




Factores estresores en madres con hijos en edad escolar en situación de pandemia

Stress factors in mothers with school-age children in a pandemic situation

Fatores de estresse em mães com filhos em idade escolar em uma situação de pandemia

Leslie Lizbhet Castañeda Carrasco¹ , Heydi Nicoll Rojas Bardales¹ ,
Julia Raquel Meléndez De la Cruz¹ 

RESUMEN

Objetivo: Determinar los factores estresores en madres de familia con hijos escolares durante la pandemia. **Materiales y métodos:** Estudio de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y corte transversal. Participaron 124 madres, a quienes se aplicó, previo consentimiento informado, el cuestionario adaptado y validado Factores Estresores en Madres de Familia (FEMAF). Los datos se analizaron en el programa estadístico STATA versión 17. Se empleó el análisis descriptivo, aplicando la distribución de frecuencias y porcentajes. **Resultados:** El 87,1 % presentó falta de apoyo en casa en la realización de las tareas domésticas; el 86,3 % indicó tener bajo presupuesto familiar para cubrir los gastos en la alimentación, estudios, pago de casa o arriendo, entre otros; el 75,8 % señaló como factor estresor el aumento del número de contagios por COVID-19 en su comunidad; el 74,2 % reveló largas horas de trabajo en el desarrollo de sus actividades laborales; el 45,2 % mostró conflictos familiares (peleas o discusiones) con su pareja, hijos y otros familiares. **Conclusiones:** Los factores estresores en madres con hijos escolares durante la pandemia fueron el escaso apoyo en la realización de las tareas domésticas, el bajo presupuesto familiar para cubrir los gastos, las largas horas de trabajo en el desarrollo de sus actividades laborales, el aumento del número de contagios por COVID-19 en su comunidad y los conflictos familiares.

Palabras clave: factores predisponentes; estrés; madres; características de la población; coronavirus 2019-nCoV.

ABSTRACT

Objective: To determine the stress factors in mothers with school-age children during the pandemic. **Materials and methods:** Research with a quantitative approach, descriptive scope and cross-sectional design. A total of 124 mothers

Recibido: 06-05-2024
Aceptado: 07-06-2024
En línea: 29-06-2024

Correspondencia:

Leslie Lizbhet Castañeda Carrasco
Contacto:
leslie.castaneda@upch.pe



Artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

© Las autoras

¹ Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería. Lima, Perú.

participated, to whom the adapted and validated Stress Factors in Mothers (FEMAF, for its Spanish acronym) questionnaire was administered with prior informed consent. The data were analyzed with the statistical program STATA version 17. Descriptive analysis was used, applying the distribution of frequencies and percentages. **Results:** A total of 87.1 % showed lack of support at home in the performance of household chores; 86.3 % reported low family budget to cover expenses for food, studies, house payments or rent, among others; 75.8 % reported the increase in the number of COVID-19 infections in their community as a stress factor; 74.2 % reported long working hours in the development of their work activities; 45.2 % showed family conflicts (fights or arguments) with their partner, children and other family members. **Conclusions:** The stress factors in mothers with school-age children during the pandemic were poor support in carrying out household chores, low family budget to cover expenses, long working hours in the development of their work activities, the increase in the number of COVID-19 infections in their community, and family conflicts.

Keywords: predisposing factors; stress; mothers; population characteristics; coronavirus 2019-nCoV.

RESUMO

Objetivo: Determinar os fatores de estresse em mães com filhos em idade escolar durante a pandemia. **Materiais e métodos:** Estudo de abordagem quantitativa, de escopo descritivo e de corte transversal. Participaram 124 mães, às quais foi aplicado o questionário adaptado e validado Fatores de Estresse em Mães de Família (FEMAF, por sua sigla em espanhol), com consentimento informado prévio. Os dados foram analisados no programa estatístico STATA versão 17. Foi utilizada a análise descritiva, aplicando-se a distribuição de frequências e porcentagens. **Resultados:** Um total de 87.1% revelou falta de apoio em casa para a realização de tarefas domésticas; 86.3% indicaram ter um orçamento familiar baixo para cobrir despesas com alimentação, estudos, pagamentos de casa ou aluguel, entre outros; 75.8% indicaram como fator de estresse o aumento do número de infecções por COVID-19 em sua comunidade; 74.2% revelaram longas jornadas de trabalho no desenvolvimento de suas atividades laborais; 45.2% mostraram conflitos familiares (brigas ou discussões) com o parceiro, filhos e outros membros da família. **Conclusões:** Os fatores de estresse para as mães com filhos em idade escolar durante a pandemia foram o pouco apoio na realização

das tarefas domésticas, o baixo orçamento familiar para cobrir as despesas, as longas horas de trabalho no desenvolvimento de suas atividades laborais, o aumento do número de infecções por COVID-19 em sua comunidade e os conflitos familiares.

Palavras-chave: fatores predisponentes; estresse; mães; características populacionais; coronavírus 2019-nCoV.

INTRODUCCIÓN

La profesión de enfermería se sustenta en la ciencia del cuidado, cuyo objetivo es brindar un cuidado holístico a la persona, familia y comunidad en el mantenimiento y la recuperación de la salud (1). En ese sentido, el profesional de enfermería del escolar y adolescente orienta su labor a la promoción de la salud integral y prevención de enfermedades a fin de contribuir a mejorar la calidad de vida (2). La salud mental se define como el completo bienestar que permite al individuo emplear sus cualidades y habilidades para hacer frente a las diversas circunstancias que se presentan en la vida cotidiana (3). Sin embargo, los cambios no habituales y las demandas excesivas se convierten en estresores que afectan a la salud mental (4).

A consecuencia de la pandemia por COVID-19, existen diversos factores estresores que ha experimentado la población peruana. Esta enfermedad se originó en 2019 tras el reporte de una serie de casos por neumonía atípica al que tiempo después la Organización Mundial de la Salud (OMS) denominó COVID-19 (5).

Se han implementado medidas a fin de evitar la propagación del virus, las que incluyen: inmovilización social obligatoria, suspensión de concentraciones multitudinarias, restricción vehicular, cierre de actividades educativas presenciales y actividades laborales no esenciales, entre otras (6). Dichas medidas han afectado la salud mental de la población a nivel mundial, ello se demuestra en estudios internacionales (6-8).

En Perú, Datum Internacional (9) identificó que el 41 % de la población presenta estrés, de los cuales las mujeres constituyen el grupo más afectado con un 47 %.

Garcés-Prettel et al. (10) concluyeron que los factores estresantes frecuentes en la población colombiana fueron la situación económica (25,8 %), el miedo a la escasez de alimentos (23,4 %), los problemas de desempleo (22,6 %), la sobrecarga laboral (18,1 %), el aumento de las tareas domésticas (17,7 %) y los conflictos familiares (15,6 %).

Saavedra et al. (11) encontraron que las mujeres participantes obtuvieron mayor porcentaje de estrés en los niveles moderados (60,3 %). Asimismo, entre las situaciones que generaron mayores niveles de afectación emocional o estrés se encuentran el hecho de realizar teletrabajo (30,3 %), tener que supervisar las actividades remotas de educación de sus hijos (47,3 %) y no poder trabajar (70,8 %).

Los factores estresantes son condiciones o eventos del entorno que pueden desencadenar el estrés. Pueden deberse a una persona, un acontecimiento o una situación. El estrés parental es un proceso complejo en el cual los padres se sienten desbordados ante las demandas propias del rol paterno, promoviendo sentimientos negativos sobre sí mismos o sobre sus hijos (4).

El quehacer de enfermería en la salud del escolar y adolescente involucra la promoción de la salud y la prevención ante los riesgos. Asimismo, las familias forman parte de la comunidad educativa. En este contexto, el rol parental durante la pandemia se vio influenciado en los roles conyugales, familiares e individuales, situaciones que ocasionan estrés por la demanda física y emocional, lo que puede derivar en la afectación de la salud y el bienestar.

Con un enfoque de género, las mujeres, quienes cumplen el rol maternal, son las que muchas veces se ven más afectadas por la multiplicidad de funciones que asumen, y porque atraviesan situaciones de vida estresantes, dado que en la situación de pandemia se han incorporado nuevos quehaceres que demandan mayor esfuerzo.

Los cuidados de enfermería vinculados a la salud mental se fundamentan en distintas teorías, entre ellas, la teoría de las transiciones, propuesta por Meleis (12). En cuanto a las madres, la presencia de los factores estresores a consecuencia de la pandemia determinan transiciones que pueden ser saludables o no. En el primer caso, se relaciona con el manejo de las emociones, los comportamientos o los caracteres asociados a nuevos roles. Por el contrario, se considera una transición no saludable cuando se identifica una deficiencia en la adopción adecuada de roles que impiden la práctica de conductas preventivas y terapéuticas. Las transiciones pueden estar determinadas por cambios vinculados con los estilos de vida, hábitos, roles y relaciones. Además, comprende las condiciones y los puntos críticos, como la muerte o ser diagnosticado de alguna enfermedad. Por otra parte, están las condiciones que determinan cómo un individuo pasa a una nueva transición, las

mismas que pueden estar influenciadas por el nivel socioeconómico (12).

El objetivo de la presente investigación fue determinar los factores estresores en madres de familia con hijos escolares durante la pandemia. Este estudio permitirá implementar estrategias dirigidas a las madres, padres e hijos por medio de la ejecución de intervenciones educativas de enfermería, desarrollando y/o fomentando recursos personales que ayuden a afrontar el estrés, y de esta manera promover la salud mental en el ámbito escolar como la psicoeducación dirigida a las familias en cuanto a estrategias de afrontamiento, habilidades sociales e inteligencia emocional, con el fin de promover y fortalecer las competencias parentales.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron 124 madres de una institución educativa ubicada en el distrito de Independencia, Lima-Perú. El recojo de los datos se realizó presencialmente por grupos pequeños tomando en cuenta la programación de entrega de alimentos del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma. Debido al contexto de pandemia se mantuvo las medidas de distanciamiento y bioseguridad.

De acuerdo con los criterios de selección, se incluyeron a madres de niños matriculados en el primer y segundo grado de educación primaria, que aceptaran participar voluntariamente en el estudio; y los criterios de exclusión fueron ser madres que no estén presentes el día de la aplicación del instrumento y que tengan alguna dificultad para participar. La recolección de datos se realizó mediante la técnica encuesta autoaplicada; para la presente investigación se hizo uso de la adaptación del instrumento EPISTRES diseñado por Breilh (13). El instrumento demostró la validez del contenido, constructo y criterio mediante la prueba binomial inferior a 0,05. Asimismo, se evidenció la confiabilidad mediante el resultado de la aplicación de un Kuder-Richardson superior a 0,7, para ello se realizó una prueba piloto con el 15 % de la población en una institución educativa de características similares a la población de estudio. El instrumento consta de cinco dimensiones, estructurados en 24 ítems con respuestas dicotómicas (sí y no), con el propósito de recabar la percepción sobre los factores estresores.

Se empleó el análisis descriptivo con tablas de distribución de frecuencias y valores porcentuales según las dimensiones y los indicadores.

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

RESULTADOS

En la tabla 1, se identificó que el 51,6 % de las madres se encontraron en el rango de 26 a 35 años; el 54,8 % tuvo grado de instrucción secundaria; el 61,3 % estaba casada o era conviviente; el 57,3 % fue ama de casa; el 23,4 % laboró de forma dependiente; y el 68,5 % tuvo entre 2 y 3 hijos.

Tabla 1. Características sociodemográficas en las madres de familia durante la pandemia por COVID-19 en una institución educativa en el distrito de Independencia, Lima, 2022.

Características sociodemográficas	n	%
Edad		
18 a 25	13	10,5
26 a 35	64	51,6
36 a más	47	37,9
Grado de instrucción		
Primaria	29	23,4
Secundaria	68	54,8
Superior técnica	23	18,5
Superior universitaria	4	3,2
Estado civil		
Soltera	39	31,5
Casada/conviviente	76	61,3
Viuda	7	5,6
Divorciada	2	1,6
Ocupación		
Ama de casa	71	57,3
Trabajadora del hogar	7	5,6
Trabajadora dependiente	29	23,4
Trabajadora independiente	17	13,7
Número de hijos		
Uno	25	20,2
Dos y tres	85	68,5
Cuatro	14	11,3

En la tabla 2, se observa que los estresores con mayor frecuencia en la dimensión factor trabajo asalariado fueron las largas horas de trabajo en el desarrollo de sus actividades laborales (74,2 %), realizar actividades repetitivas en el trabajo (71,8 %) y perder su trabajo o ser despedido (55,6 %).

En la tabla 3, los factores estresores que se registraron con mayor frecuencia entre las madres de familia fueron la falta de apoyo en casa para la realización de las tareas domésticas (87,1 %), estar pendiente de la crianza, el cuidado, la atención y la educación de sus hijos pequeños (84,7 %) y realizar actividades laborales y domésticas al mismo tiempo durante el día (75 %).

Tabla 2. Factores estresores del trabajo asalariado en las madres de familia durante la pandemia por COVID-19 en una institución educativa en el distrito de Independencia, Lima, 2022.

Factores	Sí		No	
	n	%	n	%
Largas horas de trabajo en el desarrollo de sus actividades laborales	92	74,2	32	25,8
Realizar actividades repetitivas en el trabajo	89	71,8	35	28,2
Cambio en la modalidad de trabajo, ya sea virtual o presencial	67	54,0	57	46,0
Perder su trabajo o ser despedido	69	55,6	55	44,4

En la tabla 4, predominó el factor estresor por el bajo presupuesto familiar para cubrir los gastos en alimentación, estudios, pago de casa o arriendo, entre otros (86,3 %), le sigue los cambios en su situación económica (disminución de los ingresos económicos, endeudamiento por préstamos, etc.) (83,9 %), y la incertidumbre por su situación económica futura (81,5 %).

En la tabla 5, prevaleció con mayor frecuencia los conflictos familiares (peleas o discusiones) con su pareja, hijos y otros familiares (45,2 %), el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco u otros) por algún miembro de la familia (41,1 %) y los problemas en la salud mental (depresión, ansiedad, estrés, entre otros) de algún miembro de la familia (41,1 %).

En la tabla 6, se observa que predominó el aumento del número de contagios por COVID-19 en su comunidad (75,8 %), y le siguen contraer COVID-19 y/o contagiar a algún familiar cercano (73,4 %) y pérdida de algún familiar o alguien muy cercano (73,4 %).

Tabla 3. Factores estresores del trabajo doméstico entre las madres de familia durante la pandemia por COVID-19 en una institución educativa en el distrito de Independencia, Lima, 2022.

Factores	Sí		No	
	n	%	n	%
Falta de apoyo en casa para la realización de las tareas domésticas, como cocinar, lavar los platos, limpiar, ir al mercado, lavar la ropa, etc.	108	87,1	16	12,9
Realizar actividades laborales y domésticas al mismo tiempo durante el día	93	75,0	31	25,0
Estar pendiente de la crianza, el cuidado, la atención y la educación de sus hijos pequeños	105	84,7	19	15,3
Cuidar a un miembro de la familia con alguna discapacidad, enfermedad crónica o condición grave	45	36,3	79	63,7
Tener sensación de falta de tiempo para dedicarse al cuidado de sus hijos y otros familiares	80	64,5	44	35,5

Tabla 4. Factores estresores de los problemas económicos entre las madres de familia durante la pandemia por COVID-19 en una institución educativa en el distrito de Independencia, Lima, 2022.

Factores	Sí		No	
	n	%	n	%
Cambios en su situación económica (disminución de los ingresos económicos, endeudamiento por préstamos, etc.)	104	83,9	20	16,1
Bajo presupuesto familiar para cubrir los gastos en la alimentación, estudios, pago de casa o arriendo, entre otros	107	86,3	17	13,7
No tener acceso a los establecimientos de salud por falta de dinero	89	71,8	35	28,2
Problemas de acceso a dispositivos tecnológicos para el estudio de sus hijos (celular, laptop, etc.) y conectividad (internet) debido a los altos costos del mercado	87	70,2	37	29,8
Incertidumbre por su situación económica futura	101	81,5	23	18,5

Tabla 5. Factores estresores del ámbito familiar en las madres de familia durante la pandemia por COVID-19 en una institución educativa en el distrito de Independencia, Lima, 2022.

Factores	Sí		No	
	n	%	n	%
Consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco u otros) por algún miembro de la familia	51	41,1	73	58,9
Problemas en la salud mental (depresión, ansiedad, estrés, entre otros) de algún miembro de la familia	51	41,1	73	58,9
Conflictos familiares (peleas o discusiones) con su pareja, hijos y otros familiares	56	45,2	68	54,8
Violencia familiar física, verbal o psicológica	35	28,2	89	71,8

Tabla 6. Factores estresores de la enfermedad por COVID-19 en las madres de familia durante la pandemia por COVID-19 en una institución educativa en el distrito de Independencia, Lima, 2022.

Factores	Sí		No	
	n	%	n	%
Cumplimiento estricto de las medidas sanitarias implementadas por el Gobierno, como el permanente lavado de manos, el uso de mascarilla, entre otros	82	66,1	42	33,9
Aumento del número de contagios por COVID-19 en su comunidad	94	75,8	30	24,2
No poder contactar con familiares y/o amigos a causa del aislamiento social	87	70,2	37	29,8
Contraer COVID-19 y/o contagiar a algún familiar cercano	91	73,4	33	26,6
Pérdida de algún familiar o alguien muy cercano	91	73,4	33	26,6
Dificultad para conciliar el sueño	68	54,8	56	45,2

DISCUSIÓN

Los factores estresores se convierten en determinantes que afectan la salud, ya que son condiciones del entorno que amenazan, desafían y restringen el bienestar de la persona. Estos factores condicionan la aparición de estrés que, a su vez, puede ser percibido de diferente manera por el individuo (14).

Respecto al análisis por factores estresores, tenemos el trabajo doméstico, entendido como el conjunto de labores realizadas en el hogar, asociadas al servicio, mantenimiento, apoyo, asistencia o aseo, las mismas que requieren dedicación y tiempo (15).

En el presente estudio predominó el estrés causado por el escaso apoyo en casa para la realización de las tareas caseras, en tanto que la labor de las madres de familia durante la pandemia se intensificó debido al incremento de horas destinadas al cuidado de los hijos y personas adultas mayores, el mantenimiento de la limpieza en el hogar, la preparación de los alimentos, entre otros (16). Respecto a los roles de género, si bien vienen cambiando en muchas sociedades, varones y mujeres no comparten las diferentes tareas domésticas, puesto que dichas responsabilidades recaen mayormente en las mujeres; en este contexto, el desarrollo de todas estas actividades en simultáneo demandó mayor presión y exigencia (17).

Otra situación de vida estresante se refiere a la responsabilidad de realizar actividades laborales y domésticas a la vez. Durante la pandemia, las actividades del hogar aumentaron, lo laboral interfirió en las actividades del hogar y con la familia, además de la sobrecarga, y se incrementaron los conflictos familiares (18).

En cuanto a los desafíos en el cuidado infantil, tener que estar pendiente de la crianza, el cuidado, la atención y la educación de sus hijos pequeños, así como lidiar con los niños escolarizados en casa, fueron una fuente de estrés. En otro estudio se demostró que la población general, en especial el género femenino, presentó mayor nivel de afectación emocional o tensión debido a que tenían que supervisar las actividades remotas en la educación de sus hijos (15, 16).

Durante la pandemia, la distribución sumamente desigual se profundizó debido al incremento de horas destinadas a la realización de las actividades cotidianas, entre las que se adicionaron la educación escolar virtual y el teletrabajo. Los desafíos en el cuidado infantil fueron una fuente de estrés al lidiar con los niños escolarizados en casa (18). En este contexto, se tiene que la población general, particularmente el género femenino, presentó mayor nivel de afectación emocional o tensión ya que tuvieron que adaptarse en casa a las actividades remotas en la educación de sus hijos (11).

Es preciso considerar que habitualmente el trabajo doméstico y el cuidado de los integrantes de familia han sido relegados a las mujeres, quienes cumplen un papel multifuncional como resultado de los estereotipos de género. Bajo esta premisa, los hombres, en su mayoría, continúan siendo quienes ejercen el rol de proveedor principal de ingreso en el hogar y, por tanto, destinan gran parte del tiempo al trabajo. Según resultados obtenidos por la Defensoría del Pueblo, en un contexto previo al de la cuarentena y confinamiento, son pocos los varones que colaboran en la realización de tareas domésticas, es decir, no llevan pautas democráticas (18).

Respecto al factor estresor problemas económicos, predomina el estrés por escasez de dinero para cubrir las necesidades básicas, como alimentación, salud, educación, vivienda, entre otros. Durante la pandemia, la población y en especial las mujeres han sido afectadas desproporcionalmente por los recortes en las jornadas laborales o despidos colectivos. Ello ha generado el descenso de las mujeres económicamente activas, lo que condiciona un problema en la economía familiar (19). Al ser los ingresos menores que los gastos, se generó preocupación y desesperanza, ya que no se tiene suficiente comida, y hay incapacidad para pagar el alquiler o la renta de la casa, así como endeudamiento por préstamos, seguido de la incertidumbre por su situación económica. Es así como los problemas económicos desencadenaron emociones negativas relacionados principalmente con el desempleo (16, 20).

En cuanto a los estresores del factor trabajo asalariado, predominan las largas horas de trabajo en el desarrollo de las actividades laborales, ya que la mayoría de las madres son trabajadoras dependientes. Durante la pandemia, el país sufrió cambios económicos que terminaron por afectar la situación económica del hogar, por lo que, para satisfacer las necesidades propias y de la familia, las mujeres se vieron por un lado en la necesidad de incrementar las horas de trabajo, ya sea presencial o de manera remota. Por otro lado, la presencia de deudas conllevó buscar nuevas fuentes de ingreso que incluyeron laborar en más de un trabajo (9).

La sobrecarga o el aumento en las horas de jornada laboral, la fatiga, las actividades monótonas, rutinarias o repetitivas, el empleo inestable, el elevado nivel de responsabilidad y el ritmo en el trabajo fueron causales desfavorables que afectaron el bienestar físico, psicológico y cognitivo de las mujeres, que, a su vez, ocasionaron niveles altos de estrés (10).

En torno al factor estresor enfermedad por COVID-19, predomina el estrés por el aumento del número de contagios en su comunidad, seguido de contraer la enfermedad y/o contagiar a algún familiar cercano. La población general se sintió estresada debido al temor por transmitir la COVID-19 y que algún familiar se enferme gravemente o muera. Asimismo, entre las mujeres, los estresores estaban relacionados al impacto que generó el aislamiento por pandemia en sus hijos y demás miembros de su comunidad (21, 22).

Ante la exigencia de nuevas formas de convivencia social, el cumplimiento de medidas y la presencia de

la enfermedad altamente contagiosa, la adopción de nuevas formas de convivencia social que involucran el distanciamiento y el cumplimiento obligatorio de medidas sanitarias, se experimentaron diversas emociones negativas, como temor al contagio, tristeza por la muerte de familiares y amistades, e incertidumbre por presentar vulnerabilidad por alguna enfermedad preexistente, por lo que se afectó la salud mental, manifestándose en alteraciones del sueño, ansiedad y depresión (21, 23).

En cuanto al factor estresor ámbito familiar, predomina el estrés por conflictos familiares (peleas o discusiones) con su pareja, hijos y otros familiares, así como el estrés por consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco u otros) por algún miembro de la familia, seguido de los problemas en la salud mental (depresión, ansiedad, estrés, entre otros) de algún miembro de la familia. Durante la pandemia, los padres de familia mencionaron haber iniciado un mayor consumo de alcohol y tabaco, hábito que interfirió en el funcionamiento familiar (24). Muchos cambios en el hogar por la situación de pandemia han perjudicado las relaciones familiares, ya que su interacción se ha visto alterada por la inadecuada comunicación, así como la forma de solucionar y afrontar los problemas, lo que ha desencadenado o acrecentado la violencia intrafamiliar (25, 26).

Ante esta circunstancia disruptiva, la labor del profesional de enfermería escolar cumple un papel crucial en el ámbito educativo, puesto que es el encargado de desarrollar intervenciones dirigidas a la comunidad educativa, en la que se incluye a las poblaciones vulnerables, como las madres de familia y los estudiantes, de acuerdo con el modelo de abordaje de promoción de la salud y los programas de instituciones educativas saludables.

La presente investigación cuenta con una limitante relacionada al muestreo no probabilístico, debido a que este tipo de muestreo no permite generalizar los resultados a toda la población.

CONCLUSIONES

Los factores estresores predominantes fueron la falta de apoyo en casa para la realización de las tareas domésticas, el bajo presupuesto familiar para cubrir los gastos, las largas horas en el desarrollo de sus actividades laborales, el aumento del número de contagios en su comunidad, y los conflictos familiares (peleas o discusiones) con su pareja, hijos y otros familiares.

A los gestores de salud se recomienda fomentar programas para la promoción del autocuidado de la salud mental, a fin de evitar el aumento de síntomas asociados al estrés en madres de familia, en función de los factores estresantes identificados en el presente estudio. A los investigadores se les sugiere continuar realizando investigaciones dirigidas a grupos vulnerables, como las mujeres, quienes desempeñan un rol fundamental en la familia y sociedad, con la intención de validar intervenciones o programas educativos; asimismo, realizar estudios similares que permitan desarrollar la validación de instrumentos para identificar factores estresores.

Conflicto de intereses: Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

Financiamiento: Autofinanciado.

Aprobación de ética: Trabajo aprobado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con Constancia n.º 156-01-22.

Contribución de autoría: Todas las autoras contribuyeron con la elaboración de este estudio.

REFERENCIAS

- Gutiérrez ZD, Gallard IE. El cuidado humano y el aporte de las teorías de enfermería a la práctica enfermera. *Conecta Libertad* [Internet]. 2020; 4(2): 127-135. Disponible en: <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/110/354>
- Ley n.º 31317, Ley que incorpora al profesional de enfermería en la comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica [Internet]. Lima: Congreso de la República (PE); 2021, 26 de julio. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976876-2>
- Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. OMS; 2022, 17 de junio. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Capdevila N, Segundo MJ. Estrés: causas, tipos y estrategias nutricionales. *OFFARM* [Internet]. 2005; 24(8): 96-104. Disponible en: <https://www.studocu.com/es-mx/document/escuela-libre-de-psicologia/psicologia/estres-causas-tipos-y-estrategias-nutricionales/13511556>
- Mojica-Crespo R, Morales-Crespo MM. Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión. *SEMERGEN* [Internet]. 2020; 46(Suppl 1): 65-77. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2020.05.010>
- Organización Mundial de la Salud. Actualización de la estrategia frente a la COVID-19 [Internet]. Ginebra: OMS; 2020. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/covid-strategy-update-14april2020-es.pdf?sfvrsn=86c0929d_10%0A
- Qui J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr* [Internet]. 2020; 33(2): e100213. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- United Nations. Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health [Internet]. UN; 2020. Disponible en: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf
- Datum Internacional. Salud mental en tiempos de pandemia [Internet]. Lima: Datum; 2020. Disponible en: https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Salud%20mental%20en%20tiempos%20de%20pandemia_201218092143.pdf
- Garcés-Prettel M, Santoya-Montes Y, Vázquez-Miraz P, Geney-Castro E. Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte* [Internet]. 2021; 37(3): 569-582. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14482/sun.37.3.616.981>
- Saavedra JE, Aliaga K, Castillo WH, Huamán J, Luna Y, Nicolás Y, et al. Estudio epidemiológico sobre el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población de Lima Metropolitana. *Diagnóstico* [Internet]. 2022; 61(3): e374. Disponible en: <https://doi.org/10.33734/diagnostico.v61i3.374>
- Marriner A, Raile M. Modelos y teorías en enfermería. 7.ª ed. Madrid: Elsevier; 2011.
- Breilh J. Trabajo hospitalario, estrés y sufrimiento mental. Deterioro de la salud de los internos en Quito, Ecuador [Internet]. UASB-Digital; 1992. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10644/3379>
- Wheaton B, Montazer S. Stressors, stress, and distress [Internet]. En: Scheid TL, Brown TN, editores. *A Handbook for the Study of Mental Health. Social Contexts, Theories, and Systems*.

- Cambridge: Cambridge University Press; 2012. pp. 171-199. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511984945.013>
15. Lóyzaga OF, Curiel VA. El trabajo doméstico. Análisis crítico. Alegatos [Internet]. 2014; (87): 351-382. Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r33516.pdf>
 16. Caccia PA, Simaes AC, Mancini NA, Gómez FN, Schetsche C, Pedrón V, et al. Estrés de pandemia por COVID-19 y el conflicto trabajo-familia y familia-trabajo en Buenos Aires, Argentina. Interdisciplinaria [Internet]. 2023; 40(2): 445-460. Disponible en: <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.26>
 17. Gordon SF. Mujeres, trabajo doméstico y covid-19: explorando el incremento en la desigualdad de género causada por la COVID-19. Psicología Iberoamericana [Internet]. 2021; 29(1). Disponible en: <https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.399>
 18. Defensoría del Pueblo (PE). Sobrecarga de labores en las mujeres durante la cuarentena por la emergencia sanitaria. Lima: Defensoría del Pueblo; 2020. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2020/07/Documento-de-trabajo-N-002-2020-DPADM-Sobrecarga-de-labores-en-las-mujeres-durante-la-cuarentena-por-la-emergencia-sanitaria.pdf>
 19. Maeda JK. La fuerza laboral de las mujeres al límite. Consecuencias del COVID-19 en las trabajadoras urbanas del Perú [Internet]. Lima: IDEHPUCP; 2020, 14 de octubre. Disponible en: <https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista-memoria/articulo/la-fuerza-laboral-de-las-mujeres-al-limite-consecuencias-del-covid-19-en-las-trabajadoras-urbanas-del-peru/>
 20. Okoro CA, Strine TW, McKnight-Eily L, Verlenden J, Hollis ND. Indicators of poor mental health and stressors during the COVID-19 pandemic, by disability status: a cross-sectional analysis. Disabil Health J [Internet]. 2021; 14(4): 101110. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101110>
 21. Jenkins EK, McAuliffe C, Hirani S, Richardson C, Thomson KC, McGuinness L, et al. A portrait of the early and differential mental health impacts of the COVID-19 pandemic in Canada: Findings from the first wave of a nationally representative cross-sectional survey. Prev Med [Internet]. 2021; 145: 106333. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106333>
 22. Purvis RS, Ayers BL, Rowland B, Moore R, Hallgren E, McElfish P. "Life is hard": How the COVID-19 pandemic affected daily stressors of women. Dialogues in Health [Internet]. 2022; 1: 100018. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2022.100018>
 23. Rodríguez-Quiroga A, Buiza C, Álvarez de Mon MA, Quintero J. COVID-19 y salud mental. Medicine [Internet]. 2020; 13(23): 1285-1296. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.010>
 24. León-Rodríguez DA, Bautista LR, Gómez CA, Rincón GA, Neme WO. Percepción de la afectación atribuida a la pandemia por COVID-19 en padres y madres de Colombia. Rev Latinoam Estud Fam [Internet]. 2022; 14(1): 29-50. Disponible en: <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.1.3>
 25. Segura RM. El efecto de los factores estresantes en las mujeres. Alternativas Psicol [Internet]. 2015; 18(núm. especial): 35-47. Disponible en: <https://alternativas.me/attachments/article/89/3%20-%20El%20efecto%20de%20los%20factores%20estresantes%20en%20las%20mujeres.pdf>
 26. Naranjo MJ, Morales IA, Ron RE. Efectos de la pandemia en la familia y en la sociedad ecuatoriana. Res Non Verba [Internet]. 2020; 10(2): 115-135. Disponible en: <https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/rnv/article/view/417/281>