



**Nivel de riesgo de Burnout Parental presente en madres y padres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia**

Andrea Viviana Yanza Hurtado

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Directora:

Verónica Ochoa Patiño, Doctora (PhD) en Ciencias Sociales

Universidad de Antioquia  
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte  
Licenciatura en Educación Física  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2023

<b>Cita</b>	(Yanza Hurtado, 2023)
<b>Referencia</b>	Yanza Hurtado, A. (2018). <i>Nivel de riesgo de Burnout Parental presente en madres y padres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	



Seleccione biblioteca, CRAI o centro de documentación UdeA (A-Z)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

Resumen.....	6
Abstract .....	7
INTRODUCCION .....	8
1. PROBLEMATIZACIÓN .....	9
2. OBJETIVOS .....	11
Principal .....	11
Específicos .....	11
3. ANTECEDENTES.....	11
4. JUSTIFICACIÓN.....	14
5. METODOLOGÍA .....	16
6. MARCO TEÓRICO.....	24
Proceso de crianza - competencias parentales.....	24
Burnout parental.....	25
Concepto .....	25
Características .....	25
Consecuencias .....	25
Parental Burnout Assessment - PBA.....	25
Estrategias y mecanismos para evitar y mitigar el Burnout parental .....	26
7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	34
REFERENCIAS.....	35

## Lista de tablas

Tabla 1 Antecedentes.....	11
Tabla 2 Escala de BP .....	16
Tabla 3 Ítems de los factores .....	16
Tabla 4 Instrumento BPA.....	17
Tabla 5 Empleo de padres/madres.....	27
Tabla 6 Dedicación empleo padres/madres .....	27
Tabla 7 Riesgo Burnout Parental.....	28
Tabla 8 Resultados por dimensión .....	29
Tabla 9 Resultados preguntas mayor puntuación .....	30

## Lista de figuras

Imagen 1. Consentimiento informado encuesta aplicada .....	22
Imagen 2 Preguntas del PBA.....	23
Imagen 3 Porcentajes situación empleo.....	27
Imagen 4 Dedicación laboral.....	28
Imagen 5 Riesgo de Burnout Parental .....	29
Imagen 6 Modelo gráfico Gaussiano de las dimensiones de BURNOUT PARENTAL	
Kalkan et. al. (2022). .....	33

## **Resumen**

Se llevó a cabo una investigación sobre el nivel de riesgo de burnout parental con personas que asisten con sus hijos al programa de estimulación adecuada y desarrollo psicomotor de la Universidad de Antioquia, se aplicó el instrumento BPA, se encontró que el riesgo es nulo y bajo en 82% y entre moderado, alto y severo es 18%. Las dimensiones que tienen la puntuación más alta son agotamiento y saturación.

*Palabras clave:* burnout parental, niños, burnout parental assesment, cursos estimulación

## **Abstract**

A research was carried out on the level of risk of parental burnout with people who attend classes of stimulation and psychomotor development with their toddlers at the Universidad de Antioquia, the BPA instrument was applied, the risk was found to be null and low in 82% and between moderate, high and severe it is 18%. The dimensions that have the highest score are exhaustion and feedup.

*Keywords:* parental burnout, toddlers, burnout parental assesment, stimulation classes

## INTRODUCCION

Es bien sabido que ejercer la labor de ser padres demanda muchos recursos, hacerse cargo de un ser humano demanda de esfuerzos en varios planos, tarea que se inicia desde la concepción y sólo finaliza hasta que se da fin al ciclo vital de los progenitores.

Cuando las dificultades que experimentan los padres se convierten en crónicas o son abrumadoras puede ocurrir un síndrome denominado Burnout parental, el cual se caracteriza por la ausencia de recursos para manejar los factores productores de estrés derivados del cuidado de los hijos, percibir un estado intenso de agotamiento, el desinterés en el lazo emocional, pérdida del disfrute de estar con la familia y la duda de su capacidad para ejercer una buena labor como padres.

Esta investigación se originó a partir de la experiencia como profesora de los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo psicomotor de la Universidad de Antioquia, en los que se pueden observar distintas situaciones que atraviesan los padres y madres, por lo cual surgió la inquietud de conocer el nivel de riesgo de Burnout parental en esta población.

## 1. PROBLEMATIZACIÓN

Es común escuchar que ejercer la labor de ser padres no es fácil, muestra de esto es que se pueden encontrar gran cantidad de publicaciones relacionadas con la crianza de los niños, lo cual deja entrever que no hay una única vía de hacerlo y que la responsabilidad que representa hacerse cargo de un ser humano demanda de esfuerzos en muchos planos y recursos (económicos, tiempo, afectivos, mentales y espirituales), tarea que se inicia desde la concepción y sólo finaliza hasta que se da fin al ciclo vital de los progenitores.

En la gestación, el foco se encuentra dividido entre la madre y el bebé, luego del parto toda la atención se centra en satisfacer las necesidades del recién nacido, lo cual deja diezmado el tiempo para las actividades de índole personal o de pareja, espacios que se van recuperando cuando los niños van creciendo y adquiriendo independencia. El proceso de convertirse en padres conlleva cierta despersonalización, se pasa de tener un nombre y un apellido a ser el papá de o la mamá de alguien más, dejando en segundo plano a los seres sintientes que siguen habitando sus cuerpos, que deambulan entre la gratificación que produce ser partícipes de los avances de sus hijos, sus propios deseos y miedos, sumado a la presión de los ideales sociales establecidos para los roles parentales. Todo esto compromete su bienestar físico y emocional, poniendo en riesgo la creación y mantenimiento de entornos sanos para sí mismos y sus niños.

Cuando las dificultades que experimentan los padres se convierten en crónicas o son abrumadoras puede ocurrir un síndrome denominado Burnout parental, el cual se caracteriza por la ausencia de recursos para manejar los factores productores de estrés derivados del cuidado de los hijos, percibir un estado intenso de agotamiento, el desinterés en el lazo emocional, pérdida del disfrute de estar con la familia y la duda de su capacidad para ejercer una buena labor como padres (Mikolajczak, M., & Roskam, 2018). Las consecuencias conocidas del Burnout parental afectan al individuo que lo padece, a la pareja y por supuesto a los niños, entre ellas están: comportamientos adictivos, desórdenes de sueño, ideación suicida, conflictos, infidelidad, violencia y abandono (Mikolajczak, 2020). Según el estudio de Roskam et al. (2021), llevado a cabo en 42 países distribuidos por 5 continentes, la prevalencia de Burnout parental se estima entre un 5% y 8%, situación preocupante ya que va en detrimento de la salud física y mental de los padres, madres e hijos.

Un cuadro de Burnout parental se acompaña de estrés crónico ocasionado por la presión de cumplir con múltiples tareas concurrentemente, lo cual puede provocar trastornos del sueño, que a su vez exacerban estados de ansiedad e irritabilidad, un círculo vicioso que se repite en el diario vivir (Mikolajczak et al., 2018). Como consecuencia de lo anterior, los padres tienden a distanciarse de sus hijos para preservar su energía, posteriormente ellos notan una pérdida de satisfacción en la crianza de los hijos, que se manifiesta con la sensación de no poder soportar más su rol. Es de anotar, que todos estos síntomas se acumulan entre sí, agravando la situación. Otra característica del Burnout es el cuestionamiento constante de los padres hacia sí mismos, contrastan lo que fueron, lo que les gustaría ser y en lo que se convirtieron, esto desemboca en sentimientos de angustia, vergüenza y culpa (Roskam et al., 2018).

La Universidad de Antioquia mediante el Programa Recreodeportivo, ofrece el curso de Estimulación Adecuada para bebés, niños y niñas, el cual tiene como eje central el desarrollo físico-motriz, social, afectivo y desarrollo de los sentidos desde el primer mes de vida hasta los 24 meses de edad. Los niños de 24 a 48 meses asisten a los cursos de Desarrollo Psicomotor, en los cuales se promueve la incorporación progresiva de la práctica deportiva con sentido de mejoramiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida. Si bien el objetivo declara que son espacios para la familia, de participación activa y para fortalecer los vínculos afectivos entre los actores del proceso, la atención se centra en los niños y los padres juegan el papel de facilitadores en las actividades que se llevan a cabo en las sesiones de clase.

Durante la experiencia como profesora de los cursos se han observado distintas situaciones que atraviesan los padres y madres, a veces llegan con semblantes de cansancio, o con rostros de preocupación, o se notan absortos, en algunos casos, se acercan al final de clase para comentar o preguntar sobre las circunstancias que están viviendo. La manifestación de lo que sienten con los profesores o con otros padres, puede ayudar en alguna medida a paliar la angustia que parece afectarlos. La medida de la severidad de los estados por los cuales atraviesan puede resultar subjetiva, lo que para algunos se consideraría grave, para otros es algo de poca trascendencia, por esto es importante contar con una herramienta que permita saber con mayor certeza la magnitud de lo que los aqueja.

En otras áreas como la laboral, se crearon tempranamente herramientas de evaluación del agotamiento, pero hasta hace muy poco se desarrollaron instrumentos de medición específicos para evaluar el relacionado con el ejercicio de la paternidad/maternidad, el Parental Burnout Inventory (PBI) fue el primero y derivado de éste resultó el Parental Burnout Assessment, el cual es el más utilizado por los investigadores actualmente – PBA- (Suárez et al., 2022). El PBA se estructuró basado en los testimonios de padres angustiados, ha sido traducido y validado en 21 idiomas, se puede administrar en línea con retroalimentación automática o como una versión de papel y lápiz. (Roskam et al., 2022). El PBA está conformado por 23 ítems, los cuales se subdividen en 4 factores (agotamiento, contraste, saturación y distanciamiento emocional). Su puntuación está basada en escala Likert en la que los síntomas se presentan en un rango de 0 (nunca) a 6 (diariamente). EL PBA permite evaluar el riesgo y la gravedad del agotamiento global de los padres utilizando puntos de corte, que van desde sin riesgo hasta Burnout severo (Roskam et al., 2018).

Por todo lo descrito anteriormente, es fundamental saber si, ¿el riesgo de Burnout parental está presente en los padres y madres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del Programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia?, la aplicación del PBA es un primer paso para conocer este fenómeno y su grado de afectación en la población foco de este estudio.

## 2. OBJETIVOS

### Principal

Establecer si el riesgo de Burnout parental está presente en los padres y madres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia.

### Específicos

Determinar el nivel de riesgo de Burnout parental global con la escala propuesta por el instrumento PBA.

Especificar los niveles de riesgo de Burnout parental de los 4 factores o subescalas propuestas por el instrumento PBA.

## 3. ANTECEDENTES

A continuación, se encuentra una matriz de estudios hechos en diferentes países y años, sobre la el Burnout parental:

Tabla 1 Antecedentes

Investigación	Autores – Filiación	País	Año	Descripción
Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study	Más de 60 investigadores, en cabeza de Isabelle Roskam	Alemania, Argelia, Argentina, Australia, Austria, Bélgica, Brasil, Burundi, Camerún, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, Egipto, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Irán, Italia, Japón, Líbano, Países Bajos,	2020	En este estudio, se examina la prevalencia del Burnout parental en 42 países (17 409 personas; 71 % madres; Edad = 39,20 años), se muestra que la prevalencia del Burnout varía drásticamente entre países. Los análisis de los valores culturales revelaron que las culturas individualistas, en particular, mostraban una prevalencia y un nivel medio notablemente más altos de Burnout.

		Pakistán, Perú, Polonia, Portugal, Reino Unido, Ruanda, Rumania, Rusia, Serbia, Suecia, Suiza, Turquía, Tailandia, Togo, Uruguay Vietnam		
Aiming to be perfect parents increases the risk of parental Burnout, but emotional competence mitigates it	Gao-Xian Lin & Dorota Szczygiel & Logan Hansotte & Isabelle Roskam & Moira Mikolajczak  Catholic University of Louvain University of Humanities and Social Sciences, Warszawa	Bélgica Polonia	2021	El perfeccionismo parental, ha demostrado ser un factor de peso en el agotamiento parental. Basados en la teoría del Equilibrio entre Riesgos y Recursos (BR <sup>2</sup> ) del Burnout parental, la investigación examina si la competencia emocional podría moderar/amortiguar el efecto del perfeccionismo parental sobre el Burnout. Recogieron muestras independientes de padres recogidas en Bélgica (N = 347) y Polonia (N = 377). Los resultados de ambos estudios muestran que la competencia emocional anula el efecto perjudicial de las preocupaciones perfeccionistas parentales.
Pandemic Parenting: Examining the Epidemic of Working Parental Burnout and Strategies to Help	Kate Gawlik & Bernadette Mazurek Melnyk Ohio State University	USA	2021	Se realizó una encuesta en línea a 1285 padres, con hijos menores de 18 años que viven con ellos. Los resultados se recogieron entre 19 de enero de 2021 y 28 de abril de 2021. Algunos de los hallazgos son: las mujeres eran más propensas que los hombres a tener agotamiento de los padres. Sesenta y ocho por ciento (68%) de las mujeres reportaron Burnout frente al 42% de los hombres. El Burnout se incrementó en los padres con dos o tres niños, se mantiene con cuatro o cinco hijos y aumentó de nuevo con seis o más hijos. El setenta y siete por ciento (77%) de los padres que tenía un historial

				de ansiedad personal reportó Burnout. El 77% padres con Burnout tenían un hijo con TDAH y el 73% un hijo con ansiedad.
Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el Burnout en madres chilenas	Pablo A. Pérez-Díaz & Daniela Oyarce Cádiz.  Universidad Austral de Chile, Puerto Montt, Chile Universidad Santo Tomás, Talca, Chile	Chile	2020	Analizó la base de datos chilena de la investigación internacional en parental Burnout (IIPB), focalizándose en diferencias de género en población general (N = 430). Compararon madres y padres a través de las escalas de evaluación de agotamiento parental (PBA). Todas las comparaciones de medias de rangos fueron significativamente más altas para las mujeres que para los hombres, con la excepción de distanciamiento emocional. Fue el primer estudio que utilizó el PBA en Chile.
Agotamiento parental, percepción del rol paterno y trabajo no presencial: un estudio en madres peruanas en el contexto de la Covid -19	Rosa Angelica Seperak Viera  Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa	Perú	2022	El objetivo fue explicar la presencia de agotamiento materno, el rol paterno y la percepción sobre el trabajo no presencial en una muestra de 426 madres peruanas entre los 18 y 60 años. Se utilizó el Parental Burnout Assesment, la escala de Maternal Gatekeeping o control materno, una ficha sociodemográfica y preguntas abiertas. Entre los resultados más representativos se encontraron niveles medios de agotamiento, este se relaciona de manera positiva con el control materno o comportamientos vigilantes que inhiben el rol paterno; se encontraron también niveles medios de comportamientos vigilantes ya que la mayoría percibe que los varones carecen de aptitudes para la crianza, contradictorio a esto consideran que la labor del varón decrementaría el agotamiento materno; la edad y el nivel educativo son variables que intervienen controlado la relación entre el Burnout parental y el control materno; por último, las madres evaluadas perciben que el trabajo no presencial debería ser una modalidad formal para poder compartir y estar más cerca del

				crecimiento y necesidades de sus hijos.
Índice de Burnout de los padres de familia de los niños y niñas de Inicial i y ii de la escuela de educación básica Juan Bautista Aguirre – Miraflores. Año lectivo septiembre 2020 – julio 2021.	Ana Joaquina Rengel Rivera.  Universidad de Cuenca	Ecuador	2021	Estudio de tipo cuantitativo descriptivo. Con una totalidad de 85 padres de familia de los niños y niñas de inicial I y II de la escuela de Educación Básica Juan Bautista Aguirre – Miraflores, a los cuales se aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI) y un formulario de recolección de datos sociodemográficos. La población que muestra índice de síndrome de Burnout fueron las madres de 31 a 35 años, estado civil casadas, instrucción entre bachillerato y tercer nivel, a cargo de un puesto y que cumplen jornadas laborales de al menos 8 horas diarias.
Percepción de la afectación atribuida a la pandemia por COVID-19 en padres y madres de Colombia	Diego Armando León-Rodríguez Luis René Bautista Castro Cesar Andrés Gómez Acosta Germán Andrés Rincón Walter Oswaldo Neme  Universidad de los Andes Universidad EAN Universidad de Pamplona Universidad Distrital Francisco José de Caldas	Colombia	2021	El objetivo es describir las percepciones asociadas al impacto de la pandemia por COVID-19 en la convivencia, condiciones de vida y posible Burnout parental con padres y madres habitantes en el territorio colombiano. Se aplicó una ficha sociodemográfica, un instrumento Ad Hoc para establecer cómo la pandemia afectó la convivencia y la consecución de recursos, y la versión latinoamericana del ‘Parental Burnout Assessment’, con una muestra a conveniencia de 390 padres de familia. Se evidenció una afectación personal, económica, de las relaciones familiares, Burnout parental y deterioro de la salud mental en una proporción importante de participantes.

#### 4. JUSTIFICACIÓN

Determinar el grado de Burnout parental en los padres y madres que asisten a los cursos del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia, es un primer paso que debe darse para revelar si está presente, en qué medida y a futuro poder intervenir con estrategias que mitiguen los síntomas y prevengan su padecimiento, de forma que se beneficien todos los integrantes de las familias, en lo relacionado con salud mental y física, logrando ambientes equilibrados tanto para padres como para sus hijos.

Esta investigación se enfoca en los padres y madres, ya que son quienes sostienen en gran medida la familia, lo cual implica diversidad de responsabilidades que demandan de su tiempo y energía, el cuidado de los niños corre en paralelo con los compromisos laborales, de pareja, sociales, de sostenimiento de otros parientes, el manejo de todas estas variables es prioritario en el diario vivir, sin embargo, pueden existir circunstancias que desencadenan el Burnout parental, síndrome que le genera conflictos a la persona que lo presenta y a los de su círculo inmediato. Toda acción orientada hacia el bienestar emocional, físico y espiritual de quienes se desempeñan como madres y padres, los ubica en primer plano como individuos, con necesidades propias, a las cuales se les debe prestar atención, con el fin de que puedan tener una vida gratificante, satisfactoria y con la capacidad de fluir ante situaciones de estrés.

Para el programa Recreodeportivo el tener conocimiento sobre qué es y el grado de Burnout parental de la población que asiste a los cursos es relevante ya que, como agente promotor de espacios de familia, puede proponer e implementar acciones en diferentes frentes, orientadas a los padres, madres y cuidadores, lo que se constituye como un valor agregado a los servicios que se prestan en la actualidad.

De otro lado, se contribuye con el conocimiento a nivel local, ya que los estudios y datos de Colombia son escasos, por ejemplo, en el estudio de Roskam (2021) la muestra sólo abarcó 95 participantes, de modo que se da apertura a un campo fértil de investigación.

## 5. METODOLOGÍA

### Tipo de estudio

El presente trabajo se clasifica como descriptivo, de corte transversal.

### Población y muestra

Para este estudio se considera como población a los padres y madres que asisten con sus hijos a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor, de la Universidad de Antioquia en las sedes de Ciudad Universitaria y Ciudadela Robledo. El criterio de inclusión es que vivan en la misma casa con los niños. Pueden participar padres y madres de cualquier edad y estado civil.

Para la elección del tamaño de la muestra, se utilizó la población de 322 personas, además de un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, que dio como resultado una muestra de 176 madres/padres.

La cifra de 322 corresponde a los inscritos en los cursos de estimulación y desarrollo psicomotor de las dos sedes.

### Instrumentos y técnica de recolección de datos

Esta investigación emplea el Parental Burnout Assesment (PBA) en su versión en español, como instrumento de medida del Burnout parental, que según estudios previos lo catalogan con características de fuerte validez y confiabilidad (Suárez et al 2022).

La escala permite evaluar el riesgo y la gravedad del Burnout parental utilizando cinco puntos de corte (Roskam et al., 2018):

Tabla 2 Escala de BP

Riesgo	Puntaje
Sin riesgo	< 30
Bajo	30 – 45
Moderado	46 – 60
Alto	61 – 75
Severo	>75

Los 23 ítems están agrupados en cuatro factores o subescalas:

Tabla 3 Ítems de los factores

Factor – cantidad de preguntas	Preguntas
Agotamiento: cansancio físico y emocional (9)	1, 4, 7, 8, 10, 12, 15, 21,23
Contraste: discrepancia percibida entre el cuidador ideal que le gustaría ser, y aquel que es actualmente, comparación que produce culpa (6)	2, 5, 13, 17, 18, 19,
Saturación: estar harto del rol de padre (5)	3, 6, 9, 11, 16
Distanciamiento emocional de los hijos (3)	14, 20, 22

El instrumento se aplica una sola vez, de forma autoadministrada y anónima. A continuación, se detalla el encabezado y los ítems:

Tabla 4 Instrumento BPA

<b>PBA</b>							
<p>Los niños son una fuente importante de satisfacción y alegría para sus padres. Al mismo tiempo, también pueden ser una fuente de agotamiento para algunos (y esto no es contradictorio: la satisfacción y el agotamiento pueden coexistir, uno puede amar a los hijos y, sin embargo, sentirse agotado en su rol como padre/madre).</p> <p>El siguiente cuestionario es sobre el agotamiento que se puede sentir como padre/madre.</p> <p>Elija la respuesta que mejor se adapte a sus sentimientos personales. No hay una respuesta buena o mala.</p> <p>Si nunca ha tenido este sentimiento, elija "Nunca".</p> <p>Si ha tenido este sentimiento, indique con qué frecuencia lo siente eligiendo la respuesta que mejor se ajuste.</p> <p>Marque con una X el casillero según su opinión en cada caso.</p>							
	Nunca	Algunas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces por mes	Una vez por semana	Algunas veces a la semana	Cada día
1. Estoy tan cansado(a) por mi rol de padre/madre que tengo la impresión que dormir no es suficiente para recuperarme.							
2. Siento que ya no me reconozco como padre/madre.							
3. Siento que estoy al límite de mis fuerzas a causa de mi rol							

de padre/madre.							
4. No tengo energía para cuidar a mis hijos.							
5. No creo que sea el buen padre/madre que solía ser para mi (s) hijo (s).							
6. No puedo soportar más mi rol de padre/madre.							
7. Tengo la sensación de estar sobrecargado como padre/madre.							
8. Tengo la impresión de ocuparme de mis hijos en piloto automático.							
9. Siento que realmente no puedo más como padre/madre.							
10. Cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentar otro día con mis hijos, me siento de antemano agotado(a).							
11. No siento placer estando con mis hijos							

12. Me siento saturado(a) como padre/madre.							
13. Me digo a mí mismo que ya no soy el padre/la madre que solía ser.							
14. Solo hago justo lo que hace falta para mis hijos pero no más.							
15. Mi rol de padre/madre agota todos mis recursos.							
16. Ya no soporto más mi rol de padre/madre.							
17. Estoy avergonzado(a) del padre/madre en que me he convertido.							
18. Ya no estoy orgulloso(a) de mí como padre/madre.							
19. Tengo la impresión de que ya no soy el/la mismo(a) cuando me relaciono con mis hijos.							
20. Ya no logro mostrarles a mis hijos cuanto los amo.							

21. Me agota pensar en todo lo que tengo que hacer para mis hijos.							
22. Tengo la impresión que, aparte de las rutinas (trasladar, hora de sueño, comidas), no logro involucrarme más con mis hijos.							
23. Estoy en modo de supervivencia en mi rol como padre/madre							

Unido al PBA se incluyeron dos preguntas respecto a la situación laboral: la primera sobre si estaba empleado en la actualidad y la segunda indagaba la dedicación (tiempo)/tipo de empleo (presencial-virtual) de las madres/padres. Esto con el objetivo de establecer relaciones entre el Burnout Parental y trabajo.

### **Consideraciones éticas**

El nivel de riesgo de esta investigación se clasifica en Sin Riesgo, según la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, ya que no implica ninguna intervención o modificación intencionada en variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales.

### **Consentimiento informado**

Este se presentó antes de la aplicación del cuestionario, en formato electrónico. Si la persona aceptaba era dirigido a las preguntas propias de la investigación.

### **Archivo y custodia de la información**

El almacenamiento de la información se hizo de forma electrónica y se mantuvo en una plataforma (cloud) hasta tres meses después de finalizada la investigación. Los datos tuvieron una copia en un equipo (local), mientras se elaboran los análisis y discusión de la investigación. La única persona autorizada para el acceso fue la investigadora.

Se garantizó el anonimato, ya que no se solicitó información personal que permitiera inferir quién contestó la encuesta y el rastreo a través de IPs tampoco está habilitado.

Los hallazgos se divulgarán en los eventos académicos del IUEFD destinados a la socialización de los trabajos de investigación.

### **Modelo del Consentimiento Informado:**

**Universidad de Antioquia**  
**Instituto Universitario de Educación Física y Deportes IUEFD**  
**Licenciatura en Educación Física**

### **Consentimiento informado para participantes de la investigación**

El propósito de este formato de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella.

La investigación es conducida por Andrea Viviana Yanza Hurtado estudiante de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad de Antioquia y tiene como objetivo determinar si el riesgo de Burnout parental está presente en los padres y madres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del programa Recreodeportivo.

El Burnout parental se caracteriza por la ausencia de recursos para manejar los factores productores de estrés derivados del cuidado de los hijos, percibir un estado intenso de agotamiento, el desinterés en el lazo emocional, pérdida del disfrute de estar con la familia y la duda de su capacidad para ejercer una buena labor como padres.

La información se obtendrá a partir del diligenciamiento de un cuestionario que toma un máximo de 10 minutos. Tenga en cuenta que la participación en este estudio es completamente voluntaria y la información recogida será confidencial y con fines exclusivamente académicos. Es importante resaltar que los datos obtenidos se analizarán a nivel de comunidad y no de manera particular, lo cual permitirá mantener la integridad y el anonimato de los participantes.

Luego de conocer la intencionalidad de este estudio, si usted desea participar es necesario completar la siguiente información:

Yo \_\_\_\_\_ identificado con C.C  
\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, otorgo mi consentimiento de manera voluntaria para participar en el estudio titulado “Nivel de Burnout presente en madres y padres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia” teniendo en cuenta que he sido informado sobre la intencionalidad de la investigación y mi rol en ella, y que se tiene la libertad de retirarse en el momento que lo desee. Si tiene alguna duda referente al proyecto o a su participación en este puede comunicarse en cualquier momento al siguiente correo: [andrea.yanza@udea.edu.co](mailto:andrea.yanza@udea.edu.co)

### **Sistema de recolección de la información**

<b>Medios de difusión de la investigación,</b>	<b>Medio de recolección y almacenamiento de la información</b>	<b>Fecha de aplicación del instrumento</b>
--	--	--

<b>consentimiento informado e instrumento</b>		
Dado que los grupos tienen a su disposición un canal de comunicación interno por medio de la aplicación Whatsapp se envió la información y enlaces para acceder al contenido.	Plataforma en línea para el diseño del formulario y almacenamiento de la información. La encuesta se alojó en la plataforma SurveyMonkey, de manera que su acceso fuera habilitado mediante una URL y se pudiera responder a través de un dispositivo móvil o computador.	Última sesión/clase del tercer periodo, septiembre 2 y 3

### Modelo de la encuesta aplicada:

En la primera sección se encontraba el consentimiento informado, la respuesta afirmativa permitía proseguir con el cuestionario, tal como se puede ver en la siguiente imagen:

#### Nivel de riesgo de burnout presente en padres - madres que asisten a los cursos de estimulación adecuada y desarrollo psicomotor del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia

##### Consentimiento informado

El propósito de este formato de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella. La investigación es conducida por Andrea Viviana Yanza Hurtado, estudiante de X semestre de Licenciatura en Educación Física de la Universidad de Antioquia y tiene como objetivo determinar si el riesgo de burnout parental está presente en los padres y madres que asisten a los cursos de Estimulación Adecuada y Desarrollo Psicomotor del programa Recreodeportivo.

El burnout o agotamiento parental, se caracteriza por la ausencia de recursos para manejar los factores productores de estrés derivados del cuidado de los hijos, percibir un estado intenso de agotamiento, el desinterés en el lazo emocional, pérdida del disfrute de estar con la familia y la duda de su capacidad para ejercer una buena labor como padres.

Para la investigación es necesario que la madre o el padre que participa vivan en la misma casa con el niño / niña (s).

La información se obtendrá a partir del diligenciamiento de un cuestionario que toma un máximo de 10 minutos. Tenga en cuenta que la participación en este estudio es completamente voluntaria y la información recogida será confidencial y con fines exclusivamente académicos. Es importante resaltar que los datos obtenidos se analizarán a nivel de comunidad y no de manera particular, lo cual permitirá mantener la integridad y el anonimato de los participantes.

\* 1. Luego de conocer la intencionalidad de la investigación y dando fe que vive bajo el mismo techo que su hijo / hija (s), ¿acepta usted participar en el estudio? 

Sí

No



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

**220 años**

*Imagen 1. Consentimiento informado encuesta aplicada*

El siguiente bloque estaba conformado por las preguntas relacionadas con la situación laboral y posteriormente se encontraban los 23 ítems del PBA, como se observa en la imagen a continuación:

**Nivel de riesgo de burnout presente en padres - madres que asisten a los cursos de estimulación adecuada y desarrollo psicomotor del programa Recreodeportivo de la Universidad de Antioquia**

Los niños son una fuente importante de satisfacción y alegría para sus padres. Al mismo tiempo, también pueden ser una fuente de agotamiento para algunos (y esto no es contradictorio: la satisfacción y el agotamiento pueden coexistir, uno puede amar a los hijos y, sin embargo, sentirse agotado en su rol como padre/madre).

El siguiente cuestionario es sobre el agotamiento que se puede sentir como padre/madre.

Elija la respuesta que mejor se adapte a sus sentimientos personales. No hay una respuesta buena o mala.

Si nunca ha tenido este sentimiento, elija "Nunca".

Si ha tenido este sentimiento, indique con qué frecuencia lo siente eligiendo la respuesta que mejor se ajuste.

\* 4. Estoy tan cansado(a) por mi rol de padre/madre que tengo la impresión que dormir no es suficiente para recuperarme 

Nunca

Algunas veces al año o menos

Una vez al mes o menos

Algunas veces al mes

Una vez por semana

Algunas veces a la semana

Cada día

*Imagen 2 Preguntas del PBA*

El enlace a la encuesta fue enviado inicialmente a las familias a través de los grupos de whatsapp que los profesores administran, los días 2 y 3 de septiembre. Posteriormente se hicieron otras dos invitaciones para su diligenciamiento, a través del mismo medio.

La plataforma permite la descarga del consolidado de respuestas en formato Excel (.xlsx)

### **Sistema de análisis de la información**

Las variables relacionadas con el empleo se trataron como cualitativas nominales, calculando frecuencias absolutas y relativas.

Para obtener la cifra de Burnout parental por participante, se realizó la sumatoria de los puntajes de cada respuesta, para su posterior se clasificación según los puntos de corte. Se consolidó la información mediante frecuencias absolutas y relativas.

Para el análisis por cada dimensión, se cuantificaron las repuestas por la aparición del síntoma, se calcularon frecuencias absolutas y relativas.

El software utilizado para el tratamiento de datos fue Excel de Microsoft.

### **Limitación**

Quedan por fuera del estudio otros factores como nivel socioeconómico, rasgos de personalidad que pueden estar asociados con la generación de estrés.

## 6. MARCO TEÓRICO

La comprensión del Burnout parental requiere que se examinen varios aspectos, en primera instancia, se especifican las competencias parentales, que son aquellas con las que se espera que cuenten los padres y madres para el cuidado de los hijos. Cada persona según su propio historial, circunstancias familiares y culturales dispone de recursos para la crianza, los cuales evolucionan gracias a los aprendizajes diarios en el ejercicio parental.

Luego se presenta la conceptualización del Burnout parental, lo que lo caracteriza como síndrome, las consecuencias conocidas de padecerlo y el instrumento que permite su medición.

Finalmente se indican algunas estrategias que pueden aplicarse para prevenir y combatir el Burnout parental.

### **Proceso de crianza - competencias parentales**

Las competencias parentales, se comprenden como aquellas facultades y capacidades que adquieren las madres, padres o cuidadores en el ejercicio de la relación, conexión e interacción con la niña, niño o adolescente, propiciando la construcción de entornos protectores que faciliten vivencias familiares encaminadas al fortalecimiento de factores de generatividad, protección integral, desarrollo integral y garantía de derechos (ICBF, 2021). Requieren de la conformación de procesos interconectados de conocimientos, actitudes y destrezas parentales que, a continuación, se describen:

\*Conocimiento parental: conlleva la formación integral y capacitación para el ejercicio del rol parental de forma adecuada. Incluye: desarrollo infantil, derechos de la niñez, apego seguro, tecnologías y aprendizaje, sistemas de apoyo a la crianza.

\*Actitud parental: propone mediante procesos orientativos definir la postura idónea de crianza ante el ejercicio del rol materno/paterno o cuidador. Incluye: comprensión de los orígenes o actitudes de crianza y educación personales, aceptación e identificación de actitudes de crianza y educación erróneas en la historia de vida personal, reflexión de actitudes erróneas y análisis del impacto en la relación y ejercicio del rol materno/paterno o cuidador, adopción de posturas distintas ante los errores identificados, estrategias para la adquisición de competencias parentales.

\*Capacidades/destrezas parentales: consiste en las habilidades que se manifiestan en la práctica del ejercicio del rol materno/paterno o cuidador que impactan de forma positiva la cotidianidad del niño. Se incluyen las destrezas socioemocionales, cognitivas y protectoras

Una capacidad importante es la relacionada con el auto-cuidado parental, la cual permite desplegar actitudes y prácticas que favorezcan una apropiada salud física y mental (o bienestar subjetivo), con la finalidad de disponer de las energías y recursos que permitan desempeñarse adecuadamente en las otras dimensiones de la parentalidad (ICBF, 2021).

Dentro del modelo de crianza positiva se inicia por reconocer que no se nace sabiendo ser madres y padres de familia y tampoco los hay perfectos. Es más bien, un proceso de aprendizaje. Asimismo, que no es una tarea fácil y requiere de mucha paciencia (UNICEF, 2021)

La tarea de la crianza no es para nada sencilla y es común llegar a tener pensamientos negativos al respecto. Dudar de haber decidido de ser madre o padre, pedir un tiempo sin las hijas o hijos o incluso, sentir culpa por disfrutar algún momento si no están en casa.

En general, en la sociedad la maternidad y paternidad están rodeados de un tinte glorificador. Aceptar en público algunos de estos pensamientos, es complicado. Principalmente, por el hecho de que “salen” de lo normal, pues todo el mundo habla de lo maravillosa que es la vida al ser madre o padre. El mantenerse en silencio genera otras emociones como la vergüenza y la culpa (Bori, 2021)

## **Burnout parental**

### **Concepto**

El Burnout es un desorden que está asociado con el estrés crónico. Sin embargo, no está limitado a los factores que incrementan el estrés, también se involucra la falta de recursos para hacerle frente, lo cual desemboca en el desbalance que caracteriza este síndrome. El Burnout Parental es considerado un síndrome singular y contextualizado, que resulta del desbalance crónico entre riesgos (i.e. exceso de deberes paternos/maternos, perfeccionismo) y los recursos (coparentalidad positiva, apoyo externo, alta inteligencia emocional) en el campo de la crianza (Mikolajczak et al., 2018, 2019)

El Burnout parental puede definirse como un estado de agotamiento intenso, relacionado con el rol de ser padre/madre, en el cual se presenta distanciamiento emocional de los hijos y dudas acerca de la capacidad de ser un buen padre. (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017).

### **Características**

El agotamiento es el síntoma principal del Burnout parental, los padres experimentan cansancio en todos los aspectos de la rutina diaria de atención de los hijos. El desgaste emocional es tal, que a menudo se ven a sí mismos llegando al límite. Los padres reducen progresivamente su participación en la crianza, las interacciones decrecen y se limitan a aspectos funcionales o instrumentales en detrimento del plano afectivo. Otros síntomas que incluye es el sentirse harto de ser padre, no poder soportar más el rol y no apreciar el tiempo con los hijos (Roskam et al., 2018).

### **Consecuencias**

El síndrome de Burnout parental tiene consecuencias de largo alcance, uno de los efectos nocivos se ve en el surgimiento de pensamientos suicidas, lo cuales se asocian con profundos sentimientos de desesperanza. Las personas no creen que sus problemas puedan ser resueltos y, en consecuencia, no hay salida al sufrimiento. Debido a que el papel de los padres nunca se puede dejar atrás y no se puede renunciar, se han encontrado asociaciones medianas a grandes entre el Burnout parental y las ideas suicidas y de escape (Mikolajczak et al., 2018).

El Burnout parental también tiene consecuencias perjudiciales para los niños (Mikolajczak et al., 2018, 2019). Se informaron asociaciones medianas a grandes entre la negligencia y la violencia de los padres hacia los niños y el Burnout parental (Mikolajczak et al., 2018). Los padres en Burnout están tan agotados que ya no cuidan a sus hijos, a pesar de comprender sus necesidades. Con la distancia emocional y el sentimiento de pérdida de realización en la crianza de los hijos, también aumenta la violencia verbal o física hacia los niños (Blanchard et al., 2020; Hansotte et al., 2021).

### **Parental Burnout Assessment - PBA**

Es un cuestionario de auto reporte, contiene 23 ítems cuyas opciones de respuesta en escala Likert de siete puntos: "nunca" (0), "algunas veces al año o menos" (1), "una vez al mes o menos" (2), "algunas veces al mes" (3), "una vez a la semana" (4), "algunas veces a la semana" (5), "todos los días" (6). Este instrumento está enfocado en cuatro factores: agotamiento –cansancio físico y emocional-, contraste –la discrepancia percibida entre el cuidador ideal que le gustaría ser, y aquel que es

actualmente, comparación que produce culpa-, saturación –encontrarse cansado del rol parental- y distanciamiento emocional –poner distancia afectiva con los hijos-. El promedio de estos constructos es considerado un indicador de función parental, que se ve afectado cuando el agotamiento parental incrementa (Roskam et al. 2018)

### **Estrategias y mecanismos para evitar y mitigar el Burnout parental**

En el artículo de Abramson (2021), se mencionan las siguientes acciones para manejar el Burnout:

**Hablar sobre el tema:** Compartir de manera abierta los sentimientos puede facilitar el apoyo social, este es un recurso valioso para los padres que carecen de habilidades de afrontamiento. Aunque admitirlo puede no ser fácil, ya que a menudo se sienten aislados y avergonzados, lo que puede impedirles un diálogo saludable con otras personas.

**Reevaluar el estrés:** Consiste en reevaluar la perspectiva, en buscar oportunidades para crecer o áreas de la vida en las cuales se está agradecido. Puede ser útil reformular la dificultad como un desafío, algo que puede superar, en lugar de una amenaza. Estas acciones no eliminan las circunstancias difíciles de la vida, pero pueden proporcionar un recurso para sobrellevarlas.

**Hacer pequeños cambios:** Existen grandes factores productores de estrés, con los cuales el margen de cambio es reducido. Pero, hay otros de menor envergadura que son susceptibles de reequilibrio, entonces se trata de hacer una reorganización o redistribución de tareas que son productoras de cansancio.

**Aprender sobre habilidades parentales:** Acceder a diferentes herramientas o recursos pueden proporcionar un impulso de confianza necesario en la crianza de los hijos, ya sea mediante la participación en seminarios, asesorías con profesionales capacitados y la consulta con un terapeuta especializado.

**Parar el pensamiento de lo que debería ser:** Los padres que son perfeccionistas y quienes se presionan a sí mismos experimentan altos niveles de Burnout. Algunas veces las exigencias son demasiado pesadas, porque tienen expectativas sobre cómo deberían ser hechas las cosas (cuán bien y cuán feliz debería estar de hacerlas). Una recomendación es evitar pronunciar frases que contengan la palabra "debería", por ejemplo, en lugar de decir yo debería pasar más tiempo jugando con mis hijos, se cambia a sería genial si tengo más energía para jugar con ellos.

**Tomar micro descansos:** Se trata de encontrar oportunidades de relajación y placer, en formas compatibles con las actividades de la rutina diaria del cuidado de los hijos, a través de pequeñas pausas que permitan manejar el estrés (5 minutos de respiración profunda, escuchar una meditación mientras se conduce, reconocer la de presión sobre sí mismo y aceptar que se está haciendo lo mejor con los recursos que se tiene).

**Reencontrar el significado:** Cuando se genera distanciamiento emocional, resulta útil experimentar momentos especiales con los hijos que recuerden que la crianza puede ser gratificante, por ejemplo, actividades de bajo riesgo de estrés como ir al parque o ver una película. Rememorar ese significado puede proporcionar un recurso valioso cuando se transite por un periodo de agotamiento.

## 7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se recolectaron 46 respuestas, de las cuales 38 fueron válidas. Las que se descartaron fue por rechazo al consentimiento o por estar incompletas.

### Resultados de las variables de estado laboral

Es importante conocer este dato, ya que estudios anteriores relacionan la situación laboral y su relación con el Burnout Parental.

#### 1. Situación actual de empleo de los padres/madres:

Tabla 5 Empleo de padres/madres

	Frecuencia	Porcentaje
Trabaja actualmente	32	84%
No trabaja	6	16%



Imagen 3 Porcentajes situación empleo

#### 2. Dedicación en tiempo del empleo de los padres/madres:

Tabla 6 Dedicación empleo padres/madres

	Frecuencia	Porcentaje
Tiempo Completo presencial	18	55%
Medio Tiempo presencial	3	9%
Por horas presencial	2	6%
Tiempo Completo virtual	2	6%
Medio Tiempo virtual	0	0%
Por horas virtual	0	0%
Híbrido (presencial / virtual)	8	24%

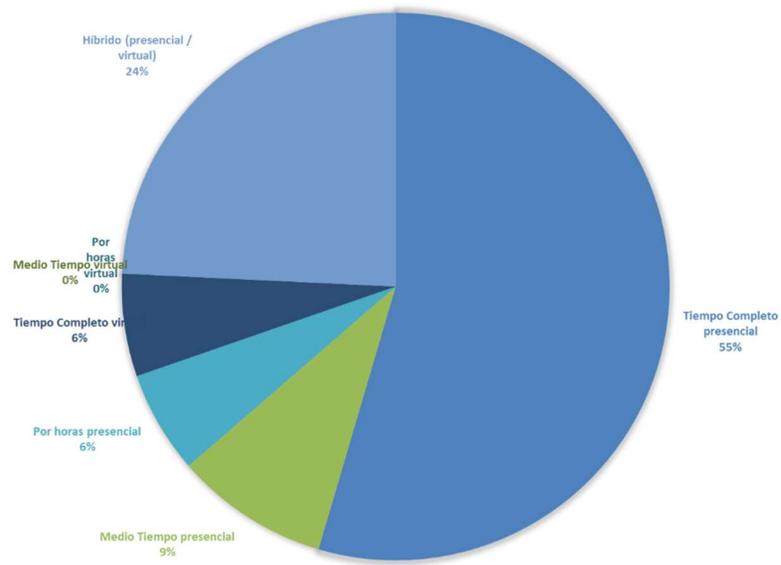


Imagen 4 Dedicación laboral

### Resultados del nivel de riesgo de Burnout

1. A nivel global, teniendo en cuenta la clasificación se tiene que:

Tabla 7 Riesgo Burnout Parental

Clasificación	Frecuencia	Porcentaje
Sin riesgo	25	66%
Bajo	6	16%
Moderado	4	10%
Alto	1	3%
Severo	2	5%

Si bien una mayoría se clasifica en Sin riesgo, llama la atención que el porcentaje acumulado entre los niveles moderado, alto y severo es del 18%.

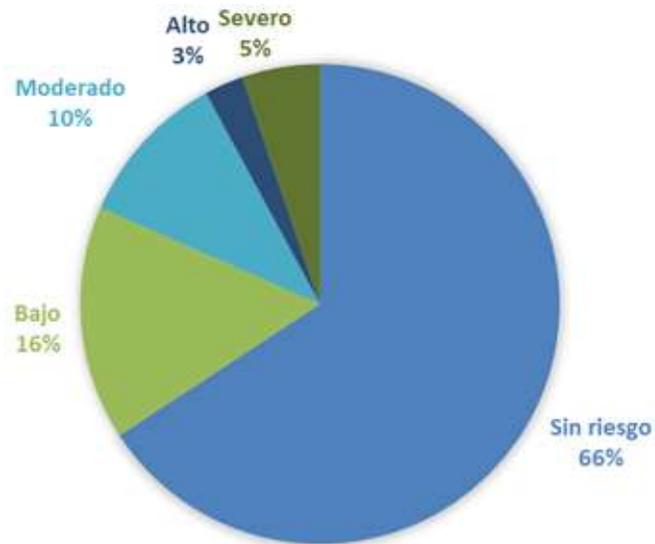


Imagen 5 Riesgo de Burnout Parental

2. Para cada una de las cuatro dimensiones, se contabilizó la aparición del sentimiento/pensamiento, según las frecuencias definidas por el propio instrumento:

Tabla 8 Resultados por dimensión

<b>Dimensión Agotamiento</b>		
<b>Aparición del sentimiento/pensamiento</b>	<b>Cantidad de respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	108	32%
Algunas veces al año o menos	70	20%
Una vez al mes o menos	44	13%
Algunas veces al mes	46	13%
Una vez por semana	18	5%
Algunas veces a la semana	37	11%
Cada día	19	6%
<b>Total respuestas</b>	<b>342</b>	

<b>Dimensión Contraste</b>		
<b>Aparición del sentimiento/pensamiento</b>	<b>Cantidad de respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	175	77%
Algunas veces al año o menos	24	11%
Una vez al mes o menos	5	2%
Algunas veces al mes	11	5%

Una vez por semana	5	2%
Algunas veces a la semana	5	2%
Cada día	3	1%
<b>Total respuestas</b>	<b>228</b>	

<b>Dimensión Saturación</b>		
<b>Aparición del sentimiento/pensamiento</b>	<b>Cantidad de respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	143	75%
Algunas veces al año o menos	15	8%
Una vez al mes o menos	11	6%
Algunas veces al mes	11	6%
Una vez por semana	3	2%
Algunas veces a la semana	5	3%
Cada día	2	1%
<b>Total respuestas</b>	<b>190</b>	

<b>Dimensión Distanciamiento</b>		
<b>Aparición del sentimiento/pensamiento</b>	<b>Cantidad de respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	83	73%
Algunas veces al año o menos	18	16%
Una vez al mes o menos	2	2%
Algunas veces al mes	5	4%
Una vez por semana	2	2%
Algunas veces a la semana	4	4%
Cada día	0	0%
<b>Total respuestas</b>	<b>114</b>	

3. A nivel de pregunta, resaltaron dos entre todas, al tener alta aparición entre la escala Algunas veces al mes y Cada día:

*Tabla 9 Resultados preguntas mayor puntuación*

<b>Pregunta: Estoy tan cansado(a) por mi rol de padre/madre que tengo la impresión que dormir no es suficiente para recuperarme</b>		
<b>Dimensión Agotamiento</b>		
<b>Aparición del sentir</b>	<b>Cantidad de respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>

Nunca	5	13%
Algunas veces al año o menos	4	11%
Una vez al mes o menos	4	11%
Algunas veces al mes	10	26%
Una vez por semana	3	8%
Algunas veces a la semana	7	18%
Cada día	5	13%
<b>Total respuestas</b>	<b>38</b>	

<b>Pregunta: Siento que estoy al límite de mis fuerzas a causa de mi rol de padre/madre</b>		
<b>Dimensión Saturación</b>		
<b>Aparición del sentir</b>	<b>Cantidad de respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	16	42%
Algunas veces al año o menos	4	11%
Una vez al mes o menos	3	8%
Algunas veces al mes	5	13%
Una vez por semana	3	8%
Algunas veces a la semana	5	13%
Cada día	2	5%
<b>Total respuestas</b>	<b>38</b>	

## **Discusión**

En este apartado se detallan los tres principales hallazgos derivados de la consolidación de los resultados: la relación entre la situación laboral y los niveles de Burnout Parental, el predominio de la dimensión de agotamiento sobre las otras y finalmente la conexión con la dimensión de saturación.

### **1. Empleo y Burnout**

El primer aspecto para revisar es la relación entre la situación de empleo y el Burnout Parental. La investigación que se llevó a cabo a nivel mundial, que involucró 42 países (Roskam et al., 2021), encontró que los niveles de Burnout Parental eran más altos en aquellas personas que no laboraban. El estudio de Mikolajczak et al. (2018) también concluyó que estar empleado medio tiempo o estar desempleado estaba asociado al Burnout Parental. Los resultados de Lebert-Charron et al. (2018) arrojaron que tener empleo presencial de tiempo completo se relaciona inversamente con el agotamiento emocional de las madres. Los autores consideran que esto podría estar relacionado con la vulnerabilidad que implica la falta de reconocimiento social, los bajos niveles de control, la falta de realización personal, y la sobrecarga de las tareas del hogar que conlleva el desempleo, el trabajo a medio tiempo o desde casa. Las cifras que se derivaron de la presente encuesta apuntan en esta misma dirección, ya que el 84% de los padres laboran, 55% de los cuales lo hace a tiempo completo

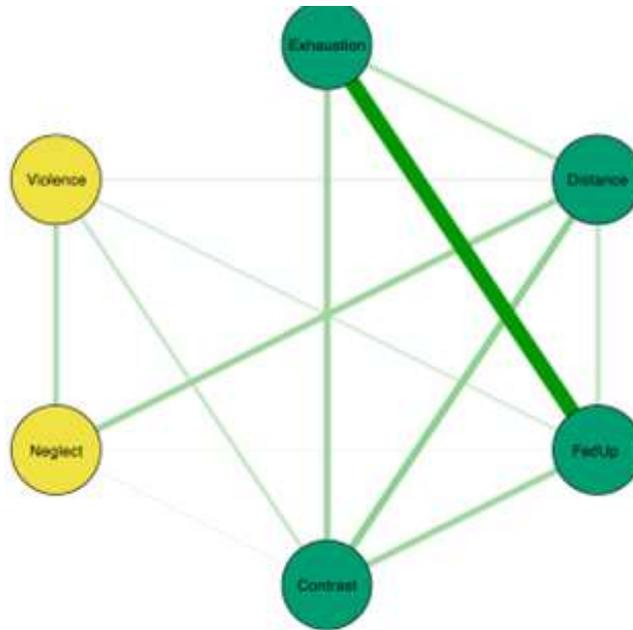
presencial y se totalizó un 82% entre padres sin riesgo o bajo de Burnout Parental. Esto puede explicarse en parte, a que durante el tiempo que se está en el sitio de trabajo, se delega el cuidado a un familiar, otra persona de confianza o incluso se lleva a los niños al jardín de infantes. Sin embargo, hay un 24% que tiene modalidad híbrida, lo cual puede aumentar la presión sobre los padres al tener que conjugar tareas propias de la crianza y el hogar con las responsabilidades del trabajo.

## **2. Nivel de la dimensión de Agotamiento**

El segundo aspecto está relacionado con la dimensión de agotamiento y suele ser la primera manifestación del Burnout Parental, caracterizada por la falta de energía de los padres. Según los datos recabados, los valores de esta dimensión son mayores respecto a las otras y se destaca el puntaje de la pregunta “Estoy tan cansado(a) por mi rol de padre/madre que tengo la impresión que dormir no es suficiente para recuperarme”. Teniendo en cuenta que las respuestas provenían de padres que asisten a los cursos de Estimulación y Desarrollo psicomotor, cuyos hijos están entre 1 a 48 meses, se encuentra que este hallazgo está acorde a los resultados de otros estudios, como el de Mikolajczak et al. (2018), en el cual se halló que tener hijos menores de 5 años es un factor asociado al Burnout Parental, debido a que los niños más pequeños requieren de cuidados que demandan esfuerzos físicos, situación que cambia en la adolescencia ya que la atención se desplaza hacia el área emocional y la resolución de conflictos. Otro estudio que respalda ese planteamiento es el de Panesso et al. (2022), en el que se observó que en familias con niños menores de 4 años se obtenían niveles más altos de Burnout Parental. Esta es una situación que debe considerarse de importancia, ya que la conexión que se establece entre los padres y los hijos puede verse comprometida negativamente si se atraviesan este tipo de condiciones agotamiento.

## **3. Conexión de la dimensión de Saturación con la de Agotamiento**

El tercer aspecto para analizar tiene foco en la saturación, que se caracteriza por la incapacidad de los padres para cumplir con su rol y la pérdida del placer en este quehacer. La pregunta que pertenece a esta dimensión, con puntaje mayor fue “Siento que estoy al límite de mis fuerzas a causa de mi rol de padre/madre”. Puede intuirse un lazo entre esta cuestión y la anotada en el segundo aspecto, esto fue puesto de relieve en la investigación de Kalkan et al. (2022), en la que mediante el modelamiento de redes, se obtuvo que existe una fuerte correlación Agotamiento (Exhaustion) – Saturación (Fed Up), además de que ambos conforman los nodos que manejan el sistema, tal como puede verse en el gráfico en seguida:



*Imagen 6 Modelo gráfico Gaussiano de las dimensiones de BURNOUT PARENTAL Kalkan et. al. (2022).*

De otro lado, están las relaciones entre las dimensiones de Burnout Parental y la aparición de comportamientos violentos (física, verbal o psicológica) y negligentes (física, educativa y emocional) hacia los niños, situaciones que impactan negativamente su desarrollo, con consecuencias graves a largo plazo y de alto costo para toda una sociedad. De aquí se desprende la importancia de prevenir y paliar el Burnout Parental, ya que por línea directa también se estaría combatiendo el maltrato infantil.

## 8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo con los resultados de este estudio, se puede concluir que en una gran mayoría (82%) el riesgo de presentar Burnout Parental es nulo o bajo para los padres y madres que asisten a los cursos de estimulación y desarrollo psicomotor. El porcentaje restante (18%), agrupa el riesgo moderado, alto y severo. Sin embargo, debe tomarse en cuenta que se obtuvieron las respuestas de una cuarta parte de la muestra estimada.

En cuanto a lo relacionado con la situación laboral, se corrobora que el estar empleado de tiempo completo y en modalidad presencial, está asociado a niveles de riesgo menores de Burnout Parental.

Respecto a las dimensiones que tuvieron puntuaciones más altas están Agotamiento y Saturación, las cuales están estrechamente relacionadas, esto puede ser explicado debido a las altas demandas físicas y energéticas que exige la crianza de los hijos en los primeros años (i.e. cuidados nocturnos, transporte, alimentación, tiempo de juego).

Se recomienda al Centro de Extensión que estudie la viabilidad de implementar estrategias que ayuden a disminuir el riesgo de padecer Burnout Parental, orientadas al grupo que está entre los niveles de moderado a severo.

De otro lado, se sugiere que la encuesta del PBA se realice al menos 1 vez al año, incentivando con diferentes mecanismos su respuesta, de modo que las cifras recolectadas den una visión más certera de los niveles de riesgo de Burnout Parental.

## REFERENCIAS

- Abramson, A. (2021). The impact of parental Burnout. *Monitor on Psychology*, 52(7). <https://www.apa.org/monitor/2021/10/cover-parental-Burnout>
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., and Heeren, A. A. (2020). Network approach to parental Burnout. *Child Abuse Neglect*. 111:104826. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104826
- Bori, P. (2021). ¿Pensamientos negativos como madre o padre? ¡Muchas personas los tienen! <https://institutojuconi.org/trabajo-con-familias-y-reintegracion/pensamientos-negativos-como-madre-o-padre-muchas-personas-los-tienen/>
- Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinglhamber, F., and Mikolajczak, M. (2021). Are all burned out parents neglectful and violent? A latent profile analysis. *J. Child Fam. Stud.* 30, 158–168. doi: 10.1007/s10826-020-01850-x
- ICBF Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021). Parentalidad positiva. [https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu9.p\\_cartilla\\_parentalidad\\_positiva\\_v1.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu9.p_cartilla_parentalidad_positiva_v1.pdf)
- Kalkan, R.B., Blanchard, M.A., Mikolajczak, M. et al. Emotional exhaustion and feeling fed up as the driving forces of parental Burnout and its consequences on children: insights from a network approach. (2022). *Curr Psychol* 42, 22278–22289 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03311-8>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- León-Rodríguez, D. A., Bautista Castro, L. R., Gómez-Acosta, C. A., Rincón, G. A., y Neme, W. O. (2022). Percepción de la afectación atribuida a la pandemia por COVID-19 en padres y madres de Colombia. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(1), 29-50. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.1.3>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout Distinct From Job Burnout and Depressive Symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00886
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., and Roskam, I. (2018). Consequences of parental Burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse Neglect*. 80, 134–145. doi: 10.1016/j.chiabu.2018.03.025

Mikolajczak, M., Raes, M., Avalosse, H., and Roskam, I. (2018b). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental Burnout. *J. Child Fam. Stud.* 27, 602–614. doi: 10.1007/s10826-017-0892-4

Mikolajczak, M., Gross, J. J., and Roskam, I. (2019). Parental Burnout: what is it, and why does it matter? *Clin. Psychol. Sci.* 7, 1319–1329. doi: 10.1177/2167702619858430

Panesso, C.; Santelices, M.P.; Oyarce, D.; Chalco, E.F.; Escobar, M.J. Children's age matters: Parental Burnout in Chilean families during the COVID-19 pandemic. (2022). *Front. Psychol.* 2022, 13, e946705

Pérez-Díaz, P. A. & Oyarce Cádiz, D. (2020). Burnout Parental en Chile y género: un modelo para comprender el Burnout en madres chilenas. *Revista de Psicología*, 29(1), 1-14. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57987>

Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163

Roskam, I., Bayot, M., Mikolajczak, M. (2022). Parental Burnout Assessment (PBA). In: Medvedev, O.N., Krägeloh, C.U., Siegert, R.J., Singh, N.N. (eds) *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2\\_81-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_81-1)

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., et al. (2021). Parental Burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.

Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758

Suárez, N., Núñez, J. C., Cerezo, R., Rosário, P., Rodríguez, C. (2022). Psychometric Properties of Parental Burnout Assessment and prevalence of parental Burnout: A person-centered approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100280. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100280>

UNICEF (2021). Guía para la crianza de niñas, niños y adolescentes desde el amor y el buen trato. <https://www.unicef.org/guatemala/media/4031/file/Gu%C3%ADa%20de%20crianza%20desde%20el%20amor%20y%20el%20buen%20trato.pdf>