

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

"*Burnout materno y apoyo social percibido en madres de niños/as de 0 a 10 años: un análisis desde el modelo del Balance entre Riesgos y Recursos"*

Alumna: Luciana Ayelén Cecchino

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Tutora: Lic. Cecilia Di Tocco

Fecha de entrega: agosto de 2026

Índice

Resumen 3

Abstract 4

Introducción 5

Metodología 17

Diseño 17

Participantes 17

Técnicas de recolección de datos 18

Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc 18

Parental Burnout Assessment (PBA) 18

Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP). 19

Procedimiento 20

Análisis de datos 21

Resultados 22

Discusión 30

Conclusión 34

Referencias Bibliográficas 39

Anexos 43

Anexo A. Consentimiento informado. 43

Anexo B. Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc. 43

Anexo C. Parental Burnout Assessment (PBA). 45

Anexo D. Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP) 46

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia, que me acompañó incondicionalmente durante estos seis años de formación, brindándome su apoyo y alentándome a seguir adelante en cada etapa de este camino.

También quiero agradecer a la Universidad Abierta Interamericana y a cada uno de los docentes que formaron parte de mi formación. Muy especialmente, a mi tutora, Lic. Cecilia Di Tocco, por su enorme acompañamiento, paciencia y dedicación durante todo este proceso. Gracias por cada orientación, por el tiempo brindado y por ayudarme a llevar este trabajo a su mejor versión.

A mis amigos, por compartir largas jornadas de estudio, por el apoyo incondicional y por estar presentes durante este recorrido, haciendo que cada desafío fuera un poco más llevadero.

Por último, agradezco a todas las personas que se tomen el tiempo de leer esta investigación. Espero que este trabajo represente no solo el cierre de una etapa muy importante de mi formación, sino también un pequeño aporte para la comprensión del burnout materno.

Resumen

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre el burnout materno y el apoyo social percibido en madres de niños/as de 0 a 10 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Se planteó como hipótesis principal una relación inversa entre el burnout materno y el apoyo social percibido, así como diferencias en los niveles de burnout según variables sociodemográficas. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional descriptivo y de corte transversal, con una muestra no probabilística por conveniencia de 124 madres residentes en el AMBA, a quienes se administró un cuestionario sociodemográfico *ad hoc*, el Parental Burnout Assessment (PBA) y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP). Los datos fueron analizados con IBM SPSS Statistics 25 mediante estadísticos descriptivos, correlaciones de Spearman y pruebas U de Mann-Whitney. Los resultados respaldaron la hipótesis principal, evidenciando una relación negativa y estadísticamente significativa entre el burnout materno y el apoyo social percibido. Se encontraron diferencias significativas en el apoyo social percibido según el estado civil de las participantes, observándose mayores niveles de apoyo en las madres con pareja. En cambio, no se obtuvo evidencia estadísticamente significativa para respaldar las hipótesis referidas a las diferencias en los niveles de burnout materno según la cantidad de hijos, el estado civil o la situación laboral/académica, ni para las asociaciones entre la edad o la cantidad de hijos y las variables principales.

Se concluye que estos hallazgos aportan evidencia empírica local acerca del papel del apoyo social percibido como factor protector frente al burnout materno en madres residentes en el AMBA.

Palabras clave: burnout parental; modelo de riesgos y recursos; apoyo social percibido.

Abstract

The aim of this study was to analyze the relationship between maternal burnout and perceived social support in mothers of children aged 0 to 10 years residing in the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA). The main hypothesis was an inverse relationship between maternal burnout and perceived social support, as well as differences in burnout levels according to sociodemographic variables. A quantitative, non-experimental, descriptive correlational, cross-sectional study was conducted with a non-probability convenience sample of 124 mothers residing in the AMBA. Participants completed an ad hoc sociodemographic questionnaire, the Parental Burnout Assessment (PBA), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (EMASP). Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 25 with descriptive statistics, Spearman's rank correlation coefficient, and Mann-Whitney U tests. The results supported the main hypothesis, demonstrating a statistically significant negative relationship between maternal burnout and perceived social support. Significant differences were found in perceived social support according to the participants' marital status, with higher levels of support observed among mothers with partners. However, no statistically significant evidence was found to support the hypotheses regarding differences in maternal burnout levels based on the number of children, marital status, or employment/academic status, nor for associations between age or number of children and the main variables.

It is concluded that these findings provide local empirical evidence on the role of perceived social support as a protective factor against maternal burnout in mothers residing in the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA).

Keywords: parental burnout; risk-resource model; perceived social support.

Introducción

En las últimas décadas, la maternidad ha adquirido una creciente relevancia como objeto de estudio en el campo de la salud mental debido a las demandas asociadas al ejercicio del rol parental y a las transformaciones sociales que atraviesan a las familias actuales. Las madres suelen enfrentar simultáneamente responsabilidades vinculadas al cuidado de los hijos, el trabajo, las tareas domésticas y las expectativas sociales respecto a la crianza, lo que puede generar una acumulación de exigencias que exceda los recursos (tanto personales como sociales) con los que cuentan las madres. En este contexto, diversos autores (Mikolajczak y Roskam, 2018; Ren et al., 2024; Gawlik et al., 2025) señalan que el desbalance sostenido entre las demandas de la crianza y los recursos de afrontamiento incrementa el riesgo de desarrollar burnout parental, con consecuencias tanto para la salud psicológica de las madres como para el funcionamiento familiar y el bienestar de los hijos.

El burnout parental constituye un fenómeno de creciente interés en la psicología contemporánea, en tanto se reconoce que las demandas intensas y sostenidas de la crianza pueden generar un desgaste emocional, físico y cognitivo que rebasa los recursos habituales de afrontamiento (Mikolajczak y Roskam, 2018). Este síndrome deriva del concepto de burnout originalmente formulado en el ámbito laboral, pero se adapta a las particularidades del rol parental y a la dinámica de la vida familiar (Roskam et al., 2017). En este marco, focalizar en la dimensión parental permite comprender con mayor precisión cómo incide la tensión entre las exigencias del cuidado y los apoyos disponibles para sostenerlo. El burnout parental constituye, por lo tanto, el concepto general que engloba a madres y padres; sin embargo, en el presente trabajo se hará foco específicamente en la dimensión materna, utilizándose el término burnout materno para delimitar el fenómeno de estudio.

El concepto de burnout emerge de la psicología laboral para describir un estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal derivado del estrés crónico (Maslach y Jackson, 1981). Con el tiempo, el constructo se amplió a otros ámbitos donde también existen demandas persistentes y elevada responsabilidad, como el cuidado y la crianza. En ese trayecto conceptual se consolida la noción de burnout parental, que refiere a un agotamiento específico del rol, con rasgos clínicos y dinámicas relacionales particulares (Mikolajczak y Roskam, 2018).

Resulta crucial distinguir entre estrés parental y burnout parental. El estrés refiere a presiones contextuales que suelen ser puntuales o transitorias, mientras que el burnout implica un estado crónico que se instala cuando las demandas se mantienen o aumentan, mientras los recursos personales y sociales no alcanzan para afrontarlas (Ren et al., 2024).

De esta manera, el burnout parental se manifiesta a través de síntomas de cansancio crónico, sentimientos de ineficacia y distanciamiento afectivo hacia los hijos, lo cual repercute en la calidad de los vínculos familiares y en la salud mental de las madres (Ren et al., 2024). Entre los principales factores de riesgo se incluyen el perfeccionismo parental, la falta de tiempo personal y las dificultades para conciliar las tareas domésticas, laborales y de cuidado, aspectos que aumentan la sensación de sobrecarga. También se ha observado que tener hijos pequeños o asumir la mayor parte de las tareas de crianza incrementa la probabilidad de experimentar agotamiento (Giraldo et al., 2022).

Desde el modelo del Balance entre Riesgos y Recursos (BR^2) de Mikolajczak y Roskam (2018), el agotamiento puede entenderse como el resultado de la desproporción entre las demandas del rol y los recursos disponibles para afrontarlas. Dado que el burnout está vinculado al estrés, las demandas o factores de riesgo se definen como condiciones que incrementan de manera marcada el estrés parental (perfeccionismo

parental, baja inteligencia emocional, prácticas de crianza inadecuadas, acumulación de tareas y deberes, falta de apoyo del co-padre y escasez de apoyos externos como familia o guarderías). En cambio, los recursos o factores de protección se entienden como condiciones que disminuyen significativamente ese estrés (autocompasión parental, alta inteligencia emocional, buenas prácticas de crianza, tiempo para el ocio, co-crianza positiva y apoyos externos). Estos ejemplos muestran que los recursos no equivalen a la mera ausencia de riesgos, sino que constituyen su opuesto, es decir, decir que un recurso protector no es simplemente "no tener" el riesgo, sino una cualidad activa y positiva que empuja en la dirección contraria.

Desde una perspectiva ecosistémica, el burnout materno puede leerse como el resultado de múltiples niveles de influencia. En el microsistema se ubican las interacciones cotidianas madre-hijo y la dinámica de la pareja; en el mesosistema, los vínculos de la familia con instituciones educativas y de salud; en el exosistema, las condiciones laborales, la oferta de cuidados y los recursos del barrio; y en el macrosistema, los valores culturales y de género que modelan expectativas y obligaciones (Ren et al., 2024). Esta lectura multidimensional permite ubicar el agotamiento como un fenómeno que excede lo individual.

El desarrollo de instrumentos específicos para evaluar este fenómeno permitió su delimitación empírica. El Parental Burnout Inventory (PBI), creado por Roskam et al. (2017), fue el primer intento de adaptar el modelo clásico de Maslach al ámbito parental. Posteriormente, los mismos autores propusieron una medida más refinada y conceptualmente independiente: el Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam et al., 2018), que evalúa cuatro dimensiones centrales del síndrome: 1) el agotamiento emocional, el cual refiere a una fatiga física y psíquica persistente vinculada a las demandas de la crianza, por ejemplo, la madre inicia el día ya exhausta, con irritabilidad y poca energía para las rutinas cotidianas; 2) el distanciamiento afectivo, que alude a

una reducción del involucramiento emocional, con interacciones más instrumentales, es decir, atiende las necesidades básicas, pero evita el juego compartido, los abrazos o las conversaciones con los hijos; 3) sentimiento de estar harto de ser madre/padre, que representa la sensación de saturación o rechazo hacia las tareas parentales; por ejemplo, la madre experimenta que las responsabilidades vinculadas a la crianza se perciben como una carga constante y desearía alejarse de ellas o dejar de desempeñar temporalmente el rol parental; y, 4) el contraste con el yo parental previo describe la vivencia de ser "otra" respecto de cómo ejercía la parentalidad antes, con menor disfrute y tolerancia; por ejemplo, actividades que antes resultaban placenteras (leer cuentos, organizar salidas) ahora se sienten como una carga o generan indiferencia. Estas dimensiones no aparecen aisladas, sino que configuran un patrón que afecta el bienestar de la madre y la calidad de la crianza.

Si bien el burnout parental constituye un fenómeno que puede afectar tanto a madres como a padres, la evidencia muestra que las mujeres suelen presentar mayores niveles de agotamiento asociados al ejercicio de la crianza (Ren et al., 2024). Esta diferencia no responde únicamente al hecho de la maternidad, sino también a la distribución desigual de las tareas de cuidado, a las expectativas socioculturales respecto del rol materno y a la mayor carga emocional y organizativa que, con frecuencia, asumen las madres dentro de las familias (Mikolajczak y Roskam, 2018). Las consecuencias del agotamiento incluyen mayor sintomatología ansiosa-depresiva, somatizaciones, deterioro del bienestar subjetivo y tensiones en la dinámica familiar En los niños y niñas, se describen asociaciones con prácticas de crianza más duras o distantes, así como con dificultades en la adaptación y el desarrollo psicosocial (Gawlik et al., 2025). Estas evidencias refuerzan la necesidad de identificar factores protectores que amortigüen el impacto del desbalance entre demandas y recursos.

De esta forma, el burnout parental y el apoyo social percibido se encuentran estrechamente vinculados dentro del marco del modelo del Balance entre Riesgos y Recursos (BR²) propuesto por Mikolajczak y Roskam (2018). Desde esta perspectiva, el agotamiento parental surge cuando las demandas del rol superan los recursos personales y sociales disponibles. En este equilibrio, el apoyo social opera como un factor protector, capaz de reducir la intensidad del estrés y prevenir la aparición del síndrome. En este marco, resulta necesario profundizar en el concepto de apoyo social, entendido como uno de los principales recursos implicados en la prevención del burnout parental.

El apoyo social se define como el conjunto de recursos emocionales, instrumentales e informativos que las personas reciben de su red de vínculos (Cohen y Wills, 1985). La literatura diferencia entre apoyo objetivo (disponibilidad efectiva) y apoyo percibido (evaluación subjetiva de contar con respaldo), siendo este último un predictor más consistente del bienestar (Zimet et al., 1988). El apoyo puede adoptar formas emocionales (escucha, contención), instrumentales (ayuda práctica), informativas (orientación) y de compañía (presencia significativa).

Zimet et al. (1988) argumentan que el apoyo social percibido es multidimensional y debe evaluarse según su fuente (familia, amigos y otras personas significativas) porque cada una aporta recursos diferenciados y complementarios (emocionales, informacionales e instrumentales) que, en conjunto, amortiguan el estrés y favorecen el ajuste psicológico; además, diferencian las fuentes en sus funciones: la familia brinda un sostén estable, con frecuencia tangible y normativo; los amigos aportan pertenencia, validación entre pares y consejo cotidiano; y la persona significativa ofrece un vínculo diádico íntimo con disponibilidad emocional inmediata y cercanía. Estas tres fuentes de apoyo social, junto con el apoyo social percibido en sí, se vinculan a la disminución de distintos síntomas psicopatológicos, como la depresión (Zimet et al., 1988). Desde la perspectiva del modelo del “buffer” (Cohen y Wills,

1985), el apoyo social funciona como un amortiguador del impacto del estrés crónico, reduciendo la probabilidad de que este se traduzca en desgaste psicológico o síntomas de burnout. En el caso de la maternidad, contar con apoyo social disminuye la sobrecarga de tareas, refuerza la percepción de competencia en la crianza y aumenta la resiliencia frente a las demandas de cuidado (Fierloos et al., 2023).

Varias investigaciones han abordado la relación entre el burnout parental y el apoyo social percibido. Holopainen et al. (2025) analizaron la relación entre estrés materno, el apoyo social y el burnout parental en 1.787 madres en Amsterdam, mediante un estudio de cohortes con medidas repetidas (estrés a los 3 meses, 1, 2 y 4 años del hijo) utilizando el Parenting Stress Index (PSI, versión holandesa) y el Parental Burnout Assessment (PBA, versión holandesa); encontraron que el estrés estable predijo el burnout y que el apoyo social redujo los síntomas incluso controlando el estrés previo; concluyeron que el estrés persistente es una vulnerabilidad y el apoyo social un protector clave ante situaciones de crisis.

Ren et al. (2024) sintetizaron en una revisión sistemática de 26 estudios, con una muestra de 122.912 padres, durante 2010–2023. Los factores relacionados con el burnout parental fueron tomados desde el marco ecológico de Bronfenbrenner. Utilizaron instrumentos como el Parental Burnout Assessment (PBA), el Parental Burnout Inventory (PBI), el Parental Burnout Measure-12 (PBM-12), el Burnout Measure-Short (BMS-10) y el Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ), en donde identificaron riesgos a nivel individual como ser mujer, bajo nivel educativo, bajos ingresos, rasgos de neuroticismo y perfeccionismo, depresión, ansiedad y autocrítica; riesgos interpersonales/mesosistema como relaciones conflictivas padres-hijos y baja satisfacción con la pareja; riesgos contextuales/exosistema como mayor número de hijos, hijos pequeños, enfermedades crónicas, conductas disruptivas infantiles y bajo apoyo social; y riesgos socioculturales/macrosistema como valores

individualistas y la presión por ideales de éxito o de “maternidad perfecta”; concluyeron que el burnout parental responde a influencias multiescala y que resiliencia, autocompasión y apoyo social actúan como protectores.

Lin et al. (2022), en un estudio que abarco una diversidad de países, como Estados Unidos, Polonia, Perú, Turquía y Bélgica, evaluaron el papel conjunto de dos recursos protectores frente al burnout parental, el apoyo social percibido y la reevaluación cognitiva; participaron 1.835 madres y padres en un estudio correlacional multinacional que utilizó el Parental Burnout Assessment (PBA) para medir agotamiento parental, la Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) para apoyo social percibido y el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) para regulación emocional; hallaron que tanto el apoyo social como la reevaluación se asocian a menor burnout y que la reevaluación cognitiva compensa parcialmente la falta de apoyo; concluyeron que fortalecer cualquiera de estos dos recursos reduce la vulnerabilidad al burnout parental.

Fierloos et al. (2023) en una investigación realizada en Países Bajos, exploraron si el apoyo social percibido se asocia con mayor autoeficacia parental a lo largo del tiempo en 647 cuidadores (94,9% mujeres) mediante un estudio longitudinal de cohortes que empleó la Escala Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) y la escala Parenting Sense of Competence (PSOC); encontraron asociaciones significativas entre apoyo social y autoeficacia, con efecto del apoyo incluso controlando síntomas de ansiedad; concluyeron que el apoyo social refuerza el sentido de competencia en la crianza.

Vaydich y Cheung (2023) realizaron en Estados Unidos un estudio transversal con 155 padres (94,8% mujeres) para examinar los efectos del estrés parental y del apoyo a la coparentalidad sobre el burnout parental en un contexto de altas demandas familiares; se aplicaron la Parental Stress Scale(PSS), la Coparenting Relationship

Scale(CRS), el Parental Burnout Assessment (PBA) y un cuestionario sociodemográfico; los resultados indicaron que mayor estrés parental predijo niveles más altos de burnout, mientras que mayor apoyo a la coparentalidad se asoció con menor agotamiento, observándose además que mayor edad parental se vinculó con menor burnout; se concluyó que el estrés parental es un factor de riesgo central y el apoyo coparental un recurso protector clave frente al agotamiento parental.

Sobre este tema se encuentran dos estudios realizados en China: por un lado, el realizado por Xu, Hanafi y Zhang (2024), en el cual estudiaron en 314 madres de niños entre los 1-12 años, la relación entre estrés parental y burnout parental, evaluando la satisfacción marital como mediador y el estatus socioeconómico como moderador; tiene un diseño transversal, en donde aplicaron el Parental Burnout Assessment (PBA, versión china), el Parenting Stress Index (PSI, versión china) y la Marriage Perception Scale (versión china); encontraron que mayor estrés parental se asocia con mayor burnout, que la satisfacción marital media esa asociación (indirecta significativa) y que el estatus socioeconómico modera la relación entre estrés y satisfacción marital (efecto más fuerte en niveles socioeconómicos altos), sin moderar el vínculo directo con burnout; concluyeron que fortalecer la satisfacción marital puede reducir el riesgo de burnout derivado del estrés de crianza. Por otro lado, el estudio realizado por Zhao et al. (2023) llevado a cabo con 606 padres de estudiantes de primaria para analizar, desde la teoría de Demandas-Recursos Laborales, cómo las demandas y recursos parentales afectan el burnout; aplicaron la Escala de Estrés Parental, la Escala de Apoyo Familiar Percibido, la Escala de Resiliencia Psicológica y la Escala de Agotamiento Parental, utilizando modelos de ecuaciones estructurales; los resultados mostraron que el estrés parental incrementa significativamente el burnout, mientras que el apoyo familiar percibido y la resiliencia lo reducen, actuando además como moderadores en la relación entre estrés y agotamiento; concluyeron que incrementar el apoyo social familiar y la

resiliencia psicológica constituye un recurso clave para amortiguar los efectos del estrés y disminuir el riesgo de burnout parental.

Con respecto a estudios realizados en Latinoamérica, se encontraron tres estudios realizados en Chile: Araya-Rojas et al. (2024) describieron la relación entre el burnout parental y la cooperación coparental, evaluando esta última como posible factor protector; participaron 599 cuidadores (78,5% madres) en un estudio transversal que utilizó el Parental Burnout Assessment (PBA), el Inventario de Coparenting de Teubert y Pinquart (Coparenting Inventory) y una encuesta sociodemográfica; los resultados mostraron que mayor cooperación coparental se asocia con menores niveles de agotamiento parental, con un efecto protector especialmente marcado en madres; concluyeron que el apoyo en la coparentalidad modera el impacto del estrés parental y constituye un recurso clave para reducir el burnout parental.

Giraldo et al. (2022) realizaron un estudio transversal con 651 padres (525 madres y 126 padres) para examinar si la edad de los hijos predecía el burnout parental y si esta variable moderaba la relación entre la cooperación coparental y el agotamiento; aplicaron el Parental Burnout Assessment (PBA) y la Escala de Coparentalidad de Teubert y Pinquart, junto con un cuestionario sociodemográfico; hallaron que los padres con al menos un hijo menor de cuatro años reportaron mayores niveles de burnout y que la cooperación coparental ejerció un efecto protector, aunque menos efectivo cuando había hijos pequeños; además, se observaron incrementos de agotamiento en familias donde uno de los progenitores teletrabajaba; concluyeron que la edad de los hijos constituye un factor de riesgo relevante para el burnout parental y que la coparentalidad puede mitigar sus efectos en contextos de alta demanda.

El último estudio, realizado por Woine et al. (2024), tuvo como muestra a 383 madres de preescolares, donde se propusieron analizar cómo el burnout parental se vincula con el comportamiento infantil y el papel de la crianza positiva. Aplicaron la

Parental Burnout Assessment (PBA), el Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) para conductas infantiles y la Positive Parenting Scale v2.0, junto con datos sociodemográficos; encontraron que mayor burnout parental se asocia con más problemas de conducta infantil: en internalizantes actúa sobre todo al disminuir la crianza positiva, y en externalizantes incide tanto de forma directa como al reducir esa crianza; además, las conductas externalizantes de los hijos pueden aumentar el burnout de los padres; concluyeron que fortalecer la crianza positiva es un recurso clave para mitigar el impacto del burnout parental en la infancia.

En conjunto, los antecedentes mencionados muestran una notable convergencia respecto de la relación entre el burnout materno y el apoyo social percibido. Aunque gran parte de la literatura analiza el burnout parental incluyendo tanto madres como padres, los resultados evidencian que las madres constituyen el grupo con mayor riesgo de desarrollar este síndrome. En este sentido, independientemente del contexto cultural, del diseño metodológico empleado y de las características de las muestras analizadas, la mayoría de las investigaciones coincide en señalar que una mayor percepción de apoyo social se asocia con menores niveles de burnout, consolidándose como uno de los principales factores protectores frente al agotamiento derivado de la crianza.

La revisión de la literatura muestra que la mayor parte de la evidencia disponible proviene de Europa, Asia y, en menor medida, de algunos países latinoamericanos como Chile. No se identificaron investigaciones realizadas en Argentina que analicen específicamente la relación entre burnout materno y apoyo social percibido, lo que evidencia un vacío de conocimiento. Debido a esto, resulta necesario indagar esta problemática en el contexto local para poder ampliar la comprensión de este fenómeno considerando las características socioculturales propias del país. En este marco, la presente investigación busca aportar evidencia empírica sobre la relación entre ambas variables en madres residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

En base a lo anteriormente mencionado, el problema de investigación que orienta este trabajo se centra en la presencia de síntomas de agotamiento en madres de niños pequeños y en las consecuencias que dicho agotamiento tiene sobre el bienestar psicológico de las mujeres y la calidad de los vínculos familiares. La relevancia de la investigación se sostiene en tres planos. En el plano teórico, contribuye a delimitar con mayor precisión el burnout materno frente a nociones cercanas como el estrés parental y a profundizar la comprensión de sus determinantes. En el plano práctico, los resultados de esta investigación pueden proporcionar evidencia útil para la práctica profesional de los psicólogos, al favorecer una comprensión más precisa de la relación entre el burnout materno y el apoyo social percibido. Este conocimiento permitirá incorporar la evaluación de las redes de apoyo como un aspecto relevante dentro del proceso diagnóstico y de la formulación clínica de los casos, facilitando la identificación de madres con mayor vulnerabilidad al agotamiento asociado a la crianza. Asimismo, los hallazgos podrán orientar la planificación de intervenciones psicológicas basadas en el fortalecimiento de los recursos personales y sociales, así como el desarrollo de estrategias preventivas, psicoeducativas y de promoción de la salud mental destinadas a disminuir el impacto del burnout materno y favorecer el bienestar psicológico durante el ejercicio de la maternidad. Por último, en el plano social, los hallazgos obtenidos permitirán diseñar estrategias de prevención e intervención más ajustadas a las necesidades reales de las madres, contemplando factores de riesgo como la sobrecarga de tareas, la monoparentalidad, la juventud o la falta de red de apoyo. La información relevada puede ser útil para generar dispositivos de acompañamiento grupal o individual, fortalecer programas de promoción del bienestar materno y orientar políticas públicas que promuevan la corresponsabilidad en los cuidados y la salud mental familiar.

En base a todo lo planteado, se formula la siguiente pregunta de investigación que organiza el estudio: ¿cómo se relaciona el burnout materno con el apoyo social percibido en madres de niños de 0 a 10 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires? (AMBA). La formulación procura analizar la interacción entre un factor de riesgo (el agotamiento derivado de la crianza) y un factor protector (la percepción de contar con una red de apoyo).

En consonancia con ello, el objetivo general es analizar la relación entre el nivel de burnout materno y el apoyo social percibido en madres de niños de 0 a 10 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. En concordancia, los objetivos específicos son: a) conocer el nivel de burnout materno en la muestra; b) identificar el nivel de apoyo social percibido por las participantes; c) analizar el apoyo social percibido según variables sociodemográficas (edad, estado civil, situación de trabajo/estudios y cantidad de hijos); d) describir el burnout materno en función de esas mismas variables sociodemográficas; y e) caracterizar a la muestra de acuerdo con dichas variables sociodemográficas.

De acuerdo con la evidencia disponible y del marco teórico adoptado, se presentan las siguientes hipótesis: como hipótesis principal, se plantea que el burnout materno se relaciona de manera inversa y significativa con el apoyo social percibido, en consecuencia, a menor apoyo social percibido, mayores niveles de burnout materno. De forma complementaria, se proponen las siguientes hipótesis secundarias: (H1) a mayor cantidad de hijos, mayor nivel de burnout materno; (H2) las madres sin pareja presentan mayores niveles de burnout materno que las madres con pareja; y (H3) las madres que trabajan o estudian exhiben niveles de burnout materno superiores a los de aquellas que no realizan actividades laborales ni académicas.

Metodología

Diseño

El presente trabajo se desarrolla en un enfoque cuantitativo, dado que busca medir de manera objetiva las variables burnout materno y apoyo social percibido mediante escalas estandarizadas. El diseño es no experimental, ya que las variables no son manipuladas por la investigadora, sino que se observan tal como ocurren en la realidad. (Hernández-Sampieri et al., 2018).

Asimismo, se trata de un estudio de alcance correlacional y descriptivo-comparativo, dado que se pretende conocer y caracterizar los niveles de burnout materno y de apoyo social percibido en la muestra, además de realizar comparaciones entre grupos, brindando un panorama sobre la magnitud de estos fenómenos; y, se busca analizar si existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En cuanto a la temporalidad, el estudio es de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento.

Participantes

La selección de las participantes se efectuó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia (Otzen y Manterola, 2017), ya que se tuvieron en cuenta ciertas características y criterios considerados para la investigación y la facilidad de acceso a la muestra. Las participantes del estudio debían ser madres de niños de entre 0 y 10 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Se establecieron como criterios de inclusión: maternidad activa dentro del rango etario mencionado y ausencia de diagnóstico psiquiátrico. Se excluyeron aquellas madres cuyos hijos contaran con Certificado Único de Discapacidad (CUD) o presenten algún diagnóstico en salud mental.

Técnicas de recolección de datos

Para la presente investigación se aplicaron los siguientes instrumentos:

Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc

Se administró un cuestionario sociodemográfico elaborado ad hoc, destinado a relevar datos de edad (en años) y lugar de residencia (CABA o GBA). Se indagó el estado civil (soltera, en pareja conviviente o no conviviente, casada, separada/divorciada o viuda), la situación laboral/ocupacional (trabajo tiempo completo, parcial, informal, doméstico no remunerado, desempleada o estudiante) y la condición económica del hogar (si es el único sostén económico y quiénes más aportan a los ingresos). También se consultó la cantidad de hijos/as menores de diez años, la red de apoyo en las tareas de cuidado (pareja, abuelos/as, hermanos/as mayores, otros o nadie) y la disponibilidad de ayuda ante enfermedad (siempre, algunas veces o nunca). Finalmente, se incluyeron ítems referidos a la presencia de diagnóstico en salud mental en la madre o en alguno de sus hijos/as, a fin de aplicar los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

Parental Burnout Assessment (PBA)

Para la evaluación del burnout parental se utilizó la versión de Parental Burnout Assessment (PBA) adaptada al español por Manrique-Millones et al. (2022), basada en la escala original de Roskam et al., (2018). Esta escala consta de 23 ítems que evalúan el síndrome de burnout parental a través de cuatro dimensiones: agotamiento emocional en el rol parental (ítems 1–6), que refleja la fatiga física y emocional derivada de las demandas de la crianza; distanciamiento emocional de los hijos (ítems 7–12), que expresa una disminución del vínculo afectivo y la implicación parental; sentimiento de estar harto de ser madre/padre (ítems 13–17), que representa la sensación de saturación o rechazo hacia las tareas parentales; y contraste con el yo parental previo (ítems

18–23), que alude a la percepción de pérdida de identidad o de eficacia en comparación con el propio ideal parental. Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de siete puntos (0 = nunca, 6 = todos los días), donde puntajes más altos indican mayor nivel de burnout.

Por último, el instrumento tiene evidencia de una excelente fiabilidad interna, dado que, los coeficientes α de Cronbach obtenidos fueron: .93 para agotamiento emocional, .89 para distanciamiento emocional, .90 para sentimiento de estar harto y .91 para contraste con el yo parental previo, con un alfa total de .96.

Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP).

Para la medición se utilizó la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP), versión argentina adaptada y validada por Matrángolo et al. (2022), basada en la escala original de Zimet et al. (1988). Esta escala está compuesta por 12 ítems distribuidos en tres dimensiones: Apoyo de la familia (ítems 3, 4, 8, 11), que evalúa la percepción de ayuda emocional y contención de los miembros familiares; Apoyo de los amigos (ítems 6, 7, 9, 12), que indaga la disponibilidad y apoyo del grupo de pares; y Apoyo de otros significativos (ítems 1, 2, 5, 10), que refiere a la presencia de una figura relevante o persona especial que brinda sostén afectivo.

Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert de siete puntos (1 = muy en desacuerdo, 7 = muy de acuerdo), donde mayores puntuaciones indican mayor percepción de apoyo social. Los valores del alfa de Cronbach fueron .93 para la subescala de Apoyo familiar, .94 para Apoyo de los amigos, .89 para Apoyo de otros significativos y .92 para el total general de la escala.

Procedimiento

La selección de las participantes se efectuó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando que debían ser madres de niños de entre 0 y 10 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Se establecieron como criterios de inclusión: maternidad activa dentro del rango etario mencionado y ausencia de diagnóstico psiquiátrico. Se excluyeron aquellas madres cuyos hijos contaran con Certificado Único de Discapacidad (CUD) o presentaran algún diagnóstico en salud mental.

La recolección de datos se llevó a cabo de forma virtual, entre los meses de diciembre de 2025 y junio de 2026, mediante un formulario elaborado en Google Forms, difundido a través de redes sociales y contactos personales. Antes de iniciar la evaluación, las participantes accedieron al consentimiento informado, en el que se les explicó el carácter voluntario de la participación, el tratamiento confidencial de los datos y la garantía de anonimato.

Una vez otorgado el consentimiento, se administró un cuestionario sociodemográfico elaborado ad hoc, junto con dos instrumentos estandarizados: se utilizó la versión de Parental Burnout Assessment (PBA) adaptada al español por Manrique-Millones et al. (2022), basada en la escala original de Roskam et al. (2018), destinado a evaluar los niveles de agotamiento parental, y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP), versión argentina adaptada y validada por Matrángolo et al. (2022), basada en la escala original de Zimet et al. (1988), que mide la percepción de apoyo proveniente de la familia, los amigos y la pareja.

En lo que respecta a los aspectos éticos, esta investigación se llevó a cabo respetando los principios establecidos por la Asociación Médica Mundial en la Declaración de Helsinki, los cuales orientan la práctica responsable de la investigación

con seres humanos y el resguardo de la información personal y confidencial (Asociación Médica Mundial, 2013).

Análisis de datos

Los datos recolectados fueron sistematizados y procesados mediante el programa IBM SPSS Statistics 25. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de la muestra, calculando frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas, así como medidas de tendencia central (media) y de dispersión (desvío estándar) para las variables cuantitativas, con el propósito de caracterizar sociodemográficamente a la muestra y describir las variables principales del estudio.

Posteriormente, se evaluó la distribución de las variables cuantitativas mediante la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Los resultados obtenidos evidenciaron valores de significación inferiores a .05 para las variables principales del estudio, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal.

En función de estos resultados, se optó por la utilización de pruebas estadísticas no paramétricas. Para analizar la relación entre el burnout materno y el apoyo social percibido, así como entre el burnout materno y la cantidad de hijos, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), acompañado de su nivel de significación bilateral (p). Por otra parte, para contrastar las diferencias en los niveles de burnout materno según el estado civil y la situación laboral, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. Previamente, las variables estado civil y situación laboral fueron recodificadas en dos categorías para posibilitar la comparación entre grupos.

En todos los análisis se adoptó un nivel de significación estadística de $p < .05$.

Resultados

Los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos recolectados se presentarán en el siguiente orden: en primer lugar, se describe la caracterización sociodemográfica de la muestra; posteriormente, se exponen los resultados descriptivos correspondientes a las variables centrales del estudio, burnout materno y apoyo social percibido; a continuación, se presentan los análisis inferenciales realizados para contrastar las hipótesis planteadas, incluyendo el análisis de la relación entre ambas variables y las comparaciones según las variables sociodemográficas de interés.

Tabla 1

Variables sociodemográficas cualitativas de la muestra.

Variable	*Categoría*	*N*	*%*
Estado civil	Soltera	14	11,3
	En pareja conviviente	62	50,0
	En pareja no conviviente	1	0,8
	Casada	35	28,2
	Separada/divorciada	10	8,1
	Viuda	2	1,6
Situación laboral	Trabajo tiempo completo	61	49,2
	Trabajo tiempo parcial	32	25,8
	Trabajo informal	3	2,4
	Trabajo doméstico no remunerado (ama de casa)	15	12,1
	Desempleada	3	2,4
	Estudia	10	8,1

N=124

La Tabla 1 presenta la distribución de las variables sociodemográficas cualitativas de la muestra. Se observó que la mayor proporción de las participantes se encontraba en pareja conviviente (50,0%), seguida por las madres casadas (28,2%). En cuanto a la situación laboral, predominó el trabajo de tiempo completo (49,2%), seguido del trabajo de tiempo parcial (25,8%).

Tabla 2

Variables sociodemográficas cuantitativas de la muestra.

Variable	*M*	*DE*	*Mín.*	*Máx.*
Edad (años)	37,33	6,62	24	53
Cantidad de hijos	1,44	0,67	1	4

N=124

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas cuantitativas. La edad media de las participantes fue de 37,33 años (DE = 6,62), mientras que la media de hijos menores de 10 años fue de 1,44 (DE = 0,67).

Tabla 3

Características del contexto familiar y de la red de apoyo.

Variable	*Categoría*	*N*	*%*
Único sostén económico	Sí	22	17,7
	No	102	82,3
Colaboración en el cuidado	Pareja/padre	73	58,9
	Abuelos/as	34	27,4
	Hermanos/as mayores	4	3,2
	Niñera	3	2,4
	No intervienen otros colaboradores	10	8,1
Apoyo para el cuidado en caso de enfermedad	Sí, siempre	61	49,2
	Sí, algunas veces	55	44,4
	No, nunca	8	6,5

N=124

La Tabla 3 presenta las características del contexto familiar y de la red de apoyo de las participantes. La mayoría indicó no ser el único sostén económico del hogar (82,3%). Asimismo, el principal colaborador en el cuidado de los hijos fue la pareja o el padre (58,9%), seguido de los abuelos (27,4%). Respecto al apoyo disponible ante situaciones de enfermedad, el 49,2% manifestó contar siempre con ayuda.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos del Burnout Materno y sus dimensiones.

Variable	*M*	*DE*	*Mín.*	*Máx.*
Agotamiento emocional	10,24	8,15	0	31
Distanciamiento emocional	10,09	8,46	0	30
Sentimiento de estar harta como madre	4,51	5,88	0	26
Contraste con el yo parental previo	6,81	7,68	0	33
Burnout materno (PBA total)	31,65	27,76	0	116

N=124

La Tabla 4 presenta los estadísticos descriptivos del burnout materno y sus dimensiones. La media del burnout materno total fue de 31,65 (DE = 27,76). Entre las dimensiones, el agotamiento emocional presentó la media más elevada (M = 10,24; DE = 8,15), seguido del distanciamiento emocional (M = 10,09; DE = 8,46).

Tabla 5

Estadísticos descriptivos del Apoyo Social Percibido y sus dimensiones.

Variable	*M*	*DE*	*Mín.*	*Máx.*
Apoyo familiar	21,30	6,11	4	28
Apoyo de amigos	21,86	5,71	4	28
Apoyo de otros significativos	22,75	5,39	5	28
Apoyo social percibido total	65,91	15,11	23	84

N=124

La Tabla 5 presenta los estadísticos descriptivos del apoyo social percibido y sus dimensiones. La media del apoyo social percibido total fue de 65,91 (DE = 15,11). Entre las dimensiones evaluadas, el apoyo de otros significativos presentó la media más elevada (M = 22,75; DE = 5,39).

Tabla 6

Correlación entre el burnout materno y el apoyo social percibido.

Variables	*P*	*Sig. Bilateral*
Burnout materno total – Apoyo social percibido total	-,452	< .001
Burnout materno total – Apoyo familiar	-,402	< .001
Burnout materno total – Apoyo de amigos	-,370	< .001
Burnout materno total – Apoyo de otros significativos	-,453	< .001

Coeficiente de correlación de Spearman (ρ). N=124

La Tabla 6 presenta las correlaciones entre el burnout materno y el apoyo social percibido. Se observaron correlaciones negativas y estadísticamente significativas entre el burnout materno total y el apoyo social percibido (ρ = -,452; Sig. < .001), así como con cada una de sus dimensiones. Estos resultados indican que, a mayor apoyo social percibido, menores niveles de burnout materno.

Tabla 7

Correlación entre la edad y el burnout materno.

Variables	*ρ*	*Sig. Bilateral*
Edad – Burnout materno (PBA total)	-,158	,080

Coeficiente de correlación de Spearman (ρ). N=124

La Tabla 7 presenta la relación entre la edad y el burnout materno. Se observó una correlación negativa (ρ = -,158); sin embargo, esta no resultó estadísticamente significativa (Sig. = ,080).

Tabla 8

Correlación entre la cantidad de hijos y el burnout materno.

Variables	*ρ*	*Sig. Bilateral*
Cantidad de hijos – Burnout materno (PBA total)	.155	,086

Coeficiente de correlación de Spearman (ρ). N=124

La Tabla 8 presenta la relación entre la cantidad de hijos y el burnout materno. Se observó una correlación positiva (ρ = .155); sin embargo, esta no resultó estadísticamente significativa (Sig. = .086).

Los resultados evidenciados en las tablas 7 y 8 demuestran que no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables edad y cantidad de hijos y el burnout materno.

Tabla 9

Comparación de los niveles de burnout materno según el estado civil recodificado.

Variable	*Grupo*	*N*	*Rango*	*U*	*Sig. Bilateral*
Burnout materno (PBA total)	Con pareja	98	60,23	1052,00	,173
	Sin pareja	26	71,04		
Total		124			

U = estadístico U de Mann-Whitney.

La Tabla 9 presenta la comparación de los niveles de burnout materno según el estado civil de las participantes. Para este análisis, la variable estado civil fue recodificada en dos categorías: con pareja (casadas, en pareja conviviente y en pareja no conviviente) y sin pareja (solteras, separadas/divorciadas y viudas). La prueba U de Mann-Whitney indicó que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de burnout materno entre ambos grupos (U = 1052,00; *sig.* = .173). Si bien las participantes sin pareja presentaron un rango promedio mayor (71,04) que aquellas con pareja (60,23), esta diferencia no alcanzó significación estadística, por lo que no puede afirmarse que el estado civil se asocie con diferencias en los niveles de burnout materno.

Tabla 10

Comparación de los niveles de burnout materno según la situación laboral recodificada.

Variable	*Grupo*	*N*	*Rango*	*U*	*Sig. Bilateral*
Burnout materno (PBA total)	No trabaja ni estudia	18	54,33	807,00	.297
	Trabaja o estudia	106	63,89		
Total		124			

U = estadístico U de Mann-Whitney.

La Tabla 10 presenta la comparación de los niveles de burnout materno según la situación laboral de las participantes. Para este análisis, la variable situación laboral fue recodificada en dos categorías: trabaja o estudia (trabajo de tiempo completo, trabajo de tiempo parcial, trabajo informal y estudia) y no trabaja ni estudia (trabajo doméstico no remunerado y desempleo). La prueba U de Mann-Whitney mostró que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de burnout materno entre ambos grupos (U = 807,00; Sig. = .297). Si bien las participantes que trabajan o estudian presentaron un rango promedio mayor (63,89) que aquellas que no trabajan ni estudian (54,33), esta diferencia no fue estadísticamente significativa.

Tabla 11

Correlación entre la edad y el apoyo social percibido.

Variables	*ρ*	*Sig. Bilateral*
Edad – Apoyo social percibido (EMASP total)	-,031	,729

Coeficiente de correlación de Spearman (ρ). N=124

La Tabla 11 presenta la relación entre la edad y el apoyo social percibido. Se observó una correlación negativa (ρ = -,031); sin embargo, esta no resultó estadísticamente significativa (Sig. = ,729). En consecuencia, no se encontró evidencia de una asociación entre ambas variables.

Tabla 12

Correlación entre la cantidad de hijos y el apoyo social percibido.

Variables	*ρ*	*Sig. Bilateral*
Cantidad de hijos – Apoyo social percibido (EMASP total)	,020	,823

Coeficiente de correlación de Spearman (ρ). N=124

La Tabla 12 presenta la relación entre la cantidad de hijos y el apoyo social percibido. Se observó una correlación positiva (ρ = ,020); sin embargo, esta no resultó estadísticamente significativa (Sig. = ,823). En consecuencia, no se encontró evidencia de una asociación entre ambas variables.

Tabla 13

Comparación de los niveles de apoyo social percibido según el estado civil recodificado.

Variable	*Grupo*	*N*	*Rango*	*U*	*Sig. Bilateral*
Apoyo social percibido (EMASP total)	Con pareja	98	67,64	770,50	,002
	Sin pareja	26	43,13		
	Total	124			

U = estadístico U de Mann-Whitney.

La Tabla 13 presenta la comparación de los niveles de apoyo social percibido según el estado civil de las participantes. Para este análisis, la variable estado civil fue recodificada en dos categorías: con pareja (casadas, en pareja conviviente y en pareja no conviviente) y sin pareja (solteras, separadas/divorciadas y viudas). La prueba U de Mann-Whitney mostró diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos (U = 770,50; Sig. = ,002). En consecuencia, las participantes con pareja presentaron mayores rangos promedio de apoyo social percibido que aquellas sin pareja.

Tabla 14

Comparación de los niveles de apoyo social percibido según la situación laboral recodificada.

Variable	*Grupo*	*N*	*Rango*	*U*	*Sig. Bilateral*
Apoyo social percibido (EMASP total)	No trabaja ni estudia	18	59,72	904,00	,723
	Trabaja o estudia	106	62,97		
	Total	124			

U = estadístico U de Mann-Whitney.

La Tabla 14 presenta la comparación de los niveles de apoyo social percibido según la situación laboral de las participantes. Para este análisis, la variable situación laboral fue recodificada en dos categorías: trabaja o estudia (trabajo de tiempo completo, trabajo de tiempo parcial, trabajo informal y estudia) y no trabaja ni estudia

(trabajo doméstico no remunerado y desempleo). La prueba U de Mann-Whitney mostró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos (U = 904,00; Sig. = ,723). En consecuencia, no se encontraron diferencias en los niveles de apoyo social percibido según la situación laboral.

Discusión

Los resultados obtenidos evidenciaron una relación negativa y estadísticamente significativa entre el burnout materno y el apoyo social percibido en madres de niños de 0 a 10 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). En términos generales, se observó que, a mayor apoyo social percibido, menores fueron los niveles de burnout materno.

El análisis descriptivo permitió observar que, entre las dimensiones del burnout materno, el agotamiento emocional fue la que presentó la media más elevada en la muestra, seguido del distanciamiento emocional. Este hallazgo resulta consistente con la propuesta de Roskam et al. (2018), quienes describen el agotamiento emocional como el núcleo del burnout parental y señalan que constituye la primera manifestación del desequilibrio entre las demandas de la crianza y los recursos disponibles para afrontarlas.

En relación con la hipótesis principal, que planteaba la existencia de una relación inversa entre el burnout materno y el apoyo social percibido, los resultados permitieron corroborarla. En este sentido, se observó que, a mayor apoyo social percibido, menores fueron los niveles de burnout materno. Asimismo, las tres dimensiones del apoyo social percibido (familia, amigos y otros significativos) presentaron correlaciones negativas y estadísticamente significativas con el burnout materno, lo que sugiere que la percepción de apoyo proveniente de diferentes fuentes podría desempeñar un papel protector frente al agotamiento asociado a la crianza. Estos resultados coinciden con lo informado por Holopainen et al. (2025), quienes identificaron al apoyo social como un factor protector frente al burnout parental. Del mismo modo, Lin et al. (2022) encontraron que una mayor percepción de apoyo social se asocia con menores niveles de burnout parental.

Los resultados también pueden interpretarse a partir del modelo del Balance entre Riesgos y Recursos (BR^2) propuesto por Mikolajczak y Roskam (2018), el cual sostiene que el burnout parental se desarrolla cuando las demandas asociadas a la crianza superan los recursos disponibles para afrontarlas. Desde esta perspectiva, el apoyo social constituye un recurso protector que contribuye a equilibrar dichas demandas, disminuyendo la probabilidad de experimentar burnout parental. En este sentido, las características de la muestra permiten contextualizar los resultados obtenidos. La mayoría de las participantes manifestó no ser el único sostén económico del hogar y contar con personas que colaboraban en las tareas de cuidado de los hijos, principalmente la pareja y los abuelos, así como disponer de ayuda cuando un hijo se enfermaba. Asimismo, el apoyo social percibido presentó una media de 65,91 puntos sobre un máximo posible de 84, lo que sugiere que, en términos generales, las participantes percibían disponer de distintos recursos de apoyo social. En conjunto, estas características podrían haber contribuido a afrontar las exigencias de la crianza y, consecuentemente, a disminuir el riesgo de burnout materno.

Respecto de la primera hipótesis específica, que planteaba que, a mayor cantidad de hijos, mayores serían los niveles de burnout materno, los resultados obtenidos no respaldan dicha hipótesis, ya que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Si bien Ren et al. (2024) identificaron al mayor número de hijos como uno de los factores de riesgo asociados al desarrollo del burnout parental, esta relación no pudo corroborarse en la muestra analizada. Una posible explicación de este resultado podría vincularse con las características de la muestra, integrada en su mayoría por madres con uno o dos hijos, lo que pudo haber limitado la variabilidad en la cantidad de hijos y, en consecuencia, la posibilidad de detectar una asociación estadísticamente significativa entre esta variable y el burnout materno.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, que planteaba que las madres sin pareja presentarían mayores niveles de burnout materno que aquellas con pareja, a diferencia de lo planteado en dicha hipótesis, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, por lo que la hipótesis no pudo ser corroborada. En la investigación realizada por Xu et al. (2024) encontraron que una mayor satisfacción marital se asociaba con menores niveles de burnout parental. Si bien dicho estudio evaluó la calidad de la relación de pareja y no la condición de tener o no pareja, sus resultados sugieren que el apoyo brindado por la pareja puede constituir un recurso protector frente a las demandas de la crianza. Una posible explicación de este resultado radica en las características de la muestra, la cual, estuvo conformada mayoritariamente por madres con pareja, lo que podría haber reducido la variabilidad entre los grupos y contribuido a la ausencia de diferencias estadísticamente significativas. Asimismo, la mayoría de las participantes manifestó contar con colaboración en el cuidado de sus hijos y percibir apoyo proveniente de diferentes fuentes. En este sentido, es posible que la disponibilidad de estos recursos haya atenuado el impacto de la condición de tener o no pareja sobre los niveles de burnout materno, en concordancia con el modelo del Balance entre Riesgos y Recursos (BR^2).

A continuación, en relación con la tercera hipótesis específica, que planteaba que las madres que realizaban actividades laborales remuneradas o estudiaban presentarían mayores niveles de burnout materno que aquellas que no desarrollaban estas actividades, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, por lo que la hipótesis no pudo ser corroborada. Estos resultados pueden interpretarse a la luz del modelo del Balance entre Riesgos y Recursos (BR^2) propuesto por Mikolajczak y Roskam (2018), el cual sostiene que el burnout parental surge cuando las demandas asociadas a la crianza superan los recursos disponibles para afrontarlas. Desde esta perspectiva, el hecho de desempeñar una actividad laboral remunerada o

cursar estudios, entendidos como demandas adicionales al ejercicio de la maternidad, no constituiría por sí solo un factor suficiente para incrementar los niveles de burnout materno. En este sentido, el impacto de estas actividades podría depender del equilibrio entre las demandas de la crianza y los recursos disponibles para afrontarlas. En la presente muestra, la mayoría de las participantes no era el único sostén económico del hogar y manifestó contar con colaboración en el cuidado de sus hijos, principalmente por parte de la pareja y, en segundo lugar, de los abuelos. Dado que la mayor parte de la muestra estaba conformada por madres que trabajaban o estudiaban, estos recursos podrían haber compensado las demandas adicionales asociadas al trabajo o los estudios, contribuyendo a explicar la ausencia de diferencias en los niveles de burnout materno entre ambos grupos.

En relación con el apoyo social percibido según las variables sociodemográficas, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con la edad ni con la cantidad de hijos, como tampoco diferencias según la situación laboral de las participantes. Sin embargo, se observaron diferencias estadísticamente significativas según el estado civil, siendo las madres con pareja quienes presentaron mayores niveles de apoyo social percibido que aquellas sin pareja. Si bien Vaydich y Cheung (2023) analizaron el apoyo a la coparentalidad y no las diferencias en el apoyo social percibido según el estado civil, sus resultados mostraron la importancia del apoyo y acompañamiento brindado por la pareja durante la crianza. Una posible explicación de este resultado podría vincularse con el papel que desempeña la pareja como una de las principales fuentes de apoyo durante la crianza. En este sentido, Zimet et al. (1988) sostienen que el apoyo social percibido puede provenir de distintas fuentes, entre ellas una persona significativa, lo que podría contribuir a una mayor percepción de apoyo social en las madres con pareja. Este resultado también es coherente con las

características de la muestra previamente descritas, en la que predominaban madres que contaban con apoyo de la pareja u otros familiares en las tareas de cuidado.

En conjunto, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que el burnout materno constituye un fenómeno complejo, cuya comprensión requiere considerar tanto las demandas propias de la crianza como los recursos personales, familiares y sociales disponibles. En este sentido, los hallazgos permiten considerar que el burnout materno no depende únicamente de determinadas características sociodemográficas, sino del equilibrio entre las demandas de la crianza y los recursos disponibles para afrontarlas. Asimismo, los resultados muestran que una mayor percepción de apoyo social se asocia con menores niveles de burnout materno, en relación con lo propuesto por el modelo del Balance entre Riesgos y Recursos. En este sentido, el presente estudio aporta evidencia sobre la relación entre ambas variables en madres residentes en el AMBA y contribuye a ampliar el conocimiento de este fenómeno en el contexto local.

Conclusión

En relación con las hipótesis planteadas, los resultados respaldaron la hipótesis principal, evidenciando una relación inversa y estadísticamente significativa entre el burnout materno y el apoyo social percibido, observándose que, a mayor apoyo social percibido, menores fueron los niveles de burnout materno. Asimismo, las tres dimensiones del apoyo social percibido (apoyo familiar, apoyo de amigos y apoyo de otros significativos) presentaron asociaciones negativas y estadísticamente significativas con el burnout materno, lo que refuerza la importancia de las diferentes fuentes de apoyo como recursos protectores frente al agotamiento asociado a la crianza. En cambio, no se obtuvo evidencia estadísticamente significativa para respaldar las hipótesis referidas a las diferencias en los niveles de burnout materno según la cantidad de hijos, el estado civil o la situación laboral/académica, ni para las asociaciones entre la edad o la cantidad de hijos y las variables principales.

En relación con el apoyo social percibido según las variables sociodemográficas, se observaron diferencias estadísticamente significativas únicamente en función del estado civil, siendo las madres con pareja quienes presentaron mayores niveles de apoyo social percibido que aquellas sin pareja. En cambio, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con la edad ni con la cantidad de hijos, como tampoco diferencias según la situación laboral o académica de las participantes.

En conjunto, estos hallazgos permiten considerar que el apoyo social constituye un recurso de especial relevancia para el bienestar de las madres. Asimismo, los resultados sugieren que el burnout materno no puede comprenderse exclusivamente a partir de determinadas características sociodemográficas, sino del equilibrio entre las demandas propias de la crianza y los recursos disponibles para afrontarlas, tal como lo

plantea el modelo del Balance entre Riesgos y Recursos, que sostiene que el agotamiento parental surge cuando las demandas superan los recursos disponibles.

Para finalizar, la presente investigación aporta evidencia sobre la relación entre el burnout materno y el apoyo social percibido en madres residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires, contribuyendo a ampliar el conocimiento sobre este fenómeno en el contexto local. En este sentido, los resultados obtenidos destacan la importancia de las redes de apoyo como un recurso protector frente a las demandas de la crianza y de reconocer que la maternidad puede implicar importantes desafíos emocionales, sin que ello cuestione el vínculo con los hijos ni el compromiso con su cuidado. Visibilizar estas experiencias favorece una comprensión más realista de la maternidad, alejándose de discursos que la idealizan o romantizan, y constituye un aporte para promover el bienestar psicológico de las madres. Y, teniendo en cuenta las relevancias de este estudio, estos resultados pueden contribuir al diseño de intervenciones psicológicas orientadas a fortalecer redes de apoyo y prevenir el burnout materno.

Sobre las limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones, entre las principales limitaciones del presente estudio se encuentra el tipo de muestreo utilizado, ya que las participantes fueron seleccionadas por conveniencia. En consecuencia, los resultados obtenidos corresponden a la muestra estudiada lo que limita la posibilidad de generalizarlos a otras poblaciones de madres.

En relación con las características de la muestra, si bien esta estuvo conformada por 124 participantes, un mayor tamaño muestral habría permitido incrementar la potencia estadística de los análisis y favorecer la detección de posibles asociaciones o diferencias entre las variables estudiadas.

Asimismo, la distribución de las participantes en algunas de las variables sociodemográficas no fue equilibrada. En particular, los grupos conformados según la situación laboral y académica, así como según la condición de tener o no pareja, presentaron tamaños diferentes, lo que pudo haber reducido la potencia estadística para detectar diferencias entre los grupos. Del mismo modo, la escasa variabilidad observada en la cantidad de hijos, dado que la mayoría de las participantes tenía uno o dos hijos, pudo haber influido en la ausencia de asociación entre esta variable y el burnout materno.

Por otra parte, el diseño transversal del estudio únicamente permite identificar la relación entre las variables en un momento determinado. Una futura investigación de carácter longitudinal podría contribuir a comprender la evolución del burnout materno y del apoyo social percibido a lo largo del tiempo.

Por último, la investigación se centró en un conjunto específico de variables sociodemográficas y en el apoyo social percibido, por lo que otros factores potencialmente relacionados con el burnout materno, como podrían ser el nivel socioeconómico, la cantidad de horas dedicadas al cuidado, la distribución de las tareas de cuidado o la calidad de la coparentalidad, no fueron incluidos en los análisis.

A partir de las limitaciones señaladas, se recomienda replicar este estudio en futuras investigaciones con muestras más amplias, y con una distribución más equilibrada de las características sociodemográficas, a fin de favorecer la detección de posibles asociaciones entre las variables analizadas. Asimismo, sería relevante incorporar a padres y otras configuraciones familiares, como las conformadas por parejas del mismo género, con el propósito de ampliar el conocimiento sobre el burnout parental en distintos contextos familiares.

Además, resultaría relevante incluir otras variables para comprender el burnout parental, tales como el nivel socioeconómico, la coparentalidad, la distribución de las tareas de cuidado y la cantidad de horas destinadas a la crianza. Para abarcar estas variables que no fueron evaluadas en esta investigación sería recomendable un estudio de metodología mixta, que combine las escalas de medición con entrevistas semiestructuradas para profundizar en las experiencias subjetivas de las madres y enriquecer los resultados obtenidos.

Por último, considerando la relación observada entre el apoyo social percibido y el burnout materno, resultaría pertinente desarrollar y evaluar intervenciones psicológicas o psicoeducativas orientadas a la prevención y detección temprana de los síntomas de agotamiento y al fortalecimiento de las redes de apoyo de las madres. Estas iniciativas podrían favorecer el acceso oportuno a recursos de asistencia y contribuir al diseño de estrategias preventivas destinadas a promover la salud mental materna.

Referencias Bibliográficas

Araya-Rojas, P., Santelices, M. P., Oyarce, D., Escobar, J., y Van Bakel, H. (2024). Agotamiento parental y cooperación coparental en Chile durante el encierro por COVID-19. *Psicología, Sociedad y Educación*, *16*(1), 39–48. https://doi.org/10.21071/pse.v16i1.16363

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.* https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Fierloos, I. N., Windhorst, D. A., Fang, Y., Hosman, C. M. H., Jonkman, H., Crone, M. R., Jansen, W., & Raat, H. (2023). The association between perceived social support and parenting self-efficacy among parents of children aged 0–8 years. *BMC Public Health*, *23*, 1888. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16710-8

Gawlik, K. S., Melnyk, B. M., & Tan, A. (2025). Burnout and Mental Health in Working Parents: Risk Factors and Practice Implications. *Journal of Pediatric Health Care, 39*(1), 41–50. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.07.014

Giraldo Ocampo, C. P., Santelices, M. P., Oyarce, D., Chalco, E. F., & Escobar, M. J. (2022). *Children's age matters: Parental burnout in Chilean families during the covid-19 pandemic.* Frontiers in Psychology, *13*, 946705. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946705

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill Education.

Holopainen, A., Verhage, M. L., Schuengel, C., Tharner, A., & Oosterman, M. (2025). Longitudinal Maternal Stress, Social Support, and Their Associations with Parental Burnout During the Pandemic. *Parenting*, 1–23. https://doi.org/10.1080/15295192.2025.2478981

Lin, G.-X., Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., Mikolajczak, M., Overbye, H., Roskam, I., Szczygieł, D., Ustundag-Budak, A. M., & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 1089–1102. https://doi.org/10.1111/bjc.12380

Manrique-Millones, D., Vasin, G. M., Domínguez-Lara, S., Millones-Rivalles, R., Ricci, R. T., Abregu Rey, M., Escobar, M. J., Oyarce, D., Pérez-Díaz, P., Santelices, M. P., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2022). *Parental Burnout Assessment (PBA) in different Hispanic countries: An exploratory structural equation modeling approach.* Frontiers in Psychology, *13*, Article 827014. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827014

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Matrángolo, G., Simkin, H., y Azzollini, S. C. (2022). Evidencia de Validez de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP) en población adulta argentina. Rev. CES Psico, *15*(1), 163-181. http://doi.org/10.21615/cesp.6009

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). *A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). Frontiers in Psychology, 9*, 886. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Sampling Techniques on a Population Study. International Journal of Morphology, *35*(1), 227-232. https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, *24*(1), 376. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y

Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). *A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). Frontiers in Psychology, 9*, 758. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758

Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*, 163. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163

Vaydich, J. L., & Cheung, R. Y. M. (2023). *Parental burnout during the second year of the COVID-19 pandemic: Exploring the role of parenting stressors and coparenting support.* The Family Journal, *31*(3), 432–442. https://doi.org/10.1177/10664807221123556

Woine, A., Escobar, M. J., Panesso, C., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2024). *Parental burnout and child behavior: A preliminary analysis of mediating and moderating effects of positive parenting.* Children, *11*(3), 353. https://doi.org/10.3390/children11030353

Xu, X., Hanafi, Z., & Zhang, S. (2024). *How is parenting stress related to parental burnout among children's mothers in China: The mediating role of marital satisfaction and the moderating role of socioeconomic status.* Frontiers in Public Health, *12*, 1431598. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1431598

Zhao, J., Hu, H., Zhao, S., Li, W., & Lipowska, M. (2023). *Parental burnout of parents of primary school students: An analysis from the perspective of Job Demands–Resources.* Frontiers in Psychiatry, *14*, 1171489. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1171489

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Anexos

Anexo A. Consentimiento informado.

Acepto participar de manera voluntaria en una investigación desarrollada por Luciana Ayelén Cecchino, estudiante de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, cuyo propósito es analizar la relación entre el burnout materno y el apoyo social percibido en madres de niños de entre 0 y 10 años residentes en AMBA de la provincia de Buenos Aires, Argentina.

He sido informada de que los datos recolectados serán empleados únicamente con fines académicos, y comprendo que no se efectuará una devolución individual de la información obtenida.

Asimismo, se me ha asegurado que la participación es anónima y confidencial, y que los resultados serán utilizados solo con los objetivos establecidos en el marco del presente estudio.

Anexo B. Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc.

1- Edad:_____

2- Estado civil

□ Soltera

□ En pareja conviviente

□ En pareja no conviviente

□ Casada

□ Separada/divorciada

□ Viuda

3- Ha recibido algún diagnóstico en salud mental por parte de un profesional (psicólogo/a o psiquiatra)?

□ Si

□ No

4- Alguno/a de sus hijos/as ha recibido un diagnóstico en salud mental por parte de un profesional (psicólogo/a o psiquiatra)?

□ Si

□ No

5- ¿Cuál es su situación laboral/ocupacional actual?

□ Trabajo tiempo completo 8hs

□ Trabajo tiempo parcial 4hs

□ Trabajo informal (changas)

□ Trabajo doméstico no remunerado (ama de casa)

□ Desempleada

□ Estudia

6- ¿Usted es el único sostén económico de su hogar?

□ Si

□ No

7- En caso de no ser el único sostén, ¿quiénes más aportan económicamente al hogar?

□ Pareja con quien convivo

□ Pareja con quien NO convivo

□ Padres / suegros

□ Otros familiares adultos (hermanos/as, tíos/as, hijos/as, etc.)

8- ¿Cuántos hijos/as menores de 10 años tiene?:_____

9- En la vida cotidiana, además de usted, ¿quién suele colaborar con las tareas de cuidado de sus hijos/as?

□ Pareja

□ Abuelos/as

□ Hermanos/as mayores

□ No intervienen otros colaboradores

10- En caso de que usted o su hijo se enferme, ¿tiene algún familiar o persona cercana que pueda hacerse cargo del cuidado de sus hijos/as?

□ Sí, siempre

□ Sí, algunas veces

□ No, nunca

Anexo C. Parental Burnout Assessment (PBA).

Instrucciones: Los hijos pueden brindar satisfacción y alegría, pero también generar cansancio, y ambas experiencias pueden coexistir. Este cuestionario evalúa ese agotamiento. Marque la opción que mejor represente cómo se siente. No hay respuestas correctas o incorrectas. Si nunca tuvo ese sentimiento, seleccione "Nunca"; si lo ha tenido, indique su frecuencia.

Las opciones de respuesta son: 0 = Nunca; 1 = Algunas veces al año o menos; 2 = Una vez al mes o menos; 3 = Algunas veces por mes; 4 = Una vez por semana; 5 = Algunas veces a la semana; 6 = Cada día.

1- Estoy tan cansado(a) por mi rol de padre/madre que tengo la impresión de que dormir no es suficiente para recuperarme.
2- Siento que ya no me reconozco como padre/madre.
3- Siento que estoy al límite de mis fuerzas a causa de mi rol de padre/madre.
4- No tengo energía para cuidar a mi(s) hijo(s).
5- Siento que ya no soy el buen padre/madre que solía ser para mi(s) hijo(s).
6- No puedo soportar más mi rol de padre/madre.
7- Tengo la sensación de estar sobrecargado como padre/madre.
8- Tengo la impresión de que estoy cuidando a mi(s) hijo(s) en piloto automático.
9- Siento que realmente no puedo más como padre/madre.

10- Cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentar otro día con mi(s) hijo(s), me siento de antemano agotado(a).

11- No siento placer al estar con mi(s) hijo(s).

12- Me siento saturado(a) como padre/madre.

13- Me digo a mí mismo que ya no soy el padre/la madre que solía ser.

14- Solo hago justo lo que hace falta para mi(s) hijo(s), pero nada más.

15- Mi rol de padre/madre agota todos mis recursos.

16- Ya no soporto más ser padre/madre.

17- Estoy avergonzado(a) del padre/madre en el que me he convertido.

18- Ya no estoy orgulloso(a) de mí como padre/madre.

19- Tengo la impresión de que ya no soy el/la mismo(a) cuando me relaciono con mi(s) hijo(s).

20- Ya no logro mostrar a mi(s) hijo(s) cuánto los amo.

21- Me agota pensar en todo lo que tengo que hacer para mi(s) hijo(s).

22- Tengo la impresión de que, fuera de las rutinas (desplazamientos, hora de acostarse, comidas), no logro involucrarme más con mi(s) hijo(s).

23- Estoy en modo de supervivencia en mi rol como padre/madre.

Anexo D. Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP)

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con el apoyo social que recibís de las personas importantes en tu vida. Te pido que indiques en qué medida cada frase refleja tu situación actual, eligiendo la opción que mejor represente tu experiencia.

Las opciones de respuesta son: 1= Muy en desacuerdo; 2= En desacuerdo; 3= Algo en desacuerdo; 4= Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5= Algo de acuerdo; 6= De acuerdo; 7= Muy de acuerdo.

1- Hay una persona especial que está cerca mío cuando la necesito.

2- Hay una persona especial con quien puedo compartir alegrías y tristezas.

3- Mi familia realmente trata de ayudarme.

4- Recibo la ayuda emocional y apoyo que necesito de mi familia.

5- Tengo una persona especial que es una verdadera fuente de consuelo para mí.

6- Mis amigos/as realmente tratan de ayudarme.

7- Puedo contar con mis amigos/as cuando las cosas van mal.

8- Puedo hablar con mi familia de mis problemas.

9- Tengo amigos/as con los que puedo compartir alegrías y tristezas.

10- Hay una persona especial en mi vida a quien le importan mis sentimientos.

11- Mi familia está dispuesta a ayudarme a tomar decisiones.

12- Puedo hablar con mis amigos/as de mis problemas.