

Burnout y estrategias de regulación emocional parental: Un estudio en contexto de pandemia por Covid-19 en Chile

Burnout and parental emotional regulation strategies: A study in the context of the Covid-19 pandemic in Chile

María Pía Santelices¹

ID 0000-0001-7473-1525

msanteli@uc.cl

Silvia Narváez²

snarvaez2@uc.cl

María Josefina Escobar³

ID 0000-0001-6096-9479

mjosefina.escobar@uai.cl

Daniela Oyarce⁴

ID 0000-0002-6756-405X

doyarce3@santotomas.cl

Hedwig van Bakel⁵

ID 0000-0002-9224-5261

H.J.A.vanBakel@tilburguniversity.edu

¹ Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología, Macul, Chile.² Pontificia Universidad Católica de Chile, Centro de Investigación del Abuso y la Adversidad Temprana, Macul, Chile.³ Universidad Adolfo Ibáñez, Escuela de Psicología, Centro de Neurociencia Social y Cognitiva, Peñalolén, Chile.⁴ Université Catholique de Louvain, Ottignies-Louvain-la-Neuve, Bélgica⁵ Tilburg University, Tilburg University, Tilburg, Países Bajos**Resumen:**

El COVID-19 ha afectado la salud mental de la población pudiendo incrementar el riesgo de burnout parental (Griffith, 2020), definido como un síndrome resultante de la exposición duradera al estrés crónico de los padres en su rol de cuidadores (Mikolajczak et al. 2019). Este fenómeno puede tener graves implicancias en la crianza y el desarrollo normal de los niños, niñas y adolescentes, puesto que afecta múltiples áreas del funcionamiento de los padres, y lesiona el vínculo que mantienen con sus hijos (Mikolajczak et al, 2018). El objetivo de este estudio es comprender la relación entre las estrategias de regulación y el burnout parental en contexto de pandemia. La muestra se compuso de 693 participantes, recolectados mediante un muestreo no aleatorio que incluyó 133 padres y 560 madres mayores de 18 años que habitan actualmente en Chile, viviendo con al menos un hijo/a menor. Se utilizó el instrumento Parental Burnout Assessment (PBA) para evaluar el burnout parental, y comprender su relación con el impacto negativo percibido de la pandemia sobre las prácticas de crianza; el rol las estrategias de regulación emocional de supresión y reevaluación - medidas a través del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)-; y el género. Los resultados arrojaron niveles más altos de burnout parental en las madres, quienes reportaron mayor impacto negativo de la crisis por COVID-19, usando más estrategias de supresión y menos de reevaluación. A partir de este estudio, se puede concluir que existe una interacción significativamente positiva entre la apreciación subjetiva que hacen los padres y madres de las consecuencias que la pandemia ha tenido sobre sus prácticas de crianza, y sus niveles de burnout parental.

Palabras clave: COVID-19; burnout parental; estrategias de regulación; crianza.**Abstract:**

COVID-19 has affected the population's mental health, increasing the risk of parental burnout (Griffith, 2020), defined as a syndrome resulting from long-term exposure to chronic stress of parents in their role as caregivers (Mikolajczak et al. 2019). This phenomenon can have serious implications for the upbringing and normal development of children and adolescents, since it affects multiple areas of parental functioning, as well as damage the bond they maintain with their children (Mikolajczak et al, 2018). This study included 693 participants, collected through a non-random sample that included 133 fathers and 560 mothers over 18 years of age who currently live in Chile, living with at least one child. Linear regressions were performed to understand the relationship between parental burnout -measured using the Parental Burnout Assessment (PBA)- and the perceived negative impact of the pandemic on parenting practices; the role of emotional regulation strategies of suppression and reappraisal -measured through the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)-; and gender. Higher levels of parental burnout were found in mothers, who reported a greater negative impact of the COVID-19 crisis, using more suppression strategies and less reappraisal.

Keywords: COVID-19; parental burnout; emotional regulation strategies; parenting practices.

Introducción

La crisis de salud mundial asociada al COVID-19 ha tenido un impacto relevante en las familias, alterando rutinas, recursos, espacios de interacción, etc. La evidencia obtenida en contextos de emergencia sanitaria pasados establece que este tipo de situación puede generar altos niveles de estrés en toda la población (Duan & Zhu, 2020). En Chile, el Estado ha establecido medidas como la cuarentena, orden de salud pública cuyo objetivo fue disminuir la velocidad de propagación del virus mediante el aislamiento, para reducir la posibilidad de contacto con población contagiada (Ministerio de Salud de Chile, 2020). La situación de confinamiento, el cierre de los centros educativos y de recreación ha implicado mayor contacto entre los miembros de la familia, lo que ha permitido estrechar lazos, pero también ha incrementado los estresores y demandas del contexto.

Dado que este fenómeno no ha tenido precedentes, aún no hay mucha información sobre las consecuencias que puede tener la pandemia en el ejercicio de la maternidad y paternidad. Sin embargo, la literatura actual no solo sostiene que este contexto tiene una alta probabilidad de incrementar el estrés de los padres, sino que algunos de ellos pueden llegar a desarrollar burnout parental (Roskam et al., 2018). El burnout parental es un síndrome específico, resultante de la exposición duradera al estrés crónico de los padres en su rol de cuidadores. Este estado de agotamiento intenso conlleva un desapego emocional con los hijos, una pérdida del disfrute en la labor materna y paterna, y dudas sobre la capacidad propia de ejercer dicha labor de forma adecuada (Mikolajczak et al. 2019). Este fenómeno puede tener graves implicancias en la crianza y el desarrollo normal de los niños, niñas y adolescentes, puesto que afecta múltiples áreas de funcionamiento de los padres, y lesiona el vínculo que mantienen con sus hijos. Por ejemplo, se ha asociado con conductas adictivas, trastornos de salud, conflictos de pareja, ideación suicida, maltrato y negligencia parental (Mikolajczak et al, 2018).

Las investigaciones sobre predictores del agotamiento parental sugieren varios factores que son particularmente relevantes durante la actual pandemia de COVID-19. Los principales son el desempleo, la inseguridad financiera, los bajos niveles de apoyo social de familiares y amigos y la falta de tiempo libre que se han asociado con un mayor riesgo de agotamiento de los padres (Griffith, 2020). En esta línea, Lebert-Charron et al. (2018) encontraron que tener empleo presencial de tiempo completo se relaciona negativamente con el agotamiento emocional de las madres. Los autores consideran que esto podría estar relacionado con la vulnerabilidad que implica la falta de reconocimiento social, los bajos niveles de control, la falta de realización personal, y la sobrecarga de las tareas del hogar que conlleva el desempleo, el trabajo a medio tiempo o desde casa. Así, la pérdida de empleo o el teletrabajo tan comunes durante la pandemia podrían estar teniendo un fuerte impacto en los niveles de burnout de familias que ya se encontraban bajo estrés, o en condiciones difíciles.

Entre las variables medidas para comprender con mayor profundidad el fenómeno del burnout durante la pandemia, se incluye la regulación emocional. Varios estudios han encontrado que los problemas en la regulación emocional tienen un impacto relevante en trastornos físicos y

psicológicos, y que el uso de estrategias de regulación emocional adaptativas favorece el bienestar y la calidad de las relaciones interpersonales (Naragon- Gaaney, et al., 2017). Por ello, el estudio de esta variable en asociación con el burnout parental puede otorgar información sobre cómo este síndrome se asocia a prácticas y habilidades específicas de padres y madres, y así comprender mejor la relación de esta con el estrés en la crianza y el agotamiento parental.

Estresores externos: Pandemia y cuarentena

Varios estudios confirman que quienes han experimentado emergencias de salud pública presentan diversos grados de trastornos por estrés, que se mantienen incluso tras el fin del evento (Duan & Zhu, 2020). El COVID-19 ha producido cambios masivos a nivel económico, político y social, cuyas repercusiones en la salud mental de la población han sido notables. La disposición de protocolos sanitarios que incluyen cierre de fronteras, cancelación de eventos masivos, clausura de espacios públicos o comerciales, el aislamiento social o cuarentena han producido frustración, aburrimiento, desinformación, pérdidas financieras y miedo al contagio (Scholten et al., 2020).

Brooks et. al (2020) revisaron cinco estudios sobre personas que estuvieron en cuarentena en comparación con otras que no, y en todos ellos se encontraron graves consecuencias. Por ejemplo, en un estudio que comparó los resultados psicológicos de las personas en cuarentena con las que no lo estaban, se encontró que inmediatamente después de que finalizaba el período de aislamiento (9 días), haber estado en la cuarentena fue el factor más predictivo de los síntomas del trastorno de estrés agudo. En otro estudio, se compararon los síntomas de estrés postraumático en padres e hijos en cuarentena con otros que no lo estaban, y se encontró que las puntuaciones medias de estrés postraumático eran cuatro veces más altas en los niños que habían sido puestos en cuarentena. Además, el 28% de los padres puestos en cuarentena en este estudio informaron síntomas suficientes para justificar un diagnóstico de un trastorno de salud mental relacionado con el trauma, en comparación con el 6% (17 de 299) de los padres que no fueron puestos en cuarentena.

Todo esto permite confirmar que han aumentado los estresores durante la pandemia de COVID-19, lo que demanda comprender cuáles pueden ser sus efectos. En particular, es importante revisar el impacto que estos factores de riesgo pueden tener sobre los padres y madres (Griffith, 2020), dadas las graves consecuencias que puede tener su agotamiento en el vínculo que mantienen con sus hijos y su capacidad de cuidarlos adecuadamente.

Burnout Parental

La parentalidad puede ser un proceso agradable y gratificante, que para la mayoría no implica mayores dificultades. Sin embargo, en algunos casos llega a producir altos niveles de estrés, que cuando son experimentados de forma crónica, pueden causar burnout parental. Así, este síndrome se diferencia del estrés parental en la medida en que es la consecuencia de la exposición prolongada al mismo (Roskam & Mikolajczak, 2020). Entre los principales indicadores

del burnout parental se encuentran el cansancio físico y mental, síntomas somáticos, la disminución de la calidad del sueño, el distanciamiento emocional con los hijos, y una sensación de incompetencia en el rol de cuidador (Mikolajczak, et al., 2019). Además, varios estudios han encontrado que quienes poseen altos niveles de burnout parental también suelen presentar ideación suicida, conflictos con su pareja, y conductas de abuso y negligencia infantil en la crianza (Griffith, 2020).

Para explicar la etiología del burnout parental, se ha desarrollado la teoría del balance entre riesgos y recursos, que postula que el agotamiento parental se debe a un desajuste percibido entre las demandas relacionadas con la crianza -incluidas las expectativas que padres y madres tienen sobre sí mismos y sus responsabilidades- y la disponibilidad de recursos para satisfacer dichas demandas y expectativas (Mikolajczak & Roskam, 2018). Así, las demandas se consideran factores de riesgo que aumentan los niveles de estrés de los padres, mientras que los recursos se ven como factores protectores que pueden ayudar a aliviar el estrés. Todos los padres experimentarán distintos niveles de demanda y tendrán acceso a distintos recursos; las formas en que cada uno se experimenta diferirá de un padre a otro. Cuando existe un desequilibrio crónico entre las demandas y los recursos, con una mayor o más prolongada exposición a las demandas en comparación con el acceso a los recursos, puede sobrevenir el agotamiento de los padres (Mikolajczak & Roskam 2018).

El burnout parental ha demostrado ser un fenómeno prevalente a nivel internacional. Un meta-análisis que tuvo en cuenta 29 artículos científicos sobre burnout parental en 11 países de diferentes continentes, encontró que la prevalencia general de este fenómeno varía según las herramientas utilizadas para medirlo. En las familias con hijos sin ninguna patología específica, lo presentaban entre 31,6 y 38% de las madres, y entre 19 y 19,9% de los padres (Sánchez-Rodríguez et al., 2018). La primera ola de Investigación Internacional en Parental Burnout (IIPB) recogió datos sobre el burnout parental y variables asociadas en varios continentes. En Chile se tomó una muestra de 430 participantes (369 madres y 61 padres) mayores de edad, que vivieran al menos con uno de sus hijos (as) menor de 18 años en la misma residencia. Se encontró que en esta población había niveles significativos de burnout parental, el cual era significativamente mayor en las madres que en los padres (Pérez-Díaz & Oyarce, 2020). Se consideran que esta diferencia según el género podría entenderse a partir de la realidad sociocultural chilena, en la que las madres se involucran más en la crianza de los hijos, por lo que asumen mayoritariamente las tareas de cuidado y son las principales encargadas de esto (Aguayo, Correa & Cristi 2011).

Es importante resaltar que en varios estudios se han encontrado mayores niveles de burnout en las madres que en los padres. Por ejemplo, en una muestra de 900 anglo y franco parlantes, se encontró que, en promedio, las madres tenían mayores niveles de agotamiento y distanciamiento emocional que los padres. El que tuvieron una tasa más alta de agotamiento parental se atribuyó a que tenían mayor exposición al estrés asociado a la crianza, pues suelen pasar más tiempo con sus hijos y asumir más tareas de cuidado que su contraparte masculina (Roskam & Mikolajczak, 2020). Otra posible explicación a esta diferencia es planteada por Sorkkila y Aunola (2019), quienes encontraron que el género tenía un pequeño efecto indirecto sobre el burnout parental a través del perfeccionismo socialmente prescrito, destacando como

mediador en la relación entre el género y el agotamiento parental. Las madres informaron mayores niveles de perfeccionismo socialmente prescrito y, en consecuencia, también tenían mayor burnout parental. Esto podría explicarse a partir de los roles de género, que establecen de forma implícita que las mujeres deben ser excelentes madres para ser aceptadas por su comunidad, mientras que de los hombres enfrentan menores expectativas en este aspecto; por lo que experimentan menor presión al desempeñarse en su rol parental (Sorkkila & Aunola, 2019).

Estrategias de regulación emocional

Las emociones tienen un gran impacto en procesos cognitivos centrales como la atención, la memoria y la toma de decisiones. A pesar de ser una reacción compleja a nuestro entorno, se ha encontrado que las personas tienen la capacidad de influir sobre ellas, logrando ejercer control sobre cuáles, cuándo y cómo las experimentan y expresan (Gross, 2003). Así, la regulación emocional es cualquier acto realizado con el objetivo de influir en las emociones (Naragon-Gainey, et al., 2017).

Un meta-análisis que consideró 280 estudios concluyó que la regulación emocional deficiente se considera un factor de riesgo para múltiples problemáticas y patologías asociadas al estado de ánimo, la ansiedad, trastornos de la personalidad o la conducta alimentaria, el consumo de sustancias, etc. (Naragon-Gainey, et al., 2017). En contraste, el uso exitoso de la regulación emocional se ha correlacionado con bienestar subjetivo, mayor calidad de relaciones interpersonales, y salud física (Wiltink et al., 2011). Dado el amplio impacto que tienen como factor protector, se ha generado un alto interés por su estudio en relación a otros síndromes o patologías.

Para facilitar la comprensión de las estrategias de regulación emocional, se han postulado distintos modelos de clasificación, entre los cuales destacan tres: según estrategia, temporalidad y habilidad (Naragon-Gainey, et al., 2017). En general, se puede decir que las estrategias de regulación emocional dependen de tres elementos: la atención -cambiando el foco para así producir emociones diferentes ante una misma experiencia-, el conocimiento -modificando la interpretación de un estímulo cambian su valencia, y así la emoción que evoca- y en las respuestas corporales -centradas en manejar las sensaciones fisiológicas que acompañan la emoción para así moderar su intensidad- (Kooze, 2009).

Desde la perspectiva de temporalidad, Gross (2003) postula que, dado que la emoción se desarrolla con el tiempo, las estrategias de regulación emocional se pueden distinguir según el momento en que tienen su principal impacto. Así, existirían dos categorías: las centradas en el antecedente (lo que ocurre antes de que la emoción aparezca), y aquellas centradas en la respuesta (que buscan manejar la experiencia y expresión de la emoción una vez esta aparece). En la primera categoría se utilizan estrategias centradas en la atención y el conocimiento, mientras en la tercera aquellas enfocadas en la respuesta corporal.

Aunque existen muchas estrategias de regulación emocional descritas por la literatura, en

este trabajo se hará un foco en dos principales: la reevaluación cognitiva, y la supresión expresiva. La primera se centra en el antecedente, por lo que resulta más efectiva en anticipar y manejar las consecuencias emocionales de una situación. Su uso se considera más adaptativo al contexto, y se correlaciona con el bienestar personal y social (Wiltnik et al., 2011). En contraposición, la supresión expresiva se centra en la respuesta, por lo que requiere mayor esfuerzo cognitivo y conductual, y tiene menor impacto en la experiencia emocional subjetiva. Así, es menos eficiente, y se asocia con un aumento en síntomas de ansiedad, depresión y estrés (Wiltnik et al., 2011).

Es necesario resaltar que varios estudios han encontrado diferencias significativas en la regulación emocional entre géneros. Más específicamente, varios estudios han encontrado que las mujeres usan más la reevaluación cognitiva, y que presentan mayor uso y flexibilidad en el despliegue de estrategias de regulación emocional, lo que resulta un factor protector para el estrés y otros trastornos psicológicos (Rogier, 2017). Por su parte, los hombres presentaron mayores niveles de supresión. De acuerdo con la teoría de la socialización de género, es posible inferir que los hombres aprenden que deben ocultar y negar –o al menos reprimir– sus emociones a lo largo del desarrollo, en lugar de reevaluar las situaciones que las provocan (Rogier, 2017).

Dada la importancia de los factores mencionados, y su posible interacción, el presente estudio busca comprender la relación entre las estrategias de regulación y el burnout parental en contexto de pandemia.

Método

Muestra

Este estudio involucró 693 madres y padres (95.2% chilenos), mediante un muestreo no probabilístico intencionado. Los criterios de inclusión fueron ser mayor de 18 años, residir en Chile, y cohabitar con al menos un hijo/a menor en la misma residencia. Los participantes tenían entre 20 y 74 años ($M = 40.29$; $SD = 7.86$), y 87.6% eran madres. El número de hijos con quienes vivían estuvo entre 1 y 7 ($M = 1.94$; $SD = 0.91$). Sobre la estructura familiar, 72.7% de los participantes señaló conformar una familia nuclear biparental, el 13.6% una familia monoparental, mientras que el 7.4% declaró pertenecer a familias reconstruidas. Los demás correspondieron a otro tipo de configuración familiar no tradicional. En cuanto al nivel educacional, mencionaron haber cursado entre 3 y 30 años de formación académica ($M = 18.74$; $SD = 3.35$). Solo el 14.3% no tenía estudios universitarios completos, y el 42% contaba con post-grado –master, doctor o equivalente–. Con respecto al ingreso familiar, la mayoría de los participantes ganaba más del salario mínimo chileno (99.6%), y 73.2% ganaba al menos el triple del mismo. Esto permite inferir que los participantes pertenecen primordialmente a un nivel socioeconómico medio y alto.

Instrumentos

Datos sociodemográficos: Se preguntó a los participantes sobre el ingreso mensual de su hogar, nivel educacional, características de la vivienda y su locación, etc. También se indagó sobre características individuales como edad, género, nacionalidad, problemas físicos o psicológicos, etc. A su vez, se recogieron datos sobre la familia, como su composición y origen. Por último, se recabó información asociada al contexto de pandemia, como el tiempo en cuarentena, las medidas estatales de la zona donde habitaba, y el impacto percibido de la pandemia y de las medidas que ha implicado.

Burnout Parental: Para evaluar el desgaste parental se aplicó el Parental Burnout Assessment (PBA; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). Este cuestionario de auto reporte, que fue utilizado con población chilena por primera vez por Oyarce y Díaz-Pérez (2020), contiene 23 ítems cuyas opciones de respuesta en escala Likert de siete 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). Este instrumento está enfocado en cuatro factores: agotamiento -cansancio físico y emocional-, contraste -la discrepancia percibida entre el cuidador ideal que le gustaría ser, y aquel que es actualmente, comparación que produce culpa-, saturación -encontrarse cansado del rol parental- y distanciamiento emocional -poner distancia afectiva con los hijos-. El promedio de estos constructos es considerado un indicador de función parental, que se ve afectado cuando el agotamiento parental incrementa.

Regulación emocional: Para medir las estrategias de regulación emocional, se utilizó el ERQ: Emotional Regulation Questionnaire (Gross et al., 2003), un cuestionario de autorreporte que consta de 10 ítems en escala Likert de siete puntos: "totalmente en desacuerdo" (1), "en desacuerdo" (2), "algo en desacuerdo" (3), "ni de acuerdo ni en desacuerdo" (4), "algo de acuerdo" (5), "de acuerdo" (6), "totalmente de acuerdo" (7). Esta herramienta mide el uso de dos estrategias específicas: la reevaluación cognitiva (6 ítems) y la supresión expresiva (4 ítems). La versión de este instrumento traducida al español ha sido validada por Cabello et al. (2013), quien concluyó que la versión en español del ERQ muestra confiabilidad y validez convergente y discriminante para evaluar tendencias en la regulación emocional.

Diseño y procedimiento

La metodología seleccionada fue cuantitativa y transversal. Previo a la aplicación del estudio, se hizo un proceso de adaptación lingüística de los instrumentos al contexto chileno, que incluyó un pre test online de todo el cuestionario con un grupo piloto (N=30) que permitiera evaluar la aplicabilidad del protocolo completo. Para ello, se tuvieron en cuenta los principios mencionados por Gjersing, Caplehorn, & Clausen (2010). Luego de haber sido aprobado por el comité de ética se dio a conocer la encuesta a través de redes sociales, sitios web institucionales, páginas de temas asociados a la crianza, y mediante el voz a voz. Así, se dispuso un link de Google Form donde los participantes debían leer y aceptar el consentimiento informado antes de comenzar. La encuesta estuvo disponible para ser contestada desde junio del 2020 hasta finales de agosto del 2020.

Análisis de datos

El estudio usa un diseño descriptivo correlacional mediante el programa estadístico R. Primero, se calcularon estadísticos descriptivos para medidas cuantitativas (media, varianza, desviación estándar) y cualitativas (porcentaje), con el fin de identificar características particulares de la muestra. También se estudió la discriminación de las escalas, y el alpha de Cronbach. A continuación, se hizo un análisis de missing, que demostró que no había patrones específicos de datos faltantes, y que los datos sin reportar fueron muy pocos en todas las variables. Se prosiguió realizando análisis de regresión múltiple para conocer el valor explicativo de la interacción entre variables como las estrategias de regulación emocional, género y afectación negativa de la pandemia (siendo esta una evaluación subjetiva del impacto) y el burnout parental. Finalmente, se hizo un análisis de supuestos, que permitió garantizar la linealidad, independencia de errores, homocedasticidad, normalidad y ausencia de outliers con casos influyentes.

Resultados

Caracterización y resultados descriptivos

En la Tabla 1 pueden observarse los resultados generales del PBA ($M = 33.84$; $SD = 32.85$), así como la evaluación subjetiva que hicieron los padres y madres del impacto negativo que había tenido la pandemia en la crianza de sus hijos ($M = 2.43$, $SD = 1.01$). Como muestra la figura 1, la mayoría de los participantes percibió que la crisis de COVID-19 había tenido "Algo de impacto negativo" (3 en la escala Likert) en sus prácticas de crianza. En cuanto a una afectación mayor, 101 participantes reportaron haber tenido un "Impacto negativo" (4 en la escala Likert) o "Impacto muy negativo" (5 en la escala Likert). Por otro lado, se realizó un análisis de las variables de interés que presentaron missing, y se encontró que no había ausencia de respuestas en las variables estudiadas.

Tabla 1. Resultados descriptivos del PBA y el impacto negativo de en la crianza.

Variable	N	Media	SD	Mínimo	Máximo
Parental Burnout Total	693	33.84	32.85	0	137
Impacto crisis COVID-19	693	2.43	1.01	1	5

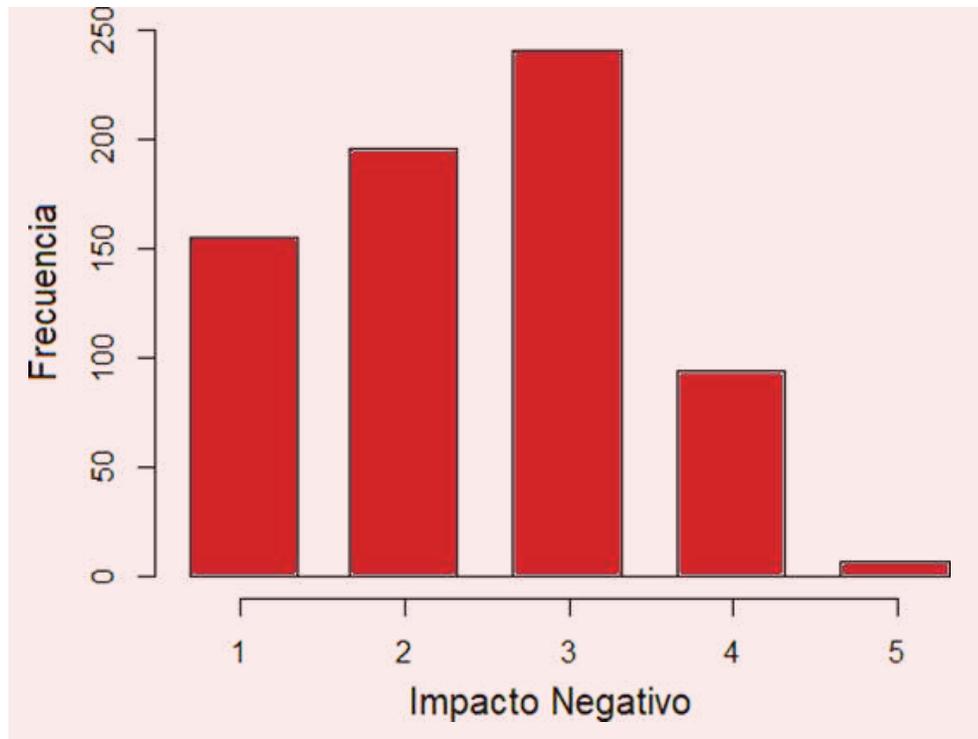


Figura 1. *Percepción del impacto negativo de la crisis de COVID-19.*

Propiedades psicométricas de las escalas

Se procedió a realizar un análisis de consistencia interna de las escalas. En la Tabla 2 pueden verse que los resultados de confiabilidad del PBA total en la muestra fue alta ($\alpha = 0.98$). De igual forma, la confiabilidad de las sub escalas de Agotamiento ($\alpha = 0.96$), Contraste ($\alpha = 0.93$), Saturación ($\alpha = 0.9$), y Distanciamiento ($\alpha = 0.8$) se encontraron en un rango alto. Por otra parte, la confiabilidad del ERQ total en la muestra fue bueno ($\alpha = 0.87$). En cuanto a las sub escalas, se encontró alta tanto para la Reevaluación ($\alpha = 0.85$), como para la Supresión ($\alpha = 0.82$).

Para el análisis de discriminación ítem-test, se llevó a cabo una correlación de Pearson entre el puntaje de los ítems y el puntaje de los instrumentos, y se encontró que los ítems tanto del PBA como los del ERQ discriminaban adecuadamente. En promedio, la correlación ítem-test del PBA fue de ($r = 0.7$). Respecto a la discriminación de sensibilidad en diferentes niveles, se realizó un análisis para evaluar si los niveles de cada ítem logran capturar los diferentes niveles del constructo. Se observó que las respuestas se distribuyeron de manera adecuada entre todos los ítems, por lo que se puede decir que son sensibles para discriminar entre diferentes niveles del constructo.

Tabla 2. Confiabilidad del PBA y del ERQ.

Instrumento	Etiqueta	Alpha de Cronbach
Escala de Burnout Parental	PBA	0.98
Agotamiento		0.96
Contraste		0.93
Saturación		0.90
Distanciamiento		0.80
Cuestionario de regulación emocional	ERQ	0.87
Reevaluación		0.85
Supresión		0.82

Para conocer la relación entre la percepción del impacto negativo de la crisis de COVID-19 en la crianza y el nivel de burnout parental se realizó una regresión lineal múltiple con el PBA como variable dependiente. Se encontró una relación positiva y significativa entre el impacto negativo de la crisis y el PBA, que indicaría que entre mayor fuese el impacto negativo percibido de la crisis del COVID-19 en la crianza, se podrían observar niveles más altos de burnout parental. Más específicamente, el aumento de un punto en la variable de impacto negativo podría predecir un aumento de aproximadamente 15 puntos en PBA (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Coeficientes del Modelo de Regresión de la Hipótesis 1.

Variable	SD estimada	Error	t	Significancia
Intercepto	2.501	2.735	0.914	0.361
Impacto crisis COVID-19	15.770	1.064	14.823	2e-16*
Género	10.962	2.733	4.010	6.72e-05*

Nota: * equivale a 0.001

También el género mostró ser un factor significativo en la relación anteriormente mencionada G: ser madre predecía un aumento de casi 11 puntos en el PBA. Esto se ve mejor ilustrado en la Figura 2, donde se aprecia que las madres tuvieron puntajes más altos de PBA en todos los niveles de afectación negativa percibida por la crisis del COVID-19 sobre la crianza de sus hijos.

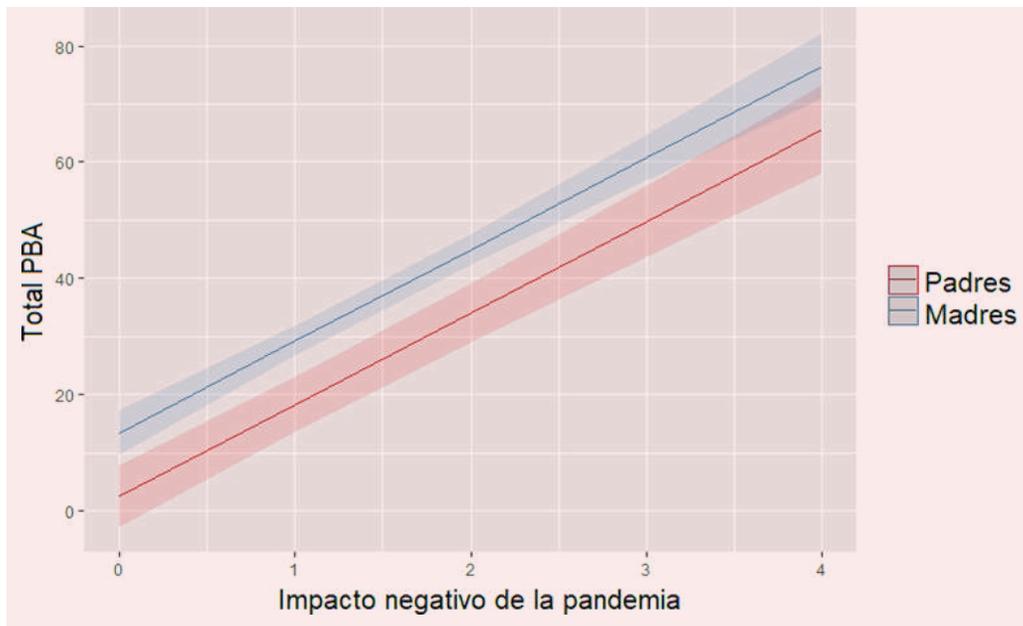


Figura 2. Relación entre Burnout Parental e impacto negativo de la pandemia.

Para testear la relación entre el uso de estrategias de reevaluación cognitiva y el nivel de burnout parental, se realizó una regresión lineal múltiple, tomando el burnout parental como variable dependiente y controlando por género (puesto que esta variable tiene un impacto sobre el tipo de estrategia de regulación emocional utilizada, como se verá más adelante). Se encontró que el valor explicativo del uso de reevaluación cognitiva -sub-escala del ERO- no era significativo, como se puede observar en la Tabla 4. Sin embargo, la relación entre ambas variables fue negativa, como se había predicho (ver Figura 3). Por su parte, la supresión presentó una relación significativamente positiva con el burnout parental, que puede observarse en la Figura 4.

Tabla 4. Coeficientes del Modelo de Regresión de la Hipótesis 2.

Variable	SD estimada	Error	t	Significancia
Intercepto	10.24545	3.43275	2.985	0.00294**
Reevaluación	-0.06891	0.15690	-0.439	0.66064
Supresión	1.41252	0.24125	5.855	7.39e-09*
Género	17.50564	3.07673	5.690	1.886e-08 *

Nota: * equivale a 0.001; ** equivale a 0.01

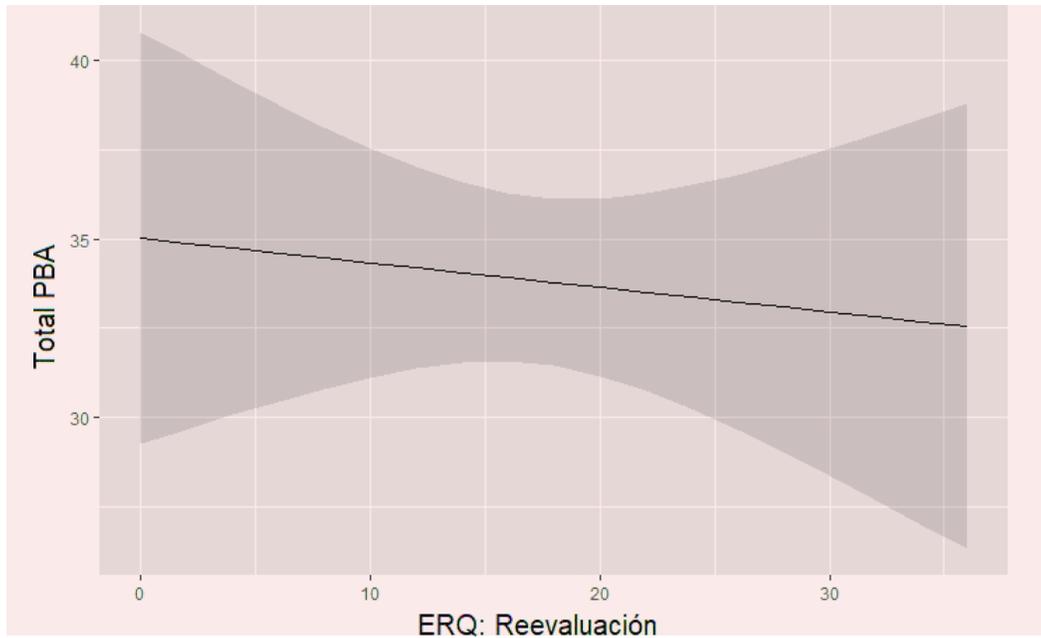


Figura 3. *Relación entre Burnout Parental y uso de Reevaluación.*

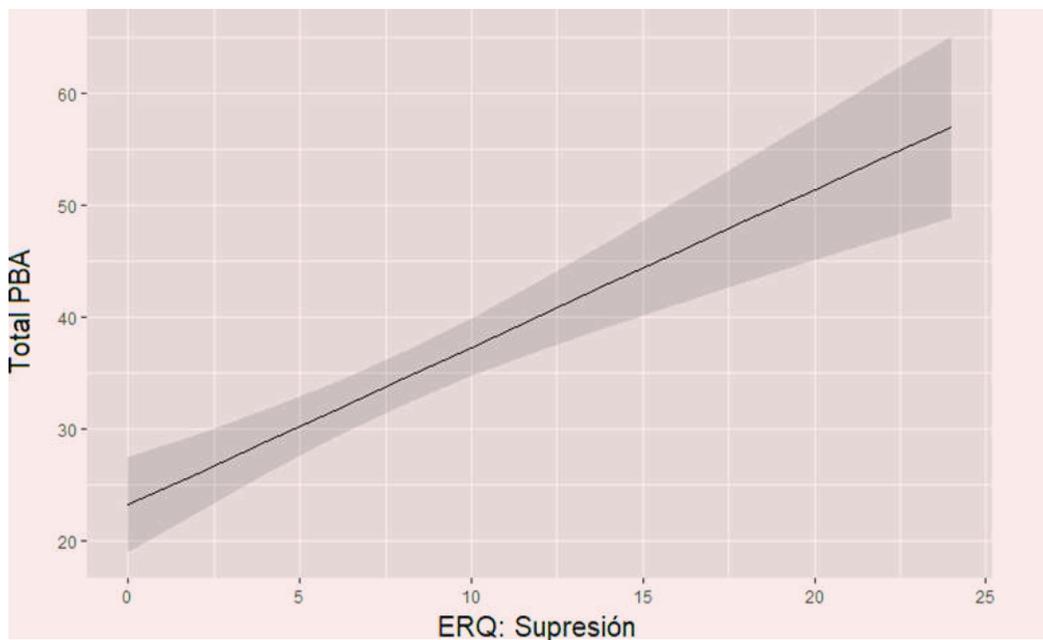


Figura 4. *Relación entre Burnout Parental y uso de Supresión.*

Para testear la relación entre sexo y estrategias de regulación, se llevó a cabo una regresión lineal múltiple para comprender el uso de la supresión en padres (0) y madres (1). Se logró observar diferencias significativas entre ambos (ver Tabla 5), siendo los padres quienes usaban con más frecuencia la supresión (Ver Figura 5), lo que confirmó la primera parte de la hipótesis.

Tabla 5. *Coeficientes del Modelo de Regresión de la Hipótesis 2.*

Variable	SD estimada	Error	t	Significancia
Intercepto	8.2556	0.5081	16.25	<2e-16*
Género	-0.8985	0.5653	-1.59	0.0012

Nota: * equivale a 0.001

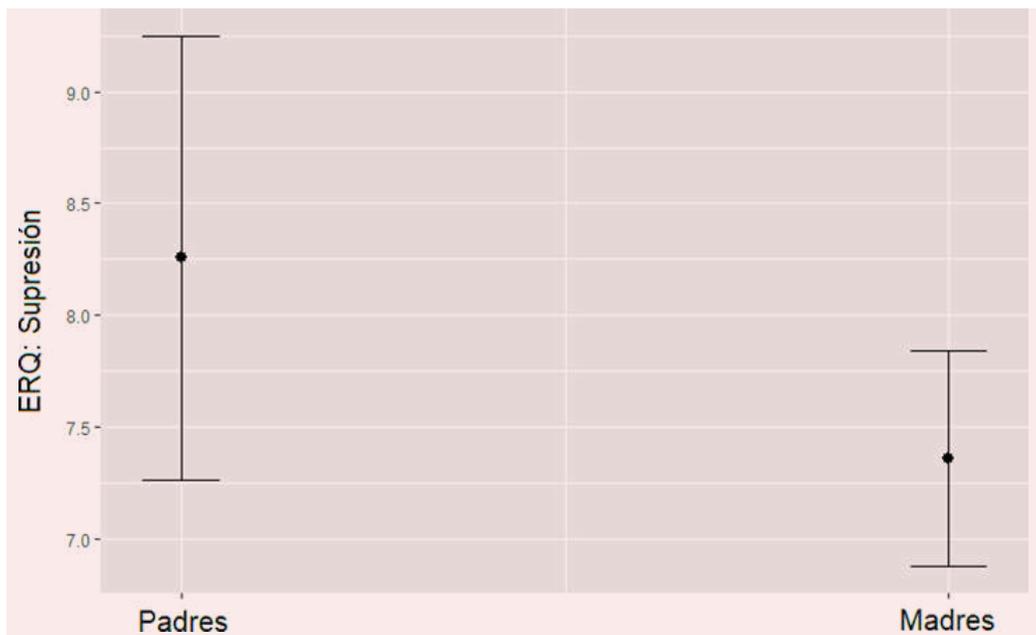


Figura 5. *Uso de supresión en padres y madres.*

Por su parte, la regresión lineal múltiple en que se analizó el uso de reevaluación también mostró una diferencia significativa según la variable del género (Ver Tabla 6), mostrando que esta estrategia era usada con mayor frecuencia por las madres (Ver Figura 6).

Tabla 6. *Coeficientes del Modelo de Regresión Hipótesis 3: Reevaluación.*

Variable	SD estimada	Error	t	Significancia
Intercepto	8.2556	0.5081	16.25	<2e-16*
Género	-0.8985	0.5653	-1.59	0.0012

Nota: * equivale a 0.001

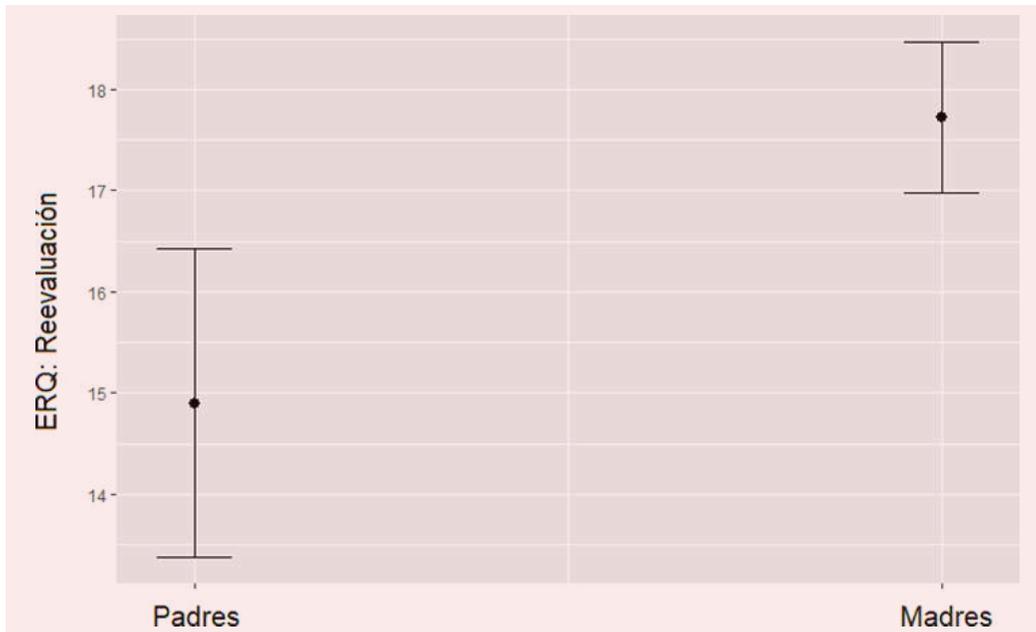


Figura 6. *Uso de reevaluación en padres y madres.*

Discusión

Uno de los objetivos de este estudio era analizar el impacto que la pandemia había tenido en los niveles de burnout parental en padres y madres chilenos. Si bien las mediciones no permiten establecer causalidad, puesto que no hubo un pre-test en la población encuestada que permitiese calcular los niveles de PBA anteriores a la pandemia, los resultados sugieren que existe una interacción significativamente positiva entre la apreciación subjetiva que hacen los padres y madres de las consecuencias que la pandemia ha tenido sobre sus prácticas de crianza, y sus niveles de burnout parental. Para profundizar en esto, conviene comparar los puntajes totales de PBA obtenidos en este estudio ($M = 33.84$; $SD = 32.85$) con los recolectados por Pérez-Díaz y Oyarce (2020) en la primera ola del IIPB en Chile, que tuvo lugar antes de la pandemia ($M = 31.59$; $SD = 26.34$). Esta diferencia parecería indicar un aumento en el PBA promedio de la población tras el inicio de la pandemia, que sería interesante analizar en posteriores estudios.

Estos resultados pueden deberse a que la pandemia trajo consigo 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.), y mayores niveles de desempleo (puesto que muchas empresas y locales se vieron forzados a cerrar por la crisis económica). Teniendo en cuenta que el burnout parental es el resultado de un desequilibrio crónico entre riesgos y recursos en el contexto de la crianza (Mikolajczak & Roskam, 2018), es comprensible que la reducción de recursos y el aumento de estresores previamente mencionado produjese un aumento en los puntajes de PBA de la población.

En cuanto a las diferencias en los niveles de burnout parental según el género, se encontró que las madres presentaban puntajes superiores a los padres, lo que coincide con los resultados encontrados por Pérez-Díaz y Oyarce (2020), y Sorkkila & Aunola (2019). Esto podría reforzar la teoría de que en Chile las madres aún son las principales encargadas del cuidado de los hijos – hecho asociado a los roles de género tradicionales que aún se mantienen–, y que se tienen expectativas más altas de su desempeño, lo cual aumenta su desgaste parental.

Al analizar el uso de estrategias de regulación emocional, no se pudo confirmar que el uso de reevaluación cognitiva tuviese un efecto protector en el burnout parental, pues a pesar de que tuvo una relación negativa con los puntajes de PBA, estos resultados no fueron significativos. Una posible explicación es la intervención de otros factores altamente correlacionados con el PBA en otros estudios que no fueron tenidos en cuenta en el análisis estadístico; por ejemplo, el desempleo, el número o la edad de hijos, la cooperación parental, las patologías físicas y/o psicológicas de los hijos, etc.

Por su parte, el uso de supresión se relacionó positiva y significativamente con los puntajes de PBA. Esto concuerda con la perspectiva de Gross (2003) de que esta es una estrategia poco eficiente para el control emocional, y que por lo tanto puede aumentar los niveles de estrés en quien la usa sin tener un impacto relevante en la experiencia emocional subjetiva, lo que tiene un mal pronóstico en la salud mental del sujeto, así como en la calidad de sus relaciones interpersonales (Wiltnik et al., 2011).

En referencia a las diferencias de género en el uso de supresión y reevaluación, los padres reportaron usar más la primera, y las madres más la segunda. Ambos resultados fueron significativos, lo que confirma la hipótesis del estudio y concuerda con la literatura existente sobre el tema (Rogier, 2017). Esto podría indicar que en Chile también aplican los estereotipos de género que impulsan a los hombres a ocultar, negar o reprimir con mayor frecuencia sus emociones, mientras que las mujeres obtienen mayor libertad en la expresión emocional, y también logran usar mayor variedad de estrategias para regular lo que sienten.

Limitaciones y futuras investigaciones

Este estudio tuvo varias limitaciones, entre las cuales se destaca la ausencia de un grupo control que permita contrastar los resultados con una población equivalente que no estuviese sometida al contexto actual de pandemia. Si bien las mediciones anteriores del IIPB se tomaron antes de que comenzara la pandemia, no pueden considerarse un pre-test porque no usaron la misma muestra, y hubo diferencias en los criterios de exclusión (padres y madres que no tuvieran hijos menores de edad viviendo bajo su mismo techo no pudieron participar en la primera ola). Esto impidió establecer si existía causalidad entre el impacto negativo de la crisis del COVID-19 en padres y madres, y sus niveles de burnout parental posteriores.

Por otro lado, en este estudio en particular no se analizaron elementos objetivos del impacto negativo que podría tener la pandemia en los padres y madres chilenos, como los días en aislamiento obligatorio, los cambios en el ingreso familiar o el aumento de las exigencias laborales, la situación de salud física y/o psicológica propia o de un familiar, etc. Utilizar una

evaluación subjetiva como la que se tuvo en cuenta en este estudio ayuda a entender cómo los participantes relacionan los efectos negativos de la pandemia con sus prácticas de crianza, pero se reduce a una percepción personal que puede estar influenciada por aspectos como la deseabilidad social, el nivel de insight, etc. Por último, una limitación relevante fue el tipo de muestreo no aleatorio utilizado, que no permite generalizar los resultados a la población chilena, dado que ciertos grupos pueden haber estado sub-representados.

Sin duda, la pandemia del COVID-19 sigue siendo un evento reciente, y la evidencia sobre sus consecuencias orgánicas y psicológicas aún está en pleno proceso de elaboración (Scholten et al., 2020), por lo que el estudio actual sigue siendo un aporte. Sin embargo, teniendo en cuenta que “cualquier brote epidémico importante tendrá efectos negativos sobre los individuos y la sociedad” (Duan & Zhu, 2020, p. 2), es clara la relevancia de seguir haciendo esfuerzos por comprender las consecuencias que la emergencia sanitaria actual tiene en las familias a mayor profundidad. Por ejemplo, es importante seguir profundizando en la razón por la que las mujeres presentan mayores niveles de burnout parental en Chile, y así brindarles el apoyo necesario.

Reconocimientos

Este estudio recibió financiamiento del Centro de Investigación del Abuso y la Adversidad Temprana, CUIDA, el ANID- Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad-MIDAP, y el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico, FONDECYT, N°11190565

Referencias

- Aguayo, F., Correa, P., & Cristi, P. (2011). *Encuesta IMAGES Chile: Resultados de la Encuesta Internacional de Masculinidades y Equidad de Género*. CulturaSalud/EME. <https://tinyurl.com/yc52mznw>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912-920. <https://doi.org/ggnth8>
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, *29*(4), 234-240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, *7*(4), 300-302. <https://doi.org/ggpxnn>
- Gjersing, L., Caplehorn, J. R., & Clausen, T. (2010). Cross-cultural adaptation of research instruments: language, setting, time and statistical considerations. *BMC medical research methodology*, *10*(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-13>

- Griffith, A.K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, *23*(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, *9*, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: what is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, *7*(6), 1319-1329. <https://doi.org/ggs35p>
- Mikolajczak, M., Raes, M., 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*, 602-614. <https://doi.org/gcztj5>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, *9*, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Ministerio de Salud. (2020). *Casos confirmados COVID-19*. <https://tinyurl.com/2nksep4s>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, *143*(4), 384. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Pérez-Díaz, P. A., & Oyarce, 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>
- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2019). Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. *Current Psychology*, *38*(2), 411-420. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9623-7>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, *9*, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles, 83*, 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Revue de la littérature relative au burnout parental. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 60*(2), 77. <https://doi.org/10.1037/cap0000168>
- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N., Rojas-Jara, C., Molina, R., & Gómez-Muzzio, E. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología, 54*(1). <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1306>
- Wiltink, J., Glaesmer, H., Canterino, M., Wolfling, K., Knebel, A., Kessler, H., Buetel, M. E. (2011). Regulation of emotions in the community: Suppression and reappraisal strategies and its psychometric properties. *Psycho-Social Medicine, 8*, Doc09. <https://doi.org/hvq4>

Para citar en APA

Santelices Álvarez, M. P., Narváez, S., Escobar, M. J., Oyarce, D. y 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 (En línea), 40*(1), 153–170. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200153>