PBA

Evaluación del Burnout Parental (PBA)

La PBA es un cuestionario autoaplicado diseñado para identificar y medir el burnout parental en madres y padres. Explora cuatro dimensiones clínicamente centrales del síndrome: el agotamiento en el rol parental, el contraste con el progenitor que la persona solía ser, la sensación de saturación en el rol parental y el distanciamiento emocional respecto a los hijos. Su formato breve, su buena validez psicométrica y la disponibilidad de referencias clínicas la convierten en un instrumento útil para el cribado, la evaluación inicial, el seguimiento de la evolución y la investigación. Ayuda a objetivar la intensidad del burnout parental, pero no debe utilizarse por sí sola para llegar a un diagnóstico sin una entrevista clínica y un análisis del contexto familiar.

Número de preguntas	23 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Parental Burnout Assessment
Población destinataria	Padres y madres
Autores	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Categoría	Burnout, Parentalidad

Vista previa de las 23 preguntas

Estoy tan agotado/a por mi papel de padre/madre que dormir no me parece suficiente.

Nunca | Algunas veces al año o menos | Una vez al mes o menos | Algunas veces al mes | Una vez a la semana | Algunas veces a la semana | Todos los días

Siento que he perdido el rumbo como papá/mamá.

Nunca | Algunas veces al año o menos | Una vez al mes o menos | Algunas veces al mes | Una vez a la semana | Algunas veces a la semana | Todos los días

Me siento completamente desgastado/a por mi papel de padre/madre.

Nunca | Algunas veces al año o menos | Una vez al mes o menos | Algunas veces al mes | Una vez a la semana | Algunas veces a la semana | Todos los días

No me queda nada de energía para ocuparme de mis hijos/as.

Nunca | Algunas veces al año o menos | Una vez al mes o menos | Algunas veces al mes | Una vez a la semana | Algunas veces a la semana | Todos los días

No creo que sea el buen padre o la buena madre que era antes para mis hijos/as.

Nunca | Algunas veces al año o menos | Una vez al mes o menos | Algunas veces al mes | Una vez a la semana | Algunas veces a la semana | Todos los días

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 0 a 6 según la frecuencia con la que se experimenta, desde nunca hasta todos los días. No hay ítems inversos. La puntuación total es la suma de las 23 respuestas y va de 0 a 138. También pueden calcularse cuatro subpuntuaciones: agotamiento, contraste, saturación en el rol parental y distanciamiento emocional. Cuanto más alta es la puntuación, mayor es el nivel de burnout parental. En la práctica, una puntuación total superior a 53 sugiere un riesgo clínicamente significativo que requiere una evaluación en profundidad, y una puntuación superior a 86 es compatible con un burnout parental grave o probable. Los puntos de corte orientan el cribado y el seguimiento sin sustituir el juicio clínico.