

**Factores psicológicos en madres durante la educación a distancia
de sus hijos en tiempos de Covid-19**

*Psychological factors in mothers during the distance education of
their children in Covid-19 times*

Allison Catalina Calle Chamorro
Universidad Técnica de Machala
acalle5@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-4094-9571>
Machala- Ecuador

Steeven Paul Quishpi Rueda
Universidad Técnica de Machala
squishpi1@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-9713-2074>
Machala- Ecuador

Oscar Rodolfo Serrano Polo
Universidad Técnica de Machala
oserrano@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8224-4284>
Machala- Ecuador

Resumen

El propósito de esta investigación es analizar los factores psicológicos en madres durante la educación a distancia de sus hijos en tiempos de Covid-19. Este estudio de tipo cualitativo posee un diseño fenomenológico-hermenéutico, con una muestra de tipo no probabilístico-homogénea compuesta por cinco participantes; utilizando la entrevista semiestructurada, la entrevista abierta a profundidad y la observación cualitativa para la construcción y la creación de categorías como: apego, resiliencia, inteligencia emocional, motivación y sentido de coherencia. Dentro de los resultados, en las madres surgieron características que las ayudaron a afrontar las exigencias de la nueva realidad educativa, destacándose la tolerancia, la perspectiva positiva, manejabilidad de la situación, reforzamiento en la relación afectiva de madres e hijos y finalmente el uso y responsabilidad de estilos de crianza de los hijos. Se concluye que los recursos psicológicos se deben reforzar a través de la promoción de programas de sostenimiento en la salud mental, enfatizando la prevención de factores de riesgo que amenacen la homeóstasis mental en tiempos de crisis.

Palabras Claves: Factores psicológicos, madres, educación a distancia.

Abstract

The purpose of this research is to analyse the psychological factors in mothers during the distance education of their children in times of Covid-19. This qualitative study has a phenomenological-hermeneutic design, with a non-probabilistic-homogeneous sample of five participants; using the semi-structured interview, the open in-depth interview and qualitative observation for the construction and creation of categories such as: attachment, resilience, emotional intelligence, motivation and sense of coherence. Within the results, characteristics emerged in the mothers that helped them to face the demands of the new educational reality, highlighting tolerance, positive perspective, manageability of the situation, reinforcement in the affective relationship between mothers and children and finally the use and responsibility of parenting styles. It is concluded that psychological resources should be reinforced through the promotion of mental health support programmes, emphasising the prevention of risk factors that threaten mental homeostasis in times of crisis.

Key Words: Psychological factors, mothers, distance education.

Introducción

La aparición del COVID - 19, se ha establecido como un virus sin precedentes en nuestra sociedad; las consecuencias emocionales y socioeconómicas han potenciado de manera negativa efectos psicofísicos en las personas (Heyman et al., 2022). Ha repercutido de manera negativa en las familias, como consecuencia de ello ha habido un aumento considerable de estrés postraumático, depresión, angustia psicológica e insomnio, en diferentes países del mundo durante las etapas iniciales del confinamiento (Wandschneider et al., 2022).

Adentrarse a la nueva realidad provocada por la pandemia desencadenó una serie de cambios drásticos en la vida cotidiana de varias familias. Los padres de familia son uno de los grupos más afectados por la aparición de factores de riesgo que emergieron a raíz del confinamiento, como el bajo ingreso económico, conflictos de pareja, cierres repentinos de instituciones educativas y el trabajo a distancia (Hiraoka y Tomoda, 2020); provocan angustia y fatiga emocional.

Dentro del entorno familiar, las madres en particular, han sido afectadas por la carga social y familiar que se les ha adjudicado, en comparación a los padres, todo esto debido a patrones de desigualdad género y heteronormatividad social (Bariola y Collins, 2021); esto ha provocado un alto índice de riesgo para la salud mental de las madres de países como Canadá, Australia, China, Italia y Holanda (Guo et al., 2021).

Ante la creciente preocupación por la educación de los niños, los padres depositaron su confianza en el nuevo sistema educativo que se iba desarrollando durante el confinamiento; sin embargo, hubo poca comprensión que la modalidad educativa virtual era bilateral, es decir, un trabajo en conjunto con los padres y la institución educativa, haciendo que exista confusión y poca participación de los padres en la educación virtual (Cárdenas-Tapia et al., 2022).

En las madres de familia con hijos en etapa escolar, se han identificado varios factores de estrés relacionados al cuidado, crianza y educación de sus hijos durante la pandemia, como el cierre de escuelas, la adaptación a las clases virtuales, la falta de recursos tecnológicos; en los casos de madres de bajos recursos tenían que atender educativamente a sus hijos simultáneamente con su trabajo desde casa (Gilbert-Ouimet et al., 2020).

Todos estos factores provocan en las madres sensaciones de desánimo, cansancio y sobrecarga emocional, que conllevan a resultados de carácter adverso en su salud mental; sin embargo, existen factores protectores como el apoyo social, los rasgos de personalidad que van de la mano con los recursos psicológicos de soporte, ayudando a las madres a sobrellevar este nuevo rol y adaptación como cuidadoras y educadoras de sus hijos en casa, combatiendo el aumento del estrés y la angustia emocional (Hampshire et al., 2021).

Un estudio realizado por Farantika et al. (2020), encontró que durante la cuarentena los padres tuvieron mucho tiempo para estar junto a sus hijos y establecer cercanía debido a la ejecución

conjunta de varias actividades, reforzando la relación paternofilial y convirtiéndose en una fuente de apoyo emocional y cognitivo para los menores.

La pandemia mundial trajo consigo desajustes emocionales que provocaron malestar en la sociedad, identificando a las madres de niños pequeños como un grupo especialmente vulnerable. En su investigación en Alemania, Wandschneider et al. (2022) evidenciaron que el confinamiento creó oportunidades o desafíos que variaban en función de la calidad de vida de las madres, como situaciones laborales o familiares, relaciones y recursos psicosociales propios.

Heers y Lipps (2022) identificaron los desafíos de los padres al tener que proporcionar educación en casa y su afectación en diferentes dimensiones de su bienestar; encontrando ausencia de cambios en la satisfacción con la vida, en el estrés y en el afecto negativo (ira, tristeza, preocupación y desesperación), sin embargo, hubo una disminución en el afecto positivo (fuerza, energía, optimismo y alegría). Por su parte, Klosky et al. (2022) determinaron que los problemas de red, la tecnología y la alfabetización digital dificultaron el aprendizaje, amplificando este reto para estudiantes y padres de grupos vulnerables.

El motivo de estudiar esta problemática es que, a pesar de haber realizado una búsqueda exhaustiva de material bibliográfico referente a la temática a estudiarse, se encontró que en el Ecuador no hay investigaciones dirigidas al estudio de los factores psicológicos protectores en madres durante la etapa de la educación virtual de sus hijos; por lo que es importante indagar en el análisis de los factores de soporte de esta población, constandingo como la más propensa a sufrir malestar psicológico a causa de la modalidad educativa virtual.

Esta investigación tiene como beneficio que sus resultados revelaron una percepción subjetiva de las madres ecuatorianas con respecto a los factores psicológicos de protección que han empleado en el proceso de aprendizaje virtual de sus hijos, que será de utilidad para estudiantes y profesionales del campo de la salud mental que estén interesados en continuar estudios relacionados a los recursos psicológicos de una población durante un fenómeno de impacto mundial. Por ello, el propósito de este estudio cualitativo es analizar los factores psicológicos en madres durante la educación a distancia de sus hijos en tiempos de Covid-19.

Materiales y Métodos

Se desarrolló un estudio cualitativo con diseño fenomenológico hermenéutico. En el estudio participaron cinco mujeres madres de familia de la provincia de El Oro, dos de ellas pertenecientes al cantón Pasaje, moradoras de la ciudadela “El Cisne”, y en el caso de Huaquillas, tres de ellas en la ciudadela “El Paraíso”; todas con hijos menores de 12 años en etapa escolar que cursaron su educación en línea durante la pandemia. Al principio se ejecutó un rastreo con la finalidad de identificar a las madres participantes que cumplieran con los criterios de inclusión pertinentes a la investigación. La información se recolectó desde el mes de junio al mes de julio del año 2022 en los hogares de las mujeres participantes.

Las madres participantes se incorporaron a la investigación a través del muestreo no probabilístico-homogéneo, que también adopta el nombre de “propositivas” (tienen uno o varios propósitos), puesto que su selección se sujeta de criterios vinculados al estudio como el ser madres de familia que tengan hijos cursando la educación escolar y que los hayan asistido durante el proceso educativo virtual, además de que hayan querido participar de manera voluntaria y consensuada. Una vez que se logró la saturación de las categorías se suspendió la búsqueda de nuevos participantes. A continuación, presentamos las características descriptivas de las participantes con un hijo en modalidad de estudios virtual: Madre de 1: 35 años, profesora, casada, un hijo de 8vo. año; Madre 2: 43 años, ama de casa, casada, un hijo de 7mo. año; Madre 3: 37 años, comerciante, casada, un hijo de 7mo. año; Madre 4: 42 años, profesora, casada, un hijo de 6to. año; Madre 5: 37 años, estilista, divorciada, un hijo de 5to. año.

Para la recolección de datos se realizaron entrevistas individuales que fueron grabadas para su posterior transcripción. Se utilizó la entrevista semiestructurada, permitiendo al entrevistador recoger información sin restricciones, añadiendo preguntas a la guía ya establecida; además, de la entrevista abierta o profunda, característica de flexibilidad en el manejo de una guía general de asuntos que da pie a la narrativa e interpretación (Tavory, 2020). También estuvo presente la observación cualitativa directa, encargada de la detección de aspectos de interés vinculados al fenómeno objeto del estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El procedimiento metodológico empezó por gestionar los permisos necesarios con los presidentes de las ciudadelas donde habitan las madres participantes, obtenidos los permisos se realizó un acercamiento inicial a la primera participante que contaba con las características de los criterios de inclusión, tras la explicación y entrega de un Consentimiento Informado, se puso fecha a la primera entrevista, siendo esta grabada en audio al igual que el resto, para posteriormente ser transcritas en Word, analizando el contenido hasta llegar a la saturación de datos. Las entrevistas duraron aproximadamente una hora cada una y se realizaron a cada madre participante en dos ocasiones.

Para evitar la influencia de algún estímulo externo en la repuestas de las participantes, las entrevistas se llevaron a cabo en sus propios domicilios. Se dio prioridad a garantizar que este espacio fuera privado y cómodo, con la presencia exclusiva de las entrevistadas y uno de los investigadores. Además, las preguntas utilizadas se apoyaron en temas generales, algunas de ellas son: ¿Cómo vivió usted la pandemia?; ¿Cuál ha sido su desafío más grande durante la pandemia?; ¿Cómo recibió usted la noticia del ingreso de su hijo/a a las clases de modalidad virtual?; ¿Recibió alguna ayuda durante la educación virtual de su hijo/a?; ¿Qué experiencias está viviendo actualmente con su hijo/a?; ¿Le gustaría agregar algo que no haya comentado?

La indagación de los datos se realizó con base al método fenomenológico de enfoque hermenéutico, que según Hernández- Sampieri (2014) se desarrolla bajo las siguientes fases: a) definir un problema o fenómeno; b) estudiarlo y analizarlo; c) descubrir la naturaleza del fenómeno para construir categorías; d) describirlo y e) descifrarlo.

La información recabada fue analizada para su correspondiente comparación y clasificación para la creación de categorías, cuya técnica utilizada fue manual y se enfocó en la búsqueda de *material vinculado a la teoría*, que como indica Hernández- Sampieri (2014) la información extraída a través de la examinación del contexto, sujetos, percepciones, situaciones, e interacciones enriquece el estudio de fenómenos estudiados y genera nuevas perspectivas.

La categorización de la información se hizo mediante la clasificación de segmentos conceptualmente similares, posteriormente se les asignaron códigos que representan de manera sustancial las unidades de análisis y reflejan simbólicamente el nombre de la categoría. Este proceso fue respaldado por los memos, que son anotaciones detalladas que documentan el análisis de los datos. Se alcanzó la saturación de datos y categorías a través de la repetición de información por parte de las participantes, lo cual se refleja claramente en sus argumentos.

Resultados y Discusión

Se agruparon cinco categorías sobre factores psicológicos en madres durante la educación a distancia de sus hijos en tiempos de Covid-19: apego, resiliencia, inteligencia emocional, motivación y sentido de coherencia.

Apego (A)

Esta categoría se basó en la calidad de vivencias significativas que vivió la participante junto a su hijo durante todo el periodo de escolarización virtual. En este caso, fue mediante la interacción y convivencia con su hijo que las participantes mencionaron tener características de apego seguro con ellos.

Se encontraron características como la convivencia positiva el apoyo emocional y el establecimiento de límites durante momentos de tensión en la relación materno-filial como lo menciona la **participante 1**: “... él también, también pasaba con decaimiento, terminaban las clases y quería ver televisión o dormir, yo también ja ja ja, por eso hasta creo que desconectamos nuestra relación, entonces ya con las máquinas, con el ejercicio que yo hacía, también lo llevaba a que haga ejercicio conmigo... como aquí en la casa hay dos pisos, lo hacía que suba conmigo y ya conversábamos y hacíamos juntos, así teníamos una vida como que más activa.”. Así mismo la **participante 2**, indica: “...en las clases virtuales tenía buena relación, claro que a veces tenía que pararme duro para que aprenda, pero nunca la traté mal, más bien me he acercado más hacia ella ...”.

Por su parte la **participante 3**, alega: “... pues siempre he tenido buena relación con mi hijo, claro que a veces hay que corregirlos no, pero creo es parte de criar para bien, ahora me siento mucho mejor ya que las clases volvieron a ser presenciales”. La **participante 4**, indica que: “... me comprometí a ayudar a mi niña a investigar un deber, buscar cómo explicarle algo, así... porque, porque toca nivelarla, volver a presencial hizo que uno como madre de familia se dé cuenta de... de los vacíos, ajá. O sea, nosotras las mamás somos 24/7 porque estamos hasta en

las noches ...”. Finalmente la **participante 5**, expresó que: “... la relación con mi hijo fue buena, por momentos me molestaba con él porque es dejado, pero de ahí todo bien, me respeta y me hace caso...”.

Lo expuesto dentro de la categoría Apego coincide con Farantika et al. (2020), que sostienen que los vínculos afectivos entre padres e hijos va a depender de la interacción emocional durante la crianza; asimismo, durante la crisis sanitaria, la relación que han construido los adultos con los más jóvenes del hogar ha estado cimentada en el soporte afectivo en las principales áreas del desarrollo: personal, educativo, y social.

Resiliencia (R)

Con respecto a esta categoría, las madres participantes reflejan características resilientes que las han ayudado a adaptarse al entorno de aprendizaje virtual de sus hijos, destacando la tolerancia, la visión positiva y el manejo de la nueva realidad a causa de la crisis sanitaria. Poseer características resilientes como la capacidad de adaptación, tener lazos positivos con sus hijos, una correcta comunicación y asertividad ayudaron a las madres a la manejabilidad de situaciones que ponen en riesgo a su estabilidad emocional, tal como lo menciona la **participante 1**, que indica: “Sin embargo, considero que pude manejar bien la situación, si bien al principio pasaba angustiada, aprendí a adaptarme a todo lo nuevo como mamá y docente, o sea entendí que era una situación y un cambio que estaba experimentando todo el mundo, entonces acompañé a mi hijo hasta donde más pude”.

Por su parte, la **participante 2**, expresa que: “... fue difícil sí, para qué lo voy a negar, pero no tocaba de otra que seguir nomás, no podía dejar que mi hija se quede ahí sin aprender.” consecuentemente menciona: “Pero me sabía controlar, hay que saber sobrellevar la situación, yo me considero una madre que a pesar de las adversidades sé manejar la situación y no me dejo llevar por la ira o por lo malo que esté pasando en mi vida”. Así mismo, la **participante 3**, expresa: “... el ser perseverante, el no dejarme vencer por lo que estaba viviendo con mi hijo...”, referente a la **participante 4**, se indica: “... uno como que trataba ya mejor de la mente tenerla positiva y ver las cosas para bien, porque estar dentro del hogar y mantenerse de forma virtual nos benefició mucho.”; en alusión a la **participante 5**, menciona: “...ser perseverante, había que aceptar y tolerar la situación, no podía dejarme vencer por lo que estaba viviendo con mi hijo...”.

La resiliencia de las participantes es evidente, así como lo indica Uriarte (2005), describiéndola como la habilidad subjetiva para adaptarse a contextos que amenacen con el equilibrio y bienestar personal, optando por la búsqueda de soluciones para mantener la homeostasis psicológica. Asimismo, se contrasta con lo dicho por Grotberg (1995), que alega que los padres resilientes acostumbran tener una comunicación asertiva, gestión emocional en situaciones estresantes, y lazos positivos de convivencia familiar.

Inteligencia Emocional (IE)

La inteligencia emocional de las madres participantes se refleja en el no convaler ante las adversidades que se presentaron durante la pandemia, específicamente en la educación virtual

de sus hijos, mostrando compromiso y responsabilidad en la ayuda y crianza de sus hijos durante su educación en línea. El amor, la responsabilidad, la comprensión y la capacidad de soporte son parte de la inteligencia emocional, así lo menciona la **participante 1**: “Soy una madre amorosa, responsable, estricta y preocupada con la educación de mi hijo”. En cuanto a la **participante 2**: “... porque si no sabemos sobrellevar, podemos causar daño a la familia o en este caso a mi hija. nosotros como adultos debemos controlar nuestra ira, nuestro enojo”.

Por su lado, la **participante 3**, indica: “... ser pensante durante la pandemia, porque si me dejaba llevar por la situación del virus, ya me hubiera muerto...”, también comenta: “... soy una madre responsable porque quiero lo mejor para mis hijos ...”. La **participante 4**, refirió: “Mis fortalezas como madre son ser responsable en esmerarme en trabajar y dedicar el tiempo necesario para mis hijos, sea en el hogar como en la educación.”; por último, la **entrevistada 5**, refiere: “... me mantuve a pesar de todo, tenía que controlarme, respirar y seguir adelante no iba a dejar que mi niño no aprenda y se quede atrasado”.

Estos resultados se relacionan con lo declarado por Dhieni et al. (2022), que manifiestan que los padres con inteligencia emocional durante el confinamiento, mostraron cualidades como la resolución de problemas en crisis circunstanciales percibidas en su entorno, además de mostrar compromiso y responsabilidad con la crianza de sus hijos.

Motivación

Se observa que las madres participantes se motivaron a adoptar la educación virtual como el único medio para que sus hijos continúen su aprendizaje durante la crisis sanitaria, aún si alguna de ellas no estaba preparada para este rol, el objetivo común era que sus hijos adquieran conocimientos en casa. En su caso, la **participante 1** expresa: “... aparte de mamá yo también soy docente, y me tocó aprender a utilizar no solamente una plataforma sino algunas, porque tenía que acoplarme a lo que mi hijo y mis estudiantes podían manejar, entonces me tocó aprender muchísimo de cómo utilizar todas estas tecnologías, fue un gran cambio, fue difícil, pero pude acostumbrarme, sobre todo porque era importante que los niños aprendan”.

La **participante 2**, menciona: “Cuando el gobierno dijo que se iban a tener clases virtuales, pues por un lado sentí alivio porque de alguna manera no se iba a desperdiciar un año sin hacer nada, por eso yo acompañaba a mi hija, leía sus deberes y me daba cuenta si es que sí estaba aprendiendo”. Además, durante su entrevista la **participante 3**, expresa: “... en los trabajos de arte trataba de ayudarlo un poco más, porque eso sí me gustaba y se me facilitaba más...”.

La **participante 4**, sostiene: “Recibí la educación virtual de forma positiva porque de una u otra manera uno como docente ya tiene vocación y puede decir, ah no, yo puedo enseñarle y así, todo porque quería que mi niña no se quede y aprenda”. Finalmente, la **participante 5**, señala: “... me gusta estar con mi hijo, a parte, otra de mis habilidades fue que en ciertos trabajos didácticos se me hacían fáciles, por ejemplo, el de hacer trabajos con cartulinas, fómix y eso, a mí me encantan, soy muy creativa en ese aspecto”.

Se evidencia que la motivación general de las madres condujo a un mejor apoyo para el aprendizaje de los niños, y como lo menciona Nyanamba et al. (2022), el involucramiento y apoyo académico se debe a la preocupación de que sus hijos se retrasen en la escuela.

Sentido de Coherencia (SC)

El sentido de coherencia es un recurso personal fundamental en la asimilación de entornos que impactan en la salud mental de la población. Las madres que poseen este recurso comprenden y reconocen el sentido de la escolarización virtual de sus hijos. En esta categoría, las entrevistadas indicaron lo siguiente: la **participante 1**: “... yo reconozco que como mamá en casa siempre van a ver factores que distraigan, puede que se haga bulla y... o sea no va a ver la concentración adecuada, pero por lo menos va a estudiar aquí en la casa...”. La **participante 2**, manifiesta: “... por una parte fue buena porque por lo menos hija no se atrasó en su estudio, pero mal por otra parte porque estudiar en una computadora no es lo mismo que estudiar en presencial, pero claro no se podía salir por el virus...”.

Por su parte la **participante 3**, indica: “Pero ya ahora me siento mejor, sí es verdad que a veces me estreso, pero es normal, creo que eso le da a todas las personas, pero hay que aprender a sobrellevarlo.”; en lo que respecta a la **participante 4**, expresa: “... y como yo daba clases a grados de niños con la edad de mi hija, entonces me favorecía en algo y aprovechaba, porque ella ya empezó a ver las actividades que yo les explicaba en papelotes, y también captaba los temas.”. Finalmente la **participante 5**, dice: “... si bien había estrés y eso, jamás pensé en dejar ahí y ya que el niño aprenda o no, ya sea cosa de él, no jamás pasó eso por mi cabeza...”.

Los hallazgos encontrados en las participantes con respecto a su sentido de coherencia, se asemeja con lo expresado por Kanekar y Sharma (2020), que mencionan los factores: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, importantes para la adaptación de los padres ante las consecuencias que trajo consigo la pandemia, tales como el desempleo, la educación a distancia, entre otros; aportando a una visión realista del contexto crítico que están viviendo y dando apertura a la búsqueda de soluciones ante los conflictos presentes.

Conclusiones

Al analizar los factores psicológicos de las madres participantes se observa un refuerzo en los vínculos afectivos entre las entrevistadas y sus hijos durante el proceso educativo virtual; por otro lado, surge la resiliencia ligada a la adaptación como educadoras improvisadas dentro de casa, además de la inteligencia emocional, demostrando conciencia y compromiso dentro de la crianza y escolarización virtual. En cuanto a la motivación en su rol como docentes, se evidencia el objetivo común por lograr un aprendizaje ininterrumpido y de calidad para sus hijos; por último, el sentido de coherencia de las madres se reflejó en su adaptabilidad al entorno educativo a distancia, en la manejabilidad a las exigencias propias de esta situación y a darle significatividad a la formación de sus hijos durante este proceso. Finalmente, se recomienda

que los organismos de salud del país promuevan jornadas de salud mental para el desarrollo de programas dirigidos a las familias, enfocados en los estilos de crianza adecuados, para el desarrollo de factores psicológicos de protección que minimicen el riesgo de alteraciones psicológicas en la población.

Referencias bibliográficas

- Bariola, N., y Collins, C. (2021). The gendered politics of pandemic relief: Labor and family policies in Denmark, Germany, and the United States during COVID-19. *American Behavioral Scientist*, 65(12), 1671–1697. <https://doi.org/10.1177/00027642211003140>
- Cárdenas-Tapia, J., Pesántez-Avilés, F., y Torres-Toukoumidis, A. (2022). Madres, padres y representantes en la educación durante la pandemia. La dicotomía rural-urbana en Ecuador. *Íconos - Revista de Ciencias Sociales*, 26(74), 95–115. <https://doi.org/10.17141/iconos.74.2022.5226>
- Dhieni, N., Mayuni, I., y Juriana, J. (2022). Emotional Intelligence of Early Childhood Parents During the Covid-19 Pandemic in Indonesia. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.32923/psc.v4i1.1857>
- Farantika, D., Kurniasari, R. D., y Kholida, A. (2020). Attachment building between parents and children during the pandemic COVID-19. *International Webinar Series-Educational Revolution in Post Covid Era*, 39-47. <http://conference.um.ac.id/index.php/ksdp/article/view/102>
- Gilbert-Ouimet, M., Brisson, C., y Vézina, M. (2019). Psychosocial work stressors, high family responsibilities, and psychological distress among women: A 5-year prospective study. *American Journal of Industrial Medicine*, 63(2), 170–179. <https://doi.org/10.1002/ajim.23070>
- Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. <https://eric.ed.gov/?id=ED383424>
- Guo, J., De Carli, P., Lodder, P., Bakermans-Kranenburg, M. J., y Riem, M. M. (2021). Maternal mental health during the COVID-19 lockdown in China, Italy, and the Netherlands: A cross-validation study. *Psychological Medicine*, 1–11. <https://doi.org/10.1017/s0033291720005504>
- Hampshire, A., Hellyer, P. J., Soreq, E., Mehta, M. A., Ioannidis, K., Trender, W., Grant, J. E., y Chamberlain, S. R. (2021). Associations between dimensions of behaviour, personality traits, and mental-health during the COVID-19 pandemic in the United Kingdom. *Nature Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-021-24365-5>

- Heers, M., y Lipps, O. (2022). Overwhelmed by learning in lockdown: Effects of covid-19-enforced homeschooling on parents' wellbeing. *Social Indicators Research*, 164(1), 323–343. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02936-3>
- Hernández-Sampieri, R., Baptista-Lucio, P., y Fernández-Collado, C. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill Education. <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ª ed.). McGraw-Hill Interamericana. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Heyman, A., Garvey, S., Herrera-Escobar, J. P., Orlas, C., Lamarre, T., Salim, A., Kaafarani, H. M. A., y Sanchez, S. E. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on functional and mental health outcomes after trauma. *The American Journal of Surgery*, 224(1), 584–589. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2022.03.012>
- Hiraoka, D., y Tomoda, A. (2020). Relationship between parenting stress and school closures due to the COVID -19 pandemic. *Psychiatry And Clinical Neurosciences*, 74(9), 497-498. <https://doi.org/10.1111/pcn.13088>
- Kanekar, A., y Sharma, M. (2020). COVID-19 and Mental Well-Being: Guidance on the Application of Behavioral and Positive Well-Being Strategies. *Healthcare*, 8(3), 336. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030336>
- Klosky, J. V., Gazmararian, J. A., Casimir, O., y Blake, S. C. (2022). Effects of remote education during the covid -19 pandemic on Young Children's learning and academic behavior in Georgia: Perceptions of parents and school administrators. *Journal of School Health*, 92(7), 656–664. <https://doi.org/10.1111/josh.13185>
- Nyanamba, J. M., Liew, J., y Li, D. (2022). Parental burnout and remote learning at home during the COVID-19 pandemic: Parents' motivations for involvement. *School Psychology*, 37(2), 160–172. <https://doi.org/10.1037/spq0000483>
- Tavory, I. (2020). Interviews and inference: Making sense of interview data in Qualitative Research. *Qualitative Sociology*, 43(4), 449–465. <https://doi.org/10.1007/s11133-020-09464-x>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>
- Wandschneider, L., Batram-Zantvoort, S., Alaze, A., Niehues, V., Spallek, J., Razum, O., y Miani, C. (2022). Self-reported mental well-being of mothers with young children during the first wave of the COVID-19 pandemic in Germany: A mixed-methods study. *Women's Health*, 18, 174550572211142. <https://doi.org/10.1177/17455057221114274>