

Usos del tiempo y su relación con la participación política: propuesta de redistribución

Policy Brief

Policy brief

En Barcelona, como en tantas otras ciudades, la vida cotidiana se organiza alrededor de un recurso escaso y desigualmente distribuido: el tiempo. Quien tiene tiempo, puede informarse, asistir a reuniones, implicarse en procesos comunitarios o políticos. Quien no lo tiene —porque cuida, porque trabaja largas jornadas, porque combina ambas cosas— queda en los márgenes de la vida democrática.

La investigación impulsada por Platoniq, con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona, quiso poner cifras, voces y matices a esta intuición. A través de una encuesta propia con más de 300 respuestas, entrevistas a expertos en participación y género, y la triangulación con la Encuesta Europea de Usos del Tiempo (HETUS), emergió un relato claro: la pobreza de tiempo es uno de los principales obstáculos para la participación ciudadana.

Un proyecto liderado por IFundación Platoniq

La participación de la Fundación Platoniq en este proyecto ha sido posible gracias a la colaboración de la Open Society Foundations y el Ayuntamiento de Barcelona

Contacto

Cristian Palazzi (cristianpalazzi@platoniq.net)

Liderado por:

Platoniq

Con el apoyo de:

**OPEN SOCIETY
FOUNDATIONS**



Ajuntament de
Barcelona

Contenido

Resumen ejecutivo

1. Distribución del tiempo cotidiano
2. Experiencia de participación
3. Motivaciones y barreras
4. Calidad e impacto de la participación
5. Evaluación institucional

Recomendaciones en materia de políticas públicas

Sobre la investigación

- Triangulación con HETUS
- Futuras líneas de investigación

Referencias

Usos del tiempo y su relación con la participación política desde un enfoque interseccional

Resumen Ejecutivo

La gestión del tiempo es un factor crucial en la promoción de la participación política, especialmente en una ciudad diversa y dinámica como Barcelona. El uso del tiempo influye directamente en el grado de involucramiento de los ciudadanos en los procesos políticos, sociales y culturales. Un enfoque interseccional en el estudio del tiempo permite reconocer cómo diferentes factores como el género, la clase social, la etnia, la edad y las condiciones laborales afectan la capacidad de los individuos para participar activamente en la política. Esta brecha en el acceso a la participación política puede profundizar las desigualdades existentes, limitando la democracia inclusiva.

El tiempo es uno de los recursos más valiosos y al mismo tiempo más desigualmente distribuidos de nuestras sociedades. Cómo lo empleamos, cuánto dedicamos al trabajo, a los cuidados, al descanso o a la participación, determina no solo nuestra calidad de vida, sino también nuestras oportunidades de incidir en lo común.

En este terreno, la Encuesta Europea de Usos del Tiempo (HETUS) constituye la principal referencia: con su metodología armonizada en toda Europa, permite comprender con precisión cómo se reparte el tiempo en distintos países y cómo esas desigualdades influyen en la capacidad de participar. Sus datos muestran, por ejemplo, que en España las mujeres dedican más del doble de horas que los hombres a los cuidados no remunerados, que la población dispone de menos tiempo libre que la media europea y que la participación comunitaria apenas alcanza los 7-10 minutos diarios.

“La mayoría de mi tiempo se va en mi trabajo. Tengo poco tiempo para el descanso y mínimo tiempo para el ocio”, participante.

Sobre este telón de fondo estructural, la encuesta exploratoria impulsada por Platoniq en el marco de una subvención del Ayuntamiento de Barcelona aporta una perspectiva situada y complementaria. A través de más de 300 respuestas ciudadanas y entrevistas a expertos, el estudio indaga en cómo la falta de tiempo y las cargas de cuidados condicionan la participación democrática, qué franjas horarias y modalidades resultan más accesibles, y qué apoyos institucionales —conciliación, espacios de cuidado, modalidades asincrónicas— podrían favorecer una participación más inclusiva. En diálogo con HETUS, estos resultados no solo confirman las desigualdades estructurales en el uso del tiempo, sino que revelan cómo se viven en la práctica cotidiana y qué demandas concretas formula la ciudadanía para superarlas.

1. Distribución del tiempo cotidiano

La encuesta de Platoniq muestra que una parte significativa de las personas dedica entre 3 y 6 horas diarias a cuidados no remunerados, con una clara concentración entre mujeres. Este hallazgo se ve respaldado por los datos de HETUS, que ofrecen una imagen estructural: en España, las mujeres dedican en promedio 4 horas y 7 minutos diarios al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, mientras que los hombres destinan 1 hora y 55 minutos. Es decir, ellas invierten más del doble de tiempo en estas tareas, confirmando una desigualdad de género persistente en la organización social del tiempo.

En cuanto al trabajo remunerado, la encuesta propia revela gran variabilidad, desde jornadas reducidas hasta extensas horas de empleo. HETUS lo matiza: los hombres dedican en promedio 4 horas y 54 minutos diarios al trabajo remunerado, frente a 3 horas y 13 minutos de las mujeres. Cuando se combinan ambos tipos de trabajo, el resultado es revelador: las mujeres acumulan más de 7 horas diarias de trabajo total (remunerado + no remunerado), mientras que los hombres rondan las 6 horas y media. Esta diferencia explica por qué las mujeres reportan con mayor frecuencia la sensación de falta de tiempo y por qué su disponibilidad para participar en procesos cívicos se ve más limitada.

Respecto al descanso y el sueño, la encuesta de Platoniq muestra que la mayoría de participantes duerme entre 5 y 7 horas diarias, por debajo de las recomendaciones internacionales.

HETUS confirma este déficit: el promedio en España se sitúa en torno a 8 horas y 30 minutos diarios, pero con variaciones importantes por edad y género. Las mujeres, por ejemplo, tienden a dormir menos cuando están en etapas de crianza y cuidado intensivo, mientras que los hombres mantienen un patrón algo más estable. Esta diferencia revela cómo la presión de los cuidados repercute también en la calidad del descanso.

Finalmente, tanto la encuesta exploratoria como HETUS coinciden en señalar que la participación ciudadana y comunitaria ocupa un lugar marginal en el reparto del tiempo. Según HETUS, en España se destinan apenas 7 minutos diarios en promedio a actividades de voluntariado, vida asociativa o participación política, frente a las varias horas dedicadas al trabajo y los cuidados. El dato coincide con la encuesta de Platoniq, donde la gran mayoría declara dedicar menos de una hora diaria a estas actividades.

En conjunto, la comparación entre ambas fuentes muestra con claridad que la pobreza de tiempo y su distribución desigual por género y etapa vital son determinantes en las posibilidades de participación democrática. Mientras los cuidados absorben la mayor parte del tiempo disponible, la implicación cívica queda relegada a un espacio residual, lo que evidencia la necesidad de repensar las políticas públicas desde una perspectiva de justicia temporal.

2. Experiencia de participación

Los resultados de la encuesta de Platoniq y los datos de HETUS dibujan un escenario complementario sobre la experiencia de participación ciudadana en España y, en particular, en Barcelona. Por un lado, la encuesta propia revela un auge de modalidades digitales y locales, con la ciudadanía implicándose en plataformas online, iniciativas de barrio y actividades asociativas. Por otro, HETUS confirma que el tiempo estructuralmente dedicado a la vida asociativa, el voluntariado y la participación política en España es muy bajo en comparación con otros países europeos: apenas 7–10 minutos diarios en promedio, frente a los 15–20 minutos de países del norte.

La lectura conjunta de ambas fuentes sugiere que el desarrollo de nuevas formas de participación digital responde a una adaptación frente a la escasez de tiempo libre y a la debilidad histórica del tejido asociativo en España. Mientras HETUS muestra que la ciudadanía española dispone de menos tiempo libre —menos de cinco horas al día, frente a más de seis en Francia o Alemania—, la encuesta de Platoniq pone de relieve que, en este contexto, lo digital ofrece una salida flexible y accesible para mantener cierto nivel de implicación cívica.

Sin embargo, ambas fuentes coinciden en señalar que la participación se mantiene en un nivel intermedio, con una satisfacción moderada y con poco peso en la organización cotidiana del tiempo. Este equilibrio precario evidencia que, sin cambios institucionales que fortalezcan tanto la dimensión comunitaria como la digital, la participación seguirá siendo una práctica residual, marcada por la tensión entre la voluntad de implicarse y las limitaciones estructurales de tiempo.

En definitiva, el cruce entre Platoniq y HETUS permite concluir que la ciudadanía participa, pero lo hace desde una base frágil y adaptativa: aprovecha los espacios digitales y comunitarios disponibles, aunque su dedicación horaria es mínima y su satisfacción limitada. El reto es consolidar esta participación, transformando lo que hoy es residual en un derecho cotidiano con experiencias más motivadoras y con mayor impacto real en lo común.

3. Motivaciones y barreras

La lectura conjunta de la encuesta de Platoniq y los datos de HETUS muestra una ciudadanía que combina motivaciones sólidas con obstáculos estructurales difíciles de sortear. Por un lado, la encuesta propia revela que las principales razones para implicarse en la vida cívica son el deseo de mejorar el entorno inmediato y la voluntad de ejercer derechos ciudadanos. Estas motivaciones expresan tanto un compromiso comunitario como un entendimiento político de la participación, lo que confirma que existe un interés latente por formar parte de lo común.

Por otro lado, las barreras identificadas —la falta de tiempo y la desconfianza hacia las instituciones— encuentran respaldo y explicación en los datos de HETUS. La encuesta europea muestra que, en España, los grupos de 25 a 44 años soportan la mayor presión temporal: las mujeres alcanzan hasta 9 horas diarias de trabajo total (remunerado + no remunerado), mientras que los hombres rondan las 8 horas y media. Esta desigualdad en el uso del tiempo explica por qué la falta de disponibilidad aparece como el principal freno a la participación en la encuesta de Platoniq.

Al mismo tiempo, la desconfianza institucional, aunque no es captada por HETUS, se intensifica cuando se superpone a estas limitaciones estructurales. La ciudadanía no solo percibe que carece de tiempo, sino que además duda de que su esfuerzo tenga un impacto real en las decisiones. La combinación de ambas barreras genera un círculo de desincentivo: incluso con motivaciones fuertes, las condiciones materiales y políticas reducen la participación a una práctica marginal.

En conjunto, el contraste entre las dos encuestas muestra un equilibrio frágil: existen motivaciones comunitarias y democráticas sólidas, pero estas se enfrentan a un contexto de pobreza de tiempo estructural y déficit de confianza institucional. Superar esta tensión requiere no solo atender a las motivaciones individuales, sino rediseñar las políticas públicas para redistribuir el tiempo y garantizar procesos participativos con mayor legitimidad e incidencia real.

4. Calidad e impacto de la participación

La encuesta de Platoniq muestra que la ciudadanía percibe los procesos participativos con una calidad intermedia (3/5), tiempos de deliberación insuficientes y un impacto incierto: mientras algunas personas creen que sus aportaciones inciden, otras sienten que se quedan en meras consultas. Esta percepción no se entiende únicamente desde lo político, sino también desde lo estructural, y es aquí donde los datos de HETUS ayudan a iluminar el panorama.

Según HETUS, la población en España dispone de menos de 5 horas diarias de tiempo libre, frente a las más de 6 horas en países del norte de Europa. Además, cuando se suma el trabajo remunerado y el no remunerado, las mujeres acumulan de media 7 horas y media de trabajo diario, frente a las 6 horas y media de los hombres. Este desequilibrio deja a buena parte de la ciudadanía —y especialmente a las mujeres— con tiempos fragmentados y energía limitada para implicarse en procesos de deliberación que requieren continuidad, calma y reflexión.

La lectura conjunta de ambas encuestas permite concluir que la **insatisfacción con la calidad y el impacto de la participación no responde solo al diseño institucional de los procesos, sino también a las condiciones materiales de la vida cotidiana**. Los procesos participativos compiten con agendas saturadas y déficit de descanso, lo que hace que sean vividos como actividades adicionales, más que como prácticas integradas en el día a día democrático.

En definitiva, Platoniq aporta la voz ciudadana que reclama más tiempo, mejor calidad y mayor incidencia, mientras HETUS aporta la base estadística que explica por qué estos déficits son tan persistentes: una estructura de uso del tiempo en la que el trabajo y los cuidados absorben casi todo el margen disponible. Juntas, ambas fuentes evidencian que **sin justicia temporal no habrá calidad democrática**.

5. Evaluación institucional

La encuesta de Platoniq revela que la ciudadanía valora los esfuerzos institucionales por promover la participación con un nivel intermedio (3/5). Reconoce avances, pero insiste en que todavía falta recorrido para garantizar procesos realmente inclusivos y efectivos. Las propuestas más repetidas apuntan en tres direcciones claras: flexibilizar horarios, habilitar modalidades online y asincrónicas, y ofrecer espacios de conciliación y cuidado.

Los datos de HETUS ayudan a entender por qué estas medidas aparecen con tanta fuerza. En España, las mujeres dedican de media más de 4 horas diarias a cuidados no remunerados, el doble que los hombres.

En hogares con menores, esta cifra se dispara, reduciendo drásticamente la disponibilidad de tiempo libre. A esto se suma que la población española dispone en general de menos tiempo libre diario (menos de 5 horas) que la media europea. Esta combinación de factores explica que buena parte de la ciudadanía perciba la participación como un esfuerzo extra difícil de compatibilizar con la vida cotidiana.

La lectura conjunta muestra que las demandas ciudadanas no son solo aspiraciones puntuales, sino respuestas directas a desigualdades estructurales en la organización social del tiempo. Flexibilizar horarios no es una cuestión de comodidad, sino una condición de acceso para quienes trabajan en turnos largos o irregulares. Incorporar modalidades asincrónicas responde a la fragmentación del tiempo libre disponible, mientras que habilitar espacios de conciliación es esencial para que las personas con responsabilidades de cuidado —especialmente mujeres— puedan participar en igualdad.

En suma, Platoniq aporta la voz ciudadana que reclama procesos adaptados a la vida real, mientras que HETUS confirma que esas demandas se sostienen en desigualdades objetivas y persistentes en el uso del tiempo. Ambas fuentes convergen en un mensaje claro: la participación democrática solo podrá ser inclusiva si las instituciones diseñan procesos sensibles a la pobreza de tiempo y a las brechas de género en los cuidados.

Recomendaciones en materia de políticas públicas

Inspirados en el manifiesto “Tick-tock Europe: championing the Right to time!” promovido por Time Use Initiative, una red que incluye a 20 organizaciones que representan municipios, metrópolis y regiones de Italia, España, Austria, Francia, Alemania, Bélgica, y Grecia, el objetivo de estas propuestas es promover la cooperación entre ciudadanía, pueblos y ciudades en políticas del tiempo, para motivar su implementación y para asegurar el reconocimiento del derecho al tiempo como un derecho de ciudadanía.

1 Flexibilización de horarios institucionales

Los datos de HETUS muestran que la población española dispone de menos tiempo libre que la media europea, con jornadas muy cargadas que combinan trabajo remunerado y no remunerado. En este contexto, la encuesta de Platoniq revela que muchas personas consideran los horarios de procesos participativos poco accesibles, especialmente quienes cargan con responsabilidades familiares o turnos laborales largos. Para ello se propone incluir espacios de conciliación (guarderías temporales, apoyos económicos al cuidado) como requisito estándar para organizar procesos deliberativos municipales, regionales o nacionales.

2 Modalidades asincrónicas y digitales

Platoniq pone sobre la mesa una demanda clara: la posibilidad de participar de forma asincrónica u online, lo que permitiría ampliar el alcance y superar barreras de tiempo y movilidad. HETUS lo respalda desde el diagnóstico estructural: el tiempo libre en España es fragmentado, con muchas personas que apenas disponen de minutos dispersos al día entre obligaciones.

3 Espacios de conciliación y cuidado

HETUS es tajante: las mujeres en España dedican más del doble de tiempo que los hombres a los cuidados no remunerados. Platoniq confirma que esta sobrecarga se traduce en una participación mucho más difícil para madres, padres y personas cuidadoras. Crear espacios de conciliación y cuidado en torno a procesos participativos —guarderías en centros cívicos, servicios de acompañamiento, apoyo logístico en actividades— no es un añadido opcional, sino un requisito de igualdad democrática. Garantizar que nadie tenga que elegir entre cuidar y participar es una de las claves para redistribuir de manera justa el acceso al derecho a incidir en lo común.

4 Redistribución estructural del tiempo y compensaciones

Las políticas públicas deben ir más allá de medidas puntuales: requieren avanzar hacia un rediseño estructural del tiempo, con reformas que promuevan la corresponsabilidad en los cuidados, la reducción de la jornada laboral y el reconocimiento del valor social del tiempo libre. Sin esta redistribución, cualquier esfuerzo participativo seguirá chocando con límites estructurales difíciles de superar.

Para que esta redistribución sea posible se reclama introducir compensaciones económicas o laborales (permisos retribuidos, dietas, transporte) para quienes participan en jurados ciudadanos, asambleas deliberativas o consultas directas o las organizan y coordinan. Asimismo, se reclama la retribución pagada de los trabajadores públicos y privados para la participación, con un mínimo de 4 a 8 horas al mes acumulables.

5 Fortalecer el impacto real de la participación

La encuesta de Platoniq refleja percepciones divididas: muchas personas sienten que sus aportaciones no inciden de forma real en las decisiones. Este desincentivo se suma a la falta de tiempo registrada por HETUS, generando un doble bloqueo: poca disponibilidad y pocas expectativas de impacto. Fortalecer la participación requiere, por tanto, no solo abrir más canales, sino también garantizar que los resultados sean vinculantes o claramente influyentes en las políticas públicas. Esto devolvería a la ciudadanía la certeza de que su tiempo invertido vale la pena, convirtiendo la participación en una práctica con sentido y no en un esfuerzo extra sin recompensa.

***“Las experiencias en centros de salud mental donde los profesionales y los médicos no se parecen a ti pueden aislarte. Da la sensación de que estar en crisis es la única forma de que te escuchen”.
Facilitador de teatro legislativo entre iguales***

6 Creación de una licencia ciudadana

Sin un sistema oficial de reconocimiento hoy en día, muchos ciudadanos valoran su experiencia en minipúblicos deliberativos (en términos de conocimientos adquiridos sobre el tema, así como de experiencia en herramientas de inteligencia colectiva, trabajo en equipo y fluidez oral) en su búsqueda de empleo, sus actividades activistas e incluso la reinvierten en una carrera de representación política. Se trataría entonces de un reconocimiento específico de la experiencia deliberativa se ve apoyada por diferentes foros e informes: creación de un itinerario de compromiso que la valore en la trayectoria profesional del asalariado (Appel d'Amiens), reconocimiento de la experiencia adquirida (Chatham House, informe Bernasconi) que podría conectarse a la cuenta de compromiso ciudadano.

Sobre la investigación

La investigación se diseñó como un proceso en tres tiempos, articulando técnicas cuantitativas, cualitativas y de contraste con datos europeos.

Primera fase: la encuesta propia

Se desarrolló un cuestionario digital en la plataforma OpenSpaces (basada en Decidim), abierto entre marzo y junio de 2024. El universo de referencia eran todas las personas mayores de 16 años residentes en Barcelona. La muestra, de carácter no probabilístico, se difundió a través de los canales de Platoniq, redes aliadas y listas de correo. Se obtuvieron 352 respuestas, de las cuales 323 fueron válidas. Aunque la tasa de respuesta fue baja y no se aplicó ponderación, la encuesta se planteó como una exploración inicial que permitiese identificar tendencias y problemáticas.

El cuestionario recogía variables sociodemográficas y profundizaba en tres grandes dimensiones:

- El uso del tiempo (trabajo remunerado, cuidados no remunerados y desplazamientos).
- La participación política (frecuencia y modalidades).
- Las barreras y facilitadores percibidos, desde la falta de tiempo y responsabilidades de cuidado hasta el interés en formatos asincrónicos o en espacios que favorezcan la conciliación.
- Se incluyó también una pregunta abierta para recoger aportaciones cualitativas.

Segunda fase: entrevistas a expertos

La mirada exploratoria de la encuesta se complementó con la experiencia de 12 especialistas en democracia participativa y cuestiones de género y tiempo. Se trataba de académicos, activistas y personal técnico municipal. A través de entrevistas semiestructuradas, se indagó en la interpretación de los datos y en la identificación de dinámicas menos visibles. Estas entrevistas fueron posteriormente analizadas con técnicas de codificación temática, lo que permitió destilar patrones y matices.

Tercera fase: triangulación con datos europeos

Finalmente, para reforzar y contextualizarlos hallazgos, se recurrió a la encuesta europea Harmonised European Time Use Surveys (HETUS). En este caso se tomaron los datos disponibles para España, centrados en la distribución de horas de trabajo remunerado y no remunerado, desagregados por sexo y edad. Este contraste ofreció una visión más amplia, situando los resultados exploratorios locales dentro de tendencias nacionales y europeas.

Triangulación con HETUS

Los resultados confirman las tendencias señaladas en las entrevistas y en la encuesta HETUS: la pobreza de tiempo, vinculada al trabajo y los cuidados, constituye un obstáculo central para la participación. La encuesta propia, aunque con N reducido, aporta indicios valiosos sobre franjas etarias y de género particularmente afectadas, y sobre las medidas más demandadas para facilitar la implicación democrática.

Futuras líneas de investigación

Fruto del trabajo de investigación sobre Tiempo profundo y participación, se presentó en el European Consortium for Political Research General Conference 2025 el paper “Democracy Takes Time: Intersectional Temporalities in Participation and Deliberation.”

El marco conceptual desarrollado en el artículo, centrado en la justicia temporal, la pluralidad de ritmos democráticos y la necesidad de superar las limitaciones del presentismo institucional, refuerza la pertinencia de ampliar la encuesta y enriquecer sus metodologías. Al dialogar con otras experiencias de innovación democrática presentadas en el congreso, el estudio consolida su aportación en dos direcciones complementarias: como exploración empírica situada, que aporta evidencia sobre cómo se vive la pobreza de tiempo en la participación cotidiana, y como experimento metodológico, capaz de inspirar diseños más inclusivos, sensibles a las desigualdades temporales y atentos a la diversidad de perfiles sociales.

Referencias

Bittman, M., & Wajcman, J. (2000). "The Rush Hour: The Character of Leisure Time and Gendered Time"

Esta obra examina cómo el uso del tiempo está influenciado por el género, argumentando que las mujeres, debido a las responsabilidades domésticas, tienen menos tiempo para participar en actividades sociales, incluidas las políticas. Se discute cómo estas diferencias impactan la participación política.

Hochschild, A. R., & Machung, A. (2012). "The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home"

En este libro, las autoras analizan cómo las mujeres que trabajan fuera del hogar aún se encargan de la mayor parte de las tareas domésticas. El concepto de "segunda jornada" describe cómo esta carga de tiempo afecta la participación política de las mujeres.

Lister, R. (2003). "Citizenship: Feminist Perspectives"

Lister ofrece un análisis desde una perspectiva feminista sobre la ciudadanía y la participación política, destacando cómo el tiempo de las mujeres está estructurado de manera que limita su participación activa en la política.

Fraser, N. (2016). "Justice Interruptus: Critical Reflections on the 'Postsocialist' Condition"

Fraser explora cómo la justicia social y la igualdad de género están vinculadas con la reorganización del tiempo y cómo las diferentes experiencias del tiempo afectan la capacidad de las personas para participar en la vida pública.

Kerrissey, J., & K. B. Atkinson (2020). "Time, Gender, and Politics: The Impact of Temporal Inequalities on Political Participation"

Este artículo aborda cómo las desigualdades temporales entre hombres y mujeres afectan la participación política, considerando factores como el trabajo remunerado, el cuidado no remunerado y el tiempo libre.

Schneider, E., & H. A. Lee (2017). "Time, Technology, and Political Engagement"

Este trabajo explora cómo la tecnología, al alterar las expectativas sobre el uso del tiempo, afecta las formas en que las personas se involucran en actividades políticas, y cómo esas expectativas varían según el contexto social y de clase.

Tarrow, S. (1994). "Power in Movement: Social Movements and Contentious Politics"

Tarrow discute la importancia del tiempo en los movimientos sociales y políticos, incluyendo la manera en que las personas organizan su tiempo alrededor de eventos políticos y cómo las circunstancias socioeconómicas afectan estas decisiones.

Arnstein, S. R. (1969). "A Ladder of Citizen Participation"

Aunque este artículo no se centra exclusivamente en el uso del tiempo, proporciona un marco útil para entender cómo la participación de los ciudadanos puede verse limitada por barreras como la falta de tiempo, especialmente en el contexto de diferentes clases sociales.

Inequality: mapping mental health support across the UK. *The British Student Doctor*, 5(3), 20-29

Tawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2021). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 52(14), 3222-3230.
Doi:10.1017/S0033291720005358

Abel, K. M., Hope, H., Swift, E., Parisi, R., Ashcroft, D. M., Kosidou, K., Osam, C. S., Dalman, C., & Pierce, M. (2019). Prevalence of maternal mental illness among children and adolescents in the retrospective cohort analysis. *The Lancet Public Health*, 4(6), e291-e300. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30059-3)