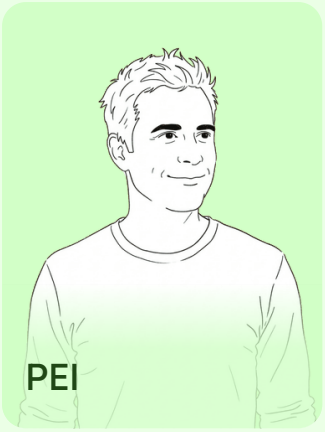


Inventario de Agotamiento Parental

Este cuestionario exploratorio reúne las manifestaciones del agotamiento parental (agotamiento en el papel de padre o madre, saturación, distancia emocional con el hijo o la hija, imagen de uno mismo como progenitor) y los factores que lo favorecen (exigencias y carga, apoyo y coparentalidad, tiempo para uno mismo). Ayuda a reconocer un burnout parental detrás de una queja de cansancio, irritabilidad o culpa, y a identificar con el padre o la madre dónde aligerar la carga y dónde reforzar los recursos.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Parental Exhaustion Inventory
Población destinataria	Padres y madres
Categoría	Burnout, Parentalidad, Estrés

Vista previa de las 28 preguntas

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Ocuparme de mi hijo/a me exige más energía de la que tengo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Llevo mal las demandas, el llanto o las rabietas de mi hijo/a.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me cuesta interesarme por lo que mi hijo/a hace o me cuenta.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me siento lejos del padre o la madre que querría ser.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

La salud, el comportamiento o los estudios de mi hijo/a me exigen mucho esfuerzo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante los últimos tres meses. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El resultado presenta dos bloques: primero las manifestaciones del agotamiento parental y después los factores que lo favorecen. El agotamiento parental surge de un desequilibrio duradero entre las exigencias que pesan sobre el padre o la madre y sus recursos (modelo de Mikolajczak y Roskam): cruzar ambos bloques indica dónde aligerar la carga y dónde reforzar el apoyo.

Precauciones

Una respuesta frecuente a la afirmación sobre palabras o gestos hacia el hijo o la hija de los que luego se arrepiente (dominio «Saturación») debe retomarse en la entrevista, sin juzgar: el agotamiento parental aumenta el riesgo de negligencia y de violencia hacia los hijos. Las ganas de huir de la vida familiar pueden acompañarse de ideas de suicidio, que el cuestionario no explora: se evalúan en la entrevista cuando el agotamiento es marcado. Un agotamiento que se extiende a toda la vida, más allá del papel de padre o madre, sugiere más bien una depresión.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

MANIFESTACIONES

Agotamiento 11 / 16

Cansancio físico y emocional ligado al cuidado y la educación de los hijos, que el descanso no basta para reparar.

Aspectos a explorar: los momentos del día más duros, el sueño, la edad y el número de hijos, la energía que queda para uno mismo y para la pareja.

Para profundizar: PBA.

Saturación 9 / 16

Hartazgo del papel de padre o madre: impaciencia, ganas de huir, desbordamientos de los que uno se arrepiente.

Aspectos a explorar: lo que hace desbordarse, las palabras o gestos lamentados y lo que ocurre después, las ganas de huir y lo que retiene.

Imagen de uno mismo como padre o madre 9 / 16

Sensación de ser un mal padre o una mala madre, lejos de lo que se querría ser, con vergüenza y culpa: el padre o la madre ya no se reconoce en su forma de estar con sus hijos.

Aspectos a explorar: el ideal de padre o madre con el que se compara la persona, lo que se reprocha, la mirada del entorno, lo que consigue a pesar del agotamiento.

Para profundizar: PSOC.

Distancia emocional 5 / 16

Retirada afectiva respecto al hijo o la hija: el padre o la madre cubre lo necesario, pero siente desapego y poca implicación en los intercambios.

Aspectos a explorar: lo que queda de placer compartido con el hijo o la hija, los momentos en que todavía hay conexión, cómo reacciona el hijo o la hija ante esa distancia.

FACTORES

Tiempo para uno mismo 10 / 16

Espacio que se deja a las propias necesidades, al descanso, al ocio y a las relaciones fuera del papel de padre o madre.

Aspectos a explorar: los momentos reales de respiro en la semana, las actividades abandonadas, la culpa por tomarse tiempo para uno mismo, la vida de pareja y las amistades.

Exigencias y carga 4 / 16

Lo que exigen los hijos y la vida familiar: necesidades particulares de un hijo o una hija (salud, discapacidad, comportamiento), carga mental, exigencias que el padre o la madre se impone.

Aspectos a explorar: las necesidades de cada hijo, el reparto de la carga mental, las exigencias educativas que se impone la persona y de dónde vienen, la acumulación con el trabajo.

Para profundizar: PSI.

Apoyo y coparentalidad 2 / 16

Ayuda recibida del otro progenitor y del entorno, acuerdo sobre la educación, sensación de estar solo o de ser juzgado ante las responsabilidades.

Aspectos a explorar: el reparto concreto de las tareas con el otro progenitor, los desacuerdos educativos, las personas que pueden tomar el relevo, las críticas del entorno.

Para profundizar: MSPSS, CRI.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

"Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico."

Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual