

## Spanish version of the Parental Burnout Assessment (PBA)

*Original version:* Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018;  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00758/full>)

*Validated version:* Denisse Manrique-Millones (Universidad San Martín de Porres, Perú), Ricardo T. Ricci (Universidad Nacional de Tucumán, Argentina), Milagros Abregu Rey (Universidad Nacional de Tucumán, Argentina), Daniela Oyarce (Universidad Adolfo Ibáñez, Chile), Pablo Pérez-Díaz (Universidad Austral de Chile, Chile), María Josefina Escobar (Universidad Adolfo Ibáñez, Chile), María Pía Santelices (Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile), Javier Tapia (Universidad de Costa Rica, Costa Rica), Mariana Artavia (Universidad de Costa Rica, Costa Rica), Maday Valdés Pacheco (Universidad de la Habana, Cuba), María Isabel Miranda (Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ecuador), Raquel Sánchez Rodríguez (Université de Toulouse, France), Clara Isabel Morgades-Bamba (Universidad Nacional de Educación a Distancia, Spain), Fernando Salinas-Quiroz (Universidad Pedagógica Nacional, México), Paola Silva Cabrera (Universidad de la República, Uruguay), Moïra Mikolajczak (UCLouvain, Belgium) & Isabelle Roskam (UCLouvain, Belgium).

*Validation status of this Spanish version:* Instrument validated and paper submitted for publication (isabelle.roskam@uclouvain.be).

### PBA

*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. Marque con una X el casillero según su opinión en cada caso.*

	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.							
--	--	--	--	--	--	--	--