



Dirección de Postgrado
Facultad de Ciencias Sociales
Programa de Magíster en Intervención Familiar

**Estrategias de Afrontamiento del Burnout Parental en Madres
Estudiantes de Educación Superior de la Comuna de Concepción:
“Un Enfoque desde el Trabajo Social”**

Tesis para Optar al Grado de Magíster en Intervención Familiar

José Luis Ignacio Sotomayor Durán
Profesor Guía: Dr. Gustavo Castillo

Concepción, Chile

2025

A mi madre, quien en su momento fue estudiante, trabajadora y mamá.

Tabla de contenido

I.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
II.- MARCO REFERENCIAL	16
MARCO TEÓRICO	17
Esquema N°1: Teórico de los tipos de ambientes presentes en la ecología del desarrollo humano (1987)	20
MARCO EMPÍRICO	25
MARCO CONCEPTUAL.....	30
III.- OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	32
A. Pregunta de investigación	33
B. Objetivo general.....	33
C. Objetivos específicos	33
IV.- DISEÑO METODOLÓGICO	34
A. Fuente de datos.....	36
B. Tipo de muestreo.....	36
C. Tamaño de la muestra.....	36
D. Estándares de calidad, confianza y autenticidad de los hallazgos.....	37
E. Técnica de recolección de datos.....	39
F. Aspectos éticos.....	39
V.- PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	40
Esquema N°2 : “Áreas Temáticas, Sub-Temas y Categorías de Respuestas”	42
VI.- HALLAZGOS Y RESULTADOS	44
A. Área Temática N°1: Redes de Apoyo	45
B. Área Temática N°2: Autocuidado	51
C. Área Temática N°3: Factores ambientales y emocionales del Burnout Parental.....	55
D. Área Temática N°4: Estrategias de afrontamiento del Burnout Parental	62
VII.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	67
A. Análisis en relación a las áreas temáticas.....	68
B. Análisis en relación al marco teórico y empírico.....	72
VIII.- CONCLUSIONES	77
IX.- SUGERENCIAS.....	83
X.- REFERENCIAS.....	86
XI.- ANEXOS.....	93
ANEXOS	94
N°1 Consentimiento informado.....	94
N°2 Ficha de participantes.....	96

INTRODUCCIÓN

La parentalidad conlleva una serie de responsabilidades, múltiples roles y tareas que padres y madres tienen que acatar al momento de custodiar el desarrollo de sus hijos e hijas. Tal labor puede significar una práctica compleja donde intervienen distintos factores de la vida de una persona. El proceso de crianza implica un periodo desafiante y gratificante al mismo tiempo, pero de igual manera puede provocar tensiones significativas en la salud mental de quienes se encuentren responsabilizados en el cuidado de un tercero.

Las madres desde el periodo de gestación enfrentan una serie de presiones y compromisos que van más allá del cuidado físico de sus hijos. La parentalidad trae consigo preocupaciones económicas, sociales y emocionales. Provocando estrés, ansiedad y agotamiento emocional. Sentirse comprometida en el desarrollo vital de un ser humano puede representar expectativas culturales y sociales de pleno bienestar sobre los roles asignados hacia la maternidad, además de la combinación sobre las presiones sociales en torno a la crianza esperada. El cúmulo de exigencias pueden ser abrumadoras y un comienzo a presentar problemas en torno a la salud mental, dando origen a una serie de sintomatologías que diversos investigadores han establecido como síndrome de Burnout Parental, el cual se identifica como una sensación de agotamiento y cansancio en relación al cuidado de un otro, llevando consigo una exposición excesiva al estrés parental (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam, 2018).

Este síndrome es bastante común identificarlo en las áreas laborales de la vida, donde trabajadores pierden el compromiso y la motivación por su lugar de trabajo, tal condición se identifica como burnout laboral y de no ser tratado o reconocido, puede emerger una insatisfacción en el lugar de trabajo y diversos problemas de salud. Este cuadro patológico se identifica como uno de bastante complejidad por ser multicausal y por la influencia sistémica que involucra diversos factores, que como consecuencia en el entorno laboral puede haber una baja en la eficiencia y el desempeño productivo, una disminución en la habilidad para trabajar de forma segura o dificultades para mantener un trabajo actual o encontrar uno nuevo (OMS, 2022).

El término Burnout fue presentado por primera vez el año 1974 por el psicoanalista Germano-Estadounidense Herbert J. Freudenberger en su libro “Burnout: The High Cost of High Achievement”, identificando esta patología a través de estudios en su propio lugar de trabajo en una clínica para toxicómanos en New York, donde logró reconocer que sus propios compañeros de trabajo, luego de estar varios años contratados laborando en el mismo lugar, comenzaron a presentar sintomatología física y mental, como la falta de energía o empatía, cuadros depresivos, ansiedad y desmotivación (Freudenberger, 1974).

Frente a este suceso, la presente investigación posee como finalidad *Identificar las Estrategias de Afrontamiento del Burnout Parental en Madres Estudiantes de Educación Superior de la Comuna de Concepción*, con el propósito de adentrarse en una temática recientemente explorada y evaluada en relación con las expectativas culturales sobre la crianza. Esta investigación aborda las diversas facetas desde una perspectiva sistémica. Se centra en identificar los mecanismos de afrontamiento que las madres estudiantes emplean, con el objetivo de proporcionar herramientas de intervención en el ámbito familiar.

I.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ser humano es un ser social por naturaleza, como lo postula el filósofo Aristoteles. La primera socialización que logran identificar las personas corresponde a sus propias familias, este ambiente social es primordial para el desarrollo de los seres humanos. Un entorno familiar positivo impacta directamente en el desarrollo de una persona a lo largo de su ciclo vital, interconectando sus procesos de socialización junto a su desarrollo cognitivo, donde las relaciones constructivas fortalecen la individualidad de los sujetos.

La familia, la escuela y la participación en grupos sociales son entornos propicios para desarrollar habilidades, siempre y cuando estos contextos ofrezcan experiencias positivas que fomenten la adquisición de comportamientos sociales. El aprendizaje se deriva tanto de la observación como de la experiencia individual, es decir, de las acciones propias, así como de los refuerzos obtenidos en las relaciones interpersonales (Lacunza & de González, 2011).

En contraste, un entorno familiar que presenta disfunciones o aspectos negativos crea un contexto adverso para el crecimiento de las personas. Esta situación se manifiesta en la falta de asignación adecuada de roles familiares, dando lugar a diversas afectaciones socioemocionales que perduran a lo largo de la vida de los sujetos.

La disfuncionalidad es considerada por diversos autores como un problema que impide el adecuado funcionamiento de una familia, involucrando a todos sus miembros junto a sus procesos sociales adaptativos. La razón de que una familia sea considerada disfuncional, varía según los roles asignados y la diversidad sociocultural en la que se encuentra. Cabe mencionar que cada familia es un elemento único y diferenciado, sin embargo, herramientas como el APGAR familiar, desarrollado por el doctor Gabriel Smilkstein en 1978, proporcionan información para analizar la percepción de los integrantes de un grupo sobre el nivel de funcionamiento de la familia. Esta evaluación revela diversas dimensiones que permiten determinar si la unidad familiar está operando de manera funcional o disfuncional.

Según datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en Chile, el 62,5% de los niños y niñas ha sido víctima de algún tipo de maltrato violento, psicológico y/o físico, como método de disciplina por parte de sus cuidadores. Asimismo, sólo un 31,7% de los

niños de 5 años o más, recibe exclusivamente métodos de disciplina no violentos. (UNICEF, 2019). Esta realidad evidencia el funcionamiento familiar de la sociedad chilena actual, donde el maltrato y la negligencia infantil son un fenómeno actualmente vigente que responsabiliza a todos los actores de la sociedad civil. Frente a esto, conocer indicios y relatos propios de un síndrome de Burnout Parental, estaría directamente relacionado con la resolución de conflictos familiares, donde la educación socioemocional de padres y madres, jugaría un rol fundamental para propiciar ambientes saludables de crianza.

Aquellas personas que desempeñen el papel de cuidadores estarán directamente encargados del completo cuidado de un individuo en desarrollo. Esto implica que a menudo, satisfacer las diversas necesidades de los hijos e hijas, conlleva a distanciarse de uno mismo, generando una despersonalización que impacta directamente en la salud mental de quienes ejercen el rol parental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud, como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, s.f). Este concepto de salud adquiere primordial relevancia al no delimitar la salud tan solo al aspecto biológico del ser humano, sino más bien al completo bienestar integral que antecede el impacto individual, familiar y comunitario.

La salud mental de las personas, es un campo de estudio que con el pasar de los años se ha ilustrado científicamente, abandonado su antigua conceptualización de integrar sólo el aspecto biomédico y los tratamientos remotos. La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad (OMS, s.f).

La experiencia de ser madre conlleva una variedad de cambios fisiológicos, emocionales, de relaciones sociales, y profesionales, entre otros aspectos. Este período puede ser una etapa de mayor vulnerabilidad debido a la gran cantidad de transformaciones que se aproximan.

En Chile, estudios tempranos indican que la prevalencia de depresión a las ocho semanas postparto es de 20,5%, mientras que un 41,3% de las mujeres presentaría sintomatología depresiva y/o ansiosa entre los 2 y 3 meses posparto (Coo Calcagni et al., 2021).

El involucramiento de afectaciones mentales durante el periodo de postparto puede traer consigo consecuencias en las conductas de interacción madre-hijo generando problemas en el desarrollo socioemocional y conductual del menor. Reconocer la sintomatología y buscar ayuda profesional puede aminorar los efectos relacionales en este periodo tan crítico que transitan muchas mujeres junto a sus familias.

Según una encuesta llevada a cabo por el Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio en Columbus, el 66% de los 1.005 padres encuestados sintieron que las exigencias de la paternidad a veces o con frecuencia los dejaban sintiéndose aislados y solos, mientras que casi el 40% sentía que no tenían a nadie que los apoyara en su papel de padres (Barruti, 2024).

Los padres pueden enfrentarse a dificultades emocionales angustiantes durante la crianza, ya que, las demandas de cuidado pueden afectar sus relaciones sociales y requerir una dedicación constante en el periodo más crítico del desarrollo de una persona. Los seres humanos son especies que dependen únicamente de la protección y cuidado de sus progenitores para sobrevivir durante los primeros años de vida.

Reconocer el bienestar subjetivo que antecede a las personas desde la multidimensionalidad de los aspectos del ser humano, involucra a las distintas disciplinas que intervienen en los procesos vitales de los individuos. El Trabajo Social tiene una responsabilidad ética de modificar entornos conflictivos que afectan a la sociedad, principalmente a las familias.

El Trabajo Social, en esencia y desde sus orígenes, ha tenido un interés genuino en la integralidad del ser humano; por lo tanto, los afectos, las emociones, los vínculos y los sentimientos son aspectos que fundamentan la lectura de contextos y el abordaje de problemáticas sociales altamente complejas (Castrillón & Martínez, 2023).

La familia

A lo largo de los procesos históricos, la estructura familiar ha experimentado transformaciones significativas en diversas épocas y culturas. En las sociedades primitivas, la supervivencia de los individuos estaba estrechamente ligada a la colaboración entre los miembros de una tribu, siendo crucial para el bienestar de toda la comunidad.

En algunas tradiciones, la consanguinidad es el factor único y predominante para establecer vínculos familiares, sin embargo, con el pasar de los años, las nuevas generaciones comenzaron a replantearse las formas de convivencia entre quienes se autodefinen como únicos medios familiares a través de la parentalidad biológica.

Actualmente, la familia contemporánea se logra reconocer por la gran diversidad de elementos únicos que presenta entre sus sujetos. El concepto de parentalidad social adquiere primordial importancia al situar el vínculo afectivo como un principio de relación que no necesariamente debe ser considerada genética. Hoy las personas hemos construido nuevos conceptos de familia que no solo tienen que ver con el fenómeno del parentesco y la legalidad, sino que su definición pasa básicamente por el tema de los afectos y las relaciones de comunicación entre quienes componen el grupo y en muchos casos, solo por la voluntad de querer estar juntos (Méndez, 2015).

En el término familiar tenemos que distinguir la familia parental primaria de la familia constituida por el sujeto a partir de sus relaciones constructivas, aunque hablamos de diferentes apegos, ambas se interconectan recíprocamente de las configuraciones que representan el ambiente donde se desenvuelve el sujeto. Estos sistemas pueden afectar la personalidad de los individuos de manera positiva o negativa.

La concepción disciplinar de la familia es un componente en constante evolución y cuestionamiento, su estudio y aproximación debe ser entendida desde una visión sistémica de lo que significa y representa la parentela, con el fin de analizar y comprender esta noción fenomenológica como un todo continuo, para de esta manera, develar los principales aspectos que denota cada fin disciplinar y lograr objetivar una mirada holística de la problemática del Burnout Parental.

Distrés familiar

La familia como configuración social, representa un sistema abierto, interconectado en una gama de subsistemas dinámicos y flexibles que se encuentran en constante cambio, donde los sujetos que constituyen las dinámicas familiares, de manera individual e intersubjetiva aportan su personalidad que integra aspectos funcionales o disfuncionales para el desarrollo vital familiar.

La constitución del distrés es frecuentemente un resultado de un cúmulo de emociones conflictivas que gradualmente van modificando el comportamiento del entorno individual y por consecuencia el entorno familiar.

El distrés o mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación (Pereira, 2009).

Diversos pueden ser los factores que involucran un desarrollo del distrés familiar, desde factores ambientales hasta las propias vivencias personales de los sujetos. La maternidad como un periodo de cambio crítico en la vida de las personas, puede representar un lapso de distrés significativo al no poseer las herramientas necesarias para sobrellevar los problemas asociados al rol de cuidadoras.

Consideramos al individuo en estado de distrés cuando el tipo de emoción conflictiva que lo caracteriza se produce de forma continua e incontrolable en un periodo de tiempo prolongado. El distrés como una psicopatología representa un fenómeno de carácter complejo, donde diversas dimensiones de la vida de una persona se incluyen. El carácter de las emociones que provocan el distrés actúan de manera integral sobre el sujeto y su ambiente, donde afecta el comportamiento interno y de sus pares al proyectar una personalidad en conflicto de manera interna y externa.

El burnout o síndrome de estar quemado, es un tipo de agotamiento físico y emocional producido por algún tipo de desgaste de alguna temática continuamente rutinaria que presenta una relación directa con factores estresantes. Con los últimos aportes científicos, se ha podido esclarecer que este tipo de sintomatología existe de igual forma en la parentalidad, siendo muchas veces no diagnosticado y pasando desapercibido.

Universidad y maternidad

En el ámbito académico, la universidad promueve la igualdad de oportunidades, fomentando la participación activa de las mujeres en diversas disciplinas. Este es considerado como uno de los primeros espacios intelectuales que desafiaron las desigualdades de género existentes en la sociedad. Los lugares académicos son promotores de la concientización de la equidad de género, contribuyendo a las transformaciones de las percepciones y roles tradicionales.

La Universidad es la institución que ha generado la teoría feminista, y por tanto, le corresponde combatir las desigualdades entre mujeres y hombres, creando organismos y políticas que fomenten la equidad. Sin embargo, se detecta una realidad universitaria en la que se produce una clara situación de desigualdad entre alumnas y alumnos, en el momento en que las estudiantes se enfrentan a la conciliación entre su proceso de maternidad y sus estudios (Cabezas et al., 2016).

En Chile el 95,8% de los casos, el cuidado principal del niño/a corresponde a su madre. En tanto, solo un 1,4% es el papá del niño/a, un 2,3% el abuelo o abuela, un 0,4% otro familiar y un 0,1% es un no familiar (UNICEF, 2019).

A pesar de que el problema de las desigualdades de género es estructural y proviene de un legado de una sociedad patriarcal, los discursos feministas en torno al proceso de la maternidad ayudan a visibilizar los diferentes matices que presentan las madres en su rol de cuidadoras frente a su labor como estudiantes. Es de vital importancia el reconocimiento de las necesidades únicas y diferenciadas de las estudiantes que son madres para la creación de espacios equitativos y justos en la crianza saludable.

Bienestar familiar

Diversas son las políticas y tratados adheridos para la protección integral de los niños, niñas y adolescentes junto a las familias. En la actualidad, la protección de derechos no se limita a un grupo familiar tradicional como se presentaba en tiempos pasados, sino más bien, se garantiza el amparo de diferentes tipos de relaciones, con la finalidad de no abandonar otras formas de convivencia que puedan propiciar un entorno familiar.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) entrega uno de los primeros lineamientos de convivencia humana para las naciones de todo el mundo, donde los países se comprometen a respetar estos derechos y libertades. El artículo 16 de la presente declaración establece que,

“La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado”.

Otros tratados internacionales y grupos sociales identifican la importancia de la protección hacia las familias, como el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y/o el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.

Un elemento fundamental para brindar protección al desarrollo de la infancia, lo establece las Naciones Unidas el año 1990 donde se adscribe la Convención sobre los Derechos del Niño. Estos artículos recopilan derechos y libertades hacia niños y niñas de manera individual pero también desde una visión sistémica, involucrando a todos los actores sociales que responsabilizan al desarrollo pleno de la infancia, como el Estado y las familias.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), promueve políticas y programas que fomentan la educación y el desarrollo infantil temprano, como por ejemplo, las Políticas de Atención y Educación de la Primera Infancia (AEPI) en América Latina, cuyos servicios y programas contribuyen a la supervivencia, el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de los niños, incluidas la salud, la nutrición y la higiene, así como al desarrollo cognitivo, social, afectivo y físico, desde el

nacimiento hasta el ingreso en la enseñanza primaria en estructuras formales, informales o no formales (UNESCO, 2019).

Chile al adscribir los diversos tratados internacionales, figura una normativa interna basada en sus compromisos legislativos de hacer valer estos derechos y pactos. La constitución política de la república devela la importancia de la protección familiar indicando que “La familia es el núcleo fundamental de la sociedad” de lo cual el Estado debe brindar protección y refuerzo. La actual carta magna otorga distintos derechos y garantías fundamentales para las familias.

A través del tiempo, se han creado diversas normativas legislativas para brindar amparo y seguridad, tal como la ley N° 19.968 crea los tribunales de familia, otorgando herramientas y orientaciones legales a las problemáticas que puedan afectar a las diversas familias.

Otro elemento significativo se basa en el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, el cual ejecuta el Plan de Acción Nacional de Niñez y Adolescencia, a fin de que los niños, niñas y adolescentes cuenten con las condiciones que garanticen el ejercicio de sus derechos de acuerdo a su desarrollo de vida, sin distinciones, de modo que alcancen el máximo progreso de sus capacidades. También cuenta con un Programa de Apoyo a la Crianza y Parentalidad Positiva, que busca prevenir y tratar problemas de comportamientos emocionales a través de un sistema flexible de metodologías. Desde el propio Ministerio señalan que “El estrés por el ajetreado ritmo de la vida, sumado muchas veces a la falta de diálogo, ha llevado a padres, madres y cuidadores a tener la necesidad de interiorizarse y aprender sobre la crianza respetuosa de los niños, niñas y adolescentes, para ejercer una dinámica familiar orientada al respeto y la comunicación” (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2023).

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Este estudio se basó en los criterios establecidos por los autores Hernández y Fernández, quienes propusieron directrices para evaluar y justificar el potencial de una investigación en su libro "Metodología de la Investigación", publicado en el año 2000. Estos principios, que

son fundamentalmente cinco, incluyen "Relevancia social, Implicaciones prácticas, Valor teórico, Conveniencia, y Utilidad metodológica" (Hernández y Fernández, 2020).

Relevancia Social

Investigar sobre los problemas de salud mental en la parentalidad, se torna necesario para lograr identificar y abordar los factores protectores y de riesgos que tiendan a desencadenar dificultades específicas en este grupo. Esto puede ayudar a desarrollar intervenciones y programas de apoyo adecuados y personalizados que promuevan el bienestar emocional de madres y padres, por ende, de sus hijos y familias.

Las madres tienen un rol principal en el cuidado y desarrollo de sus hijos, y su salud mental influye directamente en la calidad de este cuidado. Una madre que experimenta problemas de salud mental puede tener dificultades para establecer vínculos afectivos sólidos con sus hijos, lo que puede afectar su desarrollo tanto emocional como social.

En este sentido, lograr identificar estrategias de afrontamiento del Burnout Parental es crucial para promover el bienestar emocional de las mujeres durante la maternidad, mejorar las relaciones familiares y garantizar el desarrollo saludable de los hijos.

Implicaciones Prácticas

La generación de conocimiento contemporáneo en torno a la salud mental en la etapa de la maternidad, incluye aspectos sociales como la desestigmatización asociada a los trastornos mentales durante el periodo perinatal, lo que fomenta un entorno de apoyo y comprensión tanto a nivel individual como social. De igual manera, la integralidad de aspectos de autocuidado y de afrontamiento, son elementos de educación socioemocional que pueden ser dirigidos a mujeres que estén vivenciando diferentes cuadros problemáticos de salud mental, siendo una guía de ayuda y apoyo para quienes lo requieran.

Valor Teórico

Esta investigación busca generar un impacto académico en el entorno científico al reportar holísticamente los métodos ejecutados por madres para afrontar sus dificultades en torno a su rol de cuidadoras. De esta manera se pretende enriquecer y expandir el conocimiento hacia los diversos campos de estudio interesados en la temática.

El valor teórico de la investigación a través de la evidencia empírica aportaría a refinar modelos teóricos ya existentes que expliquen diversos factores involucrados como el estrés, el apoyo social, el afrontamiento, las características individuales, entre otros. Para de esta manera, generar estrategias de intervención con mayor eficacia y eficiencia para prevenir, detectar y tratar problemáticas de salud mental en la maternidad.

Conveniencia

La utilidad de llevar a cabo el presente estudio con índices de conveniencia, recaen en la residencia demográfica del investigador junto a la muestra, para de esta forma facilitar el acceso de la información. De igual manera, los elementos de validez y confiabilidad serán abordados en la metodología en detalle, donde se integran los aspectos de la rigurosidad en los instrumentos de investigación y sus resultados.

Utilidad Metodológica

El estudio es de carácter cualitativo, ya que, busca indagar las experiencias de las estrategias de afrontamiento que generan madres en el periodo de la maternidad en relación al síndrome de Burnout Parental. Destaca la importancia de obtener conocimiento a través de las narrativas subjetivas de las informantes, quienes describen su realidad, su interacción con el fenómeno en cuestión y su percepción personal del mismo.

II.- MARCO REFERENCIAL

MARCO TEÓRICO

El conjunto de teorías y antecedentes en las cuales se basa la presente investigación, son capaces de entregar una visión holística que engloba la problemática y de la misma manera es capaz de explicarla, facilitando la comprensión de un fenómeno social complejo, que se centra en conocer cuáles son *las Estrategias de Afrontamiento del Burnout Parental en Madres Estudiantes de Educación Superior de la Comuna de Concepción*.

El primer autor que encamina la realización del objetivo tras la presente investigación corresponde a Urie Bronfenbrenner, quien postula una nueva perspectiva en el área de la psicología del desarrollo, encargándose de plasmar en su incipiente teoría del desarrollo ecológico humano (1987), la relación bidireccional que existe entre la persona en desarrollo y el ambiente que lo rodea. Cualquier elemento que impacte en un escalón de la vida de las personas, influirá de manera directa o indirecta en sus otros ambientes respecto a su propia realidad intersubjetiva. Afectando de manera beneficiosa o perjudicial su correlación con el agotamiento parental. La presente teoría se vincula junto al objetivo de investigación para identificar de manera holística las formas de influencia que puedan llegar a originar el Burnout Parental, ligando la vinculación teórica del desarrollo humano a un contexto de agotamiento específico. La investigación del fenómeno de Burnout Parental permite exponer las influencias sistémicas que afectan o aportan las concepciones que otorgan los ambientes en las vidas de las madres.

Por otro lado, la teoría del estrés propuesta por los psicólogos Richard Lazarus y Susan Flokman en 1986, proporciona una perspectiva precisa y significativa sobre cómo las personas perciben y reaccionan ante el estrés. Esto ofrece un entendimiento sobre los diversos factores estresantes que pueden contribuir al agotamiento parental cuando las demandas de cuidado son superiores a los recursos disponibles para afrontar la situación. Las madres pueden experimentar variados contextos de estrés crónico que puedan comprometer su responsabilidad como madres y estudiantes. Este enfoque teórico proporciona una visión integral para entender los causantes del agotamiento emocional junto a las estrategias empleadas y sus consecuencias.

Teoría Ecológica

Urie Bronfenbrenner nació el 29 de abril de 1917 en la Antigua Unión Soviética. A la edad de 6 años, emigró a Estados Unidos junto a su familia. Durante esta temprana etapa de su vida, Bronfenbrenner comenzó a interesarse por el estudio de la conducta humana, ya que pasó sus primeros años en la "Institución del Estado de Nueva York para el Retraso Mental", donde su padre, el Dr. Alexander Bronfenbrenner, trabajaba como director de investigación. El autor vivió allí debido al trabajo de su padre, por lo que fue considerado un factor influenciable en su desarrollo cognitivo (Monreal & Guitart, 2012).

Después de graduarse en la escuela secundaria de Haverstraw, ubicada en Nueva York, Urie Bronfenbrenner inició sus estudios universitarios en psicología y música, finalizándolos en 1938. Sin embargo, su interés por el desarrollo humano y la psicología lo llevó a continuar su educación, obteniendo grados académicos adicionales a partir de 1942. En ese año, completó sus estudios en psicología del desarrollo en Harvard y defendió su tesis doctoral en la Universidad de Michigan. Su compromiso con este campo se mantuvo constante, y en 1948, a la edad de 31 años, aceptó un puesto en la Universidad de Cornell (parte de la Universidad del Estado de Nueva York) en el área de desarrollo humano, estudios familiares y psicología, donde permaneció hasta su jubilación (Monreal & Guitart, 2012).

El autor luego de una vida de estimulación cognitiva desde la mirada de la conducta del desarrollo humano, intelectualiza un nuevo paradigma donde propone la identificación de ambientes de influencias que se modifican y varían según la etapa del desarrollo vital en la que se establezca la persona. Dicho ambiente, el autor lo concibe como ambientes ecológicos en su libro titulado "La ecología del desarrollo humano" (1987) donde define:

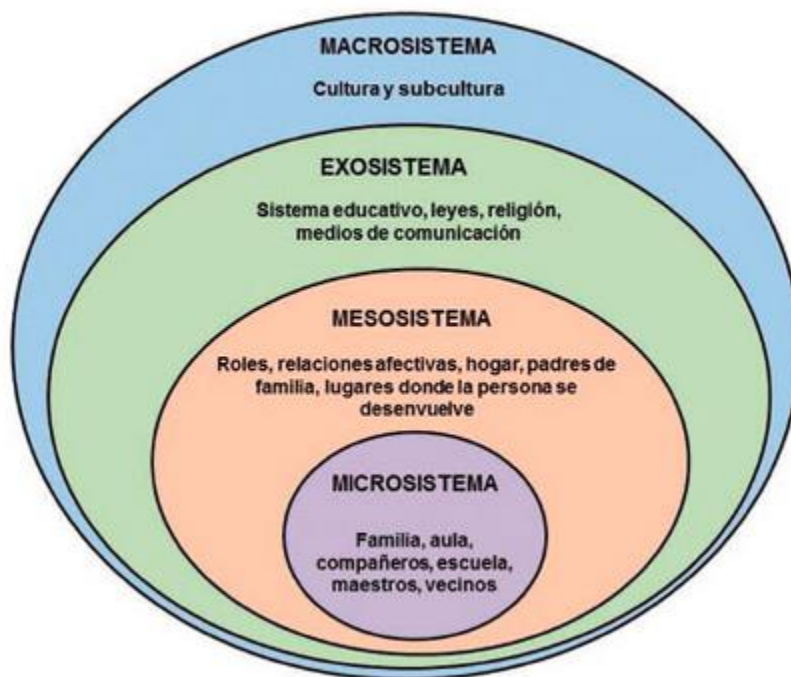
El ambiente ecológico se concibe como un conjunto de estructuras seriadas, cada una de las cuales cabe dentro de la siguiente, como las muñecas rusas. (Bronfenbrenner, U., 1987, p. 23).

Este nuevo aporte erudito para el entendimiento del desarrollo humano, no se limita exclusivamente a influencias metafísicas o biológicas de la evolución humana, sino más bien, el autor se centra en comunicar la importancia del ambiente como el entorno sistémico y no lineal que permite el desarrollo en las distintas fases del ciclo vital. Además, sugiere que al explorar la relación entre una persona y su entorno, debemos reconocer cómo dicho ambiente influye en diversos aspectos que conforman la vida de un individuo, incluyendo la formación de culturas, sistemas normativos, relaciones afectivas, relaciones interpersonales, etc. que la persona desarrollará a lo largo de su vida.

La manera en que los seres humanos pueden desarrollarse en las diferentes áreas de sus vidas cotidianas y a lo largo de su ciclo vital, está vinculada a su capacidad de comprender, analizar, conocer y experimentar el mundo que les rodea. El elemento fundamental que influye de manera dinámica en la vida de las personas y les permite desarrollarse, es el ambiente. Este ambiente, también conocido como entorno, es el contexto en el que las personas pueden manifestar su realidad, llevando a cabo diversas actividades e interacciones que conforman su existencia. Por lo tanto, cualquier cambio, ya sea positivo o negativo, en el ambiente o en alguno de sus componentes, provoca una respuesta inmediata en la persona y su entorno.

La interrelación recíproca entre individuo y ambiente propicia en la presente investigación uno de los elementos teóricos principales para lograr comprender los diversos factores ambientales que influyen en la aparición del síndrome y la afectación directa que involucra al entorno de los padres y madres, como consecuencia directa hacia sus propios hijos o hijas. La comprensión del ambiente no se limita únicamente a su descripción objetiva, sino que también implica la identificación de sus componentes. Según Bronfenbrenner (1987), el ambiente ecológico se concibe topológicamente, como una disposición seriada de estructuras concéntricas en la que cada una está contenida en la siguiente. Estas estructuras se conocen como **microsistemas**, **mesosistemas**, **exosistemas** y **macrosistemas**. (Bronfenbrenner, 1987, p.41). Estas estructuras desempeñan un papel fundamental en la forma en que una persona en desarrollo percibe su realidad y cómo experimenta los cambios que ocurren en ella.

Esquema N°1: Teórico de los tipos de ambientes presentes en la ecología del desarrollo humano (1987)



Fuente: Gómez y otros (2016). Área de Intervención de la Psicología Comunitaria.

La interrelación simbiótica entre individuo y ambiente propicia la gestación de los principales factores dominantes de la identidad del ser humano. Los gustos, intereses y convicciones serán expuestos en la realidad de la persona desde que la misma sea objeto del desarrollo vital, tanto físico como mental. Para el caso de la presente investigación, el análisis está ubicado en madres estudiantes de educación superior a cargo de un menor, posicionando estrechamente los conceptos de individuo y ambiente como una relación bidireccional que posteriormente influye en todas las aristas de conducta y vinculación del individuo con sus pares, en este caso, con respecto a la influencia sistémica que tienen todos los ambientes en la vida de los individuos para lograr identificar el conocimiento subjetivo del síndrome de Burnout Parental.

Con lo que respecta al **microsistema** como el primer ambiente de la teoría ecológica del desarrollo humano, este se define como “un patrón de actividades, roles y relaciones

interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características y materiales particulares” (Bronfenbrenner, 1987, pp.41).

La categorización de elementos del entorno permite que se entienda al ambiente como la unión de múltiples estructuras, dentro de las cuales el autor hace énfasis en la diferenciación de aquellos elementos según la descripción de sus características. Gracias a esta secuencia es posible seguir un orden que parte con la propia experiencia de la persona y prosigue con la descripción de aquellas redes en las cuales el individuo se desarrolla y forma parte, denominada **mesosistema**.

Un mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente (por ejemplo, para un estudiante, las relaciones entre el hogar, la universidad y el grupo de pares del barrio; para un adulto, entre la familia, el trabajo y la vida social). (Bronfenbrenner, 1987, pp.44).

El **mesosistema** resulta producto de la unión de microsistemas. Bronfenbrenner lo posiciona, además, como aquel que nace y se ensancha según la persona en cuestión es capaz de ampliar o expandir aquellos sistemas en los cuales se desarrolla de manera habitual.

La relación persona y ambiente no tiene estrechamente que obedecer a una subordinación por parte del entorno hacia el ser humano. Es posible que la relación siga existiendo con la misma firmeza, generando dentro de la vida de la persona repercusiones en sus intereses y relaciones psicosociales, sin la necesidad imperante de que en cada uno de los elementos del ambiente sobresalga por sobre el entorno la figura del ser humano. La estructura que se caracteriza por evidenciar aquella relación es catalogada por el autor como **exosistema** que él mismo describe como:

Uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo, o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno (Bronfenbrenner, 1987, pp.44).

La última definición que engloba a las estructuras que componen el ambiente se vincula directamente con una interrelación entre las mismas. Se aplica principalmente sobre las distintas formas de concebir los mismos elementos propios de la cotidianidad, que son posibles de identificar bajo la perspectiva de cada cultura y subcultura que caracteriza a una determinada sociedad. A esta definición el autor le otorga el nombre de **macrosistema** y se refiere a esta en su libro “La ecología del desarrollo humano” (1987) como:

Las correspondencias, en forma y contenido, de los sistemas de menor orden (micro-, meso- y exo) que existen o podrían existir, a nivel de la subcultura o de la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencias o ideología que sustente estas correspondencias (Bronfenbrenner, 1987, pp.45).

Teoría del Estrés

Hans Selye, nacido en Viena en 1907, comenzó a desarrollar su influyente teoría sobre el estrés durante sus años de estudios en medicina, ya en su segundo año en 1926, observó que pacientes con diversas enfermedades mostraban síntomas similares, los cuales atribuyó a la respuesta del organismo para hacer frente al estrés causado por la enfermedad. Este conjunto de sintomatologías fue denominado por él como Síndrome del Estrés, o Síndrome de Adaptación General.

Si bien el modelo de Selye se enfoca principalmente en los aspectos biológicos, fisiológicos y psicosomáticos relacionados con la respuesta al estrés, el enfoque desarrollado por Richard Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1984) se centra fundamentalmente en los procesos cognitivos que surgen en torno a situaciones estresantes.

La Teoría del estrés, desarrollada por los psicólogos Richard Lazarus y Susan Folkman, ofrece una visión profunda y valiosa de cómo las personas perciben y responden al estrés. Este modelo psicológico se centra en la relación entre el individuo y su entorno, especialmente en situaciones de estrés. Los autores proponen que la experiencia de estrés es el resultado de una evaluación cognitiva que una persona realiza sobre una situación.

Ante una situación estresante, el ser humano en primer lugar reconoce al estímulo estresor, y luego evalúa sus recursos tanto propios como los del entorno y los utiliza cognitivamente y conductualmente para lograr el retorno del equilibrio (Lazarus y Folkman, 1986).

Esta teoría sostiene que el estrés no es simplemente una respuesta a los eventos externos, sino un proceso dinámico que depende de la evaluación cognitiva de la situación y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el individuo.

Lazarus y Folkman (1986) proponen que el estrés surge a partir de dos tipos de evaluación cognitiva:

- **Evaluación primaria:** Este corresponde al proceso mediante el cual una persona determina si una situación o acción representa una amenaza, un desafío o una pérdida para su bienestar. En el caso de que la situación sea percibida como amenazante, se activa una respuesta inmediata de estrés.
- **Evaluación secundaria:** Implica la valoración de los recursos personales y externos disponibles para afrontar la situación estresante. Si el individuo capta que tiene suficientes recursos, es menos probable que experimente altos niveles de estrés.

Las estrategias de afrontamiento son los mecanismos utilizados para manejar el estrés. Lazarus y Folkman las dividen en dos categorías:

- **Afrontamiento centrado en el problema:** Consiste en crear estrategias dirigidas a modificar o eliminar la causa del estrés inmediato. Incluye la búsqueda de información, la toma de decisiones y la planificación.
- **Afrontamiento centrado en la emoción:** Se enfoca en regular las respuestas emocionales al estrés. Puede incluir estrategias como la reevaluación cognitiva, la búsqueda de apoyo emocional o social y en algunos casos, la evitación.

La teoría enfatiza que el estrés es un proceso continuo que depende de la interacción entre el individuo y su entorno. Además, destaca la importancia de la reevaluación constante de la

situación y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Un afrontamiento eficaz puede reducir el impacto del estrés, mientras que estrategias inadecuadas pueden agravar sus efectos.

El estrés implica ajustarse a cambios, que pueden afectar positiva o negativamente la realidad de una persona. Es común enfrentarse a múltiples situaciones estresantes simultáneamente. Las respuestas al estrés varían entre individuos debido a diferencias en la personalidad, relaciones sociales, estrategias de afrontamiento empleadas y el contexto socioambiental. El estrés implica transformaciones fisiológicas, mentales y sociales.

Es importante mencionar que hay diferentes formas de estrés, en este sentido, el *distrés*, se refiere a las consecuencias negativas de una activación agobiante excesiva, y el *eustrés*, que indica un estímulo adecuado necesario para enfrentar con éxito una prueba o situación difícil. Sin embargo, la diferencia en el impacto entre el eustrés y el distrés, demuestra que es la manera en que una persona interpreta una situación, lo que finalmente determina su capacidad para adaptarse exitosamente al cambio.

Este marco teórico sobre el estrés, proporciona conceptos que permiten identificar y comprender tanto el estrés como las respuestas adaptativas asociadas. El estrés es inevitablemente una parte que acompaña a los individuos a lo largo de su ciclo vital. En el ámbito familiar, frecuentemente se describe a la familia como un santuario que brinda seguridad frente a los desafíos y disputas cotidianas. Sin embargo, también conlleva nuevos retos y dificultades. La incorporación de un nuevo integrante puede transformar radicalmente la vida de las personas, al igual que la crianza, que debido a su extensión temporal, puede ser una fuente considerable de estrés, afectando múltiples aspectos de la vida individual y el dinamismo interno familiar. De igual manera, al agregar otro factor estresante como sería el desarrollo académico, se suma una gama de variantes que sin las estrategias adaptativas adecuadas, pueden impactar negativamente la salud.

MARCO EMPÍRICO

Las siguientes investigaciones y artículos científicos a nivel nacional e internacional aportan un sustento empírico a la presente investigación, en las cuales se realiza un primer acercamiento a la problemática a observar en este estudio, que ayudan a crear los primeros lineamientos para aproximarse al síndrome de Burnout Parental.

Ámbito Nacional

“Burnout Parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas” (Pérez-Díaz, & Oyarce Cádiz, 2020). Este estudio analizó una base de datos chilenos, estableciendo una perspectiva de género en la población general estudiada, comparando madres y padres a través de escalas de evaluación de agotamiento parental. El método ejecutado se basó en abordar 430 participantes a través de una encuesta en línea de cincuenta y cuatro enunciados a través de la plataforma de investigación *Qualtrics*, el cual comprende 23 ítems de los cuales se extraen cuatro factores: agotamiento, contraste, saturación y distanciamiento emocional. Con respecto a los resultados del estudio se estableció que las madres presentan niveles significativamente mayores de desgaste parental que los padres. Por lo anterior, también se concluye que las diferencias en los niveles de Burnout Parental entre madres y padres dependen de los roles parentales atribuidos a estos en las diferentes culturas, puesto que el mismo estudio hecho en diferentes países, arrojó distintos resultados como es el caso de Alemania en donde los padres presentaron mayores niveles de Burnout Parental que las madres.

“Agotamiento Parental en el contexto de COVID-19 y la Cooperación Coparental en madres y padres en Chile” (Araya, 2021). El presente estudio tiene como objetivo describir el Burnout Parental en madres y padres durante el confinamiento por COVID-19 en Chile y analizar su relación con posibles factores de riesgo como los días en cuarentena, la percepción de afectación por el COVID-19 en la parentalidad, las horas dedicadas a una actividad laboral remunerada semanal y la percepción de necesidad de atención de los/as hijos/as; además, se buscó describir la relación entre Burnout Parental y cooperación coparental, evaluando este

último como posible factor protector. A través de metodología cuantitativa utilizando el programa R, se realizaron modelos de regresión para contrastar las hipótesis. Los resultados indicaron que las variables relacionadas al confinamiento, como días en cuarentena y nivel de afectación de los padres y madres en la parentalidad debido a la pandemia, aumentan el riesgo de sufrir agotamiento parental. La percepción de necesidad de atención de los hijos/as de los cuidadores, también repercute significativamente en este fenómeno. Además, las madres presentan niveles más altos de agotamiento que los padres. Al contrario de lo que se piensa, el número de horas de actividad laboral remunerada no incide en la adquisición de la condición. La cooperación coparental en este contexto puede representar un factor protector al estrés crónico.

Ámbito Internacional

“Burnout Parental en la pandemia del COVID-19” (Calventi, & Despradel, 2021). El presente estudio aborda el Burnout Parental en periodos de confinamiento, producto de la pandemia COVID-19, en la población de la República Dominicana. El principal propósito de la investigación recae en medir en que sexo se produce el mayor nivel de burnout parental en parejas heterosexuales con hijos en periodo de confinamiento. El estudio utilizó un diseño no experimental transversal, porque busca comparar 2 grupos preexistentes. Se utilizó el instrumento de Evaluación de Agotamiento de los Padres (Parental Burnout Assessment) el cual mide el nivel de Burnout Parental en los padres. Respecto a los resultados de la investigación, se comprobó que las participantes mujeres poseen una puntuación mayor en Burnout Parental que los hombres. Esto implica que las madres experimentan más exposición al estrés parental crónico, lo cual puede verse afectado en los diferentes aspectos de su día a día en su rol como madre.

“Parenting During a Pandemic: Predictors of Parental Burnout” (Swit, & Breen, 2023). El objetivo de este estudio fue investigar los factores de riesgo y protección que predicen el agotamiento de los padres durante el COVID-19. Ochenta y seis padres (75 madres; M edad

= 40,73; DE= 7,88) que viven en Nueva Zelanda durante el bloqueo de COVID-19 participaron en la encuesta. Los resultados mostraron que la violencia de los padres, la constelación de los padres, el desempleo, las grandes disminuciones en las finanzas y vivir en un vecindario desfavorecido fueron los predictores más fuertes del agotamiento. La independencia infantil y la regulación emocional de los padres fueron los predictores protectores más fuertes del agotamiento. Las restricciones de COVID-19 no predijeron el agotamiento de los padres. Los hallazgos destacan que la promoción de factores de protección puede apoyar el equilibrio de los padres durante futuras crisis.

“Parenting-Related Exhaustion During the Italian COVID-19 Lockdown” (Marchetti, et. al, 2020). En la presente investigación, se realizó una encuesta en la web a padres italianos para examinar la prevalencia del agotamiento relacionado con la crianza, y para identificar sus factores de riesgo y protección asociados, 4 semanas después del cierre. Un total de 1226 padres dieron su consentimiento para participar en el estudio y completaron un cuestionario demográfico, información relacionada con experiencias particulares de COVID-19 y medidas de agotamiento emocional, resiliencia de los padres, conexiones sociales y angustia psicológica durante el encierro. Los resultados arrojaron que el diecisiete por ciento de la muestra experimentó un agotamiento significativo relacionado con la crianza, y las madres son las que se vieron más gravemente afectadas. Los análisis de regresión múltiple mostraron que la angustia psicológica, la menor resiliencia de los padres, la maternidad, la percepción de menos conexiones sociales y la soltería, además de tener un hijo con necesidades especiales, tener un gran número de hijos y tener hijos más pequeños, predijeron un mayor agotamiento relacionado con la crianza.

Estas investigaciones ayudan a situar la presente problemática sobre las *Estrategias de Afrontamiento del Burnout Parental en Madres Estudiantes de Educación Superior de la Comuna de Concepción*. Logrando identificar acercamientos científicos hacia el fenómeno de Burnout Parental, como las diferencia en los roles de géneros, donde el rol parental latinoamericano se replica como el predominante en el ser responsabilizada en la crianza de los hijos por sobre el rol masculino parental en parejas heterosexuales. De esta forma, se logra dilucidar que el género femenino es el que presenta mayor nivel de desgaste parental.

También se esclarece que mayores niveles de Burnout Parental, influyen en un mayor riesgo de maltrato infantil. Con respecto a los mecanismos de afrontamiento parental, se identifica que la cooperación coparental puede representar un factor protector al estrés crónico.

Frente a la realidad de Burnout Parental en el hemisferio sur, el país de Nueva Zelanda. Se establecen los factores de riesgo y protección que predicen el agotamiento de los padres durante el COVID-19, arrojando resultados sobre los predictores más fuertes del agotamiento como la violencia de los padres, la constelación de los padres, el desempleo, las grandes disminuciones en las finanzas y vivir en un vecindario desfavorecido. Mientras que los predictores protectores más fuertes del agotamiento se determina la independencia infantil y la regulación emocional de los padres.

En Italia, la situación de Burnout Parental replica el modelo de roles de género latinoamericano, identificando la maternidad en un puntaje superior de agotamiento significativo relacionado con la crianza, también se establece que la menor resiliencia de los padres, junto a la percepción de menos conexiones sociales, la soltería y el tener un hijo con necesidades especiales o un grupo amplio de número de hijos pequeños, predijeron un mayor agotamiento.

Aporte a la Intervención Familiar desde el Trabajo Social

El Trabajo Social desempeña un papel fundamental al propiciar ambientes saludables para el desarrollo y el bienestar integral de las familias. Es de vital importancia disponer de espacios de investigación hacia las diversas dimensiones e influencias culturales que las familias contemporáneas anteceden. Cuando los fenómenos son tan complejos como el de la familia, ninguna disciplina aisladamente puede dar cuenta de ello.

Por el contrario, para tratar de aprehender lo que realmente ocurre con la familia y la sociedad, se requiere combinar los enfoques correspondientes a una diversidad de disciplinas, a fin de ampliar la visión hacia la totalidad que ese fenómeno implica. Lo

anterior requiere del trabajo multidisciplinario e interdisciplinario (Aylwin y Olga, 2002, p.45).

Las autoras postulan un modelo de intervención holístico hacia la familia desde las distintas disciplinas que puedan impactar en un fenómeno tan homogéneo en el transcurso del tiempo, frente a esto, la disciplina del Trabajo Social se encuentra directamente involucrada en los procesos de cambio que se generan en la sociedad.

Capturar las vivencias del Burnout Parental en madres, contribuye a identificar factores que protegen o aumentan el riesgo, facilitando así la implementación de intervenciones educativas en el ámbito familiar. Esto permite prevenir situaciones conflictivas que puedan afectar la salud mental de las cuidadoras de niños y niñas. Además, se promovería un espacio de diálogo sobre un síndrome en nuestra sociedad actual bastante estigmatizado y sesgado.

MARCO CONCEPTUAL

La familia, como unidad central de apoyo y desarrollo humano, se enfrenta a diversos desafíos que pueden influir en la dinámica de sus miembros. En este contexto, el Burnout Parental emerge como un fenómeno asociado a la sobrecarga emocional y física que experimentan los cuidadores principales, derivado de las altas demandas familiares y sociales. Este estado se caracteriza por agotamiento emocional, distanciamiento afectivo hacia los hijos y una sensación de ineptitud parental. En Latinoamérica específicamente en Chile, se menciona que el estrés parental suele afectar a madres con bajo nivel educacional, con más de un hijo y con escaso apoyo parental y social (Pérez-Díaz et al., 2020).

Basándose en el modelo del burnout profesional este se define como un estado de agotamiento afectivo que ocurre cuando una persona es expuesta a un estrés crónico, mermando su capacidad para hacerle frente a través de sus recursos psíquicos (Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam et al., 2017; Roskam et al., 2018). Este tipo de agotamiento se ha estudiado con mayor frecuencia en la actualidad. No obstante, la crianza representa una fuente significativa de estrés que puede derivar en un agotamiento extremo, conocido como Burnout Parental.

Según los autores chilenos, el burnout o agotamiento parental corresponde a un estado de agotamiento afectivo que ocurre cuando una persona es expuesta a un estrés crónico, mermando su capacidad para hacerle frente a través de sus recursos psíquicos (Pérez-Díaz & Oyarce Cádiz, 2020). El estrés, como respuesta psicológica y fisiológica a las demandas percibidas como excesivas, juega un rol crucial en el desarrollo del Burnout Parental. La acumulación de estrés, sin estrategias adecuadas de manejo, puede amplificar las sensaciones de agotamiento y contribuir al deterioro de las relaciones familiares.

Sin embargo, las estrategias de afrontamiento actúan como mediadoras que permiten a los individuos manejar las presiones derivadas de sus múltiples roles. Estas estrategias pueden ser adaptativas, como la búsqueda de apoyo social, la gestión del tiempo o la práctica de autocuidado, o desadaptativas, como el evitamiento o la negación. Lazarus y Folkman (1986)

plantearon que el estrés representa un problema en gran medida individual, tanto en el ámbito psicológico como fisiológico, y un problema colectivo, dada la interrelación de los humanos en la sociedad.

Por estrés entendemos como una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Martínez & Díaz, 2007).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) indicaron que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema suelen manifestarse cuando la persona considera que tiene la capacidad de modificar aspectos de su entorno. Dentro de este enfoque, identifican como estrategias clave la alteración de factores ambientales, la superación de obstáculos, la optimización de recursos y la implementación de nuevos procedimientos con el objetivo de generar cambios en la situación. Además, los autores sugieren que la modificación cognitiva puede incluir la reducción de expectativas personales, la exploración de nuevas fuentes de satisfacción, la adopción de patrones de comportamiento alternativos y la adquisición de habilidades o estrategias novedosas que permitan afrontar las dificultades de manera más efectiva. Estas estrategias, en conjunto, ayudan a facilitar una mejor adaptación a las circunstancias y contribuyen al bienestar psicológico del individuo.

En este sentido, para las madres estudiantes, esto puede traducirse en un reajuste tanto de sus expectativas sobre el desempeño académico como parentales, también en la búsqueda de momentos de autocuidado y en el desarrollo de estrategias que les permitan manejar el estrés y prevenir el agotamiento. En conjunto, estas estrategias facilitan una mejor adaptación a las circunstancias estresantes y contribuyen al bienestar psicológico, lo que resulta crucial para su desempeño en la educación superior sin comprometer su salud mental.

III.- OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

A. Pregunta de investigación

¿Cómo se experimenta y afronta el Burnout Parental en madres estudiantes de educación superior de la Comuna de Concepción?

B. Objetivo general

Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por las madres estudiantes de educación superior para hacer frente al estrés y la sobrecarga asociados con las responsabilidades parentales y académicas.

C. Objetivos específicos

1. Identificar los factores emocionales, sociales y ambientales que contribuyen al Burnout Parental en madres estudiantes de educación superior de la Comuna de Concepción.
2. Indagar en las conductas de las madres estudiantes de educación superior hacia el autocuidado en medio de las demandas del rol parental y académico.
3. Explorar las redes de apoyo social en la experiencia del Burnout Parental de madres estudiantes de educación superior de la Comuna de Concepción.

IV.- DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÓGICO

La información plasmada en la presente investigación es abordada mediante la perspectiva **cualitativa**.

“La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable” (Taylor, S.J. y Bogdan R., 1986).

Este estudio contempla el abordaje de la perspectiva del paradigma cualitativo, como aquel que rige la investigación primando por sobre la objetividad de un fenómeno poco conocido, la experiencia de aquellos agentes sociales que forman parte del fenómeno a explorar, resaltando el conocimiento que será obtenido por medio de la narración subjetiva de lo que los individuos informantes conciben como su realidad, la manera en la que se involucran con dicho fenómeno y su propia percepción. Asimismo, esta mirada de la realidad va ligada del mismo modo, al enfoque **fenomenológico** que impera en la presente investigación, posibilitando la obtención de conocimiento mediante los relatos de quienes experimentan dicho fenómeno, buscando descubrir y clasificar las concepciones de la realidad que vivencian las madres universitarias.

La fenomenología apuesta por efectuar una investigación exhaustiva y llegar a la raíz, es decir, al campo donde se concreta la experiencia, a la "cosa misma", como son las cosas para la conciencia (Guillen & Elida, 2019).

Este principio no da por sentada la existencia del mundo ni lo limita al pensamiento individual. Sino más bien, se esfuerza por apartarse de esa perspectiva para investigar la vida consciente que yace detrás de los objetos considerados como realidades fijas para de esta manera, indagar cómo la conciencia los interpreta y qué significado se les otorga.

La investigación se centra, además, en un estudio de tipo **descriptivo**, con la finalidad de llevar a cabo descripciones rigurosas en torno al fenómeno a indagar.

A. Fuente de datos

La Unidad de Observación corresponde a madres que estén en proceso de crianza con hijos en su primera infancia, situando el lapso desde el nacimiento, hasta los 8 años de edad. El objetivo de analizar sólo a madres en proceso de crianza se lleva a cabo por la investigación realizada en Chile respecto al análisis comparativo entre los géneros masculino y femenino, donde la prevalencia del género femenino en la maternidad, es quien presenta mayores índices de agotamiento relacionados con la crianza (Pérez-Díaz & Oyarce Cádiz, 2020).

B. Tipo de muestreo

La muestra no está definida inicialmente por un número específico de casos, pero se requiere que las madres entrevistadas cumplan con ciertas características comunes, conocidas como *Criterios de Selección*.

Criterios de selección

1. Género femenino.
2. Madre de un hijo o hija con menos de 8 años de edad.
3. Pertenecer a la Comuna de Concepción.
4. Estar en calidad de alumna regular en una institución de educación superior, técnico o profesional.

El investigador estableció estos criterios de selección, lo que implicó un *muestreo intencional* utilizando el criterio de *conveniencia*. Este enfoque, consiste en seleccionar los casos más accesibles en determinadas circunstancias.

C. Tamaño de la muestra

Para definir el tamaño de la muestra, se utilizó el principio de saturación, este es entendido como cuando no se logran obtener nuevos datos significativos o perspectivas adicionales a partir del proceso de recolección y análisis de datos.

En el ámbito de la investigación cualitativa se entiende por saturación el punto en el cual se ha escuchado ya una cierta diversidad de ideas y con cada entrevista u observación adicional no aparecen ya otros elementos. Mientras sigan apareciendo nuevos datos o nuevas ideas, la búsqueda no debe detenerse (Martinez, 2012).

El total de entrevistas llevadas a cabo está documentada mediante este principio.

D. Estándares de calidad, confianza y autenticidad de los hallazgos

Miles y Huberman (1994) definen 5 aspectos: objetividad/confirmabilidad, confiabilidad/auditabilidad, validez interna/credibilidad/autenticidad, validez externa/transferibilidad/pertinencia y utilización/aplicación/orientación a la acción. Para asegurar estos aspectos, el estudio se basó en las sugerencias realizadas por Carlos A. Sandoval en su libro “Investigación Cualitativa” (1996), como se presenta a continuación:

1.- Objetividad/confirmabilidad: denominado también como validez externa, hace referencia a la posibilidad de replicar el estudio por parte de otros.

Para asegurar este criterio se describieron explícitamente y en detalle los métodos y procedimientos empleados en la investigación. Además, se detalló la secuencia para la obtención y procesamiento de los datos con el fin de justificar las conclusiones presentadas. Finalmente, se explicitan los posibles prejuicios, valores y sesgos, estados emocionales del investigador y como ellos pudieron incidir durante la investigación.

2.- Confiabilidad: “El eje de la preocupación aquí es si el proceso de investigación es razonablemente estable y consistente, tanto en el tiempo, como a través de distintos investigadores y métodos” (Sandoval, 1996).

Para garantizar este aspecto, el diseño de la investigación está elaborado congruentemente con la pregunta de investigación. Además, el investigador llevó a cabo los mismos procedimientos a la hora de realizar el trabajo de campo. Finalmente, se realizó un control de

calidad de los datos obtenidos con el fin de detectar sesgos, engaños o informantes no cualificados.

3.- Validez Interna/Credibilidad/Autenticidad: se refiere a la búsqueda de la validez de los resultados, es decir, si existe una relación entre las variables estudiadas (Freire, 2015).

Para asegurar este criterio, se ponderó en la riqueza de la información por sobre la cantidad de ella, esto a través de entrevistas exhaustivas a cada informante. También, los datos se presentaron relacionándolos con las categorías de análisis y conceptos previamente establecidos. Finalmente, las conclusiones preliminares realizadas por el investigador están sometidas a consideración de los informantes para realizar análisis sobre las mismas.

4.- Validez Externa/Transferibilidad/Oportunidad: Según Bernal en su libro *“Metodología de la Investigación Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales”* (2010) indicó que “la validez externa se centra en la posibilidad de que los resultados del experimento se generalicen a personas, medios y tiempos en el ambiente real”. Con el fin de resguardar este criterio, se describen exhaustivamente las características de los informantes, de los escenarios y de los procesos llevados a cabo para la aplicación del instrumento de evaluación. También, se aseguró el nexo entre los hallazgos y los planteamientos teóricos de la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner y la Teoría del Estrés.

5.- Utilización/Aplicación/Orientación a la Acción: Hace referencia a la relevancia social o a la validez pragmática, entendida en la pregunta ¿Para qué sirve?

Esta dimensión se sostiene con el problema de investigación mismo, ya que pretende abordar una realidad existente y contingente que no ha sido abordada en profundidad por otros investigadores, por lo tanto, los hallazgos que se realizaron a través de este estudio pretenden ser un aporte para el ámbito de la Intervención Familiar y las Ciencias Sociales.

E. Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada para la recolección de datos corresponde a la *entrevista de tipo semiestructurada*. Dicha técnica permite el relato de la experiencia subjetiva.

Se optó por esta técnica debido a la naturaleza del tema de investigación, que requiere crear un ambiente interno y flexible donde las madres entrevistadas puedan expresarse libremente. Esto permite capturar cómo ellas atribuyen significados a sí mismas y a su entorno, obteniendo así narraciones más precisas sobre los eventos de la maternidad y el estudio.

F. Aspectos éticos

Se garantizo la protección ética mediante la entrega de un consentimiento informado antes de realizar las entrevistas a cada madre que participó voluntariamente en este estudio de investigación.

A través de este consentimiento, se proporcionó información tanto de manera oral como escrita sobre los siguientes puntos: la información recopilada será utilizada exclusivamente con propósitos académicos, y las participantes tienen el derecho absoluto de retirarse y dejar de participar en la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia posterior. Asimismo, no están obligadas a responder todas las preguntas formuladas y tienen la opción de solicitar información sobre los resultados de la investigación si así lo desean. Se garantizará el anonimato y la confidencialidad de las participantes, asegurando que cualquier dato proporcionado se mantenga de manera anónima.

Se aclara que el objetivo principal de la investigación es recopilar información con fines educativos y no busca intervenir ni modificar de ninguna manera la realidad actual de las participantes. En el anexo N°1 se adjunta el consentimiento informado que fue entregado a cada participante de la investigación.

V.- PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Presentación de los Resultados

El modelo utilizado para el análisis de la información se diseñó tomando como referencia los principios generales de la fenomenología. Los datos recopilados se estructuraron en áreas temáticas con el propósito de alcanzar los objetivos de la investigación. Además, se incluyeron subtemas y categorías de respuestas en función de la información obtenida. Como unidad de análisis, se consideraron frases, discursos y párrafos que, tras la transcripción de las entrevistas, fueron examinados para identificar unidades de significado, es decir, información relevante vinculada con los objetivos del estudio. Este enfoque permitió una comprensión profunda de las experiencias vividas por las madres estudiantes, facilitando la identificación de patrones, emociones y estrategias relacionadas con la conciliación de la maternidad y los estudios en la educación superior.

Esquema N°2 : “Áreas Temáticas, Sub-Temas y Categorías de Respuestas”

ÁREAS TEMÁTICAS	SUBTEMAS	CATEGORÍAS DE RESPUESTAS
Redes de apoyo	-Redes de apoyo familiares	a) Apoyo de la familia nuclear b) Apoyo de la familia extendida
	-Redes de apoyo institucionales	c) Apoyo de la institucionalidad
	-Redes de apoyo sociales	d) Acompañamiento de las conexiones personales
Autocuidado	-Percepción del autocuidado	a) Tiempo para el autocuidado
	-Autocuidado individual	b) Consolidación autocuidado - estudio - maternidad
Factores emocionales y ambientales del burnout parental	-Factores emocionales	a) Sentimientos de culpa b) Apoyo social percibido

	-Factores ambientales	c) Involucramiento de la universidad
Estrategias de afrontamiento del Burnout Parental	- Estrategias personales	a) Formas personales de afrontamiento
	-Estrategias imitadas por otras madres	b) Participación en grupos de pares c) Modelos referenciales de maternidad

Fuente: Elaboración propia (2024).

VI.- HALLAZGOS Y RESULTADOS

A. Área Temática N°1: Redes de Apoyo

Esta área temática tiene como propósito analizar las redes de apoyo disponibles para reducir el agotamiento experimentado por las madres estudiantes de educación superior. Para su desarrollo, se han definido tres subtemas, los cuales serán explorados a partir de la información obtenida en las entrevistas realizadas a las participantes de la investigación.

SUBTEMA 1: Redes de apoyo familiares

Categorías de respuestas:

a) Apoyo de la familia nuclear:

Esta categoría hace referencia al apoyo vivenciado de la familia nuclear en el proceso de la maternidad y en el involucramiento del bienestar físico, emocional y psicológico de la madre, destacando el impacto de la pareja, hijos y otros familiares cercanos en la distribución de responsabilidades, la contención emocional y la generación de un entorno que facilite la conciliación entre la crianza y el desarrollo académico.

“...Y el papá de mi hijo. Ya que todo lo que es nuestra red familiar es super intermitente porque no somos prioridad. Tampoco se prioriza a mi hijo como para poder brindar estos cuidados. Entonces, más que nada esa es mi red, muy básica y baja...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...La verdad es complicado, más aún cuando no se tiene tanta ayuda. Básicamente la que más me ayuda, como ayuda efectiva por así decir, es mi mamá...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Por ejemplo, cuando mi hijo no puede ir al jardín, cuando se enferma, o a veces cuando sale más temprano y yo no lo puedo retirar, es mi mamá. Y entonces igual cuando está enfermita o cualquier cosita así, también se queda con mi mamá...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Está el papá de Agustina que también está muy presente y muy involucrado en su crianza...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Actualmente vivo con mis dos padres y mi hermano, sin embargo los tres trabajan al igual que yo, entonces igual es un tema de ir viendo, por ejemplo, el tema de los turnos, ir constantemente viendo también si existe la posibilidad de que alguien la vea y si no, tener que coordinarse con la otra familia o bien coordinarse con alguna de mis amigas o ya en el último punto con alguien que se dedica a trabajar en eso...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Lo que pasa es que yo no soy de Concepción, entonces el estar allá significa estar completamente sola y mi pareja trabaja en turnos, entonces lo veo, no sé, cada diez días, diez días ausentes, entonces mi red de apoyo como qué es intermitente...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Sin el apoyo de mi familia no hubiese habido forma, o sea, no hubiese podido seguir estudiando ni siendo mamá, no, no me lo imagino la verdad...”

(Entrevista N°6: Madre y estudiante)

b) Apoyo de la familia extendida:

Hace referencia al respaldo y valor asignado a la familia extendida en el período de maternidad, caracterizado por el apoyo en las múltiples responsabilidades que las madres indican en las entrevistas, como el cuidado de los hijos, la asistencia en tareas domésticas, el acompañamiento emocional y la orientación en la crianza, lo que contribuye a su bienestar y a la conciliación con sus estudios en la educación superior.

“...Y la otra red intermitente que tengo es la pareja de mi papá, que es como mi mamá, que es la Angélica...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Pero la familia, no, más que nada cuando de repente necesitamos ayuda para cuidarla cuando se enferma. Pero igual algunos, a pesar de que los que pueden a veces igual están lejos, entonces igual es complejo. Porque nosotros tenemos familia en Chillán, entonces a veces tenemos que recurrir, por ejemplo, a que nos ayuden a cuidar a Agustina cuando está enferma. Tenemos que llevarla a Chillán y tenemos que estar viajando a verla todos los días, entonces igual es complejo...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Las familias de mi pareja, que es de Chillán, que a pesar de que son de Chillán, igual han sido una red de apoyo súper grande, porque cuando la Agustina se enferma y durante toda una semana no puede ir al jardín y hay que cuidarla...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...De repente igual me ayudaba un poco mi cuñado y mi suegra, cuando no podían las otras redes de apoyo, pero tenían que coordinar todo porque tenían que viajar, porque no eran de Concepción...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Mi prima de parte de papá que tiene mi edad, está presente cuando no tengo donde dejar a mi hijo...”

(Entrevista N°6: Madre y estudiante)

SUBTEMA 2: Redes de apoyo institucionales

Categoría de respuestas:

a) Apoyo de la institucionalidad:

Este apartado destaca la relevancia del respaldo brindado por las instituciones para facilitar la conciliación entre la maternidad y la vida académica en la educación superior, abordando aspectos como la disponibilidad de servicios de cuidado infantil, la flexibilidad en los horarios de clase, el acceso a apoyo psicológico y académico, así como la implementación de políticas que promuevan un entorno inclusivo y equitativo para las madres estudiantes.

“... De la cual mi única red hoy, que ni siquiera es una red permanente, sería el jardín en el que asiste mi hijo. Ya que gracias a eso yo pude empezar a trabajar y aparte estudiar ...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“... En este caso en el jardín que lo utilizo y en algunos casos las iniciativas que nacen de las oficinas de infancia. Que de repente hacen talleres donde igual es importante asistir y me ayuda también a que mi hijo se relacione con otros y potenciar obviamente los hitos evolutivos que cumplen los niños...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...El jardín es un gran apoyo porque mientras mi hijo está en el jardín, sé que él está aprendiendo muchas cosas, se está desarrollando como persona y también como alumno. Y además de ese tiempo que él está en el jardín, yo puedo estar tranquila para estudiar y para hacer mis cosas...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...El jardín, porque para mí el jardín ha sido igual un apoyo también, desde el punto de vista, claro, los niños se crían en la casa, pero la verdad es que a Agustina igual ha podido aprender muchas cosas en el jardín que para las cuales yo no tengo las herramientas para enseñar. Hay muchas cosas que ella ha aprendido allá respecto a la interacción con otros niños, a tratar diferentes situaciones sociales, de repente con amigos que son un poco más, que son diferentes de ella, porque mi hija es súper tranquila...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Si no estuviera en el jardín, yo no podría estar, hacer las cosas que tengo que hacer. O sea, no podría hacer, yo creo que ni el 10%, porque no es lo mismo cuando un niño está en el jardín versus cuando uno, no sé, busca hablar con algún familiar. Está todo el rato pendiente, preguntando, llamando, en cambio, en el jardín yo estoy como pendiente de si pasa algo, pero confío 100% en que todas las actividades que está haciendo mi hija están bien, está aprendiendo, está disfrutando...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Está el colegio, porque tú sabes que está jugando, está entretenida, está haciendo cosas y eso igual te permite como estar más tranquila para poder hacer tus cosas dentro de lo que se puede estar tranquila, porque en cualquier momento te llaman y pasa algo, pero durante ese tiempo que no pasa nada y que están en el colegio es importante, sí, de verdad que sí, ese servicio es súper importante...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Yo, lo único que he podido aprender de todo lo que está relacionado con la maternidad, yo creo que es del jardín, de los talleres que hacen el jardín. Por otro lado, no...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...El jardín es un gran apoyo, ayuda en el cuidado y la educación, además sé que estará seguro...”

(Entrevista N°6: Madre y estudiante)

SUBTEMA 3: Redes de apoyo sociales

Categoría de respuestas:

a) Acompañamiento de las conexiones personales

El siguiente apartado se refiere al involucramiento de los facilitadores sociales que las madres mencionan como sus amigos, compañeros de universidad y familiares lejanos, quienes brindan apoyo emocional, ayuda en la organización del tiempo, orientación académica y, en algunos casos, colaboración en el cuidado de los hijos, contribuyendo así a la conciliación entre la maternidad y la educación superior.

“...Mis amigos de la U han sido fundamentales igual, porque hay cosas que uno no habla con la familia, entonces, no, nada que decir, mis amistades, de hecho, si no los tuviera yo no sé cómo seguiría estudiando, porque de verdad que se han portado muy bien conmigo, me escuchan, o a veces que estoy así como colapsada, de hecho me mandan apuntes a veces cuando tengo que apartar alguna clase, o cuando llego atrasada, me comparten sus apuntes, o me explican la materia a veces cuando no entendí, y también me escuchan cuando yo necesito desahogarme, o hablar de cualquier cosa, están ahí, entonces también son mi red de apoyo...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Una ocasión que con mi amiga, ella me escuchó, yo me desahugué con ello, porque de verdad me sentía muy mal, me sentía mal como persona, mal como mamá, mal con todo, porque tampoco estaba con un buen rendimiento en la U, mis notas estaban horribles, había conversado con profesores y todo, y como que tampoco me dieron tanto, también relacionado a lo académico, entonces una amiga que tengo de la U, fue crucial igual en ese aspecto, que me ayudó muchísimo, que tuve que irme a exámenes y todo el cuento, yo creo que eso fue como algo importante para mí, cuando estaba así como en mi peor momento, ella me ayudó mucho...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Mis amigos de toda la vida son quienes más me apoyan cuando necesito desahogarme o hacer alguna actividad distinta...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...No sé, por ejemplo, los compañeros de la U, yo no les contaba como una red de apoyo, pero ellos, por ejemplo, siempre me ofrecieron su apoyo para, no sé, me decían, trae a tu hijo a las clases a las tardes, si no alcanzas a venir, no faltes, nosotros te ayudamos...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Sin el apoyo de mis compañeros de U sería todo mucho más difícil porque son ellos los que me avisan que pasa con los ramos cuando yo no puedo asistir a clases, entonces son fundamentales para yo rendir...”

(Entrevista N°6: Madre y estudiante)

B. Área Temática N°2: Autocuidado

La siguiente área temática representa la manifestación del autocuidado en el período de crianza y el desarrollo académico, abordando las estrategias que las madres implementan para atender su bienestar físico, emocional y mental, así como los desafíos que enfrentan para equilibrar sus responsabilidades maternas y estudiantiles sin descuidar su propia salud y calidad de vida.

SUBTEMA 1: Percepción del autocuidado

Categoría de respuestas:

a) Tiempo para el autocuidado

El próximo apartado aborda la dedicación del tiempo al autocuidado en relación con la salud física, emocional y social a lo largo de la maternidad y la vida universitaria, destacando las

estrategias que las madres emplean tanto para equilibrar sus responsabilidades, como los obstáculos que enfrentan para priorizar su bienestar y la influencia del apoyo social e institucional en la gestión de su autocuidado.

“...Es muy difícil los espacios para lograrlo. Y darse el ánimo también. Yo a veces prefiero estar echado un rato mirando el celular, porque de verdad no me da la vida. No estoy haciendo un autocuidado, pero sí me relajo y sí suma...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Yo creo que mi autocuidado más grande es que yo pueda dormir así a pata suelta hasta las 12. Hace años que no duermo hasta las 12...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Entonces para mí funciona eso, un tiempo así para estar en la naturaleza, o de escuchar música, de leer un libro, escribir, que también me gusta escribir. Pero un tiempo así para mí, para bajar un poco el estrés académico, el estrés en general...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...El autocuidado para mí sería más que nada tener un tiempo para mí sin tener esa preocupación de que, ay, voy a llegar tarde, o tengo que hacer esto, tengo que arreglar las cosas. Porque a mí me pasó que cuando mi hijo nació, me dejé mucho de lado. Entonces, todo era mi hijo. Entonces, a veces ni siquiera me daba el tiempo para arreglarme el pelo, o de ponerme una ropa bonita, o pasarlo así como una crema en el cuerpo, cosas así. Entonces, cuando nació mi hijo, me sentí así como que de autocuidado, cero. Era todo mi hijo. No tenía así como te decía ese tiempo a solas para mí, ni siquiera para arreglarme, sino que un tiempo en que yo esté conectada conmigo misma...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Estoy en la casa, puedo jugar con mi hija, pero a pesar de que llego a estar con ella y tengo ese tiempo para estar con ella, el saber que tengo pendiente de algo en lo que trabajar en la u, a veces me bloquea, me deja como que no puedo dejar de pensar en ese algo que tengo pendiente, que tengo que hacer y me lleva a sentir culpable por aprovechar el tiempo con mi hija, entonces finalmente uno no lo aprovecha bien. Porque está con culpa y pensando en lo que tiene que hacer y al final, claro uno no va a tener que pensar en que lo tiene que hacer pero uno lo hace, es como esa carga que está molestando todo el rato ahí, no deja que uno finalmente pueda disfrutar los momentos que uno tiene con su hijo. A mí me pasa a mí...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

SUBTEMA 2: Autocuidado individual

Categoría de respuestas:

b) Consolidación autocuidado - estudio - maternidad

Esta categoría aborda las diferentes experiencias que atraviesan las madres estudiantes al buscar equilibrar el autocuidado con las diversas responsabilidades de la maternidad y la educación superior, explorando las tensiones, sacrificios y momentos de satisfacción que surgen en su intento por cumplir con sus roles tanto como madres como estudiantes, y cómo estas experiencias afectan su bienestar emocional, físico y académico.

“...Yo creo que lo mejor es intentar retomar tu vida. O sea, porque nos llenamos, yo creo, la mayoría de los mapadres. En decir, en todo lo que dejamos de hacer por ser papás. De todo lo que dejamos de lado por ser papás. Y yo creo que lo más importante es eso. Como el retomar, y también retomar en compañía de este nuevo integrante...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Yo creo que mi autocuidado más grande es que yo pueda dormir así a pata suelta hasta las 12. Hace años que no duermo hasta las 12...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...A mí lo que me hace muy bien es salir así donde haya naturaleza, como que una semana tengo que sí o sí, salir. Ahora lo que estoy haciendo, porque es algo que encontraba de verdad necesario, es un tiempo para mí. Entonces volví a salir a trotar o si no a caminar, pero un tiempo así como una zona que yo esté en contacto con la naturaleza, me gusta mucho igual observar aves...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Lo primero es la actividad física. Yo, de hecho, me metí, bueno, hace tres años que empecé a ir al gimnasio, pero más que por un tema estético, como lo hacen muchas personas, para mí ha sido como mi terapia, porque es como mi forma de botar ese estrés que tengo...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Creo que el autocuidado al final igual es el cuidado de los hijos. Porque los niños se dan cuenta de cómo está la mamá. Si la mamá está mal, el niño lo siente, lo percibe. Entonces al final el autocuidado, es tan importante estar bien uno mismo, es preocuparse de uno estar bien si uno quiere que los hijos estén bien...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...A veces el autocuidado para mí, por lo menos, que igual es significativo, es el haber estado sola en algún momento. El poder calmar un poco el ruido mental, que significa tener que estar siempre alerta bajo el cuidado de tu hijo...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Buscar ayuda psicológica fue muy importante, por lo menos en un periodo para mí, yo solamente fui a la psicóloga porque sentía que no me estaba dando como mamá y la psicóloga me hizo ver tantas cosas que hoy no llevo y no sé qué otro día habría para poder llevar el tema de la crianza que al final uno cuando tiene un hijo es para siempre, entonces para siempre uno está trabajando en eso...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Yo creo que igual la universidad me significó un estrés, pero también me significó volver a sentirme yo después de ser mamá, o sea, increíblemente, igual, esos tiempos que tenía a solas en la universidad me permitió a mí, no sé, por ejemplo, yo tenía la rutina de todos los días que llegaba a la universidad, me iba a comprar un café y me sentaba, y ese era como mi momento de tranquilidad de todos los días, era como mi ritual, por decirlo así...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

C. Área Temática N°3: Factores ambientales y emocionales del Burnout Parental

La siguiente área temática representa la influencia de los ambientes sistémicos en el desarrollo del síndrome de burnout parental, analizando factores como el entorno familiar, el apoyo social, las condiciones laborales y académicas, y las expectativas culturales pueden contribuir al agotamiento emocional y físico de las madres, así como las estrategias que utilizan para prevenir o mitigar este desgaste.

SUBTEMA 1: Factores emocionales

Categoría de respuestas:

a) Sentimientos de culpa

Esta categoría de respuesta se enfoca en la experiencia emocional mencionada por las madres estudiantes al intentar compatibilizar la maternidad con sus compromisos académicos en la educación superior, abordando las emociones de frustración, estrés, culpa y resiliencia que se manifiestan al enfrentar las demandas de ambos roles, así como las estrategias que se emplean para manejar el conflicto entre estas responsabilidades y preservar su bienestar emocional.

“...Obviamente es una emocionalidad súper fuerte el sentir eso, como el no estar pendiente. En el fondo de tu corazón, tú sabes que es más importante realmente tu hijo, pero a la vez

siempre hay que tener esta postura de que esto que se benefició o que le presté atención un poco más un pequeño instante, me va a servir para el futuro de mi hijo. Entonces ese era como mi consuelo, pero sí, uno siempre vive con culpa, o sea, culpa de que prioricé esto antes que esto otro, que dediqué más tiempo a esto que esto otro...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Por este mismo sentimiento de culpa, yo dormía muy pocas horas, dos, tres horas diarias, porque tenía que rendir tanto en la maternidad como en la universidad, y de esta forma no sentir esta culpa, pero mi salud mental y mi descanso estaban por los suelos...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Yo siento que mi primer año de maternidad fue como una mamá estresada. Mamá chica, mamá en pandemia, entonces estaba como estresada por todo, estaba cansada, lo único que quería era que llegara el papá para que estuviera con ella y pudiera descansar un poco. Al final siento que, de cierto modo, a pesar de que estuve con mi hija, siento que perdí muchas cosas que no pude disfrutar de ese primer año con ella por estar estresada todo el tiempo...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...En el jardín, por ejemplo, hacen reuniones como una o dos veces al semestre de apoderados. La que más me acuerdo es que la reunión del segundo semestre, justo en esa reunión coincidía con un... Yo soy ayudante de una asignatura y la verdad es que la profe igual descansaba en mí porque a veces si ella no podía tomar un certamen me mandaba a mí. Y cuanto pasó que el día de la reunión había un certamen de la asignatura y la profe no podía estar y me pidió a mí. Y me sentí tan mal porque al final fue mi pareja la reunión, pero a mí me gusta estar presente en esa instancia. Pero al final fue como... No fui a la reunión porque tenía que tomar el tercer certamen y al final igual me dio como... Después me sentía muy culpable...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...El hecho de sentir quizás que no lo estoy haciendo bien o el hecho de estudiar te quita tiempo para estar con tu hija o el hecho de estar con tu hija también te quita tiempo para

estudiar y desarrollarte como persona, porque hay dos cosas que son importantes, el hecho de uno cumplirse a sí misma y también tener que cumplirle a su hija. Entonces sí, hay bastante culpabilidad también...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Es un sentimiento de culpa, de no siempre cumplirse a sí misma y la culpa de no rendir... yo creo que ese sentimiento de culpa siempre está y uno intenta a través de diferentes acciones, lo intenta vencer, pero es algo que persiste...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Para mi el jardín ya fue una decisión que me involucró sentirme culpable, porque sentí que iba a estar dejándolo de lado en un momento que, no sé, quizás iba a ser como prioritario que estuviera con él, pero una mirada a largo plazo, decidí retomar mis estudios porque yo había congelado y volver, así que por eso, más que nada, yo como que dejé de sentir un poco de culpa...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

b) Apoyo social percibido

Hace referencia a la percepción individual, ya sea favorable o desfavorable, que cada madre tiene sobre su red de apoyo en el proceso de crianza y su formación académica, considerando factores como la disponibilidad, la calidad del apoyo recibido, la efectividad de las estrategias compartidas por parejas, familiares, amigos o compañeros, y cómo este apoyo impacta en su capacidad para equilibrar las exigencias de la maternidad y los estudios.

“...Mala, como te digo, intermitente. Y mala, muy mala, pero es lo que hay, nomás. Tengo que ir remando, y mi auto-consuelo es, yo decidí ser madre, yo veo cómo lo tengo que solucionar, no tengo otra respuesta a mi momento de crisis y locura, porque obvio da rabia no tener el apoyo necesario...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Me gustaría tener más apoyo del papá de mi hijo, que a veces como que no lo entiende mucho, no sé si será como la manera en que lo criaron, pero a veces es como muy frío, o muy bruto para ciertas cosas, o como que nunca sabe hacer nada, entonces todo me lo pregunta a mí, entonces a veces igual yo estoy ocupada y él me está preguntando cosas muy básicas, o a veces yo estoy como colapsada con cosas en la U, o cosas iguales como emocionales, y él no entiende, entonces me gustaría tener como más red de apoyo en relación al papá de mi hijo, porque si bien vivimos juntos y todo, es como si viviera sola, porque no me ayuda en prácticamente nada, entonces es algo que yo creo que falla bastante y sería mucho mejor si estuviera más presente...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Cuando uno no tiene con quién dejar a los hijos, igual es un problema no saber con quién los puede dejar. Entonces, saber que los dejo con personas que son muy de confianza y que han podido estar bien, es un alivio. Igual es una carga menos en realidad, la preocupación...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Entonces ahí es donde entra en juego que uno también tiene que tener sus redes de apoyo, que generalmente colaboran en este mismo tema del cuidado, para mí no existen, yo siempre tengo que tener un plan B para poder también cumplir con mis roles...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“..También de repente coincide que con la universidad tenía semanas de certámenes que me tocaba estar completamente sola y eso aumentaba ya el estrés cotidiano que significa cuidar a un bebé sola...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Mis redes igual están presentes pero a veces hay que hacer cosas en el momento y no puedo estar siempre avisando en último momento...”

SUBTEMA 2: Factores ambientales

Categoría de respuestas:

c) Involucramiento de la universidad

Hace alusión al impacto del entorno institucional universitario en el bienestar de las madres, pudiendo intensificar o reducir el agotamiento parental, dependiendo de factores como el apoyo social, los reglamentos, la compatibilidad o disponibilidad de recursos. Un entorno positivo y de apoyo puede aliviar el estrés y facilitar la conciliación entre las responsabilidades académicas y maternas, mientras que un ambiente negativo puede agravar el agotamiento emocional y físico de las madres.

“...Pero igual de repente la universidad tiene otros horarios donde tú tienes clases mucho más en la tarde. Entonces, generar tal vez, no sé si un after school, pero que haya estas instancias de que también, si te están dando este beneficio como estudiante, que también tengas esta otra flexibilidad. De hecho, yo para solicitar que mi hijo llegue después, tengo que pedir una carta a mi profesor, una carta a la jefatura de carrera, después, firmado casi por el decano, y después a la universidad. Entonces, es súper engorroso, súper tedioso el proceso...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...De hecho hubo un semestre que me fue pésimo. Me eché varios ramos porque, la verdad, como que siempre trato de poner a mi hijo en primer lugar. Entonces estaba ya como muy agotada y no me daban los tiempos para estudiar bien. Igual la carrera es difícil. Entonces me eché varios ramos por no estudiar, por no tener el tiempo para estudiar, o para no estudiar tanto como debería...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...Porque de hecho me he acercado varias veces a explicar mi situación y todo, porque a veces también las clases empezaban como muy temprano. Entonces para mí también eso era un tema que me complicaba un poco. Por ejemplo, a veces empiezan a las ocho y cuarto, y mi hijo tiene que estar a las ocho y media en el jardín. Entonces llegaba atrasada y perdía clase, perdía ese tiempo. Y hay profesores que no dan ningún apoyo con eso, entonces quizás deberían hacer, no sé, una encuesta o sino reuniones o hacer un grupo de madres para que todas igual pudieran responder sus necesidades o sus problemáticas al final, como para que juntos se pudiera hacer algo para esas alumnas o esos alumnos, los papás, las mamás, que tuvieran un problema con eso, con horario, sino con la carga académica que a veces igual son certámenes, o evaluaciones, trabajos, como que se junta todo...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...En medio del semestre, a veces me toca tomar evaluaciones, tengo que hacer ayudantías, como en el medio del semestre, medio de certámenes, es mi peor momento porque tengo que estar haciendo muchas cosas y me veo sobrepasada al nivel de que estoy con mi hija, pero necesito pedirle silencio porque tengo la cabeza colapsada. A esos niveles de estrés cada vez, porque a veces me habla y me habla y siento que involuntariamente muteo sus palabras en mi cabeza, entonces para que ella no se siente ignorada he tenido que decirle que tengo la cabecita un poco cansada, que necesito un poco de silencio, y la verdad es que igual ella me ha entendido súper bien, comunicarse de esa forma con ella ha sido bueno...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...De repente con cosas de la U cuando tengo ese debate entre las cosas que me pide la profe y que justo hay algo en el jardín. Y ahí es donde más siento culpa porque la verdad es que yo quisiera estar con mi hija. Pero también tengo esa presión de mi profe guía que me supervisa, que me exige, que si no después anda con mala cara. Como que si yo no tengo

una buena disposición para algo o no puedo hacer algo, después, aunque no debería ser así, igual como que me lo devuelve en cierto modo...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Es un tema de tiempo que si bien de repente pensaba que si no tuviera a mi hija quizás podría estudiar más, al momento de estudiar no estaría tan cansada, entonces sí, efectivamente siento que hubiera rendido diferente. Pero de todas formas uno intenta compatibilizar los tiempos, hay que restar ciertas cosas de una, por ejemplo dormir menos para poder tener el tiempo de estudiar y también el tiempo de cuidar a tu hijo y ser responsable con las cosas de tu hijo o hija...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Pero en sí, igual tengo como mi forma de ver el hecho de estar criando y compatibilizar roles, porque hay un problema que es más estructural y más del sistema que no te permite poder hacerlo, por un tema de horario, por un tema de que los traslados, del hecho de que no te consideran a veces la enfermedad de tu hijo o hija, siendo que son menores de edad y que uno tiene la obligación legal incluso de permanecer juntos con ellos en esas circunstancias cuando no hay redes de apoyo, las cuales no siempre permanecen o a veces van cambiando, entonces yo creo que faltan más opciones, faltan más temas judiciales que se podrían fortalecer...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Quizás un poco más flexibles con los alumnos que tienen hijos o que son cuidadores, porque no sé, por ejemplo, en mi caso particular, mi jefa de carrera me dijo que yo no podía pedir licencia si mi hijo se enfermaba, porque como él tenía más de un año, no podía, entonces que no lo hiciera, y eso ya involucra como una carga mental extra, o sea, es como

una piedra en un zapato, y quizás eso, como flexibilidad en la asistencia, porque si bien hay una rebaja, es como un 10% menos que a los demás, entonces son como el equivalente a dos clases menos que el resto...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

D. Área Temática N°4: Estrategias de afrontamiento del Burnout Parental

La siguiente área temática aborda las estrategias empleadas por las madres para aminorar el agotamiento parental y lograr rendir en la vida académica universitaria, incluyendo la gestión del tiempo, la búsqueda de redes de apoyo, el establecimiento de límites saludables, la práctica de técnicas de manejo del estrés y la importancia del autocuidado físico y emocional. Además, se explora cómo estas estrategias contribuyen a mantener un equilibrio entre la maternidad y los estudios, promoviendo el bienestar integral de las madres estudiantes.

Subtema 1: Estrategias personales

Categoría de respuestas:

a) Formas personales de afrontamiento

El próximo apartado aborda las distintas estrategias personales que las madres emplean para evitar el desgaste emocional mientras equilibran la crianza y sus estudios en la educación superior, destacando acciones como la organización del tiempo, el apoyo en redes de confianza, la búsqueda de momentos de autocuidado y el desarrollo de habilidades de afrontamiento para manejar el estrés y la carga académica.

“...Hago muchas cosas, o sea, me sobrecargo más de lo necesario, porque en los momentos donde encuentro la calma, me estreso, entonces tengo que estar en muchos movimientos, mis técnicas, entre comillas. Estoy en scout, y voy con mi hijo a scout, entonces todo mi día sábado gira en torno a eso, y en general en todas estas cosas que me voy sumando, lo voy

sumando a él también, entonces no sé si es una buena estrategia, pero yo me sobrecargo y me sirve...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Yo creo que la estrategia más efectiva es eso, me planifico el día anterior, busco una actividad en la cual yo sé que mi hijo va a estar más de 30 minutos dedicado a esa actividad, y que igual de cierta forma sea una actividad lúdica, entonces gasto mi tiempo el día anterior, entonces lo saco en el momento que tengo que yo estar sentada para poder avanzar en esto y lo tengo al lado, es lo único que me ha resultado...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...De hecho, un tiempo que también busqué ayuda psicológica, porque igual después que fui mamá, al principio, me costó un poco, no me sentía cómoda con mi cuerpo, o de los cambios, fue como algo muy fuerte. Entonces, igual tuve problemas de salud, después que mi hijo nació, tuve que hacerme cirugías y cosas así, entonces fue como una cosa tras otra. Entonces, igual busqué ayuda psicológica para mejorar un poco mi percepción, o para ayudarme a entender o adaptarme más que nada a mi nueva vida. No solamente como mamá, porque igual soy mamá, pero también soy mujer, también soy persona...”

(Entrevista N°2: Madre y estudiante)

“...En el momento en que no podemos interactuar mucho con ella, o no tenemos ánimo para jugar, tratamos de salir como al cerro. Porque en un momento en el que estamos juntos, nos desestresamos porque caminamos, mientras que vamos caminando, interactuando con la naturaleza, entonces igual esa es como una estrategia que nos ha servido mucho...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Igual es como constantemente un aprendizaje porque a medida que va avanzando la edad de tu hijo va avanzando como la estrategia de afrontamiento. Igual otra estrategia yo creo que de repente es no hacer algo, estar en nada, poder tener tu mente más en blanco, pensar bien y después seguir actuando. A veces dejar todo y no hacer nada y después como estar en

un proceso de pausa, como un stop y te quedas ahí y después decir ya, filo, dale con todo y ahí sigues...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Buscar ayuda, yo creo que es importante saber hasta dónde uno puede llegar cuando uno siente que no puede...”

(Entrevista N°4: Madre y estudiante)

“...Cuando ya me sentía un poco sobrepasada, allá sí o sí tenía que acudir a mi red de apoyo, a mi mamá sobre todo, porque cuando ya no daba más, viajaba a ver a mi mamá. Eso era lo que hacía más o menos. O muy de repente igual salía, no sé, un rato, como a despejarme, a hacer otra actividad que no tuviera que ver mucho con la uni, con ser mamá, o sea, algo como propio mío...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Estrategias... tratar de no ponerme metas tan grandes quizás, como ir paso a paso, entonces eso tampoco me genera tanta ansiedad. Ordenarme en los tiempos igual me sirvió mucho, porque yo era muy desordenada antes de ser mamá, entonces ahora como mi tiempo era muy restringido, me organizaba mucho, o sea, planeaba más o menos lo que tenía que abordar en un día, en el otro y así...”

(Entrevista N°6: Madre y estudiante)

Subtema 2: Estrategias imitadas por otras madres

Categoría de respuestas:

b) Participación en grupos de pares

Hace alusión al acompañamiento entre pares al estar inmersa en el proceso de crianza y en el desarrollo académico de educación superior, proporcionando apoyo emocional, intercambio de experiencias y estrategias para afrontar los desafíos que implica la conciliación de ambos roles.

“...En la pandemia, yo seguía una influencer, mamá, cuento corto que después ya hizo como grupos de apoyo de madres como por edad...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...Las únicas, no sé, como orientaciones o cosas que uno pueda recibir a veces como referente a la labor de mamá o todo esto, yo creo que ha sido de las madres del jardín...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Por ejemplo, a mí me pasó que en el CESFAM que íbamos nosotros, había un grupo con las matronas y varias mamás, y era como un grupo de apoyo. Y uno se desahogaba, se daba apoyo mutuo, como que eso funcionó quizás como apoyo, pero más allá de eso, no hubo ninguna entidad más que fuera así como un apoyo en la maternidad...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Y también un grupo de WhatsApp que uno podía hablar a cualquier hora, y así uno también, no sé, había mamás de todas las edades... o sea, con recién nacidos, mamás embarazadas, como que no era solamente mamás con niños, no sé, un año por ejemplo, era muy variado, entonces había como un apoyo con muchas miradas, por decirlo así...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

c) Modelos referenciales de maternidad

El siguiente apartado menciona las experiencias de las madres sobre el seguimiento de referencias maternas, incluyendo la influencia de modelos de crianza, consejos de familiares y la manera en que estas referencias impactan su propio estilo de maternidad mientras equilibran sus estudios en la educación superior.

“...Otras mamás del grupo que habían estado, sus bebés estaban más grandes, entonces con ellas como que tenía esa conversación en base a esta temática, entonces me sentí súper acogida me sentí súper bien...”

(Entrevista N°1: Madre y estudiante)

“...El primer día de clases recuerdo que me junté por coincidencia con una compañera que también era mamá y hasta el día de hoy tenemos contacto y nos ayudamos en las clases...”

(Entrevista N°3: Madre y estudiante)

“...Salir con una amiga que también es mamá, desahogarme, compartir mis cosas, que eso igual no lo hacía hace tiempo, entonces, igual era una liberación como de las obligaciones, fuera del contexto como de la universidad...”

(Entrevista N°5: Madre y estudiante)

“...Hablar con mi mamá a veces me ayuda a entender cómo tengo que hacer algunas cosas y me apoya bastante...”

(Entrevista N°6: Madre y estudiante)

VII.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A. Análisis en relación a las áreas temáticas

- **Área temática N°1 “Redes de apoyo”**

En lo referente a la presente área temática, se analizarán los resultados en torno a las redes de apoyo y las experiencias que las madres estudiantes identifican como sus redes de apoyo familiares, institucionales y sociales, con el fin de comprender su impacto en el afrontamiento del Burnout Parental y en la conciliación de sus responsabilidades académicas y parentales. Asimismo, se explorará cómo estas redes influyen en su bienestar emocional, físico y psicológico, así como en su percepción de la carga de sus labores y el estrés. Finalmente, se identificarán los desafíos y oportunidades que surgen en el acceso y uso de dichas redes, considerando las barreras estructurales y personales que pueden limitar su efectividad.

En relación al primer sub-tema sobre las **redes de apoyo familiares** puede mencionarse que juegan un papel crucial al ofrecer un entorno de contención emocional que permite a las madres sentirse socorridas y motivadas para continuar con sus labores parentales y académicas.

De acuerdo a los relatos, uno de los principales obstáculos para las madres estudiantes recae en la disponibilidad de tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas. Los familiares, como los padres, abuelos, hermanos o parejas, pueden colaborar significativamente en el cuidado de los hijos, lo que les permite a las madres asistir a clases, estudiar y realizar trabajos académicos y domésticos. Además, la distribución de tareas y roles dentro del hogar reduce la sobrecarga de responsabilidades.

En cuanto a las redes de apoyo familiares resultan ser primordiales para que las madres estudiantes puedan equilibrar sus responsabilidades sin comprometer su bienestar ni su desarrollo académico. La presencia de un entorno familiar comprensivo y colaborador no solo facilita la conciliación entre la maternidad y la educación superior, sino que también impacta positivamente en la permanencia y éxito de la madre en el ámbito estudiantil. Sin embargo, es importante reconocer que no todas las madres cuentan con este tipo de apoyo,

por lo que se vuelve necesario fortalecer estrategias institucionales y sociales que complementen estas redes y promuevan una mayor equidad en el acceso a la educación superior.

En este sentido, las **redes de apoyo institucionales** juegan un rol fundamental para asegurar un respaldo integral en las diversas responsabilidades parentales y académicas que las madres deben afrontar, proporcionando recursos, flexibilidad y acompañamiento que facilitan la conciliación entre el desarrollo profesional y la crianza, lo cual repercute positivamente en su bienestar y éxito académico. Estas redes pueden incluir servicios de bienestar, asesorías psicológicas, jardines, becas, programas y políticas de flexibilidad académica. Su fortalecimiento contribuiría no solo a mejorar la calidad de vida de estas estudiantes, sino también a garantizar una equiparación en el acceso y permanencia en la universidad.

Con lo que respecta a las **redes de apoyo social**, según las entrevistas efectuadas por las madres, los amigos, compañeros de universidad, vecinos y otras madres pertenecientes al jardín, pueden ser una red de apoyo significativa desde la contención emocional hasta el recurso de tiempo para llevar a cabo las labores que se requieren. Además, estos vínculos permiten el intercambio de experiencias y estrategias que facilitan la distribución de responsabilidades, ofreciendo soluciones prácticas en momentos de alta demanda. La reciprocidad en este tipo de redes refuerza el sentido de comunidad y pertenencia, lo que contribuye a disminuir el aislamiento y el estrés. En consecuencia, contar con una red social sólida no solo refuerza la capacidad de las madres para equilibrar sus roles, sino que también favorece su bienestar emocional y su continuidad en el ámbito académico.

- **Área temática N°2 “Autocuidado”**

La siguiente área temática analizará los relatos de las madres universitarias en torno a los elementos significativos que mencionan como parte de su autocuidado, considerando tanto las prácticas concretas que implementan en su vida cotidiana como las barreras y facilitadores que influyen en su bienestar.

Con respecto al primer sub-tema relacionado con la **percepción del autocuidado**, es posible analizar la importancia que las madres otorgan a este concepto y cómo lo integran en su vida diaria. Esto incluye la manera en que priorizan su bienestar integral, las estrategias que emplean para equilibrar sus responsabilidades académicas y parentales, así como los factores que facilitan o dificultan su autocuidado en el contexto universitario.

Finalmente, en el **autocuidado individual** se analizan los métodos empleados para conciliar la maternidad, el estudio y el autocuidado, considerando estrategias como la gestión del tiempo, el establecimiento de prioridades y la búsqueda de espacios personales para el descanso y la recreación. Además, se exploran las percepciones de las madres estudiantes sobre la importancia de atender su bienestar físico, mental y emocional, así como los desafíos que enfrentan para mantener un equilibrio entre sus diversas responsabilidades.

El autocuidado en este contexto no es un lujo, sino una necesidad que impacta positivamente en la salud, la calidad de vida y el éxito académico de las madres estudiantes. Fomentar y practicar el autocuidado es clave para que puedan desempeñarse de manera óptima en sus múltiples roles y alcanzar sus metas sin sacrificar otros aspectos de su vida personal.

- **Área temática N°3 “Factores emocionales y ambientales del Burnout Parental”**

La siguiente área temática examina las diferentes variables que contribuyen o aminoran el Burnout Parental, desde el aspecto emocional de las madres hasta el ambiente de agotamiento generado por la sobrecarga de responsabilidades. Se analizan factores como la gestión interna del estrés, la resiliencia emocional, el acceso a redes de apoyo, y las estrategias de autocuidado que pueden aminorar los efectos del agotamiento. Asimismo, se considera cómo la conciliación entre la vida académica y la maternidad influye en el bienestar general de las madres estudiantes.

En relación al primer sub-tema sobre los **factores emocionales**, se menciona la importancia de la percepción del apoyo social para aminorar el agotamiento parental, así como la aparición del sentimiento de culpa al intentar equilibrar múltiples responsabilidades. Este

sentimiento surge, en muchos casos, debido a la dificultad de cumplir con las exigencias académicas y, al mismo tiempo, brindar la atención y el cuidado que consideran necesario para sus hijos. Además, se visualiza cómo la validación y el respaldo de su entorno, ya sea a través de la familia, amistades o instituciones educativas, pueden influir en su bienestar emocional y en la forma en que enfrentan los desafíos de la maternidad y los estudios.

En relación con los **factores ambientales**, se destaca la relevancia del respaldo institucional para ofrecer el acompañamiento necesario que permita a las madres cumplir con sus responsabilidades universitarias. En este sentido, el jardín o colegio juegan un rol fundamental al ofrecer un espacio seguro y educativo para los hijos de las madres, lo que les permite concentrarse en sus estudios sin la preocupación constante por la atención y el bienestar de sus hijos. Además, la disponibilidad de servicios de apoyo dentro de la institución, como horarios flexibles o espacios de acompañamiento emocional, puede ser clave para facilitar el equilibrio entre las demandas académicas y parentales.

- **Área temática N°4 “Estrategias de afrontamiento del Burnout Parental”**

La siguiente área temática explora las estrategias de afrontamiento llevadas a cabo por las madres estudiantes para manejar las demandas académicas y parentales. Se analizan las tácticas que emplean para reducir el estrés, gestionar su tiempo de manera eficiente y encontrar equilibrio entre sus responsabilidades, así como los mecanismos emocionales y prácticos que les permiten mantener su bienestar en medio de las múltiples exigencias. Además, se consideran los modelos referenciales de maternidad para facilitar o dificultar la implementación de estas estrategias.

El primer sub-tema sobre las **estrategias personales** relata las diversas técnicas que las madres estudiantes implementan para manejar el estrés y las demandas diarias de la maternidad y los estudios. Se enfoca en cómo gestionan su tiempo, priorizan tareas y buscan momentos para el autocuidado, a pesar de las dificultades. También se aborda el uso de mecanismos de resiliencia, como la motivación interna, la planificación anticipada y el establecimiento de metas a corto plazo, que les permiten afrontar los desafíos sin perder de

vista sus objetivos académicos y familiares.

En torno a las **estrategias imitadas por otras madres**, se destaca cómo las madres estudiantes aprenden y adoptan prácticas efectivas observadas en sus pares. Este intercambio de experiencias les permite conocer enfoques exitosos para equilibrar la vida académica y parental, como la delegación de responsabilidades, la creación de redes de apoyo entre madres o el establecimiento de rutinas flexibles. Además, estas estrategias compartidas generan un sentido de comunidad y apoyo mutuo, lo cual fortalece la resiliencia colectiva frente a los retos comunes que enfrentan.

B. Análisis en relación al marco teórico y empírico

Con el propósito de brindar una mayor claridad, la vinculación entre los resultados obtenidos será analizada de manera integral a través de un proceso de triangulación, considerando el marco teórico, la evidencia empírica y los antecedentes expuestos en el planteamiento del problema. Este análisis se llevará a cabo en función de los objetivos establecidos en el presente estudio, permitiendo una interpretación más profunda y fundamentada de los hallazgos.

“Burnout Parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas” (Pérez-Díaz, P. A. & Oyarce Cádiz, D., 2020). El siguiente estudio vincula directamente la información obtenida en la presente investigación, estableciendo los primeros lineamientos para buscar los relatos subjetivos de quienes presentaron un mayor índice de agotamiento de acuerdo a la escala de evaluación de agotamiento parental. En este contexto, es el género femenino quien prevalece con los mayores indicadores de agotamiento, de acuerdo a los relatos entregados en la investigación, la corresponsabilidad parental era una preocupación constante al tener que responder a los roles tradicionales impuestos por la sociedad y la falta de políticas inclusivas que incentive el intercambio de acciones hacia ambos géneros.

“Agotamiento Parental en el contexto de COVID-19 y la Cooperación Coparental en madres y padres en Chile” (Araya, P., 2021). La siguiente investigación describe un proceso experimental durante el confinamiento por Covid-19 en Chile y cómo se vinculó al funcionamiento familiar. Tal como se mencionó anteriormente, el nexo entre la cooperación parental y la dinámica familiar, resulta ser un factor protector al síndrome de Burnout Parental en las madres estudiantes de educación superior, también, el tiempo que dedicaban a actividades laborales, puede ser asemejado a las actividades académicas donde el factor tiempo incide en la percepción de necesidad de atención que tienen los hijos y como las sujetas de investigación organizan y revierten el agotamiento parental en una esfera equilibrada de acciones a cada necesidad específica.

“Parenting During a Pandemic: Predictors of Parental Burnout” (Swit, C., & Breen, R., 2023). En relación a los factores de riesgo y protectores que predicen el agotamiento de los padres en el país de Nueva Zelanda. La triangulación de información según los relatos obtenidos se menciona a los factores de riesgo como el desempleo o la dificultad económica y el entorno o vecindario como una integralidad de redes institucionales alejadas. En torno a los factores protectores, se menciona la regulación emocional de los padres como una variable significativa en la aparición del síndrome de Burnout Parental y las necesidades especiales que requiere cada hijo de acuerdo a su realidad.

El Burnout Parental de madres estudiantes no puede analizarse de manera aislada, sino que está determinado por un ambiente ecológico diverso. La Teoría Ecológica (Bronfenbrenner, 1987) permite comprender cómo los distintos niveles del entorno pueden aliviar o intensificar el agotamiento, dependiendo de la presencia o ausencia de redes de apoyo, políticas institucionales y factores socioeconómicos. Esto resalta la necesidad de desarrollar estrategias de intervención familiar que consideren integralmente estos factores, promoviendo entornos más justos y sostenibles para las madres en el ámbito de la educación superior. A continuación, se llevará a cabo un análisis sobre los distintos entornos señalados por el autor, estableciendo una relación entre el síndrome de Burnout Parental y los contextos mencionados.

Con respecto al **microsistema**, este incluye las relaciones más inmediatas de la madre estudiante, como sus hijos, familiares cercanos, amistades y profesores. Un bajo nivel de apoyo en este entorno puede incrementar el estrés y la carga emocional, contribuyendo al agotamiento parental. Por el contrario, la presencia de redes de apoyo sólidas, como una pareja comprensiva o compañeros de estudio dispuestos a colaborar, puede mitigar el impacto del estrés y mejorar su bienestar.

En relación al **mesosistema**, hace referencia a las interacciones entre los distintos microsistemas. Por ejemplo, la relación entre la universidad y el hogar es crucial. Si la institución educativa ofrece flexibilidad académica, servicios de cuidado infantil o bienestar estudiantil, se facilita la conciliación entre la vida académica y la parental, reduciendo el agotamiento. En contraste, conflictos entre el rol de madre y el de estudiante pueden generar tensiones y afectar su salud mental.

El **exosistema** involucra factores externos que, aunque no interactúan directamente con la madre, afectan su bienestar. Entre estos se encuentran las políticas educativas y laborales, el acceso a servicios de salud, y las condiciones socioeconómicas. Madres con trabajos inflexibles, recursos limitados o sin acceso a asistencia financiera pueden experimentar un mayor agotamiento parental debido a la dificultad de equilibrar sus responsabilidades.

Finalmente el **macrosistema** abarca creencias culturales, normas sociales y políticas gubernamentales. En muchas sociedades, persisten expectativas tradicionales sobre la maternidad que pueden hacer que las madres estudiantes enfrenten juicios o presiones sociales adicionales. Además, la falta de políticas inclusivas en la educación superior que reconozcan la doble carga de estas mujeres puede agravar su sensación de agotamiento.

En conclusión, el Burnout Parental en la población de estudio de la presente investigación es el resultado de una interacción compleja entre los distintos niveles del entorno. La aplicación de la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1987), permite identificar factores de riesgo y protección en cada nivel, lo que puede servir para diseñar estrategias de intervención que fomenten el autocuidado y el bienestar multidimensional de estas mujeres.

La Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986) es un modelo fundamental para comprender cómo los individuos enfrentan las demandas que perciben como estresantes. Según esta teoría, el estrés se experimenta cuando una persona evalúa una situación que excede sus recursos para manejarla. Esta apreciación implica dos procesos clave: la evaluación primaria, que determina si la situación es una amenaza, desafío o pérdida, y la evaluación secundaria, que analiza los recursos disponibles para hacer frente a la situación.

- **Evaluación Primaria:** La percepción de la amenaza del Burnout Parental.

Las madres estudiantes se enfrentan a múltiples demandas tanto en el hogar como en la universidad. En la evaluación primaria, el Burnout Parental ocurre cuando las madres perciben que las exigencias académicas y las responsabilidades parentales exceden sus capacidades. Esto se convierte en una amenaza cuando sienten que no tienen suficiente tiempo, apoyo o recursos para cumplir con ambas responsabilidades de manera adecuada. La falta de recursos y redes disponibles (por ejemplo, redes de apoyo familiar, tiempo suficiente, servicios de bienestar estudiantil) puede hacer que perciban su situación como una amenaza para su bienestar y su desempeño académico.

- **Evaluación Secundaria:** Los recursos para afrontar el estrés.

En la evaluación secundaria, las madres estudiantes valoran si cuentan con los recursos necesarios para enfrentar sus desafíos. Ya que si las madres sienten que carecen de los recursos necesarios, la probabilidad de experimentar agotamiento aumenta. Sin embargo, aquellas que tienen redes de apoyo sólidas (familia, amigos, compañeros de estudio, servicios institucionales de apoyo) o que pueden recurrir a estrategias de afrontamiento efectivas (organización del tiempo, delegación de tareas, métodos de autocuidado) tienen mayores posibilidades de reducir el impacto del estrés y prevenir el Burnout Parental.

- **Afrontamiento:** La respuesta al estrés.

Lazarus y Folkman (1986) enfatizan que el estrés no solo depende de la situación, sino también de cómo la persona la afronta. Las madres estudiantes que emplean estrategias de

afrontamiento activas, como la planificación, la búsqueda de apoyo social y la organización de sus tareas, pueden reducir los efectos del estrés. Sin embargo, aquellas que adoptan estrategias pasivas (evitar la situación, negarse a pedir ayuda) pueden estar en mayor riesgo de experimentar agotamiento, ya que no están gestionando eficazmente las demandas que enfrentan.

- El papel de las estrategias de afrontamiento y el Burnout Parental

El modelo de Lazarus y Folkman también sugiere que los individuos enfrentan estrategias de afrontamiento centradas en el problema (que buscan cambiar la situación) y estrategias centradas en las emociones (que buscan regular las respuestas emocionales). Para las madres estudiantes, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como pedir ayuda a la familia o buscar apoyo institucional, pueden ser más efectivas para reducir el Burnout Parental. Las estrategias centradas en las emociones, como el manejo del estrés a través de la meditación o el ejercicio, también pueden ser útiles para regular el impacto emocional de las demandas.

VIII.- CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos por el análisis de la información permiten explorar los diferentes métodos de afrontamiento que las madres estudiantes de educación superior emplean para equilibrar sus responsabilidades académicas y parentales. Asimismo, se identifican factores que favorecen o dificultan su práctica, lo que resalta la importancia de estrategias de apoyo institucional y social para fortalecer la calidad de vida y el rendimiento académico.

En este sentido, se evidencia que el acceso a redes de apoyo, la gestión del tiempo y la flexibilidad académica son elementos clave para enfrentar los desafíos diarios. Sin embargo, la falta de recursos, el estrés crónico y la sobrecarga de responsabilidades pueden incrementar el riesgo de Burnout Parental, afectando tanto la salud mental de las madres como su desempeño en la educación superior.

Por lo tanto, es fundamental promover políticas y programas que garanticen condiciones más equitativas, tales como servicios de cuidado infantil, asesoramiento psicológico y espacios de acompañamiento entre pares. Estas iniciativas no solo contribuirían a reducir la carga emocional y académica, sino que también mejorarían los índices de permanencia y el éxito estudiantil de este grupo.

Con el fin de lograr una mejor comprensión de los resultados obtenidos, se llevará a cabo un análisis en relación con los objetivos de investigación planteados para el estudio del fenómeno.

El objetivo general que se establece en la investigación corresponde a *“Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por las madres estudiantes de educación superior para hacer frente al estrés y la sobrecarga asociados con las responsabilidades parentales y académicas”*, desde este propósito se menciona lo siguiente:

- Diversas son las estrategias empleadas por las madres para aminorar los impactos del agotamiento parental. Gran parte de la motivación para no llegar al síndrome de Burnout Parental, recae en la personalidad y los factores ambientales que pueden

influir directa o indirectamente. Este tipo de estrategias reflejan no solo la capacidad de adaptación a las circunstancias, sino también el compromiso al bienestar personal y familiar a pesar de las múltiples demandas que se les exige.

- Entre las estrategias de afrontamiento mayormente destacadas se encuentran las actividades de autocuidado personal y familiar, las formas propias de afrontamiento, la participación en grupos con madres en situaciones similares, la búsqueda de apoyo institucional, la búsqueda de modelos referenciales de maternidad y el implicar las redes de apoyo disponibles en el proceso de maternidad.
- Estas prácticas de afrontamiento permiten a las madres estudiantes sostener su trayectoria universitaria sin descuidar su entorno familiar y de crianza, a pesar de que muchas veces comprometen su propia salud mental.
- La doble exigencia del rol parental y académico significa un reto constante al generar altos niveles de estrés y fatiga mental, donde los métodos de afrontamiento que escogen pueden ser un factor protector o de riesgo al disminuir o aumentar el agotamiento parental.
- Las estrategias de afrontamiento que eligen las madres están en constante cambio y evolución al adaptarse a las diversas circunstancias que les requiere su perfil académico, las necesidades de sus hijos y sus propias vivencias personales.

Respecto al primer objetivo específico correspondiente a *“Identificar los factores emocionales, sociales y ambientales que contribuyen al Burnout Parental en madres estudiantes de educación superior de la Comuna de Concepción”*, se concluye lo siguiente:

- El involucramiento emocional de las madres estudiantes es sistemáticamente influenciado por las exigencias académicas, las co-responsabilidades parentales, el apoyo social percibido, la sobrecarga de responsabilidades parentales, los recursos de afrontamiento individuales, los métodos de autocuidado empleados, las redes de apoyo y su bienestar psicológico.
- El sentimiento de culpa es una emoción recurrente al equilibrar los roles académicos y parentales, ya que a menudo perciben que no dedican suficiente tiempo o atención

a un rol o al otro, lo que puede generar estrés, ansiedad y una sensación de insuficiencia en ambos ámbitos.

- La falta de mecanismos efectivos de regulación emocional y la sobrecarga de tareas pueden incrementar los niveles de estrés, impactando negativamente la salud en general.
- La falta de redes de apoyo en la crianza juegan un papel fundamental en la aparición y el grado de agotamiento parental.
- La participación de las instituciones es fundamental para que las madres estudiantes puedan llevar a cabo sus actividades personales y académicas, ya que a través de programas de bienestar estudiantil con acceso a servicios de cuidado infantil, se facilita la conciliación entre las responsabilidades parentales y académicas.

En torno al segundo objetivo específico correspondiente a: *“Indagar en las conductas de las madres estudiantes de educación superior hacia el autocuidado en medio de las demandas del rol parental y académico”*. Se concluye lo siguiente:

- Dedicar tiempo al autocuidado es considerado un factor protector en el agotamiento parental, ya que permite a las madres recargar energía física y emocional, mejorar su bienestar psicológico y afrontar de manera más equilibrada las demandas diarias asociadas a la crianza y las responsabilidades académicas.
- El tiempo de autocuidado en familia fortalece los lazos afectivos, promueve el bienestar emocional de todos los miembros y facilita la creación de rutinas saludables que contribuyen al equilibrio entre las responsabilidades y el descanso.
- El autocuidado es considerado un privilegio de tiempo que no está ritualizado, ya que a menudo se percibe como una actividad secundaria frente a las responsabilidades diarias, lo que dificulta su incorporación.
- Actividades como la desconexión con la naturaleza, la actividad física, la socialización entre pares, buscar ayuda psicológica y crear hábitos ritualizados en la rutina, son métodos de autocuidado mencionados por las madres estudiantes, ya que les permiten reducir el estrés, mejorar su bienestar emocional y mantener un equilibrio entre la crianza y la vida académica.

- Aunque algunas implementan estrategias de bienestar como la organización del tiempo y la práctica de actividades recreativas, muchas experimentan dificultades para priorizar su autocuidado debido a la carga de responsabilidades.

Finalmente el tercer objetivo específico correspondiente a: *“Explorar las redes de apoyo social en la experiencia del Burnout Parental de madres estudiantes de educación superior de la comuna de Concepción”*. Se menciona lo siguiente:

- Las conductas de autocuidado en las madres estudiantes varían dependiendo de su acceso a redes de apoyo y del tiempo disponible para sí mismas.
- Las redes de apoyo, tanto familiares como institucionales, juegan un papel clave en la reducción del agotamiento parental, favoreciendo la permanencia en la educación superior y el bienestar psicológico.
- No todas las formas de apoyo social tienen el mismo impacto. La calidad del respaldo recibido, especialmente en términos de comprensión, empatía y disponibilidad, influye en la percepción de alivio del estrés y en la capacidad de afrontar las demandas académicas y parentales.
- Factores como el estado civil, la situación socioeconómica y el entorno familiar afectan el acceso y la eficacia de las redes de apoyo. Las madres que carecen de redes familiares cercanas o que enfrentan precariedad económica pueden experimentar niveles más altos de Burnout Parental.
- La flexibilidad académica, la existencia de servicios de cuidado infantil y la promoción de políticas de bienestar estudiantil pueden facilitar la conciliación entre la maternidad y los estudios, disminuyendo la sensación de aislamiento y agotamiento.
- La participación con grupos de pares puede ayudar a reducir el estrés y el sentimiento de aislamiento, proporcionando un espacio seguro para compartir experiencias, consejos y estrategias para afrontar las exigencias del rol parental y académico.

En conclusión, la maternidad es un periodo transformador en la vida de las mujeres, implica grandes desafíos y satisfacciones. Ser madre supone una responsabilidad constante en el

cuidado y desarrollo de un otro, de igual manera, la crianza puede convertirse en una fuente de satisfacción personal, donde las mujeres desarrollan nuevas habilidades y vínculos afectivos que trascienden por toda la vida. Sin embargo, es indudable que este proceso conlleva situaciones difíciles que muchas veces se invisibilizan por los discursos idealizados y gratificantes de los estándares sociales de maternidad.

Si agregamos un factor extra a las demandas de la crianza como sería el desarrollo académico en la educación superior, la ecuación se agudiza aún más, ya que en ese momento se enfrenta una doble jornada de responsabilidades y presiones que requieren un manejo minucioso de organización, sacrificio y bienestar personal para congeniar ambos deberes sin descuidar su propia salud mental.

El Burnout Parental es una realidad existente que cada vez se está integrando más en las agendas comunicativas de enfermedades resultantes del agotamiento físico y mental relacionados con la crianza. Reconocer el Burnout Parental como una problemática legítima y contingente es precisamente un génesis para avanzar en la creación de estrategias efectivas de intervención familiar y en políticas públicas que impulsen la inclusión de quienes están con una sobrecarga en relación a sus tareas y responsabilidades. Buscar ayuda profesional, fomentar el autocuidado y la corresponsabilidad puede ser una combinación de estrategias efectivas para reducir la sobrecarga y crear ambientes saludables de crianza.

IX.- SUGERENCIAS

SUGERENCIAS

Al indagar en los relatos obtenidos por las madres estudiantes, se evidencia una multiplicidad de diversas realidades que reflejan la complejidad de conciliar las demandas académicas y parentales. Esto pone de manifiesto la necesidad de profundizar en la investigación, incorporando variables que puedan aumentar o disminuir el agotamiento parental y permitiendo una comprensión más integral de los factores que influyen en su bienestar.

En este sentido, cabe destacar que la presente investigación se limita exclusivamente al relato de los sujetos de estudio. Por ello, sería provechoso analizar cómo el Burnout Parental afecta el desempeño académico, la permanencia en la educación superior y la satisfacción con el bienestar individual. Por lo tanto, se sugiere adentrarse en el estudio de los diferentes factores protectores y de riesgo que pueden contribuir a mejorar o agravar este síndrome. Se recomienda explorar variables como el apoyo social, el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento funcionales o disfuncionales, que pueden mitigar o agravar el agotamiento parental en este grupo. Además, sería relevante considerar el impacto de factores contextuales como las condiciones socioeconómicas, la carga laboral, la flexibilidad académica y la percepción de autoeficacia materna, con el fin de identificar estrategias que reduzcan el impacto del agotamiento en la calidad de vida de estas madres.

También, se sugiere realizar estudios con una perspectiva longitudinal, con la finalidad de observar la evolución del agotamiento parental a lo largo de los años de estudio y su impacto en el rendimiento académico. Además, sería relevante examinar la relación entre el agotamiento parental y la salud mental, considerando su posible vinculación con trastornos mentales graves como la depresión mayor, el trastorno de ansiedad generalizada, entre otros.

Asimismo, futuras investigaciones podrían incluir enfoques de investigaciones mixtas que combinen metodologías cualitativas y cuantitativas para obtener una visión más amplia y objetiva del fenómeno. Esto permitiría diseñar intervenciones familiares más efectivas para mitigar los efectos del agotamiento parental y fomentar estrategias institucionales de apoyo social que promuevan el mejoramiento de las condiciones educativas, adaptándose a la

diversidad de realidades y necesidades de las madres estudiantes. Además, contribuiría a la generación de políticas inclusivas que favorezcan la conciliación entre la vida académica, laboral y parental, asegurando un entorno más equitativo y sostenible a lo largo del tiempo.

X.- REFERENCIAS

REFERENCIAS

Aylwin de Barros, N., Solar S., S. S. (2002). Trabajo social familiar. Colombia: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Barruti, S. (2024, abril 24). Casi dos tercios de los padres se sienten solos y agotados, según una encuesta. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2024/04/24/casi-dos-tercios-padres-sienten-solos-agotados-segun-encuesta-trax/>

Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación, administración , economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), 159-182.

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/18032>

Calventi y Despradel (2021). Burnout parental en la pandemia del COVID-19. Trabajo de grado, Psicología. Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE). Recuperado de: <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/523>

Castrillón Agudelo, N. A., & Martínez Gómez, L. M. (2023). Apuntando al trabajo con las emociones desde la formación en Trabajo Social con sujetos y familias. *Trabajo Social*, 25(1), 169-197. <https://doi.org/10.15446/ts.v25n1.101943>

Coo Calcagni, Soledad, Mira Olivos, Andrea, García Valdés, María Ignacia, & Zamudio Berrocal, Paulina. (2021). Salud mental en madres en el período perinatal. *Andes pediátrica*, 92(5), 724-732. <https://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v92i5.3519>

Daniela Marchetti, PhD and others, Parenting-Related Exhaustion During the Italian COVID-19 Lockdown, *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 45, Issue 10, November-December 2020, Pages 1114–1123, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa093>

Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo: resumen ejecutivo [WHO guidelines on mental health at work: executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>

Freire. C. (2015). *La Validez Interna Y Externa De Una Investigación Cualitativa*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6419733>

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159- 165.

Freudenberger, H. J. (1980b). *Burnout: The high cost of high achievement*. Garden City, New York: Doubleday.

Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Linares, A. (2009). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya. Universidad Autónoma de Barcelona. http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf

Lozano Cabezas, I., Iglesias Martínez, M. J., & Alonso-Sanz, A. (2016). Conciliación estudiantil-familiar: un estudio cualitativo sobre las limitaciones que afectan a las madres universitarias. *Arbor*, 192(780), a341. <https://doi.org/10.3989/arbor.2016.780n4017>

Mahncke, M. (2010). Enfoques de aprendizaje y de estudio de los estudiantes universitarios. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=86579>

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.

Martínez-Salgado, C.. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>

Meece, J. (2000) *Desarrollo del niño y del adolescente*. Compendio para educadores, SEP, México, D.F. pág. 101-127.

Méndez Guzmán, M. X. (2015). *Trabajo social con personas y familias : modelo clínico de intervención*.

Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2023). Programa de Apoyo a la Crianza y Parentalidad Positiva amplía su atención en la comuna de Coquimbo en la versión 2023. Recuperado de: <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/noticias/programa-de-apoyo-a-la-crianza-y-parentalidad-positiva-amplia-su-atencion-en-la-comuna-de-coquimbo-e>

Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H., Roskam, I.(2018). "Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. ". *Child Abuse & Neglect*. 80 (1), 134-145. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

Monreal, M. G., & Guitart, M. E. (2012). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronfenbrenner. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 15, Article 15. <https://doi.org/10.18172/con.656>

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

Pérez-Díaz, Pablo A., & Oyarce Cádiz, Daniela. (2020). Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas. *Revista de psicología (Santiago)*, 29(1), 12-25. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57987>

Rojas, P. A. A. (2021). *Agotamiento Parental En El Contexto De COVID-19 Y La Cooperación Coparental En Madres Y Padres En Chile* [Master's]. <https://www.proquest.com/docview/2536792855/abstract/EB6722CEEB6E4570PQ/1>

Roskam, I, & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the measurement of parental burn-out : The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*.

Sandoval Casilimas, C.A. (2002) Investigación cualitativa. Recuperado de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2815>

Swit, C. S., & Breen, R. (2023). Parenting During a Pandemic: Predictors of Parental Burnout. *Journal of Family Issues*, 44(7), 1817–1837. <https://doi.org/10.1177/0192513X211064858>

Taylor, S.J. y Bogdan R. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Recuperado de <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>

UNESCO. (2023). Que debe saber acerca de la atención y educación de la primera infancia.

UNESCO. (2019). Políticas públicas de atención y educación de la primera infancia en América Latina. Una aproximación al estado del arte de las investigaciones y estudios 2013-2019. Instituto Internacional de Planteamiento de la Educación IIPE-UNESCO Buenos Aires, Oficina para América Latina.

United Nations. (2023). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos* | Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Villalón, C. P. (2021). *Burnout parental en contexto de crisis socio-sanitaria y su relación con el maltrato y la negligencia parental* [Magíster en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile]. <https://doi.org/10.7764/tesisUC/PSI/52706>

WHO Europe. Mental Health: Facing the Challenges, building solutions. [Internet]. World Health Organisation. 2005 [cited 2018 Apr 24]. 195 p. Available from: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96452/E87301.pdf

XI.- ANEXOS

ANEXOS

N°1 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días, mi nombre es José Luis Ignacio Sotomayor Durán, estudiante de Postgrado de “Magíster en Intervención Familiar” de la Universidad de Concepción y me encuentro desarrollando una Tesis para poder optar al grado de Magíster en Intervención Familiar. La presente investigación se orienta a conocer sobre las *Estrategias de Afrontamiento del Burnout Parental en Madres Estudiantes de Educación Superior de la Comuna de Concepción*.

Propósito: La siguiente investigación tiene como propósito comprender los mecanismos de afrontamiento y experiencias del Burnout Parental en madres estudiantes de educación superior de la Comuna de Concepción.

Tipo de Intervención Investigativa: Esta actividad requerirá la aplicación de una entrevista, que será llevada a cabo en un periodo aproximado de tiempo de treinta minutos, se realizará de forma presencial u online y será aplicada en el lugar y momento indicado por usted.

Selección de Participantes: Serán convocadas las participantes, que cumplan con los criterios de inclusión preestablecidos para formar parte de la presente investigación.

Participación Libre y Voluntaria: Su participación será de carácter opcional.

Duración: Este proyecto de investigación tendrá una duración de dos semestres aproximados, dentro del cual se solicitará su participación para una entrevista con una duración de treinta minutos aproximadamente.

Riesgos: Esta investigación no implica riesgos en contra de su bienestar físico o mental, así como tampoco para su situación familiar.

Confidencialidad: La información entregada será confidencial en sus respuestas e identidad. Los datos serán almacenados por los computadores del investigador resguardados con clave.

Difusión de los resultados: Los resultados de la investigación mantendrán el anonimato de la identidad de las participantes. Se le proporcionará una copia de los resultados si usted lo desea.

Derecho a negarse o retirarse: Posee el derecho a retirarse y dejar de participar en el momento que usted desee, sin retribución de castigo o consecuencia. De igual manera no se encuentra obligada a responder todas las preguntas.

A quién contactar: Cualquier duda existente en el desarrollo o resultado de la investigación, comunicarse con el investigador José Luis Ignacio Sotomayor Durán escribiendo a su correo electrónico sotomayorduranjoseluis@hotmail.com o llamando al número +56948517353.

La siguiente entrevista “Estrategias de Afrontamiento del Burnout Parental en Madres Estudiantes de Educación Superior de la Comuna de Concepción” se encuentra ligada al desarrollo de una investigación de carácter cualitativa, requerida para poder optar al grado de Magíster en Intervención Familiar de la Universidad de Concepción.

La información recibida será utilizada sin fines de lucro con un propósito exclusivamente académico. Serán consultadas una serie de preguntas, por medio de una entrevista semi estructurada, acorde a la temática programada. Su colaboración es propiamente voluntaria y no se encuentra obligada a responder preguntas en las cuales no se sienta cómoda y/o no posea conocimiento al respecto, de igual manera puede abandonar la entrevista cuando lo desee, la información personal recopilada se mantendrá en anonimato y sólo la conocerán los encargados de la investigación con fines académicos.

Acepta ser partícipe de la entrevista:

SI ____

NO ____

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Nº2 Ficha de participantes

FICHA DE PARTICIPANTES

Nombre	
Teléfono de contacto	
Correo electrónico	
Institución de educación superior	
Carrera/Programa	
Año de carrera	
Edad de Hijo/a	