue sujeto a cambios a través de los meses, el primero siendo de 5:00 P.M. a 6:00 A.M. (Medina, 2020). Como resultado de este confinamiento, los roles en la sociedad tuvieron que adaptarse a la pandemia.

Como consecuencia, los padres se vieron afectados por las medidas tomadas por el gobierno dominicano, y tuvieron que realizar diferentes tipos de cambios en sus vidas y en las de sus familias, así como también, modificaciones a nivel laboral, debido a que los trabajos de los padres y madres fueron trasladados a sus hogares. De igual forma, se produjeron pérdidas de trabajo, debido a que la economía del país se vio afectada por la pandemia. A nivel familiar, las labores domésticas pasaron a las manos de los padres y madres y la educación de los hijos fue cambiada a una modalidad virtual (Medina, 2020). Las actividades extracurriculares de los niños fueron eliminadas, obligando a los padres y madres a buscar alternativas para entretener a sus hijos.

En vista de la pandemia, se evidenciaron altos niveles de ansiedad y estrés en padres y madres a nivel mundial (Mazza et al., 2020). Estos efectos encontrados en los padres son las principales causas del burnout parental. El burnout parental es un trastorno específico que surge de la exposición al estrés parental crónico (Mikolajczak, Raes, Avalosse, y Roskam, 2018).

El burnout parental está conformado por tres dimensiones: (1) falta de energía física o emocional, (2) distanciamiento de los hijos y la relación con ellos y (3) sentir que no logran nada en su rol como padres (Le Vigouroux y Scola, 2018). La primera dimensión explica que el cansancio tanto físico como emocional juegan un papel importante en el desarrollo del estrés, afectando negativamente la relación padre e hijo, ya que no tienen el tiempo suficiente para compartir con ellos. La segunda, explica que algunos padres llegan a distanciarse de los hijos, 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 (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak, y Roskam, 2017).

Vázquez, Ramos, Molina, y Artazcoz, (2016) encontraron que la maternidad y la paternidad forman parte de los factores por el que se evidencia el estrés. El estudio encontró que aquellas personas que no tienen un alto nivel de estudio y no tienen conocimientos del rol parental, son más propensas a tener altos niveles de estrés. Aquellas familias que no tienen empleo y presentan dificultades económicas, son más propensas a presentar inconvenientes en la paternidad.

De igual forma, en el burnout parental la persona se ve afectada, debido que la cantidad de trabajo que posee como padre aumenta, y este no puede sobrellevarlo (Roskam, Raes, y Mikolajczak, 2017). Roskam, Raes, y Mikolajczak (2017) realizaron una comparación entre el burnout parental versus el burnout profesional, estrés parental y la depresión. Se evaluó si este

burnout parental afecta a ambas figuras parentales y su prevalencia en la población general. Los resultados indicaron que existe una relación entre el burnout parental y el burnout profesional y la depresión, aunque no dependen entre ellos. En cuanto a los aspectos de las dimensiones del burnout parental, se encontraron niveles altos de agotamiento emocional, sentir que no logran nada en su rol como padres y distanciamiento de los hijos. También se encontró que existe una relación significativa entre el burnout parental y el estrés parental, pero uno no depende del otro. Se vio que el 56.2% de los padres están en un nivel bajo de burnout parental, 31.1% de los padres están en un nivel promedio de burnout parental y 12.7% de los padres están en un nivel alto de burnout parental (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017).

Le Vigouroux & Scola (2018) afirman que no hay una causa sociodemográfica específica del burnout parental, sino una serie de factores asociados. Estos son: tener hijos menores de cinco años, los padres presentan una baja autoestima, poseen una alta necesidad de control, poca inteligencia emocional y evasión de apego. Le Vigouroux et al., (2017) evidenciaron que la cantidad de hijos, no importando si vivían o no en casa, y las brechas de edad entre los hijos eran factores de riesgo en cuanto al burnout parental. La edad de los padres, el promedio de edades de los hijos ni la edad cuando nació el primer hijo fueron factores de riesgo. No obstante, se reportó que el nivel de agotamiento emocional era más alto en padres jóvenes y padres con niños pequeños.

En un estudio realizado en el Reino Unido, se comenta sobre el concepto de resiliencia durante la cuarentena y se observa cuales son los posibles factores de riesgos y factores protectivos en el hogar, padres e hijos (Verger, Urbanowicz, Shankland, y McAloney-Kocaman, 2020). Este encontró que las habilidades de afrontamiento pobres pueden ser un factor de riesgo para el burnout parental, y que las competencias psicosociales y la creatividad notable son

factores de protección que crean un hogar resiliente (Verger, Urbanowicz, Shankland, y McAloney-Kocaman, 2020).

Durante la pandemia del COVID-19, se han realizado varias investigaciones en algunos países de Europa y Asia, analizando la relación del COVID-19 y los niveles de burnout parental. Un estudio realizado en China evaluó la angustia psicológica en su población general durante la pandemia COVID-19 (Qiu et al., 2020). El estudio encontró que las mujeres se encontraron con más angustia psicológica que los hombres. Por otro lado, se evidencia que al estar más informado y educado sobre las consecuencias del virus, se crea más estrés y preocupación sobre contraerlo. Esto se evidencia en personas de 18 a 30 años y mayores de 60 años (Qiu et al., 2020).

En Italia, se realizó un estudio con el propósito de analizar la salud mental, el impacto psicológico y la disfunción de la personalidad, con respecto a la pandemia COVID-19 (Mazza et al., 2020). El estudio encontró que el sexo femenino estaba asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés. Al igual, se encontró que personas que conocían a alguien infectado eran más propensas a sentir altos niveles de depresión y estrés. Mientras que aquellos que tengan algún familiar infectado con el virus, se crean altos niveles de ansiedad (Mazza et al., 2020).

Las mujeres son más propensas a experimentar altos niveles de ansiedad (Mazza et al., 2020). Las mismas son vulnerables a sentirse estresadas y tienden a separarse de aquellas situaciones que le ocasionan estrés. El estándar que tienen las mujeres de ser una madre perfecta, es algo inalcanzable e irreal, creando un sentimiento de deficiencia como madre (Henderson, Harmon, y Newman, 2016). Roskam, Raes, y Mikolajczak, (2017) sugieren que en futuros estudios se realice una variabilidad entre los diferentes sexos en los padres. Por ende, en este estudio, se evaluarán los niveles de burnout parental entre los diferentes sexos y los posibles

factores que lo provocan. Otra limitación en el estudio (Mazza et al., 2020), sugiere que en próximas investigaciones se analice y se organice en categorías por sexo y grupo de edad. Esta investigación pondrá en práctica esta organización, ya que puede intervenir en el análisis final del estudio y se podrá observar los diferentes niveles de angustias en los padres (Roskam, Raes, y Mikolajczak, 2017).

En la República Dominicana existen escasas investigaciones que midan los efectos y los niveles del burnout parental. Por esto es necesario conocer el comportamiento de esta variable y su relación con el sexo para fomentar la conciencia de la población dominicana con relación a este tema.

El presente estudio aborda el burnout parental en periodos de confinamiento, debido al COVID-19, en la población general de la República Dominicana. El propósito de esta investigación es medir en qué sexo se produce un mayor nivel de burnout parental en parejas heterosexuales con hijos en periodos de confinamiento. Hipotetizamos que la figura materna poseerá mayores niveles de burnout parental con relación a la figura paterna.

Método

El presente estudio tiene un diseño no experimental transversal, porque busca comparar 2 grupos preexistentes.

Participantes

Nuestros participantes deben de ser padres con al menos un hijo que tengan la edad de 2 a 9 años y que residan en la República Dominicana. Los participantes no necesitan estar en un rango de edad específico, tener una cierta cantidad de hijos o permanecer a un cierto nivel socio-económico. No se incluye aquellos padres que no vivan con al menos uno de sus hijos.

Se realizó un análisis de potencia para establecer el tamaño de la muestra con una potencia de .90 y un alfa de .5 que pudiera predecir un tamaño de efecto mediano ($r=.30$). El análisis arrojó un total de 109 participantes.

Unos 100 participantes contestaron de manera correcta. Estos de una edad promedio de 38 años ($M = 38.130$, $SD = 6.345$). Los diferentes grupos encuestados son sexo femenino con una frecuencia de 95 participantes y el sexo masculino de 5 participantes. Nuestros participantes tienen un estado civil promedio de casado 81%, divorciado 4%, soltero 5% y unión libre 10%. En cuanto a la cantidad de hijos, 1 hijo 26%, 2 hijos 42%, 3 hijos 28% y 4 hijos 4%. Los mismos viven con al menos 1 hijo 24%, 2 hijos 44%, 3 hijos 26%, 4 hijos 4% y 5 hijos 2%.

Instrumentos

En el presente estudio, se utilizó la Evaluación de Agotamiento de los Padres (Parental Burnout Assessment). Este instrumento mide el nivel de burnout parental en los padres. El burnout parental es un trastorno específico que surge de la exposición al estrés parental crónico (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018). El mismo es un cuestionario en formato Likert, el cual está compuesto por siete (7) puntos: 1) Nunca, 2) Algunas veces al año o menos, 3) Una vez al año o menos, 4) Algunas veces por mes, 5) Una vez por semana, 6) Algunas veces a la semana, 7) Cada día. El instrumento contiene 23 ítems, y contiene 4 sub-escalas: el agotamiento del rol parental, el contraste con el ser parental previo, estar cansado como padre y distanciamiento emocional de los grupos. Esta prueba tiene un alfa de cronbach de .96.

Se creó un cuestionario sociodemográfico donde se midió la edad, el sexo, el estado civil, el último grado académico, el nivel económico, la ubicación geográfica y la ocupación del participante. También, la posición socioeconómica, tanto comunitaria como nacional, percibida

por MacArthur. Se indagó sobre la cantidad de hijos que tiene el participante, sus edades y si habita con al menos uno (1) de ellos. Por último, si recibe apoyo de una trabajadora doméstica en el hogar.

En nuestra investigación el Parental Burnout Assessment obtuvo un alpha de Cronbach de .958, lo que quiere decir que tiene una confiabilidad alta, la subescala de agotamiento del rol parental obtuvo una buena confiabilidad ($\alpha = .880$), la subescala de contraste con el ser parental previo una alta confiabilidad ($\alpha = .902$), la subescala estar cansado como padre obtuvo una buena confiabilidad ($\alpha = .893$) y la subescala de distanciamiento emocional de los grupos una alta confiabilidad ($\alpha = .795$).

Procedimiento

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes. Se envió una encuesta creada en la plataforma Google Forms, a través de Whatsapp y correo electrónico. Se creó un acápite de consentimiento informado, donde el participante va a conocer el procedimiento, los aspectos de la confidencialidad, información de contactos y riesgos y beneficios de participar en esta investigación y al final podrá escribir sus iniciales. Se realizó a través de la modalidad virtual. Primero, se realizó un levantamiento de información sociodemográfico, después la Evaluación de Agotamiento de los Padres (Parental Burnout Assessment) y por último una pregunta abierta acerca de la dinámica familiar. Se utilizaron los programas JASP y Excel para el análisis estadístico de los resultados.

Resultados y discusión

Como se puede observar en la Tabla 1, se comprobó que las participantes mujeres poseen una puntuación mayor en el burnout parental, aunque no exista alguna diferencia significativa, en comparación a los participantes hombres (1.85 vs 1.47; $t = -.97$; n.s.).

Tabla 1.

Pruebas t: comparación entre grupos (N=100)

	Mujeres (n=95)		Hombres (n=5)		<i>t</i>	Cohen <i>d</i>
	M	SD	M	SD		
Burnout Parental	1.47	.18	1.85	.87	-.97	-.45
Agotamiento del rol parental	1.74	.82	1.43	.25	-.85	-.39
Contraste	1.63	.84	1.13	.18	1.31	-.60
Estar cansado	2.36	1.26	1.87	.25	-.86	-.40

Distanciamiento	1.61	.83	1.45	.11	-	-.20
						.43

*Nota: *p < .05, ** p < .01, ***p < .001.*

En lo que respecta a las demás puntuaciones, las mujeres presentaron una mayor puntuación, aunque no existe alguna diferencia significativa, en agotamiento del rol parental, contraste con el ser parental previo, estar cansado como padre y distanciamiento emocional que los hombres.

Este estudio se propuso medir en qué sexo se produce un mayor nivel de burnout parental en parejas heterosexuales con hijos en periodos de confinamiento. A partir de nuestros resultados, podemos indicar que el burnout parental es más alto en las madres dominicanas que en los padres dominicanos. Esto implica que las madres experimentan más exposición al estrés parental crónico, lo cual puede verse afectado en los diferentes aspectos de su día a día en su rol como madre.

Tras evaluar los participantes mediante el Parental Burnout Assessment (PBA), las mujeres igualmente obtuvieron una puntuación más elevada que los hombres en cuanto a las dimensiones del burnout parental: el agotamiento del rol parental, el contraste con el ser parental previo, estar cansado como padre y distanciamiento emocional de los grupo. Entre ambos sexos la dimensión más predominante fue el estar cansado como padre. Esto puede explicarse tras la gran cantidad de tiempo que los padres conlleva con los hijos en el hogar durante el tiempo de confinamiento.

Esta investigación, al igual que otras previamente mencionadas (Mazza et al., 2020; Qiu et al., 2020), obtuvieron resultados similares al medir el burnout parental entre los diferentes sexos (Morley, 2018). Estos hallazgos contribuyen de varias formas a nuestra comprensión del burnout parental y proporcionan una base para comprender los efectos que ha traído consigo la pandemia COVID-19 en los diferentes hogares. Considerando que no hay una diferencia significativa, estos hallazgos indican que las madres poseen mayores niveles de burnout parental con relación a la padres (Morley, 2018).

Una limitación de este estudio es que no se encuestó suficientes padres dominicanos, lo que pudo afectar a que no se encontrara una diferencia significativa. Trayendo como resultado que las mujeres dominicanas obtuvieran una puntuación más alta en todas las dimensiones. Otra limitación de este estudio fue la modalidad online, que impidió reclutar a más participantes hombres. Para futuras investigaciones, sería interesante observar porque existe una minoría en los hombres dominicanos, al momento de realizar este tipo de encuestas. Igualmente, ver que tendencia cultural influye en los hombres dominicanos y no en las mujeres dominicanas, con relación a la recomendación anterior.

Esta investigación contribuye a nuestra comprensión del burnout parental en el contexto de la República Dominicana y sus efectos en el rol de padres durante el periodo de confinamiento debido a la pandemia COVID-19. Este artículo contestó la sugerencia realizada en el estudio de Roskam, Raes, y Mikolajczak, (2017) al realizar una variabilidad entre los diferentes sexo. Estos hallazgos proporcionan las siguientes ideas para futuras investigaciones: acudir a una población de hombres más extensa (Morley, 2018). Este tema sería intrigante y podría explorarse de manera útil en futuras investigaciones (Morley, 2018).

Referencias

- Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*, 74(11–12), 512–526. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9(887), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Medina, D. (2020). *Decreto-184-20.pdf*.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Morley, J. (2018). *Writing Conclusions*. University of Manchester. <http://www.phrasebank.manchester.ac.uk/writing-conclusions/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*

Situation Report-94 HIGHLIGHTS.

Pública, M. de S. (2020). *Boletín de 08:17:2020.pdf.*

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2), 19–21.

<https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology, 8*(163), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>

Verger, N. B., Urbanowicz, A., Shankland, R., & McAloney-Kocaman, K. (2020). Coping in isolation: predictors of individual and household risks and resilience against the COVID-19 pandemic. *SSRN Electronic Journal, 1–16.*

<https://doi.org/10.2139/ssrn.3596094>

