



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Síndrome de burnout parental en contexto de distanciamiento social por la pandemia del COVID-19.

Trabajo final de grado

Pre-proyecto de investigación

Tutora: Cecilia Montes Maldonado

Revisora: Paola Silva Cabrera

Ana Fontes Geymonat C.I.: 4.439.699-0

Montevideo, Uruguay.

25/02/2022

ÍNDICE

Resumen	pág. 2
1. Fundamentación y Antecedentes	
1.1. Fundamentación	pág. 3
1.2. Antecedentes	pág. 4
2. Marco teórico	
2.1. Cuidados en la primera infancia	pág. 7
2.2. Parentalidad en tiempos de distanciamiento social	pág. 8
2.3. Breve conceptualización del término Burnout y Burnout Parental	pág. 10
3. Problema y preguntas de investigación	pág. 12
4. Objetivos	pág. 14
5. Metodología	pág. 14
6. Cronograma de ejecución	pág. 15
7. Consideraciones éticas	pág. 16
8. Resultados esperados	pág. 17
9. Referencias bibliográficas	pág. 18

RESUMEN

El presente pre-proyecto de investigación pretende conocer la incidencia del distanciamiento social, a causa de las medidas sanitarias impuestas por el Gobierno, en el burnout parental respecto al cuidado y crianza de niñas y niños de entre 0 y 3 años. Se llevará a cabo un estudio de enfoque metodológico mixto, con un diseño secuencial explicativo. La muestra seleccionada está compuesta por un total de 26 madres y padres, que comparten la responsabilidad de cuidados y llevan a sus hijas e hijos de 0 a 3 años al Centro de Primera Infancia Privado (C.P.I.P.) “El Osito Feliz”. Para la recolección de datos cuantitativos se aplicará como técnica el cuestionario Parental Burnout Assessment (P.B.A.). Se realizará un análisis estadístico descriptivo utilizando el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Posteriormente, para la recolección de datos cualitativos se aplicará la entrevista semidirigida. El método bajo el cual se analizará esta información es la teoría fundamentada. Se espera realizar una valoración sobre esta población acerca de la existencia del burnout parental e indagar y reflexionar acerca de cómo las madres y los padres percibieron, paliaron y gestionaron los cambios ocurridos por el distanciamiento social impuesto, en relación al cuidado y crianza de sus hijas e hijos; resultando de gran relevancia en el contexto actual de crisis sanitaria. Se pretende recabar información que contribuya a la comprensión del burnout parental y proporcione una base para identificar los efectos que ha traído consigo en las familias uruguayas.

Palabras claves: COVID-19; burnout parental; cuidados; crianza.

1. FUNDAMENTACIÓN Y ANTECEDENTES

1.1. Fundamentación

En el mes de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) declaró estado de emergencia sanitaria de importancia internacional debido al surgimiento del SARS-CoV-2 (COVID-19), reportado en el mes de diciembre de 2019 en Wuhan, China. Continúa siendo un fenómeno reciente y actualmente se encuentra presente en todos los países del mundo. Ha traído consecuencias orgánicas y psicológicas que aún están siendo investigadas (Scholten et al., 2020), donde hasta el momento se han evidenciado altos niveles de ansiedad y estrés en madres y padres a nivel mundial, siendo estas las principales causas del burnout parental, el cual, según Mikolajczak, Raes, Avalosse, y Roskam (2018) es considerado un trastorno específico que surge de la exposición al estrés parental crónico.

El Gobierno uruguayo, por su parte, dispuso una serie de medidas tras decretar el estado de emergencia sanitaria nacional a consecuencia de la constatación de casos de COVID-19 en el país, exhortando a la población al distanciamiento social para mitigar el impacto de la misma. De esta manera se apeló a la responsabilidad individual, recurriendo a una serie de medidas preventivas sin imponer a la sociedad una cuarentena obligatoria. Esto trajo consigo modificaciones en el modo de vida de las personas, alterando las rutinas, aumentando los tiempos de convivencia, fusionando las distintas actividades dentro del hogar, lo cual en el caso de los cuidadores primarios, los expone a un mayor riesgo de burnout parental (Griffith, 2020). El mismo, es un síndrome producido por el desequilibrio prolongado en el tiempo, entre demasiados factores de estrés o factores de riesgo, vinculados a la crianza y la falta de recursos para hacerle frente. Ello puede tener implicaciones en los cuidados, la crianza y en el desarrollo integral de las niñas y niños, dado que afecta múltiples áreas de funcionamiento de madres y padres y el vínculo que mantienen con sus hijas e hijos (Mikolajczak y Roskam, 2018). Esto hace que se planteé la necesidad de estudiarlo en el contexto actual de nuestro país, considerando a la primera infancia como la etapa más importante del desarrollo de las personas, en la cual se aprenden habilidades socioemocionales para toda la vida que nos permiten conocer, interactuar e incidir en el mundo en que vivimos. En esta etapa, el cerebro se desarrolla velozmente experimentando cambios extraordinarios, por lo que, según Campos, A. (2010) requiere de un entorno con experiencias significativas, estímulos multisensoriales, recursos físicos adecuados y principalmente, necesita de un entorno potenciado por el cuidado sensible, la responsabilidad y el afecto de los cuidadores principales. Por tal motivo, es

relevante indagar y reflexionar en aspectos relacionados a la salud mental de las madres, padres o cuidadores principales, la cual puede incidir favorable o desfavorablemente en la construcción vincular con las niñas y los niños y en la calidad del cuidado sensible que se les brinda. Este le otorga seguridad a las niñas y niños y favorece la construcción de vínculos de apego, influyendo por ende en su desarrollo integral. Por lo tanto, resulta de gran relevancia este estudio, dado que podría brindar a la población una mayor comprensión acerca del síndrome, identificando los factores de riesgo y las consecuencias asociadas al mismo. De modo que, se propone conocer la incidencia del distanciamiento social, a causa de las medidas sanitarias impuestas por el Gobierno, en el burnout parental respecto al cuidado y crianza de niñas y niños de entre 0 y 3 años. Se espera realizar una valoración sobre esta población acerca de la existencia del burnout parental e indagar y reflexionar acerca de cómo las madres y los padres percibieron, paliaron y gestionaron los cambios ocurridos por el distanciamiento social impuesto, en relación al cuidado y crianza de sus hijas e hijos.

1.2. Antecedentes

Algunas de las investigaciones actuales a nivel internacional que se realizaron en relación a este tema serán presentadas a continuación. Un estudio en China, evaluó el sentimiento de angustia en su población general durante la pandemia. Fue la primera encuesta a gran escala en el país y recibió un total de 52.730 respuestas, entre las cuales 34.131 eran de mujeres (65%) y 18.599 eran de hombres (35%). Se encontró que las mujeres presentaban mayores niveles de angustia que los hombres y se evidenció que cuanto más informado se estaba sobre las consecuencias del virus, se generaba más estrés, miedo y preocupación por contraerlo (Qiu et al., 2020).

En países de Europa, como en España, Orgilés (2020), establece que madres y padres debieron adaptarse a la nueva situación de distanciamiento social que el COVID-19 originó, teniendo que combinar en algunos casos la actividad laboral con los cuidados de sus hijas e hijos, dirigiendo también las actividades escolares y haciendo frente a situaciones inesperadas, como para algunos lo fue la pérdida de su trabajo o el contagio de algún familiar. Ante esta situación, por un lado las niñas y los niños resultan vulnerados, viendo su vida social reducida, siendo distanciados de sus pares, familiares, centros educativos, lo cual ha originado, altos niveles de estrés, ansiedad e irritabilidad. Por otro lado, en el caso de las madres y padres, se han visto realizando múltiples roles de manera precipitada, sumado al miedo que genera el posible contagio y la incertidumbre por no saber hasta

cuando durará dicha situación, lo cual puede llevar a considerables niveles de estrés y agotamiento parental.

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 por COVID-19 (Mazza et al., 2020). Se encontró que el sexo femenino estaba asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés. Además, quienes conocían a alguna persona infectada por el virus eran más propensas a sentir altos niveles de depresión y estrés, mientras que aquellas que tenían algún familiar infectado con el virus, eran más propensas a los altos niveles de ansiedad (Mazza et al., 2020). En relación a esto, Henderson, Harmon, y Newman (2016), expresan que se ha comprobado que las mujeres son más vulnerables a sentirse estresadas y tienden a separarse de aquellas situaciones que le ocasionan estrés, esto se debe generalmente al estándar que tienen las mujeres de ser madres “perfectas” el cual es, muchas veces, inalcanzable e irreal, creando un sentimiento de deficiencia como tal.

En Francia, Le Vigouroux y Scola (2018) afirman que no hay una causa sociodemográfica específica del burnout parental, sino una serie de factores asociados, los cuales pueden ser, tener hijas e hijos menores de cinco años, ser madres y padres con baja autoestima, poseer una alta necesidad de control y poca inteligencia emocional. En tal sentido, en un meta-análisis (conjunto de herramientas estadísticas) que contiene veintinueve artículos científicos relacionados a este síndrome en 11 países, se detectó que las familias con hijas e hijos sin ninguna patología específica, lo presentaban el 38% de las madres y el 19% de los padres (Sánchez-Rodríguez, Perier, Callahan, y Séjourné, 2019).

Un consorcio de Investigación Internacional de Burnout Parental (IIPB) creado en 2017, que reúne a investigadores de 42 países, incluido Uruguay, realizó una investigación con el objetivo de estudiar la prevalencia y la variación intercultural del agotamiento parental en todo el mundo. En el mismo participaron un total de 12.364 madres equivalente al 71% del total de participantes y 5.045 padres equivalente al 29%. La recopilación de los datos comenzó en enero 2018 y finalizó en marzo de 2020. Esto da cuenta que se llevó a cabo antes de la pandemia por COVID-19 en todos los países involucrados y es el primero en examinar el papel que juega la cultura en el agotamiento de las madres y padres y, como tal, constituye una extensión importante de estudios previos centrados en predictores individuales y familiares (Mikolajczak y Roskam, 2018). Los resultados de este estudio transcultural demuestran que la prevalencia del agotamiento de las madres y padres varía en todo el mundo y que está relacionado linealmente con el individualismo. En el caso específico de Uruguay, fue el país con mayor grado en expresar, por parte de quienes participaron, la incomodidad con respecto a la incertidumbre y la ambigüedad, la cual

generalmente se trata de evitar. Esto podría relacionarse con el contexto actual, y podría considerarse un factor de riesgo dado que presenta un alto nivel de incertidumbre. En suma, sugieren que la cultura tiene un gran impacto en el agotamiento parental y que las madres y padres de países individualistas parecen particularmente expuestos (Roskam, et al., 2021).

En países de América Latina, como es el caso de Chile, una muestra de 369 madres (86%) y 61 padres (14%) que vivieran con al menos una hija o hijo menor de 18 años, mostró como resultados que ciertamente existían niveles importantes de burnout parental, siendo significativamente mayor el desgaste parental en las madres que en los padres. Estos resultados podrían deberse a que generalmente las madres se involucran más con los cuidados y la crianza (Pérez-Díaz y Oyarce, 2020).

Ugarte y Dagnino (2020) en Argentina, indican que la pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto a nivel mundial en distintos aspectos (políticos, sociales, económicos, médicos, socio-afectivos, educacionales, entre otros), principalmente por la medida restrictiva que se tomaron en relación a confinar a la población. De esta manera, se dió paso a la cuarentena, en algunos países obligatoria en otros voluntaria, que consistió principalmente en el distanciamiento social y cese de libre tránsito de personas que han estado expuestas o no a la enfermedad para lograr que no enfermen o reducir al mínimo el riesgo de contagio; modificando el estilo de vida y los hábitos de todas y todos. En tal sentido, la vida social se limitó principalmente a las personas con las que se convive y el tiempo de ocio se restringió, resultando muy limitado.

A nivel nacional, en marzo de 2020, se realizó un estudio a cargo de investigadores de la Universidad de la República, en colaboración con UNICEF Uruguay, con un total de 1.778 participantes con hijas e hijos menores de edad, reclutados por medio de un aviso en redes sociales entre el 25 y el 28 de marzo de 2020. El objetivo del trabajo fue explorar las actitudes, los conocimientos y comportamientos de las familias uruguayas con niñas y niños en relación con el COVID-19. Evidenció un elevado nivel de miedo y preocupación en quienes participaron, vinculado tanto a la situación sanitaria que enfrenta el país como a sus efectos negativos en la situación laboral y los ingresos de las familias. Adicionalmente, el cierre de los centros educativos y la necesidad de minimizar las salidas del hogar generaron cambios en el humor y en el comportamiento de las niñas y niños. En suma, la mayoría de la personas participantes manifestaron poder manejar de manera adecuada dichos cambios, sin embargo, otras afirman experimentar dificultades para lidiar simultáneamente con los cambios en el comportamiento de sus hijas e hijos y los efectos emocionales y económicos ocasionados por la pandemia por COVID-19 (Ares et al., 2020).

Continuando con las investigaciones a nivel nacional, cinco meses después del estudio mencionado anteriormente, se realizó otro en el cual participaron 463 personas residentes

en Uruguay con edades comprendidas entre los 18 y 60 años, con hijas e hijos menores de edad. El mismo se llevó a cabo entre el 20 de agosto y el 6 de setiembre de 2020, con el objetivo de comparar los resultados con el estudio anterior, realizado al comienzo de la declaración de emergencia sanitaria. Esto permitió comprobar que cinco meses después, la pandemia continuó generando importantes cambios en la vida de las familias. De acuerdo a las personas participantes, el principal impacto está vinculado con su vida laboral y la situación económica del hogar. En lo que respecta a los impactos emocionales de la pandemia, se observó una marcada disminución de la prevalencia de emociones y estados de ánimo desfavorables respecto a marzo de 2020. A pesar de esto, casi la totalidad de quienes participaron declararon estar implementando alguna medida de prevención para evitar el contagio de la enfermedad, en especial el uso de tapabocas y medidas de higiene y limpieza. Adicionalmente, 3 de cada 4 participantes declararon haber reducido la frecuencia de las salidas de su hogar, lo cual indica que prevalece un cambio en los comportamientos vinculados a la movilidad de la población. Por otra parte, indicaron que continúan existiendo cambios en las conductas y el humor de niñas y niños, asociados a la interrupción de sus rutinas, la disminución de la frecuencia de asistencia a los centros educativos y de los encuentros con sus pares y familiares, por lo que una parte de las y los participantes mencionaron enfrentar dificultades para manejarlo e indicaron también haber aumentado la frecuencia de gritos y castigos a sus hijas e hijos (Ares et al., 2020).

Dichas antecedentes nacionales aportan insumos al presente trabajo, dado que se deja en evidencia la gran relevancia en abordar los impactos que la pandemia por COVID-19 y el distanciamiento social pueden ocasionar en las familias uruguayas. Según se menciona en las investigaciones anteriores, con respecto al impacto emocional, existe un alto nivel de miedo en las personas adultas referentes de los cuidados y la crianza de hijas e hijos, quienes por su parte, manifiestan su malestar con la situación actual mediante cambios en el humor y el comportamiento, a través de conductas disruptivas.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Cuidados en la primera infancia

Si se piensa en el cuidado en sí, se lo puede definir como la acción de ayudar a una persona dependiente en el desarrollo y bienestar de su vida, influyendo en el desarrollo físico, afectivo y emocional de quien es cuidado (Batthyány, Genta y Perrotta, 2013). En otras palabras, implica hacerse cargo de todas las dimensiones de la vida de una persona dependiente. En este sentido, los primeros años de vida del infante es una etapa de gran

importancia porque en ella se establecen las bases que guían su desarrollo integral hacia etapas posteriores. En esta primera etapa del desarrollo, la madre, el padre o los cuidadores principales son de gran relevancia en la socialización, siendo el primer contexto para la transmisión de las normas, valores, costumbres y modelos de comportamiento, donde la y el infante forma cualidades propias, comienza a desarrollar las bases de su personalidad, de la afectividad, se comienza a adquirir un sistema de valores propios, a desarrollar la sociabilidad y la autonomía.

La relación de apego representa el primer indicador de la calidad de las respuestas de la madre y el padre a las señales y necesidades de su hija o hijo, y de la calidad de las interacciones diádicas madre/padre-bebé. Bowlby (1989) define al apego como “el proceso por medio del cual los niños establecen y mantienen una relación especial con otro individuo al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo” (p. 40). Por tal motivo, el cuidado brindado debe ser cariñoso y sensible lo que refiere a crear un entorno estable por parte de madres, padres o cuidadores principales, asegurando la salud, nutrición, protección y seguridad que merecen las niñas y los niños a edades tan tempranas, protegiéndolos de los riesgos y brindándoles oportunidades para el aprendizaje temprano, mediante diferentes tipos de interacciones, lo cual influye también en su desarrollo cerebral, el cual se desarrolla velozmente experimentando cambios extraordinarios en los primeros años de vida.

A través de un análisis que realiza Batthyány (2010), se observa cómo los hogares que se caracterizan por brindar más tiempo al cuidado de las y los infantes son los que tienen niñas y/o niños de entre 0 a 3 años de edad, y esto se debe en la gran mayoría de los casos porque la cobertura de servicios brindados para estas edades aún es escasa. En los últimos años la oferta de atención a la primera infancia ha ido ampliándose con diversas propuestas de I.N.A.U. (Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay) como parte del Sistema Nacional Integrado de Cuidados (S.N.I.C.), siendo estas los Centros de Atención a la Infancia y la Familia (C.A.I.F.), programa de Centros de Atención a la Primera Infancia (C.A.P.I.), Nuestros Niños (N.N.), Centros de educación y cuidados de Sindicatos y Empresas (Centros SIEMPRE), casas comunitarias de cuidados, soluciones de cuidados para hijas e hijos de estudiantes adolescentes y Centros de Primera Infancia Privados (C.P.I.P.).

2.2. Parentalidad en tiempos de distanciamiento social

En diciembre del 2019, surge el SARS-CoV-2 (COVID-19), reportado en Wuhan, China. A principios de enero del 2020, comenzó a esparcirse hasta tener repercusión a nivel mundial, llegando a Uruguay el 13 de marzo del mismo año y trayendo como consecuencia la toma de medidas sanitarias de prevención por parte del Ministerio de Salud Pública (MSP) para

disminuir la cantidad de contagios, exhortando a la población uruguaya a permanecer aislados.

En tal sentido, la pandemia por COVID-19 trajo consigo muchos cambios en todos los niveles, tanto económico, político, social, familiar, emocional, entre otros, que han repercutido en la salud mental de la población a nivel mundial. Las medidas sanitarias para evitar el contagio y la propagación del virus, dieron lugar a un distanciamiento social o cuarentena provocando frustración, aburrimiento, desinformación, pérdidas financieras e inclusive miedo a contraerlo (Duan y Zhu, 2020). Como consecuencia, la parentalidad, la cual refiere a las actividades que realizan madres y padres o cuidadores primarios en el proceso de cuidado, socialización, atención y educación de sus hijos e hijas (Bornstein, 1995), se vió afectada por las medidas tomadas por el Gobierno, teniendo que realizar cambios en sus rutinas diarias de las familias, lo cual implicó un aumento en la carga de tareas de los cuidados generando una conjunción entre labores domésticas, el trabajo y el cuidado de las hijas e hijos. Todas las actividades presenciales extrafamiliares de las niñas y los niños fueron canceladas, obligando a las madres y los padres a buscar otras alternativas dentro del hogar para con sus hijas e hijos.

Por otra parte, Vázquez, Ramos, Molina, y Artazcoz, (2016) realizaron un estudio que reveló que aquellas personas que tienen menores niveles educativos y desconocimiento del rol parental, son más propensos a padecer estrés parental, y también, que tanto la maternidad como la paternidad forman parte de los factores donde se evidencia mayor estrés. En suma, aquellas madres y padres que no poseen un empleo estable y presentan dificultades económicas, son más propensos a presentar inconvenientes en la parentalidad. Aunado a ello, varias investigaciones han establecido que quienes presentan niveles altos de burnout parental también presentan conflictos con su pareja, ideas suicidas, conductas de abuso y maltrato o negligencia en la crianza de sus hijas e hijos (Griffith, 2020).

Brooks et al., (2020) dispusieron varios estudios sobre personas que estuvieron en cuarentena, realizando una comparación con otras que no lo estuvieron. Algunas personas presentaron síntomas de un trastorno de salud mental y otras arrojaron síntomas del trastorno de estrés agudo, síntomas de estrés postraumático en madres, padres e hijas, hijos en cuarentena, siendo más alta la prevalencia en las niñas y niños. Esto muestra que han aumentado los estresores durante los últimos dos años de pandemia, lo que demanda comprender cuáles pueden ser sus efectos posteriores. Por ende, resulta importante revisar el impacto que estos factores de riesgo pueden tener sobre las madres y padres (Griffith, 2020), dadas las consecuencias que puede traer el agotamiento en el vínculo que mantienen con sus hijas e hijos y su capacidad de cuidarlos adecuadamente.

La convivencia, el aislamiento, el distanciamiento social, la pérdida de los recursos económicos vinculado a lo laboral, el cierre por tiempo indefinido de centros educativos para la primera infancia, los recursos sociales como son el grupos de amigos y/o familiares que colaboran en los cuidados de las niñas y niños, reforzaron los desafíos en la crianza, pasando a quedar únicamente a cargo de la madre y el padre, generando un aumento en la demanda de los cuidados. Teniendo en cuenta el contexto de emergencia sanitaria que aún estamos transitando y la gran incertidumbre que esto genera, sumado a la conjunción de actividades diarias dentro del hogar, se pueden originar altos niveles de estrés, el cual puede llegar a cronificarse causando el denominado burnout parental, presentando ciertas alteraciones emocionales, conductuales, psicosomáticas y sociales como disminución de la calidad del sueño, cansancio mental y físico, distanciamiento emocional con las hijas e hijos, e incluso pueden sentirse incompetentes en el desempeño de su rol como cuidadora o cuidador (Roskam y Mikolajczak, 2020).

2.3. Breve conceptualización del término Burnout y Burnout Parental

Con respecto al ejercicio de la actividad laboral en el cual surge este fenómeno, Herbert Freudenberger (1926-1999), psicólogo estadounidense de origen alemán fue uno de los primeros en emplear el término burnout en el año 1974, al observar durante 1 a 3 años a trabajadores jóvenes de una clínica. Notó en ellos pérdida de energía hasta el agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión como respuesta ante situaciones de estrés laboral. El trabajo de estas personas se caracterizaba por carecer de horario fijo, elevadas cantidades de horas diarias, tener un salario escaso y un contexto social desfavorecido, lo cual hacía que se volvieran menos sensibles, poco comprensivos y un tanto agresivos con sus pacientes, mostrando un trato distante. Por esta razón, Freudenberger (1974), describió dicho patrón conductual con la palabra burnout, aludiendo a “estar quemado”, “consumido”, “apagado” y lo definió como un estado de fatiga o frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o relación que no produce el refuerzo esperado.

Por otra parte, la psicóloga social estadounidense Christina Maslach, realizó múltiples investigaciones con respecto a este fenómeno y creó el instrumento más usado hasta el momento para la detección y diagnóstico, denominado Maslach Burnout Inventory (MBI), conformando el análisis mediante 22 ítems de tres componentes principales: agotamiento emocional, despersonalización afectiva y baja realización profesional y personal. Estos síntomas descritos que presentaban los trabajadores, pueden verse muy similares a los que presentan las madres y padres, teniendo sensación de cansancio y agotamiento con respecto a los cuidados y la crianza de sus hijas e hijos. Por lo cual, emergen

investigaciones sobre el tema en el contexto hospitalario en madres y padres cuyos hijas e hijos presentan dificultades médicas graves. De allí se concluye, que las madres y padres que están expuestos a un estrés crónico pueden desarrollar signos de agotamiento similares al de los trabajadores, lo cual manifiesta un primer indicio de burnout parental como síndrome (Pérez-Díaz y Oyarce, 2020). Por su parte, Roskam, Raes y Mikolajczak (2017), crean el primer cuestionario específico para el burnout parental, denominado Parental Burnout Assessment (P.B.A), a través de una investigación en la que adaptan preguntas del cuestionario de burnout profesional, creado por Maslach, al contexto parental. Este instrumento que evalúa los cuatro síntomas principales de agotamiento parental, consta de 23 ítems divididos en cuatro dimensiones: agotamiento emocional (9), contraste con el yo parental anterior (6), pérdida de placer en cuanto a su rol (5) y distanciamiento emocional (3). Los ítems se califican en escalas de 7 puntos: nunca (0), algunas veces al año o menos (1), una vez al mes o menos (2), algunas veces al mes (3), una vez a la semana (4), algunas veces a la semana (5), todos los días (6). El puntaje de agotamiento de las madres y padres se calcula sumando los puntajes de los ítems; los puntajes más altos reflejan un mayor niveles de burnout en ellas y ellos. Esta escala ha sido validada por (Roskam, Brianda y Mikolajczak, 2018) en población europea.

Con respecto a las cuatro dimensiones que explora dicho cuestionario, la primera explica que el agotamiento emocional juega un papel importante en el desarrollo del estrés, afectando desfavorablemente el vínculo entre madre/padre e hija/hijo, ya que altera considerablemente la predisposición y el tiempo a compartir. En la segunda dimensión, se explican las capacidades parentales, sobre las cuales las madres y padres tienen dudas acerca de lo que pueden ser y ofrecer a sus hijas e hijos. La tercera explica que algunas madres y padres se consideran incapaces de cumplir su rol lo cual conlleva a una gran pérdida de placer, dando lugar a la cuarta dimensión, en la cual se manifiesta que las figuras parentales pueden llegar a distanciarse emocionalmente de sus hijas e hijos al sentir que no pueden hacer frente a las demandas que requieren los cuidados (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak, y Roskam, 2017).

El burnout parental según Mikolajczak y Roskam (2018), se refleja por un desequilibrio entre las demandas que conllevan los cuidados, la crianza y las expectativas que poseen las madres y padres en cuanto a su rol, sumado con sus responsabilidades y la disponibilidad de recursos con la que cuentan para satisfacer todas esas demandas; si los recursos resultan débiles se desencadena un agotamiento excesivo. Dichas demandas pueden considerarse factores de riesgo que elevan los niveles de estrés, mientras que los recursos con los que cuentan, de tipo interno o externos, se ven como factores protectores que pueden ayudar a aliviar los síntomas.

3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La crisis sanitaria mundial asociada al COVID-19 ha tenido una incidencia relevante en las familias, alterando sus rutinas, espacios de interacción, los medios económicos, los recursos emocionales que disponen, entre otros. La evidencia obtenida en contexto de emergencia sanitaria establece que este tipo de situación puede generar altos niveles de estrés, no solo en el personal médico a cargo y/o en las personas que contrajeron el virus, sino en toda la población en general (Duan y Zhu, 2020).

La medida de distanciamiento social que se impuso en nuestro país por el Gobierno para evitar contraer el virus, el cierre por tiempo indefinido de los centros educativos para la primera infancia y la disminución de las actividades de recreación y ocio han implicado mayor tiempo compartido entre los miembros de una familia, lo que ha permitido estrechar lazos, pero también ha aumentado la carga en las tareas de cuidados, incrementando los estresores y demandas del contexto. Esto puede llevar al burnout parental; síndrome específico, resultante de la exposición duradera al estrés crónico de madres y padres en su rol como cuidadores, lo cual lleva a un estado de agotamiento intenso y duradero que podría generar un distanciamiento emocional con las hijas e hijos, una pérdida del disfrute en la crianza, y dudas sobre la capacidad propia de ejercer su rol de forma adecuada (Mikolajczak, Gross y Roskam, 2019).

Las investigaciones sobre predictores del agotamiento parental sugieren varios factores que son particularmente relevantes durante la actual pandemia por COVID-19. Los principales de estos son el desempleo, la inseguridad financiera, los bajos niveles de apoyo de familiares y amigos en lo que respecta al cuidado y crianza de hijas e hijos, debido al distanciamientos social y la falta de tiempo libre, asociándose con un mayor riesgo de agotamiento de madres y padres (Griffith, 2020).

Actualmente el centro “El Osito Feliz” en el cual se plantea la realización de esta investigación, es el único centro privado que permanece abierto en la localidad, logrando amortiguar el impacto de la pandemia por COVID-19. Esto da cuenta de un gran atravesamiento que ha tenido esta población a nivel educativo y de cuidados en la primera infancia, precisamente entre los 0 y 3 años, donde las familias han tenido que afrontar dicho suceso de manera imprevista, teniendo que buscar un nuevo centro para que su hija o hijo pueda asistir. Esto lleva a que a nivel familiar también haya modificaciones en las rutinas diarias de un momento a otro. En suma, hubo cambios en dicho centro dadas las medidas sanitarias impuestas por el Gobierno, el cual tuvo que cerrar sus puertas hasta nuevo aviso, suspendiendo por tiempo indefinido sus servicios, debilitando así los vínculos que se generaron con las niñas y niños de 0 a 3 años al comenzar el año con las actividades. Esto

hizo que dicha institución, creara un proyecto educativo de centro (PEC) identificando como prioridad la promoción de la oralidad a través de la comunicación en base a las experiencias, emociones, sentimientos e ideas de lo acontecido y vivido recientemente, lo cual se llevó a cabo por medio de diferentes lenguajes expresivos para ser abordado con las niñas, niños y las familias que allí concurren. De esta manera se les brinda un espacio de contención y acompañamiento desde el ámbito pedagógico.

Por otra parte, las familias que concurren a este centro, se caracterizan por tener un nivel socioeconómico medio, con extensas jornadas laborales, lo cual genera que se vea disminuido el tiempo que pueden dedicar a las tareas de cuidados de sus hijas e hijos e incluso la participación de las actividades pautadas por el centro. Todos estos atravesamientos que ha tenido la población hace que las familias se vean más expuestas a grandes demandas en cuanto a su rol parental, sumado a una posible escasez de recursos económicos, lo cual puede conllevar a preocupaciones y traer consigo un elevado nivel de estrés, que si es mantenido en el tiempo puede ocasionar el denominado burnout parental.

Dado que se han realizado escasas investigaciones actuales de burnout parental y hasta el momento, sólo una a nivel internacional cuenta con una muestra de madres y padres uruguayos en el cual se indaga el burnout parental en el contexto actual de distanciamiento social y sus efectos (Roskam, et al., 2021). Por este motivo, se considera pertinente y necesario conocer el comportamiento de esta variable en la población que se toma como muestra para fomentar conciencia, adquirir nuevos conocimientos y reflexionar en relación a este tema.

En tal sentido, el objetivo de esta investigación es conocer la incidencia del distanciamiento social, a causa de las medidas sanitarias impuestas por el Gobierno, en el burnout parental respecto al cuidado y crianza de niñas y niños de entre 0 y 3 años. Se espera realizar una valoración sobre esta población acerca de la existencia del burnout parental e indagar y reflexionar acerca de cómo las madres y los padres percibieron, paliaron y gestionaron los cambios ocurridos por el distanciamiento social impuesto. De esta forma las interrogantes que se buscan responder a partir de este pre-proyecto de investigación son: ¿Cómo ha incidido el distanciamiento social a causa de las medidas sanitarias impuestas por el Gobierno dada la pandemia por COVID-19, en el burnout parental de madres y padres con hijas/hijos de 0 a 3 años?, ¿Qué nivel de burnout parental presentan las familias participantes?, ¿Cómo percibieron, paliaron y gestionaron las madres y padres los cambios generados por el distanciamiento social, en relación al cuidado y crianza de sus hijas e hijos?.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Conocer la incidencia del distanciamiento social, a causa de las medidas sanitarias impuestas por el Gobierno, en el burnout parental respecto al cuidado y crianza de niñas y niños de entre 0 y 3 años.

4.2. Objetivos Específicos

Realizar una valoración sobre esta población acerca de la existencia del burnout parental utilizando el cuestionario Parental Burnout Assessment (P.B.A.).

Indagar y reflexionar acerca de cómo las madres y los padres percibieron, paliaron y gestionaron los cambios ocurridos por el distanciamiento social impuesto, en relación al cuidado y crianza de sus hijas e hijos.

5. METODOLOGÍA

El presente pre-proyecto de investigación se basa en un enfoque metodológico mixto con el propósito de que exista mayor comprensión acerca del objeto de estudio. Johnson y Onwuegbuzie (2004) definieron los diseños mixtos como "(...) el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo y cualitativo en un solo estudio" (p. 17).

El diseño será de carácter secuencial explicativo ya que se utilizarán los resultados cualitativos para una mayor comprensión y profundización de los descubrimientos cuantitativos iniciales (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La muestra seleccionada para abordar el estudio está compuesta por un total de 26 madres y padres, que comparten la responsabilidad de cuidados y llevan a sus hijas e hijos de 0 a 3 años al Centro de Primera Infancia Privado (C.P.I.P.) "El Osito Feliz".

Para la recolección de datos cuantitativos se les aplicará el cuestionario P.B.A. y se realizará un análisis estadístico descriptivo utilizando el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) el cual es un paquete estadístico para las ciencias sociales que proporciona de manera sencilla, precisa y ordenada una síntesis de la información con los datos brindados. Se utiliza un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia.

Posteriormente, para la recolección de datos cualitativos se aplicará la entrevista semidirigida a dicha muestra. El método bajo el cual se analizará esta información es teoría fundamentada, originalmente presentada por Glaser y Strauss en 1967, la cual constituye una metodología general para el análisis de datos cualitativos que usa sistemáticamente un conjunto de métodos para generar una teoría inductiva en torno a un área sustantiva (Glaser, 1992). De esta manera, es posible indagar sobre lo desconocido para aportar conocimientos exhaustivos de una realidad específica.

Por último y no menos importante, mencionar que el centro “El Osito Feliz” atiende a niñas y niños de 0 a 3 años, está habilitado por I.N.A.U. con el N° 1109 y queda ubicado en la localidad de Colonia Valdense, Departamento de Colonia. Esta localidad cuenta con un total de 4500 habitantes aproximadamente. El total de niñas y niños que asisten actualmente al centro es de 37, de los cuales 19 concurren en el turno matutino y 18 en el vespertino. El personal a cargo está conformado por 3 educadoras, 2 auxiliares y 1 maestra responsable. Trabaja con un número reducido de niñas y niños para poder brindar una atención más personalizada, acorde a las necesidades de las edades que lo conforman. De esta manera aspira a lograr un desarrollo integral, proporcionando propuestas pedagógicas basadas en el juego, en un ambiente enriquecedor donde se promueva el aprendizaje significativo, respetando la singularidad de cada niña y niño.

6. CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN

A continuación se presentará el cronograma de actividades a realizar en el proyecto que se llevará a cabo durante doce meses, un año.

	Meses											
Actividades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Contacto con el Centro, presentación del Pre-Proyecto y solicitud de permisos.												
Contacto con las familias participantes.												

Aplicación del cuestionario (P.B.A.)												
Análisis de datos obtenidos del cuestionario.												
Construcción de guión de entrevista.												
Realización de entrevistas semidirigidas.												
Análisis de datos obtenidos de las entrevistas.												
Elaboración de informe final.												
Presentación de resultados a las familias y al Centro.												

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Teniendo en cuenta los requisitos planteados por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Psicología (UdelaR), el presente trabajo se registrará por el Decreto N°158/019 del Consejo de Ministros sobre investigación en seres humanos y la Ley N°18.331 de protección de datos personales, bajo el principio de confidencialidad, con el fin de no ser identificados en el momento de presentación de los resultados del estudio. De esta manera será protegida la privacidad de las personas y sus datos personales. Se les entregará una hoja informativa con todos los datos acerca de los propósitos del estudio y se les pedirá autorización a las y los participantes mediante un consentimiento informado que explicará explícitamente que la participación es de carácter voluntaria y libre, pudiendo retirarse si así lo desean en algún momento. Este estudio no implica ningún riesgo; en caso de notar posibles situaciones de angustia o malestar en las y los participantes y/o detectarse burnout, dificultades en los vínculos, entre otros, se procederá informando a la persona sobre diferentes recursos pertinentes a los que pueden acceder, los cuales brindan acompañamiento y contención, realizando una derivación con los servicios de salud correspondientes de carácter público y/o privado dependiendo de la cobertura de salud con

la que cuente la persona. Al finalizar el trabajo se les presentará los resultados obtenidos de tal forma que sea clara su comprensión.

8. RESULTADOS ESPERADOS

A partir de los objetivos planteados, se espera que la valoración sobre esta población acerca de la existencia del burnout parental utilizando el cuestionario P.B.A. sea realizada, y la manera en la que las madres y los padres percibieron, paliaron y gestionaron los cambios ocurridos por el distanciamiento social impuesto, en relación al cuidado y crianza de sus hijas e hijos también sea indagada y reflexionada.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ares G., Bove M., Fuletti D., Arroyo A., Blanc M., Brunet G., Vidal L. (2020). Actitudes, conocimientos y comportamientos de las familias uruguayas en relación con el coronavirus (COVID-19). Montevideo: UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/media/4346/file/Actitudes>
- Ares G., Bove M., Fuletti D., Arroyo A., Blanc M., Brunet G., Vidal L. (2020). Actitudes y comportamientos de las familias uruguayas en relación con el coronavirus (COVID-19) a cinco meses del comienzo de la emergencia sanitaria. Montevideo: UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/media/4381/file/Actitudes>
- Arias, F. (2006). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (5a ed.). Caracas: Episteme.
- Batthyány, K. (2010). El cuidado infantil en Uruguay y sus implicaciones de género. Análisis a partir del uso del tiempo. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4536/453646114003.pdf>
- Batthyány, K; Genta, N; Perrotta, V. (2013). La población uruguaya y el cuidado. Análisis de representaciones sociales y propuestas para un sistema de cuidados en Uruguay. Montevideo: Universidad de la República. Sistema Nacional de Cuidados.
- Bornstein, M. H. (1995). Handbook of Parenting. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bowlby, J. (1989). Una base segura: aplicaciones de una teoría del apego. Barcelona. Editorial Paidós.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.
- Campos, A. (2010). Primera infancia: una mirada desde la Neuroeducación. Organización de los Estados Americanos

- Duan, L., y Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7 (4), p.300-302.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30 (1), p.159- 165.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis*. California, Estados Unidos de América: Sociology Press.
- Griffith, A. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *J Fam. Viol* (2020). Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Henderson, A., Harmon, S., y 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), p.512-526. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: Editorial Mc Graw-Hill.
- Johnson, B. y Onwuegbuzie, A. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come [Los métodos de investigación mixtos: un paradigma de investigación cuyo tiempo ha llegado]. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26.
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., y Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, p.216-219. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Le Vigouroux, S., y Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9 (887), p.1-8. Recuperado de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., y 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. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>

Mikolajczak, M. y Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, 9, 886.

Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., y 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. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

Mikolajczak, M., Gross, J. J., y Roskam, I. (2019). Parental burnout: ¿what is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, , 7 (6), 1319–1329. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

Orgilés, M. (2020). Presentación del monográfico: Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7, N° 3. Recuperado de https://www.revistapcna.com/sites/default/files/003_0.pdf

Pérez-Díaz, P., y Oyarce Cádiz, D. (2020). Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas. *Revista de Psicología*, 29 (1).

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., y Xu, Y. (2020). Una encuesta nacional de angustia psicológica entre los chinos en la epidemia de COVID-19: implicaciones y recomendaciones de política. *Psiquiatría General*, 33(2), 19-21. Recuperado de <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

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

Roskam, I., Brianda, M-E. y Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (P.B.A.). *Frontiers in Psychology*, 9,758. Recuperado de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

Roskam, I., y Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*.

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, EJ, Besson , E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, ME, Brytek-matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., Mikolajczak, M. (2021). Agotamiento de los padres en todo el mundo: un estudio de 42 países. *Ciencia afectiva*, 2 (1), 58-79. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>

Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S. y Séjourné, N. (2019). Revue de la littérature relative au burnout parental. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 60(2), 77.

Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N., Rojas-Jara, C., Molina, R y Gómez-Muzzio, E. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología*.

Ugarte, M. J., y Dagnino, P. (2020). Cuarentena por la pandemia COVID-19: Efectos en la salud mental infanto-juvenil y en el estrés parental. *Memorias Del I Congreso Internacional De Psicología: Psicología e interdisciplina frente a los dilemas del contexto actual*, 1(1), p.45-46. Recuperado de <http://ojs.ucp.edu.ar/index.php/memoriacongreso/article/view/674>

Vázquez, N., Ramos, P., Molina, M., y Artazcoz, L. (2016). Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental. *Aquichan*, 16(2), 137-147. Recuperado de <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/5354>