

12. Ansiedad, desgaste físico, emocional y depresión en familias de alumnos de primaria durante el covid-19



JOSÉ ÁNGEL VERA NORIEGA*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.380.12>

Resumen

En 2020, la pandemia de covid-19 generó una crisis de salud pública con impactos a corto, mediano y largo plazo, al afectar no solo la salud. La educación a distancia se convirtió en norma para millones de estudiantes a escala global y alteró la interacción familiar con la educación de los hijos. Este estudio analizó los efectos psicoafectivos de los padres que participaron en la educación a distancia de sus hijos durante la pandemia, así como su relación con la edad, sexo y trabajo remoto. Se evaluaron la ansiedad, la depresión y el desgaste físico y emocional, al medir su frecuencia para indicar el nivel de riesgo psicoafectivo de los padres. La metodología empleada fue principalmente cuantitativa y descriptiva. Se distribuyó una encuesta en línea a 2 206 familias con hijos en educación primaria, para recopilar información sobre edad, género, situación laboral, niveles de ansiedad, sentimientos depresivos, desgaste físico y emocional. Se utilizaron pruebas de Chi-cuadrado (χ^2) que mostraron diferencias estadísticamente significativas en relación con la edad y el género en síntomas de ansiedad y desgaste físico. Respecto a la edad, padres y madres jóvenes (18 a 25 años) y mayores de 50 años experimentaron menos ansiedad y desgaste emocional,

* Doctor en Psicología Social. Profesor-investigador de tiempo completo en la Universidad de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2764-4431>; correo electrónico: jose.vera@unison.mx

en comparación con los de 25 a 40 años, quienes presentaron síntomas más frecuentes. Entre géneros, se encontraron diferencias significativas y fue la mujer quien presentó los porcentajes más altos de presencia y frecuencia. En cuanto a la situación laboral, solo se observó una diferencia estadísticamente significativa con el desgaste físico, por lo que los síntomas de desgaste físico son más frecuentes entre los padres que tienen trabajo y menos frecuentes entre los desempleados. Se concluyó que existe un patrón en la relación entre la edad de los padres y madres, donde los más jóvenes y mayores tienen menos ansiedad y desgaste emocional que los de edades intermedias. La situación laboral también influye, ya que los desempleados tienden a experimentar menos desgaste físico, mientras que tener empleo se correlaciona con menos síntomas depresivos. Las mujeres tienen más probabilidad de experimentar ansiedad, desgaste físico y emocional y depresión, en comparación con hombres.

Palabras clave: *educación a distancia, padres, salud mental.*

Introducción

Durante 2020, la pandemia por el virus SARS-CoV-2 (covid-19) generó una crisis de salud pública que tuvo impactos inmediatos y a largo plazo en la sociedad, incluyendo la educación. Según el UNICEF (2020), el confinamiento por covid-19 tuvo repercusiones significativas en la vida familiar, los estudiantes y sus familias experimentaron cambios en la dinámica del grupo doméstico debido al confinamiento, en el que los padres asumieron un papel más activo en la educación de sus hijos, lo que generó emociones negativas como frustración y estrés (Huerta-González, 2020).

La ansiedad es un sentimiento que experimentan las personas en alguna etapa de su vida, puede tomarse como una respuesta natural del cuerpo derivada de distintas situaciones percibidas como estresantes o peligrosas. Según Heinze (2003), se define como enfermedad cuando el individuo no es capaz de lidiar con sus síntomas ansiosos, los cuales difieren notablemente de la ansiedad cotidiana o normal; es ahí cuando se vuelve persistente e intensa y puede convertirse en un trastorno que afecta negativamente la

calidad de vida de la persona. Por otra parte, la depresión también se considera una enfermedad mental que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una serie de síntomas como tristeza, falta de energía, pérdida de interés en actividades que anteriormente se disfrutaban e incluso dificultad para concentrarse. Como mencionan Barquín et al. (2013), en ocasiones puede entenderse que un trastorno depresivo no es solo un síndrome depresivo sino un cuadro clínico completo con una duración determinada.

A su vez, el afrontar diversas situaciones fuera de la cotidianidad genera nuevos sentimientos o emociones en las personas; una de estas emociones es el desgaste emocional, que puede entenderse como un estado psíquico donde el sujeto percibe diversas alteraciones físicas y psicológicas, que se caracterizan por presentar depresión, ansiedad, apnea del sueño, estrés e irritabilidad (Villavicencio-Aguilar et al., 2018). De esta manera puede comprenderse cómo la vivencia de una emoción con posibilidad de influir de manera directa o indirecta al ser humano y a las percepciones que tiene del mundo que lo rodea. Tal como mencionan Villavicencio-Aguilar y Jaramillo-Paladinez (2020), el desgaste emocional afecta de manera mental, emocional y física, al causar una sensación de “no poder más de sí mismo”. Por consiguiente, la experimentación de diversas emociones tiene repercusiones en la salud, y no solo en la salud mental, sino también en la salud física, que puede manifestarse desde reacciones alérgicas hasta afecciones crónicas, tales como malestares estomacales: gastritis y colitis, entre otras, por lo que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) considera que es importante recibir atención médica. Como afirman Reyes-Gómez et al. (2012), el desgaste físico se vincula a situaciones estresantes prolongadas y al desgaste emocional con el surgimiento de emociones negativas, por lo que afecta tanto al cuerpo como a la mente.

Los efectos de la pandemia se experimentaron de manera social y personal, causando nuevas organizaciones en diversos ámbitos, un ejemplo de ello fue el ajuste de la dinámica escolar en casa, estableciendo nuevos roles y responsabilidades; sin embargo, de acuerdo con Conejo (2020), la pandemia tuvo efectos sociales y personales, como la educación en casa, con diferentes impactos familiares. Este estudio explora la experiencia de padres al hacer trabajo educativo desde casa, mediante la evaluación de la ansiedad,

la depresión y el desgaste físico y emocional para comprender la relación entre trabajo remoto y bienestar de los padres.

Metodología

La metodología de este estudio fue cuantitativa, no experimental, transversal, con alcance descriptivo y comparativo. El tipo de muestreo utilizado fue por conveniencia.

Para obtener la información de las variables en estudio se utilizó la encuesta que respondieron 2 206 familias que contaron con al menos un hijo inscrito en la educación primaria del estado de Sonora, de los cuales 2 034 (92.2 %) son mujeres y únicamente 172 (7.8 %) hombres. En cuanto a la distribución de edades, los participantes tenían entre 18 y más de 50 años. Las edades de mayor frecuencia se encontraron en el rango de 26 a 35 años con un total de 1 177 (53.4 %). Por otro lado, los padres con menos frecuencia fueron mayores de 50 años, quienes representaron a 50 de ellos (2.3 %). En relación con la amplitud de las familias, se observó que el 74.3 % de los participantes reportó tener entre dos y tres hijos. Otra variable fue que 1 300 (58.9 %) de las familias participantes reportaron tener una situación laboral activa. También se consideró el factor del cuidado de los hijos en el transcurso de las ocho de la mañana hasta las 18 horas, donde los participantes indicaron que 1 340 (60.7 %) se quedan al cuidado de la madre de familia, y el resto de los participantes, 866 (39.3 %), indicó que los hijos se quedan al cuidado del padre, abuelos, tíos, hermanos mayores, vecinos, entre otros. Es relevante destacar que la información que conformó la base de datos incluida en este estudio fue considerada válida, ninguno de los datos recolectados se perdió durante el proceso de análisis.

Instrumento de medida

Se diseñó un cuestionario con el objetivo de conocer la percepción que tenían los directivos, docentes y padres de educación básica en Sonora sobre su integridad física y psicológica durante el periodo de confinamiento por

la pandemia de covid-19, así como su perspectiva sobre la reactivación educativa para fortalecer este proceso. El instrumento, titulado “Percepción sobre la integridad física y psicológica del personal de educación en Sonora en el contexto de la pandemia por covid-19”, fue aprobado y validado por las autoridades educativas estatales para su aplicación, y fue autoadministrable en línea mediante un formulario de Google, accesible en <https://bit.ly/encuestasocioemocionaldocente> con vigencia del 18 al 20 de junio de 2020, enfocándose en recopilar la perspectiva y percepciones de las familias.

La colaboración entre las secretarías de educación y cultura, la Subsecretaría de Educación Básica, y otras instituciones con expertos en el área, permitió la implementación exitosa de esta encuesta y su análisis posterior. El cuestionario consta de 16 preguntas dicotómicas, donde se ofrece la opción de respuesta “Sí” o “No”, así como de seis preguntas tipo Likert con seis opciones de respuesta, que van desde “Totalmente en desacuerdo” (0) hasta “Totalmente de acuerdo” (1). Esto permite evaluar de manera detallada los conceptos y elementos involucrados en la percepción de la integridad física y psicológica en el contexto de la pandemia.

Para el análisis de la información recopilada en el cuestionario se identificaron cuatro grupos temáticos, en función de las preguntas del cuestionario; *Grupo 1*: Forma en que se ha vivido el confinamiento (preguntas 1, 2, 3 y 5), *Grupo 2*: Reactivación educativa (preguntas 6, 7 y 8), *Grupo 3*: Apoyo y control de la situación escolar (preguntas 15 y 16), y *Grupo 4*: Factores de riesgo psicosocial. En el proceso de análisis de la presente investigación, se consideraron las preguntas correspondientes al grupo 4 (preguntas 9, 10, 11, 12, 13 y 14), las cuales se enfocaron a evaluar los factores que pueden influir en el riesgo psicosocial, al tomar en consideración diversos aspectos emocionales y cognitivos. El propósito de estos análisis fue determinar la frecuencia de experiencias relacionadas con ansiedad, depresión, desgaste físico y emocional durante un mes y compararlos con los factores de edad, género y situación laboral. Estas preguntas abarcan los sentimientos de los padres de familia en su percepción acerca de su desgaste emocional, físico y si han presentado sentimientos de ansiedad y depresión. Las opciones de respuesta son las siguientes: (a) No he experimentado; (b) Una vez a la semana; (c) Cada semana; (d) Dos o tres veces a la semana, y (e) Diariamente.

A través del uso del instrumento de investigación titulado “Percepción sobre la integridad física y psicológica del personal de educación básica en Sonora, en el contexto de la pandemia por covid-19”, se logró conformar un grupo de participantes a través de un proceso de comunicación y colaboración interinstitucional estrecho y sólido. Este proceso se llevó a cabo en coordinación con la Secretaría de Educación y Cultura, a través de la Subsecretaría de Educación Básica, y se contó con el apoyo de diversas instituciones gubernamentales.

Se realizó un análisis descriptivo de los datos mediante diversas técnicas de comparación en el marco de la investigación. Estas técnicas incluyeron el análisis de frecuencias y la creación de tablas cruzadas, así como la prueba de Chi-cuadrado (χ^2) para evaluar la significancia estadística de las diferencias. Tales herramientas analíticas permitieron obtener una comprensión más profunda de las relaciones subyacentes y de los patrones emergentes en los datos recopilados. Para llevar a cabo estos análisis, se utilizó el software especializado SPSS, versión 25, reconocido por su eficacia en el procesamiento y análisis preciso de datos.

Resultados y discusión

En el marco de un riguroso análisis basado en frecuencias y tablas cruzadas, respaldado por pruebas de contraste de Chi-cuadrado (χ^2), se exploró con minuciosidad la disparidad en los efectos entre la educación remota de emergencia y la salud emocional. Esta exploración ha tenido en cuenta variables críticas, a saber: la edad, el género y la situación laboral, con el objetivo de discernir si estas características desempeñan un papel determinante en la percepción del bienestar físico y emocional durante el confinamiento causado por la pandemia del covid-19.

Se comenzó con la variable de edad y su relación con la frecuencia de sentimientos de ansiedad (inquietud, desesperación, opresión en el pecho), se evidencia que el 66 % de los participantes, o sea, 1 455 individuos, no reportaron síntomas de ansiedad o los experimentaron solo una vez al mes. En contraste, un 28.8 % de los encuestados, equivalente a 419 personas, afirmó sentir estos síntomas diario o dos veces por semana. Las diferencias obser-

vadas en esta comparación resultaron estadísticamente significativas ($\chi^2 = 28.35$; $gl = 16$; $sig = 0.026$). Es destacable el hallazgo de que tanto los participantes más jóvenes (de 18 a 25 años) como los de mayor edad (mayores de 50 años) informaron experimentar menos ansiedad durante el confinamiento. Los participantes que manifestaron problemas diarios se encontraban predominantemente en el rango de edad de 26 a 35 años. Este fenómeno parece corroborar hallazgos previos, como los de Espinosa-Valenzuela et al. (2023), quienes sugieren que los adultos tienden a exagerar la ansiedad en comparación con los jóvenes, quienes parecen gozar de cierta inmunidad emocional en situaciones de confinamiento.

Cuando se exploró la frecuencia de experimentar desgaste físico (cansancio, dolor corporal) en el último mes, un 47.6 % de los sujetos, es decir, 1 051 individuos declararon no haber experimentado ningún síntoma o haberlo hecho solo una vez al mes. Por otro lado, un 31.5 % de las personas encuestadas, lo que representa a 696 individuos, indicó haber experimentado síntomas de desgaste físico diariamente o de dos a más veces a la semana. El análisis de Chi-cuadrado arrojó diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 30.54$, $gl = 16$, $sig = 0.015$). Se destaca que los participantes de 18 a 25 años y mayores de 50 años raramente experimentaron desgaste físico, mientras que aquellos de 26 a 35 años fueron más propensos a sufrirlo. Este fenómeno concuerda con estudios previos que sugieren que las personas más jóvenes pueden exhibir una relativa inmunidad frente a los riesgos físicos y emocionales en comparación con otros grupos de edad.

La pregunta sobre la frecuencia de experimentar desgaste emocional (irritabilidad, intolerancia, aburrimiento) en el último mes arrojó que el 53.3 % de los participantes, equivalentes a 1 176 personas, no experimentó síntomas o los experimentó solo una vez al mes. El 26.4 % de los encuestados, es decir, 582 personas, indicó haber experimentado síntomas de desgaste emocional varias veces a la semana o diario. Sin embargo, el análisis de Chi-cuadrado no mostró diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 19.79$, $gl = 16$, $sig = 0.230$). Se observó que los participantes más jóvenes y aquellos mayores de 50 años reportaron menos desgaste emocional. Esto es coherente con la idea de que las reacciones emocionales son altamente individualizadas y dependen de experiencias previas y factores de aprendizaje, como lo sugieren Villavicencio-Aguilar et al. (2018).

Cuando se investigó la frecuencia de experimentar sentimientos de depresión, tristeza y pérdida del placer que interfieren con las actividades diarias en el último mes, se observó que el 72.8 % de los participantes, es decir, 1 605 individuos, no experimentó depresión o la sintió solo una vez al mes. Por otro lado, un 15.7 % de los encuestados, representados por 346 personas, afirmó experimentar síntomas de depresión diario o varias veces a la semana. El análisis de Chi-cuadrado no reveló diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2=18.33$, $gl=16$, $sig=0.278$). Sin embargo, se notó que los sujetos en el grupo de 41 a 50 años y los mayores de 50 años raramente informaron haber experimentado sentimientos de depresión, en contraposición a los participantes de 18 a 25 años y aquellos en el grupo de 26 a 35 años. Esto se alinea con los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugieren que las personas más jóvenes tienen menos probabilidades de experimentar síntomas depresivos.

El factor de la situación laboral se abordó en relación con la frecuencia de experimentar ansiedad, desgaste físico, emocional y depresión. Para la ansiedad, se encontró que el 27.2 % de los encuestados que no tenían una situación laboral activa no experimentaban ansiedad, en contraste con el 38.8 % de los que tenían empleo y no experimentaban ansiedad. Además, un 7.4 % de los desempleados y un 11.6 % de los empleados experimentaron síntomas de ansiedad de forma diaria o varias veces a la semana. A pesar de las diferencias observadas, el análisis de Chi-cuadrado no demostró que estas fueran estadísticamente significativas ($\chi^2 = 1<.755$, $gl = 4$, $sig = 0.781$). Estos resultados coinciden con Montiel-Patiño y Suárez-Estévez (2023), quienes destacan que el papel de los padres cambió con el aprendizaje remoto, lo que generó diversas reacciones y ansiedad en su nuevo rol educativo.

En el contexto de la pregunta sobre el desgaste físico, se observaron patrones significativos en función de la situación laboral. Un 21.7 % de los que no tenían empleo y un 25.9 % de los que lo tenían, no experimentaban desgaste físico, mientras que el 11.4 % de los desempleados y el 20.1 % de los empleados afirmaron experimentar desgaste físico de forma periódica, ya sea dos o tres veces a la semana o diario. La prueba de Chi-cuadrado mostró una diferencia estadísticamente significativa entre la situación laboral y la pregunta planteada ($\chi^2 = 17.56$, $gl = 4$, $sig = 0.001$). Estos hallazgos

señalan que el desgaste físico está relacionado con el estrés laboral, que se manifiesta cuando las demandas laborales superan los recursos y capacidades del trabajador.

En cuanto al desgaste emocional, se observaron patrones significativos en relación con la situación laboral. Un 22 % de los participantes sin una situación laboral activa y un 31.3 % de los que tenían empleo no experimentaron síntomas de desgaste emocional o los experimentaron solo una vez al mes. En contraste, un 10.8 % de los desempleados y un 15.6 % de los empleados afirmaron experimentar desgaste emocional diario o más de dos veces a la semana. Sin embargo, el análisis de Chi-cuadrado no mostró significancia estadística entre la situación laboral y los síntomas de desgaste emocional ($\chi^2 = 0.290$, $gl = 4$, $sig = 0.990$). Según Bakker y Demerouti (2007), la carga laboral intensa y la pérdida de control en las tareas y roles pueden causar desgaste emocional en los trabajadores, afectando negativamente su bienestar emocional.

Con respecto a la pregunta sobre sentimientos de depresión, se observó que un 28.8 % de los participantes sin trabajo y un 43.8 % de los que tenían empleo no experimentaron sentimientos depresivos o los experimentaron solo una vez al mes. En contraste, un 7.5 % de los desempleados y un 8.2 % de los empleados activos informaron sentir estos sentimientos de forma diaria o dos veces o más a la semana. Aunque el análisis de Chi-cuadrado no demostró una relación estadísticamente significativa ($\chi^2 = 8.11$, $gl = 4$, $sig = 0.087$), se encontró que aquellos que tenían empleo experimentaban síntomas depresivos con menos frecuencia que los desempleados. Este hallazgo es consistente con la idea de que la situación laboral puede influir en el nivel de felicidad de las personas, tanto durante el empleo como en momentos de desempleo.

Al abordar la variable de género en relación con la frecuencia de experimentar sentimientos de ansiedad, se observó que un 60.1 % de las mujeres y un 5.9 % de los hombres no experimentaron síntomas de ansiedad. Por otro lado, un 18.2 % de las mujeres y un 0.8 % de los hombres experimentaron síntomas de ansiedad de forma diaria o dos o más veces a la semana. El análisis de Chi-cuadrado demostró una relación estadísticamente significativa en esta comparación ($\chi^2 = 11.52$, $gl = 4$, $sig = 0.021$). Estos resultados evidencian las diferencias en la manifestación de la ansiedad en función del

género y la frecuencia, lo cual concuerda con la noción de Zúñiga-Rodríguez (2014) de que la ansiedad, como trastorno mental, puede tener su origen en cambios sociales, ambientales o de seguridad, y que los padres pueden experimentar ansiedad debido a la presión social y las autoexpectativas.

En cuanto al desgaste físico, se identificaron patrones significativos en función del género de los participantes. Un 43 % de las mujeres y un 4.6 % de los hombres no experimentaron desgaste físico o lo hicieron solo una vez al mes. Por otro lado, un 30.2 % de las mujeres y 1.4 % de los hombres indicaron haber experimentado desgaste físico a diario o varias veces a la semana. Las pruebas de Chi-cuadrado indicaron una significancia estadística ($\chi^2 = 20.72$, $gl = 4$, $sig = 0.000$). Salanova et al. (2012) señalan que el género influye en el desgaste físico laboral, ya que las mujeres suelen enfrentar un mayor agotamiento debido a factores como la doble jornada, la discriminación, el acoso, la remuneración y la participación desigual en la toma de decisiones, dependiendo de diversos factores culturales y socioeconómicos.

Al profundizar en el factor de género y abordar la cuestión sobre el desgaste emocional, se observaron patrones significativos en la relación entre el género de los participantes y el desgaste emocional experimentado. Un total del 48.2 % de las mujeres y el 5.2 % de los hombres manifestaron no haber experimentado desgaste emocional o haberlo experimentado solo una vez al mes. Por el contrario, el 25.2 % de las mujeres y el 1.2 % de los hombres experimentaron desgaste emocional de forma diaria o varias veces a la semana. En los resultados de las pruebas de Chi-cuadrado, que indican una significancia estadística ($\chi^2 = 16.81$, $gl = 4$, $sig = 0.002$), se reflejan las diferencias en la experiencia de desgaste emocional según el género. Varios estudios señalan que las mujeres presentan una mayor probabilidad de desarrollar el síndrome de desgaste emocional (SDM), ya que suelen enfrentar mayores demandas en diversos ámbitos, como el familiar y el laboral, como lo sugieren Magaña-Medina et al. (2016).

Al concluir la pregunta sobre la frecuencia de experimentar sentimientos de depresión, se revelaron conexiones significativas entre los géneros de los participantes y la experiencia de estos sentimientos. Los resultados indican que un 66.5 % de las mujeres y un 6.3 % de los hombres no informaron haber experimentado sentimientos de depresión o haberlo hecho solo

una vez al mes. En contraste, el 15.1 % de las mujeres y el 0.6 % de los hombres manifestaron sentimientos depresivos diario o varias veces a la semana. Los análisis de las pruebas de Chi-cuadrado respaldaron estos hallazgos al demostrar una relación estadísticamente significativa ($\chi^2 = 10.47$, $gl = 4$, $sig = 0.033$). Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2023), la depresión afecta a más mujeres que a hombres en todo el mundo, con una proporción de casi dos a uno.

En resumen, este minucioso análisis basado en frecuencias y pruebas de Chi-cuadrado ha revelado una serie de patrones significativos en la relación entre la educación remota de emergencia y la salud emocional, considerando las variables de edad, género y situación laboral. Estos resultados ofrecen una visión más profunda de cómo estos factores pueden influir en la percepción del bienestar físico y emocional durante el confinamiento por la pandemia de covid-19. Este estudio demuestra que, si bien la educación remota de emergencia ha afectado a las personas en diferentes grados, las variables de edad, género y situación laboral desempeñan un papel crucial en la forma en que las personas experimentan la ansiedad, el desgaste físico, el desgaste emocional y la depresión. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar de manera personalizada las necesidades de apoyo y recursos de las personas en función de su perfil demográfico y laboral. Además, destacan la relevancia de una atención cuidadosa y personalizada a la salud mental y emocional de los padres durante situaciones de crisis, como la pandemia de covid-19, con especial atención a las diferencias de género y edad que pueden influir en las respuestas emocionales y físicas.

Conclusiones

La investigación reveló que la educación remota de emergencia durante el confinamiento por covid-19 está estrechamente relacionada con la salud emocional. Se destacan tres factores clave: la edad, el género y la situación laboral. En cuanto a la edad, se observa que los padres y madres más jóvenes y mayores experimentan menos ansiedad y desgaste emocional en comparación con los grupos de edades intermedias. La situación laboral también influye, ya que los padres y madres desempleados presentan menos síntomas

de desgaste físico, mientras que los empleados muestran una mayor prevalencia de estos síntomas. Además, el empleo se asocia con una menor propensión a experimentar síntomas depresivos. En cuanto al género, las mujeres tienen una mayor probabilidad de experimentar síntomas emocionales negativos que los hombres. En conjunto, estos hallazgos subrayan la importancia de abordar las necesidades emocionales de los padres y las madres de manera diferenciada en situaciones de educación a distancia y confinamiento, al tener en cuenta estos factores. Esto sugiere la necesidad de implementar estrategias de apoyo específicas para promover el bienestar emocional en situaciones similares en el futuro.

Agradecimientos

Se agradece a la Secretaría de Educación y Cultura por el uso del cuestionario “Percepción sobre la integridad física y psicológica del personal de educación en Sonora, en el contexto de la pandemia por covid-19”. A los padres de familia de la Supervisión Escolar de Primarias Estatales Número 21 y a los docentes por su colaboración y esfuerzo.

Referencias

- Bakker, A. B., y Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Barquín, C. S., García, A. R., y Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225697004>
- Conejo, L. D., Chaves, P. C., y León-González, S. (2020). Las familias y la pandemia del covid-19. *Revista Electronic@ Educare*, 24 (suplemento), 1-4. <https://doi.org/10.15359/ree.24-s.10>
- Espinosa-Valenzuela, D., Garcés, C. R., y Fuentes, G. P. (2023). Malestar subjetivo e incertidumbre educativa durante la pandemia por covid-19. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 99-112. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.08>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). El impacto de la pandemia covid-19 en las familias con niños, niñas y adolescentes. *Tercera ola. Informe de resultados*. <https://www.unicef.org/argentina/media/8646/file/tapa.pdf>

- Heinze, G. (2003, abril-junio). La ansiedad: cómo se la concibe actualmente. *Ciencia*, 8-15. www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/ansiedad_como_concibe.pdf
- Huerta-González, J. L. (2020). La familia ante la pandemia por la covid-19. *Revista Mexicana de Medicina Familiar*, 7(3), 109-114. <https://doi.org/10.24875/rmf.20000130>.
- Magaña-Medina, D. E., Surdez-Pérez, E. G., y Aguilar-Morales, N. (2016). Síndrome de desgaste emocional en investigadoras. El caso de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, (136), 52-67. <https://doi.org/10.15178/va.2016.136.52-67>
- Montiel-Patiño, G., y Suárez-Estévez, Á. E. (2023). Educación familiar desde el nivel de educación media en el contexto colombiano. *Varona. Revista Científico Metodológica*, (76). <https://www.redalyc.org/journal/3606/360674839004/360674839004.pdf>
- Reyes-Gómez, L. (2012). Etnogerontología social: la vejez en contextos indígenas. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle* 10(38), 69-83. <https://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/recein/article/view/90/51>
- Salanova, M., Llorens, S., Cifré, E., y Martínez, I. (2012). We Need a Hero! Toward a Validation of the Healthy and Resilient Organization (HERO) Model. *Group & Organization Management*, 37(6), 785-822. <https://doi.org/10.1177/1059601112470405>
- Villavicencio-Aguilar, C., Romero Morocho, M., Criollo Armijos M., y Peñaloza Peñaloza, W. (2018). Discapacidad y familia. Desgaste emocional. *Academo* (Asunción) 5(1), 89-98. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=688273454010>
- Villavicencio-Aguilar, C., y Jaramillo-Paladinez, J. L. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *Academo* (Asunción) 7(1), 58-66. <https://doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.6>
- World Health Organization [WHO]. (2023). Depresión. Consultado el 8 de agosto de 2023 en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Zúñiga-Rodríguez, M. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 205-212. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v2.432>

