TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Elizabeth Buitron Huillca (0000-0001-6576-988X)

Asesora:

Denisse Lisette Manrique Millones (0000-0003-4602-5396)

Lima – Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Elizabeth Buitron Huillca (0000-0001-6576-988X)

Asesora:

Denisse Lisette Manrique Millones (0000-0003-4602-5396)

Lima – Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 17 de mayo de 2024.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente:	Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velasquez
Miembro:	Dr. Freddy Roberpierre Jaimes Alvarez
Miembro:	Dra. Keiko Elizabeth Limache Mendoza

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

"Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana"

Presentada por la bachiller:

- Elizabeth Buitron Huillca

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Asesorado por: Dra. Denisse Lisette Manrique Millones

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de la estudiante de la carrera de Psicología en la sustentación, concluyen de manera unánime ( ) por mayoría simple( ) calificar a:

Tesista: Elizabeth Buitron Huillca			Nota :19 Diecinueve
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente (X)	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velasquez
Presidente (a) del Jurado

Dra. Denisse Lisette Manrique Millones
Asesor

Dr. Freddy Roberpierre Jaimes Alvarez
Miembro 1

Dra. Keiko Elizabeth Limache Mendoza
Miembro 2

ANEXO 21: DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE INFORME FINAL DE TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 03 de julio del 2024

Señor,
Carlos zavalaga Reyes
Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Elizabeth Buitron Huillca, egresada de la carrera de psicología de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Denisse Manrique Millones, declaramos que este informe final de tesis de investigación titulado: Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana, sustentado para obtener el título de licenciada de psicología es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas sereconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto enterode mi investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica,Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [14], que afirmamos conocer en sutotalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posiblessanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesista
DNI:70888789



Firma del asesor de tesis
DNI:40976699

13 En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
14 Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana

Autores. Elizabeth Buitron Huillca

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2487723941).

Resultado de la evaluación. 6%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria:

A Dios,

Por ser la fuente de toda sabiduría, fortaleza y guía durante este arduo camino de aprendizaje y descubrimiento. Sin Tu amor y gracia, este logro no sería posible.

A mi madre,

Por su amor incondicional, sacrificio y apoyo inquebrantable a lo largo de toda mi vida y especialmente durante este viaje. Este logro es también tuyo.

A mi padre,

Por su apoyo y sus palabras de aliento que han sido fundamentales en cada paso.

A mis queridos hermanos,

Por su compañía y ánimo, han hecho posible superar los desafíos y celebrar los triunfos.

A mis queridos amigos,

Por su constante apoyo y palabras de motivación, han sido una de mis fortalezas.

A mis estimados profesores,

Por su orientación, enseñanzas y dedicación en mi formación académica. Cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi desarrollo intelectual y personal.

A mis queridas mascotas Dorian, Oro, Vicky y Yoda,

Por ser mis fieles compañeros a lo largo de este viaje, por vuestro amor incondicional, lealtad y presencia reconfortante.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimiento:

A Dios y a mis padres, por brindarme su amor y ser mi inspiración.

A mi querida asesora Denisse Manrique Millones, por su apoyo, paciencia, dedicación, por motivarme e inspirarme a seguir creciendo profesionalmente y personalmente.

A mis hermanos y amigos cercanos, por su apoyo constante.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana.

Parental burnout, perfectionism and self-compassion in a sample of fathers and mothers in Lima Metropolitana.

Buitron-Huillca Elizabeth y Manrique-Millones Denisse

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue examinar la relación entre el burnout parental, el perfeccionismo y la autocompasión en padres y madres de Lima Metropolitana. Participaron 513 padres peruanos (M_{edad} = 38.65 años, *DE* = 8.49). Mediante la técnica de modelamiento de ecuaciones estructurales se evaluó dos modelos, uno con dimensionalidad positiva de autocompasión y otro con su dimensionalidad negativa. Los resultados mostraron efectos directos significativos del perfeccionismo sobre el agotamiento parental (β = 0.82; p < 0.001), y un efecto de la autocompasión (con dimensionalidad positiva) sobre el agotamiento parental, (β = - 0.06; p < 0.01). Para el segundo modelo, los resultados fueron similares, se halló un efecto directo del perfeccionismo sobre el burnout parental (β = 0.83; p < 0.001) y un efecto directo de la autocompasión (con dimensionalidad negativa) sobre el burnout parental (β = 0.07; p < 0.01). No se encontró efectos indirectos.

Palabras clave: Burnout parental, Perú, SEM, perfeccionismo, autocompasión.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Abstract

The objective of this research study was to examine the relationship between parental burnout, perfectionism and self-compassion in fathers and mothers in Metropolitan Lima. 513 Peruvian parents participated (M_{Age} = 38.65 years, SD = 8.49). Using structural equation modeling, two models were tested, one with positive dimensionality of self-compassion and another with its negative dimensionality. The results showed significant direct effects of perfectionism on parental burnout (β = 0.82; p < 0.001), and an effect of self-compassion (with positive dimensionality) on parental burnout (β = - 0.06; p < 0.01). For the second model, the results were similar, a direct effect of perfectionism on parental burnout (β = 0.83; p < 0.001) and a direct effect of self-compassion (with negative dimensionality) on parental burnout (β = 0.07; p < 0.01) was identified. No indirect effects were found.

Keywords: Parental Burnout, Peru, SEM, perfectionism, self-compassion

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Introducción

La parentalidad es el comienzo de una nueva etapa en la vida de muchas personas, considerada por la gran mayoría como una experiencia maravillosa y plena, no obstante, genera muchos cambios por las obligaciones, responsabilidades y deberes que surgen al asumir un nuevo rol.

Los hijos demandan energía y tiempo, esto puede traer consigo conflictos al tener que buscar un equilibrio entre las actividades del hogar y otras relacionadas al ámbito profesional o social (Morris y Maisto, 2018). Es así como esta etapa también está relacionada con frustración y exigencias, surgiendo un estrés constante que perdura en el tiempo. Cuando se carece de los recursos para afrontar los diferentes estresores relacionados a la crianza de los hijos, podría llevar al desarrollo de lo que se conoce como Agotamiento o *Burnout* Parental (Mikolajczak et al., 2019).

El *Burnout Parental* (BP) se refiere al agotamiento emocional que se produce cuando un padre o madre, se encuentra expuesto/a a niveles de estrés de manera intensa y frecuente, siendo incapaz de hacerle frente por medio de recursos individuales (Roskam et al., 2018). Durante su desarrollo, se puede evidenciar una serie de sintomatologías características (agotamiento, distanciamiento, saturación y contraste). El primer síntoma y más importante es la presencia de agotamiento relacionado al rol de la maternidad/ paternidad. Los padres sienten niveles altos de cansancio al levantarse por las mañanas y afrontar el día con sus hijos; emocionalmente se sienten abrumados al pensar en sus obligaciones y el papel que deben de cumplir. El segundo síntoma es el distanciamiento emocional hacia los propios hijos, lo que lleva a involucrarse cada vez menos en la crianza y la relación con ellos. El tercer síntoma es la saturación, sentimientos de hartazgo de la crianza o pérdida de satisfacción asociada a su rol como padres/madres. Todos estos

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

síntomas generan un “contraste”, es decir, el padre/madre percibe una diferencia entre el padre que añoraba ser y el padre que es en la actualidad (Mikolajczak y Roskam, 2018).

El BP, ha sido descrito como una de las problemáticas actuales más preocupantes de salud pública en los últimos años al estar asociado a un estrés crónico a lo largo del tiempo (Mikolajczak et al., 2018). No obstante, esta problemática no está únicamente circunscrita a factores que incrementan el estrés, sino a la falta de recursos para hacerle frente (Gruber et al., 2021). Las investigaciones realizadas en torno al *Burnout* Parental, en su mayoría, son bastante recientes, las que han demostrado que su prevalencia alcanza aproximadamente un 5% a nivel mundial y en países occidentales (ej. Bélgica, Polonia) hasta un 9% (Roskam et al., 2021; Roskam et al., 2017; Van Bakel et al., 2022). En el contexto latinoamericano, Perú obtuvo puntajes relativamente bajos, debido a sus valores colectivistas, el cual, hace referencia a la cooperación, solidaridad y apoyo que reciben los padres en la crianza de los hijos por parte de los miembros de la familia extensa, amigos, vecinos u instituciones de guardería, de esta manera se aminora la carga y se desplegaría un escudo protector ante el síndrome (Manrique-Millones et al., 2022). A pesar de ello, la prevalencia del BP está lejos de ser nula, inclusive en los países con bajos niveles de BP, lo que nos habla de la complejidad del fenómeno y la presencia de otras variables.

De acuerdo con la teoría de Equilibrio entre Riesgos y Recursos (BR^2 por sus siglas en inglés *Balance of Risks and Resources*), el BP tiene su desarrollo cuando los recursos de afrontamiento son insuficientes para satisfacer las demandas de cualquier tipo. Es así como esta teoría plantea la existencia de factores de riesgo, como el perfeccionismo, la baja inteligencia emocional, las prácticas de crianza deficientes, los innumerables deberes y tareas de los padres/madres, la falta de apoyo por parte de la pareja y la falta de apoyo externo (ej. apoyo de la familia extensa o de instituciones

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

encargadas de guarderías). En contraparte surgen los recursos o factores protectores, los cuales ayudan a bajar la carga en los padres/madres, entre ellos se tienen niveles altos de inteligencia emocional, buenas prácticas de crianza, el tiempo libre, la crianza compartida positiva, contar con apoyo externo y la autocompasión de los padres (Mikolajczak y Roskam, 2018; Nguyen et al., 2022).

Uno de los factores de riesgo a explorar es el perfeccionismo parental.

El perfeccionismo parental, ha sido definido como un conjunto de comportamiento y actitudes que persiguen estándares realistas por la excelencia en la crianza de los hijos, ya que, tienen el deseo de darles lo mejor para que estos puedan tener un mejor rendimiento. El perfeccionismo está caracterizado por los esfuerzos perfeccionistas el cual captura aspectos que reflejan esfuerzos minuciosos que se hacen para ir de acuerdo a los estándares ideales de desempeño y de uno mismo, así como las preocupaciones perfeccionistas capturan aspectos como la preocupación por cometer errores, sentimientos de discrepancia entre los estándares y temores de una evaluación negativa por parte de los demás si uno no logra ser perfecto (Kawamoto y Furutani, 2018).

El perfeccionismo parental, puede traer consecuencias negativas o nocivas para la salud relacionadas a la depresión (Smith et al., 2018), trastornos alimenticios (Stoeber et al., 2017), autolesiones no suicidas (Chester et al., 2015) y ha sido identificado como un factor etiológico notable en el desarrollo del BP (Kawamoto et al., 2018; Lin y Szczygieł, 2022). Una persona que tiene altos estándares de sí misma y utiliza una dura autocrítica frente a los errores tiene una mayor predisposición a padecer de *burnout* parental (Sorkkila y Aunola, 2020).

Estudios han evidenciado que en distintos contextos culturales el perfeccionismo de los padres/madres es un fuerte factor de riesgo para el desarrollo del BP (Kawamoto et al., 2018; Lin et al., 2021; Lin y Szczygiet, 2021; Meeussen y Van Laar, 2018;

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Raudasoja et al., 2022; Sorkkila y Aunola, 2020). Sorkkila y Aunola (2020) realizaron un estudio en padres finlandeses cuyo objetivo fue investigar la relación entre el perfeccionismo y BP. Los resultados evidenciaron altos niveles de perfeccionismo asociado a un incremento de los niveles de BP, concluyendo que el perfeccionismo es uno de los factores de riesgo más relevantes que contribuye al aumento del BP. Asimismo, Lin y Szczygieł (2021) examinaron la relación entre perfeccionismo y *burnout* parental en padres polacos. Los resultados evidenciaron que los efectos de las preocupaciones perfeccionistas actúan como un factor predisponente en el desarrollo del *burnout* parental. Lin et al. (2021) concluyeron que el perfeccionismo de los padres estaba relacionado de manera proporcional al burnout parental, es decir que a mayores puntajes de perfeccionismo mayor nivel de *burnout* parental. Otros estudios en culturas orientales han revelado un potente efecto predictivo del perfeccionismo parental sobre el desarrollo de PB (Kawamoto et al., 2018).

Como se mencionó al inicio, existen factores de riesgo que podrían predisponer al padecimiento de burnout parental, en contraparte, existen factores potencialmente protectores, uno de ellos es la autocompasión.

La autocompasión se define como una forma sana de relacionarse con uno mismo, es decir, estar receptivo y conmoverse ante el propio sufrimiento, permitirse experimentar, sentir afecto y benevolencia hacia uno mismo, acoger la postura de comprensión y sin prejuicios ante las derrotas y las capacidades por desarrollar, el reconocimiento que cada experiencia es propia y cada individuo tiene su proceso. Además, la autocompasión está directamente asociada con fortalezas como la felicidad y la satisfacción con la vida (Neff et al., 2007).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Neff (2003) creó un instrumento para valorar los niveles de autocompasión en las personas. Se diferenció dos grandes rasgos, autocompasión con dimensionalidad positiva y negativa.

La autocompasión con dimensionalidad positiva posee las siguientes características: La autoamabilidad, ésta implica mostrar amabilidad, bondad y compasión hacia uno mismo en los momentos difíciles, de sufrimiento y dolorosos. La humanidad compartida, involucra la capacidad de reconocimiento de los desafíos y el sufrimiento como experiencias humanas comunes y universales. Y la conciencia plena, implica la capacidad de apertura y conciencia equilibrada hacia las experiencias difíciles y dolorosas, se permite experimentarlas sin llegar a identificarse de forma excesiva (Neff, 2003).

Por otra parte, Neff (2003) refiere que la autocompasión con dimensionalidad negativa incluye: La autocrítica, implica la poca capacidad de ser comprensivo con uno mismo ante los momentos difíciles, existe la tendencia a culpabilizarse por los errores. El aislamiento, se caracteriza por la poca capacidad de reconocer que otros seres humanos también experimentan situaciones difíciles y dolorosas. y la sobreidentificación, el individuo se identifica con sus sentimientos, se le dificulta la capacidad de autocontrol y responde de forma impulsiva, puesto que se identifica de forma excesiva.

Estudios previos revelan que la autocompasión es un factor protector del *burnout* parental. Un estudio realizado por Nguyen et al. (2022) en una muestra de 1185 padres vietnamitas, analizó el rol mediador del control psicológico parental y la relación entre la autocompasión y el BP. Los resultados mostraron que la autocompasión tuvo un efecto inverso significativo en el agotamiento de los padres, asimismo, demostraron que los padres con altos niveles de autocompasión tienden a brindar más apoyo a los niños en la crianza diaria, lo que ayuda a reducir el agotamiento parental.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Estudios sobre la autocompasión y su efecto en el *burnout* laboral, mostraron que las personas con mayor autocompasión experimentaron niveles más bajos de *burnout* (Duarte y Pinto-Gouveia, 2017). Otra investigación realizada por Aranda et al. (2018) evidenció que la aplicación de programas enfocados en reforzar la autocompasión mejoró significativamente los niveles de *burnout* laboral.

Por otra parte, otros estudios afirman que la autocompasión es un amortiguador directo de los efectos negativos del perfeccionismo, puesto que, responde ante los errores o la angustia con comprensión hacia sí mismo en lugar de una dura autocrítica que de otro modo podría conducir a la impotencia y desesperanza desadaptativa. You et al. (2022) demostraron que la autocompasión tiene un efecto de variable protectora ante la presencia de perfeccionismo desadaptativo, a mayor autocompasión se puede gestionar de mejor forma el perfeccionismo. Biskas et al. (2022) determinó que las personas con muchas preocupaciones perfeccionistas tienen más probabilidades de experimentar dificultades para representar la autocompasión. Asimismo, las intervenciones de autocompasión pueden ser una forma útil de socavar los efectos del perfeccionismo desadaptativo (Ferrari et al., 2018).

A pesar, del creciente interés en el fenómeno del burnout parental, los estudios involucrando estas dos variables (i.e. perfeccionismo parental y autocompasión) son limitados (You et al., 2022).

En ese sentido, la presente investigación tiene como objetivo principal examinar la relación entre el burnout parental, el perfeccionismo y la autocompasión en padres y madres de Lima Metropolitana mediante la construcción y análisis de un modelo estructural.

De este modo, se han propuesto las siguientes hipótesis de estudio:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

H_1: Una relación positiva entre perfeccionismo y burnout parental, donde a mayores puntajes de perfeccionismo mayor puntaje de burnout parental.

H_{2a}: Una asociación negativa entre perfeccionismo parental y autocompasión con dimensionalidad positiva, donde a mayor puntaje de perfeccionismo parental menor puntaje en autocompasión con dimensionalidad positiva.

H_{2b}: Una asociación positiva entre perfeccionismo parental y autocompasión con dimensionalidad negativa donde a mayor puntaje de perfeccionismo parental mayor puntaje en autocompasión con dimensionalidad negativa.

H_{3a}: Una relación negativa entre autocompasión con dimensionalidad positiva y burnout parental, donde a mayor puntaje de autocompasión con dimensionalidad positiva menor puntaje de burnout parental.

H_{3b}: Una relación positiva entre autocompasión con dimensionalidad negativa y burnout parental, donde a mayor puntaje de autocompasión con dimensionalidad negativa mayor puntaje de burnout parental.

H_4: Un rol mediador de la autocompasión en la relación entre las variables perfeccionismo y el burnout parental.

[Insertar figuras 1 y 2 aquí]

Método

Participantes

La muestra total estuvo conformada por 513 padres, (M_{edad} =38.65 años; *DE* = 8.49, rango = 19-61) de los cuales 257 fueron madres (50.1%; M_{edad} = 36.35, *DE* = 8.48, rango = 19-57) y 256 fueron padres (49.9%; M_{edad} = 40.96, *DE* = 7.86, rango = 23-61) residentes en Lima Metropolitana.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

El 69% de la muestra reportó tener 2 hijos y el 19.1% sólo un hijo. Asimismo, 103 participantes (20.1%) reportaron vivir sólo con su(s) hijo(s), 313 (61%) mencionó vivir con su pareja e hijos, 50 (11.5%) mencionó vivir con su familia nuclear y abuelos y un 7.4% vivían sólo con sus hijos y abuelos. Para más detalle ver la tabla 1 que contiene variables sociodemográficas adicionales.

[Insertar tabla 1 aquí]

Instrumentos

Información demográfica: Se recolectó información demográfica en función de la edad, sexo, estado civil, número de hijos, edad de los hijos, entre otros.

Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam et al., 2018). Esta escala fue adaptada y validada al idioma español en Perú y otros cuatro países hispanohablantes por Manrique-Millones et al. (2022). Es un cuestionario que consta de 23 ítems, incluye cuatro dimensiones: agotamiento en el rol de padre (9 ítems; p. ej., "Me siento completamente agotado por mi rol de padre"), distanciamiento emocional de los hijos (3 ítems; p. ej. , "Hago lo que se supone que debo hacer por mi(s) hijo(s), pero nada más"), sentimientos de estar harto del papel de padre (5 ítems; p. ej., "No soporto mi papel de padre/ madre nunca más"), y contraste con el yo parental anterior (6 ítems; p. ej., "No creo que sea el buen padre/ madre que solía ser para mi(s) hijo(s)"). La calificación de los ítems se da en una escala Likert de 7 puntos (nunca [0] a todos los días [6]) y el puntaje total se calcula sumando las puntuaciones de los ítems, de modo que los puntajes más altos indican un mayor agotamiento (Roskam et al., 2018). La escala posee buenas propiedades psicométricas, presentando adecuadas evidencias de validez (RMSEA= 0.053, CFI= 0.927, SRMR= 0.025) y la consistencia interna reportó un alfa de Cronbach de la escala total alto (α= .942) (Manrique-Millones et al., 2022).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Brief Parenting Perfectionism Scale (BPPS) (Lin y Szczygieł, 2021). Este cuestionario tiene 6 ítems y consta de dos subescalas: preocupaciones perfeccionistas (3 ítems; p. ej., "Como padre, si fracasé en parte, es tan malo como si fracasé por completo") y esfuerzos perfeccionistas (3 ítems; p. ej., "Me propongo ser un perfecto padre"). Los elementos se califican en una escala de 5 puntos (Para nada como yo [1] a extremadamente como yo [5]). Se obtuvo una puntuación general de la sumatoria de todos los ítems (Lin y Szczygieł, 2021). La escala presenta buenas propiedades psicométricas, evidencias de validez adecuadas (RMSEA= 0.056, CFI= 0.996, SRMR= 0.042) y su consistencia interna reporta altos niveles (α = .87).

Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003) adaptada a la versión española por García-Campayo et al. (2014) y adaptada al contexto peruano por (Pastorelli y Gargurevich, 2018). Esta escala tiene 26 ítems y cuenta con seis subescalas: auto-amabilidad (p. ej., "Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades"), auto-juicio (p. ej., "Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente"), humanidad compartida (p. ej., "Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana"), aislamiento (p. ej., "Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso"), conciencia plena (p. ej., "Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio") y sobre-identificación (p. ej., "Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos"). Los ítems se califican en una escala Likert de cinco puntos (casi nunca [1] a casi siempre [5]) y las puntuaciones de la escala se calcularon promediando las respuestas a los elementos asociados con cada dimensión (Neff, 2003). En el presente estudio se trabajó con las dos grandes dimensiones propuestas por Neff (2003) tomando los dos factores, obtuvo adecuadas evidencias de validez (RMSEA= 0.073, CFI = 0.985, SRMR= 0.016).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Igualmente, la Autocompasión Positiva y Autocompasión Negativa obtuvieron adecuados índices de consistencia interna (α= .85 y α = .78 respectivamente).

Procedimiento

Inicialmente, se elaboró el protocolo que incluía el consentimiento informado, los datos sociodemográficos y las escalas *Parental Burnout Assessment* (PBA), *Brief Parenting Perfectionism Scale (BPPS) y Self-Compassion Scale (SCS),* en formato online, posteriormente se difundió el estudio a través de redes sociales por medio de un link. La invitación se realizó a los padres y madres que cumplían con los requisitos para participar en la investigación. Asimismo, se les solicitó que compartan de forma voluntaria el enlace con otras personas a las que les podría interesar participar de la investigación.

El tiempo estimado para completar todo el procedimiento fue de 20 a 25 minutos aproximadamente. Una vez finalizada la recolección de información se procedió a consolidar la base de datos y a realizar el análisis estadístico.

La presente investigación recibió la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur. Adicionalmente, este estudio ha sido financiado por la Universidad Científica del Sur a través del concurso de fondos para proyectos de tesis (con el número de resolución No. 011-DGIDI-CIENTIFICA-2023 y código del proyecto ganador PRE-18-2023-00113).

Análisis de datos

Dentro de los análisis preliminares, se evaluaron los datos para detectar valores atípicos multivariados mediante la prueba de distancia de Mahalanobis (D^2) con un valor crítico chi cuadrado de 20.52, α = .001 (Tabachnick y Fidell, 2007). Asimismo, la normalidad multivariada se valoró con la magnitud del coeficiente de Mardia (< 70) (Rodriguez y Ruiz, 2008).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Seguidamente, se efectuó el análisis de correlaciones para evaluar la existencia de asociación entre las variables que se encuentran bajo el objeto de estudio. Luego se elaboró dos modelos estructurales, uno que contenía la dimensionalidad positiva de autocompasión y el otro la dimensionalidad negativa de autocompasión. Se usó el método de estimación de mínimos cuadrados con media y varianza ajustada (WLSMV) con la matriz de correlaciones policóricas. Asimismo, se utilizó los siguientes índices de bondad de ajuste para evaluar el modelo: índice de ajuste comparativo (*Comparative Fit Index*, CFI) en el que se consideraron adecuados valores mayores a .90, la raíz del cuadrado medio del error de aproximación (*Root Mean-Square Error of Approximation*, RMSEA), en la que se consideraron adecuados valores menores a .08 (Keith, 2014). Posterior a ello se analizó las evidencias de confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach.

Resultados

Análisis Descriptivos

Los estadísticos descriptivos se pueden apreciar en la tabla 2. En función del análisis de sesgos de respuestas mediante el D^2, se identificó tres casos atípicos los cuáles fueron eliminados del análisis. La magnitud de los coeficientes de asimetría y curtosis en la mayoría de las variables fue aceptable (<|2|) lo que significa un acercamiento a la normalidad univariada, sin embargo, a nivel multivariado, el coeficiente de Mardia excedió el límite esperado de 70 (Rodriguez y Ruiz, 2008) G2 = 107.1324; $p < 0.05$. Las correlaciones fueron estadísticamente significativas entre todas las variables.

[Insertar tabla 2 aquí]

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Evaluación de los modelos

En referencia a los modelos propuestos, los resultados reflejaron un adecuado ajuste en ambos casos controlando por sexo y edad. En la dimensión autocompasión positiva ($\chi^2(78) = 3214.144$, $p > .05$; RMSEA = .069, IC90% .059 - .080; CFI =0.954; SRMR = 0.026), y en la dimensión autocompasión negativa ($\chi^2(78) = 3197.557$, $p > .05$; RMSEA = .055, IC90% .045 - .066; CFI = 0.970; SRMR = 0.058).

En el caso del modelo de autocompasión positiva (Figura 3), los resultados reflejaron un efecto directo y estadísticamente significativo entre el perfeccionismo y el burnout parental ($\beta = 0.82$; $p < 0.001$) siendo esta relación positiva, es decir que a mayores niveles de perfeccionismo parental mayor nivel de burnout parental. Asimismo, se observó una relación inversa y estadísticamente significativa entre autocompasión positiva y burnout parental, lo cual significa que a mayor autocompasión positiva de los padres menor es el nivel de burnout parental que pueden presentar ($\beta = - 0.06$; $p < 0.01$). Sin embargo, la relación entre perfeccionismo parental y autocompasión positiva no fue estadísticamente significativa ($\beta = - 0.02$; $p > 0.05$).

[Insertar figura 3 aquí]

En el caso del modelo de la dimensionalidad negativa de autocompasión (Figura 4), los resultados fueron similares, se demostró un efecto directo del perfeccionismo en el burnout parental ($\beta = 0.83$; $p < 0.001$), en este caso a mayor nivel de perfeccionismo del padre o la madre mayor sería el grado de burnout que padece. Asimismo, se observó un efecto directo y positivo de autocompasión negativa en el burnout parental ($\beta = 0.07$; $p < 0.01$), lo que se interpreta como a mayor autocrítica, pensamientos de inferioridad o sentimientos de ineficacia (dimensionalidad negativa de autocompasión) mayor será el grado de burnout parental. Al igual que en el modelo previo no se observó un efecto de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

perfeccionismo parental en autocompasión negativa (β = 0.09; p > 0.05), o en efectos indirectos de la variable.

[Insertar figura 4 aquí]

Discusión

El burnout parental es un síndrome que cualquier padre/madre está propenso a padecer en algún momento de su vida ante la presencia de estrés constante relacionado al rol parental, éste requiere una atención especial y abordaje. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres peruanas.

Se confirmó la hipótesis sobre la relación positiva entre perfeccionismo y burnout parental (H_1). Los resultados demostraron una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el perfeccionismo y burnout parental, indicando que, a mayores niveles de perfeccionismo, mayores son los índices de burnout parental, esto en línea con lo encontrado en estudios previos (Kawamoto et al., 2018; Lin et al., 2021; Lin y Szczygiet, 2021; Meeussen y Van Laar, 2018; Raudasoja et al., 2022; Sorkkila y Aunola, 2020). Este hallazgo indica que el perfeccionismo representa un factor de riesgo para el desarrollo del burnout parental.

Las características perfeccionistas, tanto de los esfuerzos por lograr ser un padre perfecto que cumpla con los estándares sociales y de su desempeño, al igual que las preocupaciones por no cometer errores, generan temores al juzgamiento propio y de los demás (Kawamoto y Furutani, 2018), estos temores influyen de forma negativa en la salud de los padres, generando en algunos casos: depresión, (Smith et al., 2018), trastornos alimenticios (Stoeber et al., 2017), y autolesiones (Chester et al., 2015).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Los padres con características perfeccionistas tienden a establecer estándares muy altos para sí mismos en líneas de crianza, buscando constantemente la perfección en todas las áreas. A menudo se exigen demasiado a sí mismos y se critican fuertemente cuando sienten que no están cumpliendo con sus propias expectativas. Estas expectativas poco realistas y el nivel de autoexigencia constante pueden generar presión, llevando a niveles altos de estrés, agotamiento emocional y físico (Kawamoto et al., 2018; Lin y Szczygieł, 2022; Sorkkila y Aunola, 2020). Asimismo, el temor a ser criticados y juzgados por los demás por no cumplir con estándares perfectos, puede hacer que los padres experimenten un estrés adicional y preocupaciones constantes sobre cómo son percibidos por los demás. Esto puede detonar en la falta de autocuidado, a menudo se centran tanto en cumplir con las expectativas externas e internas que descuidan su propio bienestar. La falta de autocuidado puede aumentar la probabilidad de experimentar burnout parental (Kawamoto et al., 2018; Lin y Szczygieł, 2022; Sorkkila y Aunola, 2020).

El perfeccionismo como un factor predisponente del burnout se ha presentado en diferentes contextos culturales (Kawamoto et al., 2018; Lin et al., 2021; Lin y Szczygiet, 2021; Meeussen y Van Laar, 2018; Raudasoja et al., 2022; Sorkkila y Aunola, 2020), en los hallazgos de esta investigación se confirma que la población peruana no está exenta a la presencia de perfeccionismo como un factor que incide en el desarrollo del burnout parental.

La hipótesis sobre la asociación entre perfeccionismo parental y ambas dimensionalidades de auto compasión (H_2) no se confirmó. Una posible explicación es el ajuste en el modelo, tomando en cuenta el control de dos variables sexo y edad.

Una posible explicación para estos resultados es que, al elaborar una puntuación compuesta de perfeccionismo, se enmascaró posibles efectos en autocompasión. Por ejemplo, en el estudio de Ong et al. (2021) los resultados no demostraron una asociación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

entre perfeccionismo y autocompasión. Se concluyó que las personas con niveles de perfeccionismo bajos pueden tener óptimo funcionamiento independientemente de la práctica de autocompasión. En esa misma línea, Stoeber et al. (2020) demostraron que algunas características del perfeccionismo, en específico el orientado hacia los demás en relación con la autocompasión, no fue estadísticamente significativa, no encontrándose efectos.

Continuando con los resultados, se confirmó las hipótesis relacionadas a la asociación entre autocompasión y burnout parental (H_{3ab}). Específicamente, con respecto a la hipótesis sobre la dimensionalidad positiva de autocompasión y burnout parental (H_{3a}), los resultados proyectan la autocompasión como factor protector del *burnout* parental (Nguyen et al., 2022). Las personas con mayor autocompasión experimentaron niveles más bajos de *burnout.* Estos hallazgos reflejan que la autocompasión con dimensionalidad positiva desempeña un papel importante en el manejo y prevención del burnout parental. Los padres con capacidad de ser amables con ellos mismos, tienen la tendencia a ser menos autocríticos y tratarse con mayor comprensión frente a los retos en la crianza de sus hijos y el rol que les corresponde. En lugar de juzgarse y castigarse por los errores o sus defectos personales, se inclinan a tomar los desafíos de la crianza con calma, menos angustia y como una oportunidad de mejora. De igual manera, reconocen que los retos en la crianza de los hijos no solo se presentan en su situación sino como parte del rol que muchos padres enfrentan a diario, es decir, una experiencia compartida. Estos padres tenderán a ser conscientes de sus emociones, las aceptan y se permiten experimentarlas con comprensión y claridad. En lugar de juzgar y reprimir las emociones como la angustia que se presentan cuando se agotan al cumplir su rol.

Una situación similar se observó con la hipótesis sobre la relación positiva de autocompasión con dimensionalidad negativa y burnout parental (H_{3b}). Esta relación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

refleja que los padres que tienden a ser autocríticos, a menudo se exigen a sí mismos estar siempre disponibles, ser perfectos y nunca cometer errores en la crianza de sus hijos, establecen estándares muy altos para sí mismos en términos de sus habilidades parentales; cuando no cumplen con estas expectativas elevadas, pueden experimentar sentimientos de fracaso y decepción. Los padres pueden descuidar sus propias necesidades y bienestar al centrarse exclusivamente en las necesidades de sus hijos, al sobrecargarse pueden experimentar estrés, frustración y emociones desagradables (Gouveia et al., 2016). Asimismo, los padres que tienden al autojuicio y la autocrítica, persisten en los errores y fracasos, teniendo una evaluación negativa sobre su rol paternal, el cual puede generar estrés y agotamiento (Smart et al., 2016).

Finalmente, no se confirmó la hipótesis asociada al rol mediador de la autocompasión entre el perfeccionismo y burnout parental (H_4). En este sentido, podría existir otras variables que estén explicando esta relación mejor que la variable autocompasión, como por ejemplo los estilos de crianza autoritarios y las creencias de crianza intensiva.

Se ha revelado en algunos estudios que los padres con estilo de crianza autoritario tienden a ser perfeccionistas y por ello empiezan a sobrecargarse de actividades manifestándose a través del estrés crónico y agotamiento relacionado al rol parental (Carmo et al.,2021). Asimismo, Azizi y Besharat (2011) determinaron que los estilos de crianza autoritarios están orientados al control y restricción hacia los hijos, el cual está relacionado con el perfeccionismo parental, que generan altas expectativas de sí mismos y hacia los hijos, se preocupan de forma excesiva por no cometer errores y en cumplir con las expectativas sociales, lo que genera como consecuencia estrés, agotamiento y depresión.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Por otro lado, Hays (1996), habla sobre las creencias de la crianza intensiva, caracterizada por aquellos pensamientos que los padres deben invertir cantidades significativas de tiempo, dinero y energía en criar a sus hijos. Es un enfoque “centrado en el niño, emocionalmente absorbente, intensivo en mano de obra y financieramente costoso" (Faircloth, 2014, p. 27). Los padres están en la búsqueda de involucrarse cada vez más en la crianza de los hijos, generando tendencias perfeccionistas en el cumplimiento de su rol y el cumplimento de las expectativas que esperan los demás, al no poder lidiar con esta carga de responsabilidades podrían generar estrés crónico (Smyth y Craig, 2017).

A pesar de los hallazgos obtenidos, esta investigación no está exenta de limitaciones. En primer lugar, el tipo de muestreo fue no probabilístico, por lo tanto, no se ha llegado a algunos sectores de la población y los hallazgos pueden no reflejar completamente la diversidad de perspectivas de todos los padres de Lima Metropolitana, por ello es importante en estudios posteriores que se puedan utilizar métodos de muestreo más rigurosos y representativos para obtener resultados más robustos y generalizables. En segundo lugar, la naturaleza de este estudio es transversal, por tanto, los resultados se deben analizar cuidadosamente puesto que no son relaciones causales, próximas investigaciones deben focalizarse en diseños longitudinales que confirmen los hallazgos. En tercer lugar, los participantes en esta investigación fue una muestra de padres y madres residentes en Lima Metropolitana, por lo tanto, los hallazgos actuales sólo se pueden interpretar dentro de este contexto cultural, extrapolar los resultados en otro grupo de padres como por ejemplo de zonas rurales o de otras regiones del Perú puede no ser conveniente debido a las diferencias culturales, por ello sería importante que se realicen posteriores estudios en estos sectores y explorar posibles diferencias.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

No obstante, se plantean implicancias de importancia en la salud pública, la salud mental y las intervenciones psicológicas.

Se remarca la relevancia de abordar el problema del burnout parental y la posibilidad de intervenciones psicológicas que fomenten la autocompasión como una estrategia para mitigar el impacto negativo del perfeccionismo en la experiencia parental, asimismo en la prevención de su desarrollo. En este marco, dado que el perfeccionismo es un factor en el desarrollo del burnout parental y la autocompasión una forma de mitigarlo es que los psicólogos clínicos establezcan estrategias para evaluar estos aspectos de la parentalidad que podrían estar generando agotamiento y otros problemas emocionales concomitantes en los padres y madres. Estas estrategias, son importantes porque ayudan a identificar el problema relacionado al rol parental, así estos puedan ser derivados a centros comunitarios de salud mental, enfocados en la parentalidad. Además de mejorar la salud mental, los padres que practican la autocompasión pueden experimentar menos síntomas de ansiedad y depresión, lo que aporta una mayor estabilidad emocional ante las demandas de la crianza. Igualmente, la implementación de programas psicoeducativos que informen sobre los riesgos del perfeccionismo y burnout parental y fomentar las prácticas autocompasivas para una crianza más flexible. La promoción de la autocompasión beneficia la salud mental de los padres y de los hijos, ya que el impacto se extiende a la interacción entre ambos y la capacidad para enfrentar los retos de la crianza con resiliencia.

Finalmente, esta investigación recalca la importancia de los objetivos de desarrollo sostenible relacionados a la salud, que tiene como propósito afianzar una vida saludable y promoviendo el bienestar (Naciones Unidas, 2018). Se tiene una base que fomente una reflexión en las instituciones relacionadas a la salud mental sobre la generación de políticas públicas que se orienten a prestar especial atención a la vida

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

familiar y el rol parental que cumplen padres y madres dentro del hogar con el fin de implementar programas de psicoeducación sobre los efectos del perfeccionismo y burnout parental, así como entrenamiento de herramientas para su mitigación.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Referencias

Aranda, G., Viscarret, R., Goñi, C., Rubio, V., Pascual, P. y García, E. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atención Primaria,*50,141-150. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009

Azizi K. y Besharat M. (2011). The Relationship Between Parental Perfectionism And Parenting Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences,* 15, 1484-1487. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.315.

Biskas, M., Sirois, F. y Webb, T. (2022). Using social cognition models to understand why people, such as perfectionists, struggle to respond with self-compassion. *British Journal of Social Psychology* (61) 1160-1182. https://doi.org/10.1111/bjso.12531

Carmo, C.; Oliveira, D.; Brás, M.; Faísca, L. (2021). The Influence of Parental Perfectionism and Parenting Styles on Child Perfectionism. *Children*, *8*(9), 777. https://doi.org/10.3390/children8090777

Chester, D.S., Merwin, L.M. y DeWall, C.N. (2015), Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive Behavior*, 41: 443-454. https://doi.org/10.1002/ab.21578

Duarte, J. y Pinto-Gouveia, J. (2017). Mindfulness, self-compassion and psychological inflexibility mediate the effects of a mindfulness-based intervention in a sample of oncology nurses. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6(*2), 125-133. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.03.002

Faircloth, C. (2014). Intensive parenting and the expansion of parenting. In E. J. Lee, J. Bristow, C. Faircloth, & J. Macvarish (Eds.), *Parenting culture studies* (pp. 25–51). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137304612_2

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N, Einstein, D. y, Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE 13*(2),1-19. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022

García-Campayo, J., Navarro-Gill, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., y Demarzo, M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes 12*(1), 1-9. https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4

Gouveia, MJ, Carona, C., Canavarro, MC y Moreira, H. (2016). Autocompasión y disposición La atención plena está asociada con los estilos de crianza y el estrés parental: el papel mediador de la crianza consciente. *Consciencia,*7(3), 700-712. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y

Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E., . . . Weinstock, L. M. (2021). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

call to action. *American Psychologist, 76*(3), 409-426. https://doi.org/10.1037/amp0000707

Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.

Kawamoto, T. K., Furutani, K., y Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology, 9*(970), 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970

Kawamoto, T., y Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences, 122*, 62-67. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.008

Keith, T. Z. (2014). Multiple Regression and Beyond: An Introduction to Multiple Regression 497 and Structural Equation Modeling (2nd ed.). Routledge

Lin, G. -X. y Szczygieł, D. (2021). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, (184), 1-6. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187

Lin, G. -X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., y Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, 1-9. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w

Lin, G-X. y Szczygieł, D. (2022). Basic Personal Values and Parental Burnout: A Brief Report. *Affective Science*, 3, 498-504. https://doi.org/10.1007/s42761-022-00103-y

Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., Ricci, R. T., Abregu Rey, M., Oyarce, D., Escobar, M. J., Pérez-Diaz, P., Santelices, M.P., Pineda-Marín, C., Tapia, J., Artavia, M., Valdés Pacheco, M., Miranda, M. I., Sánchez Rodríguez, R., Morgades-Bamba, C. I., Peña-Sarrionandia, A., Salinas-Quiroz, F., Cabrera, P.S., Mikolajczak, M., y Roskam, I. (2022). Parental Burnout Assessment in Hispanic countries: An Exploratory Structural Equation Modeling Approach. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827014

Meeussen, L. y Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology, 9*(2113),1-13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113

Mikolajczak, M. y Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology, 9*(886), 1-11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886

Mikolajczak, M., Gross, J. J., y Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?. *Clinical Psychological Science 7*(6) 1319-1329. https://doi.org/10.1177/2167702619858430

Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., y Roskam. I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*(2), 602- 614. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Morris, C. y Maisto, A. (2018). *Introducción a la psicología*. Pearson educación.

Naciones Unidas. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf

Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K., Kirkpatrick, K., y Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004.

Nguyen, T. M., Nguyen, A. H., Tran, P. T. T., y Vo, H. T. P. (2022). Self-compassion reduces parental burnout: Mediation roles of parental psychological control and support. *Personal Relationships*, 1-16. https://doi.org/10.1111/pere.12464

Ong, C. W. , Lee, E. B. , Petersen, J. M. , Levin, M. E. , & Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 2576-2591. https://doi.org/10.1002/jclp.23187

Pastorelli, J. y Gargurevich, R. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de medicina de lima. *Revista Interamericana de Psicología*, *52*(2), 249-264. https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.504

Raudasoja, M., Sorkkila, M. y Aunola, K. (2022). Self-Esteem, Socially Prescribed Perfectionism, and Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 1-8. https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y

Rodriguez, M., y Ruiz, M. (2008). Atenuación de la asimetría y de la curtosis de las puntuaciones observadas mediante transformaciones de variables: Incidencia Estructura Interna del CERQ-18, sobre la estructura factorial. *Psicológica*, *29*, 205-227.

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., Bhen, B. B., Dorard, G.,… Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, *2*, 58-79. https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4.

Roskam, I., Brianda, M-E., y Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measure of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, *9*(758),1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758

Roskam, I., Raes, M. E., y Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, *8*(163), 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163

Smart, L. M., Peters, J. R. y Baer, R. A. (2015). Development and Validation of a Measure of Self-Critical Rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. https://doi.org/10.1177/1073191115573300

Smith, M., Simon, S., McLarnon, M., Flett, G., Hewitt, P., Saklofske, D. y Etherson, M. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model, *Personality and Individual Differences,* 134, 49-54. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040.

Smyth, C. y Craig, L. (2017). Conforming to intensive parenting ideals: willingness, reluctance and social context. *Families, Relationships and Societies*, *6*(1), 107-124. https://doi.org/10.1332/204674315X14393034138937

Sorkkila, M. y Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies, 29*(3), 648-659. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1

Stoeber, J., Lalova, A. V., y Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences,* 154, 109708. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708

Stoeber, J., Madigan, D.J., Damian, L.E., Esposito, R. y Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: the central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders,* 22, 641-648. https://doi.org/10.1007/s40519-016-0297-1

Tabachnick, B. G., y Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.

Van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Ackerlund Brandt, J., Aguiar, J., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bílková, Z., Boujut, E., Brytek- Matera, A., Chen, B-B., Dorard, G., Eom, M…., y Roskam, I. (2022). Parental Burnout Across the Globe During the COVID-19 Pandemic. *International Perspectives in Psychology 11*(3), 141-152. https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050

You, S., Kwon, M. y Kim E. (2022). Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion. *Journal of Experimental Psychopathology*, *13*(2), 1-8. https://doi.org/10.1177/20438087221103350

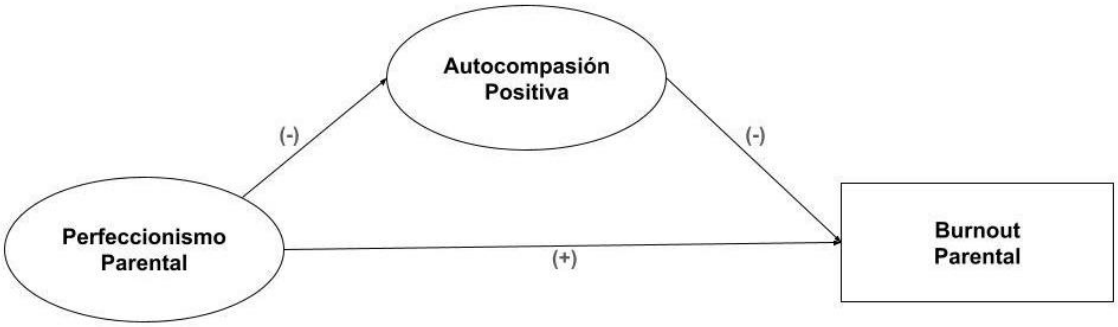
Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tablas y figuras

Figura 1

Representación gráfica del modelo hipotetizado con la dimensionalidad positiva de la autocompasión.



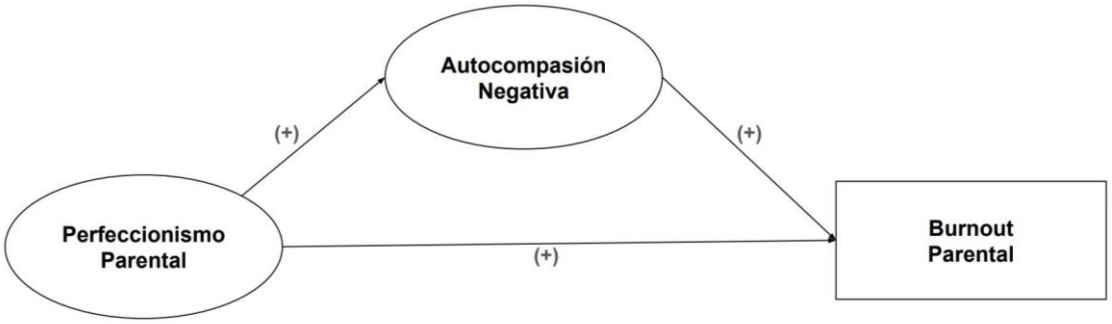
Nota. Los símbolos (-) denotan una relación inversa o negativa y el símbolo (+) denota una relación positiva.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Figura 2

Representación gráfica del modelo hipotetizado con la dimensionalidad negativa de la autocompasión.



Nota. Los símbolos (+) denotan una relación positiva.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 1
Variables sociodemográficas

Estado Civil			
	Conviviente	259	50.5%
	Soltero/a	129	25.2%
	Casado/a	111	21.6%
	Divorciado/a	12	2.3%
	Viudo/a	2	0.4%
Hijos con Necesidades Especiales			
	No	478	93.2%
	Si	35	6.8%
Nivel Educativo			
	Básica	166	32.4%
	Universitaria Incompleta	255	49.7%
	Postgrado (Maestría)	89	17.3%
	Postgrado (Doctorado)	3	0.6%
Estado Laboral			
	Trabajo Fijo	327	63.7%
	Trabajo Temporal	151	29.5%
	Desempleado	35	6.8%

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 2
Estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones entre variables

	M	DE	g1	g2	α	1	2	3	4	5
1. Edad	38.65	8.44	0.173	0.53	-	-				
2. Perfeccionismo	2.819	0.622	0.020	1.304	0.880	-0.395**	-			
3. Autocompasión Positiva	2.606	0.906	0.252	1.219	0.891	0.425**	-0.766**	-		
4. Autocompasión Negativa	2.947	0.920	0.313	0.778	0.919	0.425**	-0.786**	0.866**	-	
5. Burnout Parental	57.503	25.136	1.045	3.566	0.978	-0.434**	0.809**	-0.874**	-0.889**	-

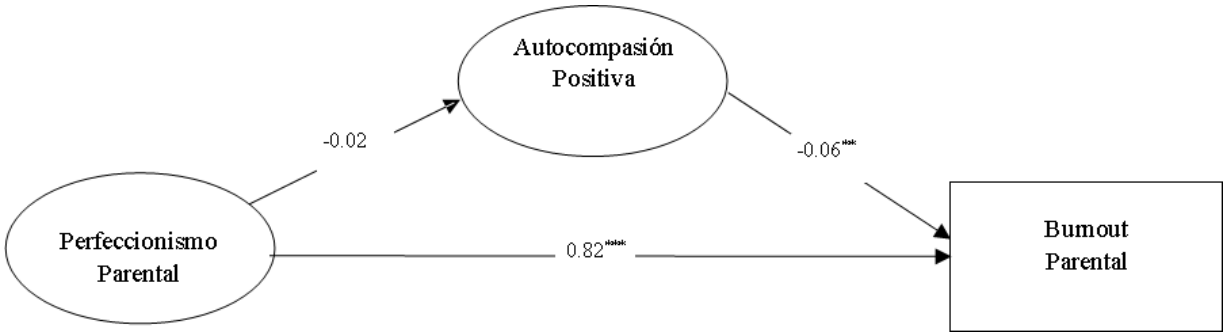
Nota. **p<.01. Correlaciones entre las variables están resaltadas con negro

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Figura 3

Resultados del modelo explicativo del burnout parental, con dimensionalidad positiva de autocompasión.

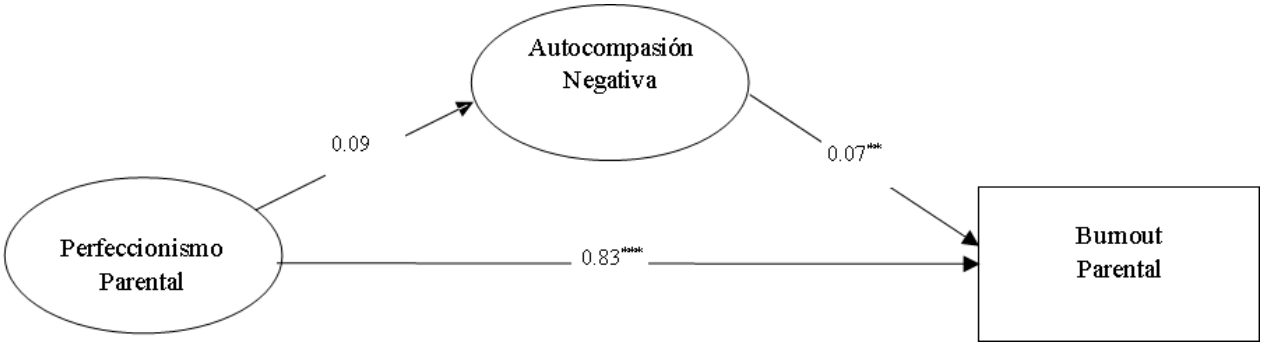


Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Figura 4

Resultados del modelo explicativo del burnout parental con dimensionalidad negativa de autocompasión.



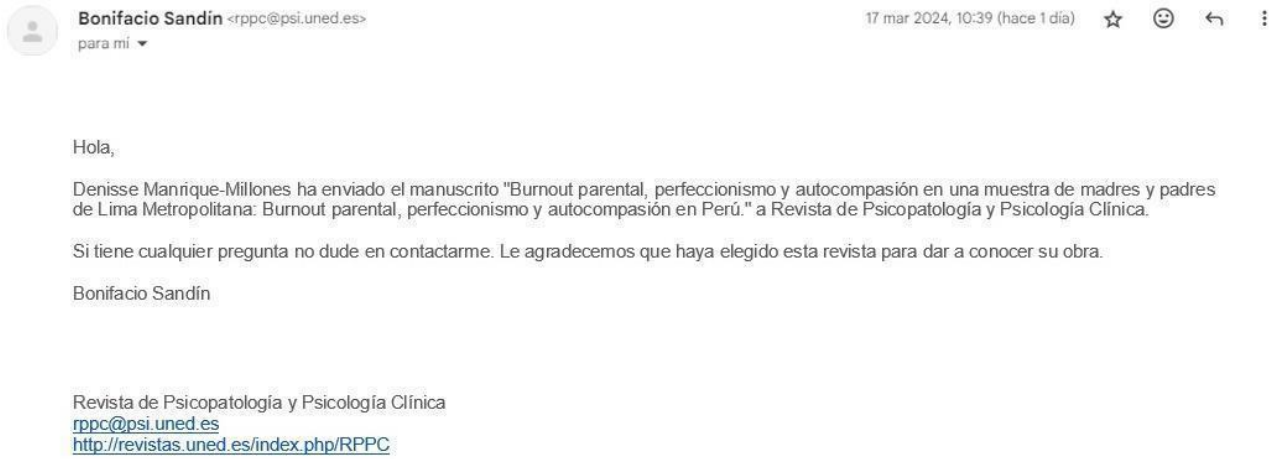
Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Anexos

Anexo 1

Evidencia del envío a la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica



Bonifacio Sandín <rppc@psi.uned.es> 17 mar 2024, 10:39 (hace 1 día)
para mí

Hola,

Denisse Manrique-Millones ha enviado el manuscrito "Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de madres y padres de Lima Metropolitana: Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en Perú." a Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactarme. Le agradecemos que haya elegido esta revista para dar a conocer su obra.

Bonifacio Sandín

Revista de Psicopatología y Psicología Clínica
rppc@psi.uned.es
http://revistas.uned.es/index.php/RPPC

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Anexo 2

Copia de documento de aprobación del comité de ética

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

CONSTANCIA N° 138-CIEI-CIENTÍFICA-2023

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido aprobado por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro:	**PRE-18-2023-00113**
Título:	**Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de Lima Metropolitana**
Investigador(a):	**Elizabeth Buitron Huillca**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (hasta el 30 de noviembre del 2024), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada.

Villa El Salvador, 31 de mayo de 2023

Mg. Cinthya Ruth Chipana Herquinio
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Asesoría al postulante
T //(511) 610 6738
informes@cientifica.edu.pe
• Campus Villa 2 - Panamericana Sur km 19
• Calle Cantuarias 398, Miraflores

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Anexo 3

Copia de resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis (si correspondiese)

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Resolución Directoral Académica de Carrera Nº 095 -DACPSI-DAFCS-U.CIENTÍFICA-2023

Lima, 03 de junio del 2023

VISTO:

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: **"Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de lima metropolitana"** presentado por la egresada:

- Elizabeth Buitrón Huillca

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo con el Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pregrado para obtener el título profesional de Licenciadas en Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación.

Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

SE RESUELVE:

Art. 1° APROBAR e inscribir el proyecto de tesis titulado **"Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres y madres de lima metropolitana"**, con N° de registro PRE-18-2023-00113 y establecer el inicio del período de ejecución del mencionado proyecto: 31/05/2023 y el plazo máximo de entrega de la tesis hasta: 31/05/2024

Art. 2° NOMBRAR al Dra. Denisse Lisette Manrique Millones, como asesora para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Mg. Liseth Paulett Fernandez
Directora
Carrera de Psicología

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Anexo 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN LA ENCUESTA DEL ESTUDIO

TÍTULO DEL ESTUDIO: "Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en padres y madres de Lima Metropolitana"

INTRODUCCIÓN:

Buen día, mi nombre es Elizabeth Buitron Huillca, soy estudiante de la Carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Sur. Actualmente me encuentro realizando una investigación acerca del "*Burnout* parental, perfeccionismo y autocompasión en padres y madres de Lima Metropolitana" el cual suele manifestarse por la sobrecarga de actividades. Seguidamente, le voy a brindar más información y le voy a invitar para que sea parte de esta investigación. Antes de tomar la decisión de participar, es importante que tenga presente que se puede comunicar conmigo u otra persona para resolver sus dudas sobre la investigación.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

El *burnout* parental es una de las problemáticas más preocupantes de salud pública en los últimos años al ser un trastorno asociado al estrés crónico, que suele generar malestares en diferentes ámbitos de la vida de los padres. Existen varias causas que lo generan, entre ellos está el perfeccionismo, ya que, los padres se exigen para cumplir las expectativas de las demás personas que los rodean, al no poder cumplirlas empiezan a generar malestares; del mismo modo también existen varios recursos que ayudan a afrontar el *burnout*, una de ellas es la autocompasión, ya que, hace referencia al tratarnos a nosotros mismos con amabilidad, en este caso los padres y madres, ante las exigencias del rol como padres. La razón por la que estoy haciendo esta investigación es para conocer cuál es la relación entre el *burnout* parental, el perfeccionismo y la autocompasión en padres y madres de Lima Metropolitana.

PROCEDIMIENTOS:

La recolección de datos es de forma virtual, para el cuestionario se usará el recurso Google Forms. Este será compartido a través de un enlace que será enviado vía correo electrónico, WhatsApp u otra red social.

El tiempo estimado para la resolución de los cuestionarios es de 15 a 20 minutos aproximadamente.

SELECCIÓN DE PARTICIPANTES:

Invito a todos los padres y madres de Lima Metropolitana que tengan la mayoría de edad, es decir, a partir de los 18 años en adelante, que tengan como mínimo un hijo viviendo con ellos. Se excluye a los padres y madres que no residan en Lima Metropolitana.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Su participación consta en responder los cuestionarios de manera anónima. Su colaboración será una sola vez durante toda la investigación, asimismo, al ser esta voluntaria, se puede retirar en cualquier momento, si no está de acuerdo en seguir participando, no habrá ninguna sanción posteriormente. Igualmente, es preciso señalar que los datos que se recojan, serán confidenciales y se usarán para otros fines que no sean estrictamente enfocados en este estudio.

PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO:

Se hará entrega de tres cuestionarios, el primero el cuestionario Parental Burnout Assessment (PBA) de 23 preguntas; el segundo, el cuestionario de perfeccionismo, el cual consta de 6 preguntas y la tercera escala de Autocompasión, el cual, tiene 26 preguntas. Es importante que las respuestas se den de la forma más honesta y completa, puesto que, ello permitirá organizar una base de datos y conseguir el análisis completo.

Duración

El desarrollo de los cuestionarios tiene una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente. El tiempo de la investigación consta de 4 meses, su participación será una sola vez.

Efectos secundarios

No existen efectos secundarios.

Riesgos

No existe riesgo en la salud de los participantes.

Beneficios

Si usted participa en esta investigación, tendrá el siguiente beneficio: ser partícipe de un taller de estrategias en el manejo de estrés para padres y madres de Lima Metropolitana, con la finalidad de gestionar de mejor forma los recursos de afrontamiento ante los estresores del medio, este taller será realizado por la investigadora.

Reembolsos o compensaciones

No existen reembolsos o compensaciones.

Confidencialidad

La información que se obtenga de las respuestas de los cuestionarios son anónimas y confidenciales, solo la persona encargada de la investigación tendrá acceso

Resultados

Una vez finalizada la obtención de los resultados de la investigación, se les permitirá el acceso a los participantes, por medio del correo si desean solicitarlo. Los datos confidenciales no serán compartidos.

Derecho a negarse o retirarse

Su participación es de forma voluntaria, si no está de acuerdo lo puede dejar en cualquier momento, no habrá sanciones posteriormente. Lo primordial es que se sienta conforme con su decisión.

Persona(s) de contacto

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Si presenta alguna duda sobre la investigación, se puede contactar en cualquier momento con la persona encargada del estudio a través del siguiente correo electrónico: 180001174@cientifica.edu.pe

Del mismo modo, este estudio está regido mediante la revisión y aprobación por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, cuya función es garantizar la protección de los participantes de la investigación. Se puede comunicar con ellos por medio del siguiente correo: cieicientifica@cientifica.edu.pe

PARTE II: Certificado de consentimiento

He leído toda la información brindada sobre el presente estudio. He podido resolver mis dudas, las cuales fueron respondidas de forma consistente. Concedo mi consentimiento de forma voluntaria sobre mi participación en esta investigación.

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____/_____/_____

Declaración del investigador/ responsable de recibir el consentimiento

He leído la información brindada por el posible participante e hice lo factible para que comprenda los siguientes pasos:

Llenar la ficha de datos demográficos, el Cuestionario Parental Burnout Assessment (PBA), el Cuestionario de perfeccionismo y Escala de autocompasión.

Confirmó que se le ha brindado el espacio al participante para resolver las dudas de forma óptima sobre la investigación. Asimismo, el participante, dio su consentimiento de manera libre y voluntaria.

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____

Fecha: _____/_____/_____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis