

Burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres peruanos

Elizabeth Buitron-Huillca y Denisse Manrique-Millones

Universidad Científica del Sur, Lima, Perú

Parental burnout, perfectionism, and self-compassion in a sample of Peruvian parents

ABSTRACT

Objective: To examine the relationship between parental burnout, perfectionism, and self-compassion among parents in Metropolitan Lima, Perú. **Method:** A sample of 513 Peruvian parents ($M_{Age} = 38.65$ years, $SD_{Age} = 8.49$) participated. Using structural equation modeling, two models were tested, differentiating positive and negative dimensions of self-compassion. **Results** showed a significant direct relationship between perfectionism and burnout ($\beta = .82$; $p < .001$), and an inverse relationship between the positive dimension of self-compassion and parental burnout ($\beta = -.06$; $p < .01$). The second model showed similar results, with a direct relationship between parental perfectionism and parental burnout ($\beta = .83$; $p < .001$) and a direct relationship between the negative dimension of self-compassion and burnout ($\beta = .07$; $p < .01$). **Conclusions:** Parental perfectionism predicts parental burnout, while self-compassion plays a protective role, particularly its positive dimension. Interventions targeting perfectionism and fostering self-compassion may help mitigate parental burnout.

Keywords: Burnout; perfectionism; parental exhaustion; parental demands; self-compassion.

RESUMEN

Objetivo: Examinar la relación entre burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en padres de Lima Metropolitana, Perú. **Método:** Participaron 513 padres ($M_{edad} = 38.65$ años, $DT_{edad} = 8.49$). Mediante el modelamiento de ecuaciones estructurales, se evaluaron dos modelos, uno con dimensión positiva y otro con dimensión negativa de la autocompasión. **Resultados:** Se encontró una relación directa entre perfeccionismo y burnout parental ($\beta = .82$; $p < .001$), y una relación inversa entre autocompasión (dimensión positiva) y burnout parental ($\beta = -.06$; $p < .01$). En el segundo modelo, el perfeccionismo mostró una relación directa con el burnout ($\beta = .83$; $p < .001$) mientras que la autocompasión (dimensión negativa) se relacionó directamente con el burnout ($\beta = .07$; $p < .01$). **Conclusiones:** El perfeccionismo predice el burnout parental, mientras que la autocompasión (dimensión positiva) actúa como protectora. Intervenciones que reduzcan el perfeccionismo y promuevan la autocompasión podrían mitigar el burnout parental.

Palabras clave: Burnout; perfeccionismo; agotamiento parental; exigencias parentales; autocompasión.

Introducción

La crianza de los hijos implica desafíos significativos debido a la elevada demanda de energía y tiempo. Esta

situación puede derivar en una sobrecarga de responsabilidades, así como en la necesidad de conciliar las tareas domésticas con las exigencias del ámbito profesional o social (Morris y Maisto, 2018). Durante esta etapa, los padres pueden enfrentar presiones constantes, frustración y estrés, lo que podría aumentar el riesgo de desarrollar burnout parental (BP; Mikolajczak et al., 2019). El BP es un síndrome psicológico causado por el estrés crónico o prolongado asociado a la crianza de los hijos (Mikolajczak y Roskam, 2018; Roskam et al., 2018) y se caracteriza por la presencia de tres síntomas principales.

Recibido: 13 de abril de 2024; aceptado: 5 de marzo de 2025.

Correspondencia: Denisse Manrique-Millones, Carrera de Psicología, Universidad Científica del Sur, Panamericana Sur Km 19, Villa, Lima, Perú. Correo-e: dmanrique@cientifica.edu.pe

Agradecimientos: Los autores agradecen a la Universidad Científica del Sur por la financiación de la presente investigación.

En primer lugar, el BP conllevaría un agotamiento extremo donde los padres experimentan altos niveles de cansancio, lo que dificulta su capacidad para afrontar el día a día junto a sus hijos. En segundo lugar, se apreciaría un distanciamiento emocional que se evidencia cuando los padres se involucran progresivamente menos en la crianza y en la forma en que se relacionan con sus hijos. Por último, se observaría saturación, que se manifiesta como una pérdida de satisfacción asociada a la crianza. Estos síntomas generan un “contraste”, que se refiere a la diferencia entre las idealizaciones que los padres tienen sobre cómo debería ser su experiencia de crianza y la realidad que viven en su día a día (Mikolajczak y Roskam, 2018).

El BP ha ganado notoriedad en los últimos años, debido a las consecuencias nocivas en el bienestar y salud mental de los progenitores que lo padecen (Mikolajczak et al., 2018). Esta problemática está asociada tanto a los factores estresores derivados de la crianza de los hijos como a la falta de recursos adecuados para hacer frente a dichos desafíos (Gruber et al., 2021). Los estudios sobre BP reportan una prevalencia mundial del 5%, llegando al 9% en países como Bélgica y Polonia (Roskam et al., 2021; Roskam et al., 2017; Van Bakel et al., 2022). En Latinoamérica, Perú posee una prevalencia menor al 1%, posiblemente por sus valores colectivistas, que actuarían como factor protector (Manrique-Millones et al., 2022). Aun así, estas diferencias reflejan la complejidad del fenómeno y sugieren la influencia de otras variables. Mikolajczak y Roskam (2018) propusieron la teoría del balance entre riesgos y recursos. Esta teoría explica que el BP surge cuando los factores de riesgo superan los recursos de afrontamiento disponibles. Según las autoras, entre los factores de riesgo se encontrarían la baja inteligencia emocional, el perfeccionismo, las múltiples responsabilidades parentales, las prácticas de crianza deficientes y la falta de apoyo social. En contraste, los recursos de afrontamiento comprenderían altos niveles de inteligencia emocional, buenas prácticas de crianza, crianza compartida positiva, apoyo externo y autocompasión. La teoría sugiere que, cuando los factores de riesgo predominan sobre los recursos de afrontamiento, la probabilidad de desarrollar BP aumenta significativamente (Mikolajczak y Roskam, 2018; Nguyen et al., 2022).

En el presente estudio se exploró el perfeccionismo parental definido como un conjunto de comportamientos y actitudes en los que algunos padres buscan la perfección en su rol parental, estableciendo estándares elevados para sí mismos y sus hijos (Pons et al., 2023). El perfeccionismo parental, puede tener efectos perjudiciales para la salud mental, incrementando niveles de

ansiedad y depresión (Smith et al., 2018), así como trastornos alimenticios (Egan et al., 2012). Los padres perfeccionistas, al ser autocríticos, tienen mayor predisposición al BP (Sorkkila y Aunola, 2020). Varios estudios han demostrado la relación directa entre el perfeccionismo parental y el BP, identificando el perfeccionismo como un factor de riesgo significativo en distintos contextos culturales (Kawamoto et al., 2018; Lin et al., 2021; Lin y Szczygiel, 2021). Por ejemplo, Sorkkila y Aunola (2020), hallaron que en Finlandia los padres perfeccionistas presentan mayores niveles de BP. Asimismo, estudios en culturas orientales, como el de Kawamoto et al. (2018), ha demostrado que el perfeccionismo parental se asocia con un aumento significativo de BP. En resumen, el perfeccionismo parental es un factor de riesgo relevante para el desarrollo del BP, no obstante, factores protectores, como la autocompasión, podrían mitigar dicho impacto. La autocompasión se define como una actitud saludable hacia uno mismo, caracterizada por la receptividad al propio sufrimiento, el trato afectuoso y benevolente, y la adopción de una perspectiva comprensiva y libre de juicios ante los fracasos. Neff (2003) define la autocompasión diferenciando dos dimensiones principales: la autocompasión positiva y la autocompasión negativa. La dimensión positiva incluye tres componentes clave: la autoamabilidad, que implicaría tratarse con bondad y comprensión en momentos difíciles; la humanidad compartida, que reconocería el sufrimiento como una experiencia universal; y la conciencia plena, que consistiría en mantener una actitud equilibrada ante las experiencias de dolor. La dimensión negativa abarca tres aspectos: la autocrítica, que dificultaría la autocomprensión y generaría culpa ante los errores; el aislamiento, que produciría la sensación de ser el único que sufre y la sobreidentificación, que llevaría a aferrarse excesivamente a emociones negativas provocando reacciones impulsiva por falta de autocontrol. Estudios previos han destacado que la autocompasión representa un recurso psicológico importante para afrontar los desafíos de la vida (Lau et al., 2020; Maftai y Lăzărescu, 2022; Múzquiz et al., 2021). En el contexto del BP, se ha sugerido como un factor protector, ya que niveles más altos de autocompasión se han asociado con menores niveles de BP (You et al., 2022). Por ejemplo, un estudio con padres vietnamitas (Nguyen et al., 2022) mostró que la autocompasión reduce el BP al disminuir el control psicológico y aumentar el apoyo hacia los hijos. Estos hallazgos indicarían que la autocompasión no solo tiene un efecto directo, sino que también promueve comportamientos parentales más saludables, protegiendo así del BP. La relación entre la

autocompasión y el perfeccionismo parental ha mostrado resultados diversos. Algunos estudios, como los de You et al. (2022) y Biskas et al. (2022), sugieren que la autocompasión actúa como un factor protector, mitigando las tendencias perfeccionistas. No obstante, investigaciones, como la de Ong et al. (2021) no encontraron una asociación significativa entre ambas variables, indicando que las personas perfeccionistas pueden afrontar desafíos sin recurrir necesariamente a estrategias de autocompasión.

El objetivo del presente estudio fue examinar la relación entre burnout parental, perfeccionismo y autocompasión en una muestra de padres peruanos. Las hipótesis planteadas se basan en la evidencia disponible que respalda la autocompasión como un recurso psicológico clave para mitigar el impacto del perfeccionismo y reducir el BP (Nguyen et al., 2022). Aunque existen resultados dispares, la mayoría de los estudios sugieren que la autocompasión tiene un efecto protector, lo que justifica su inclusión en nuestro modelo. Además, la falta de consenso en la literatura refuerza la necesidad de estudios adicionales que exploren estas relaciones en diferentes contextos culturales y poblacionales, como el presente estudio. De este modo, se propusieron las siguientes hipótesis de estudio: H₁: Si el perfeccionismo parental aumenta, entonces el BP también aumentará. H₂: Si el perfeccionismo parental aumenta, entonces la autocompasión con dimensión positiva disminuirá, mientras que la autocompasión con dimensión negativa aumentará. H₃: Si la autocompasión con dimensión positiva aumenta, entonces el BP disminuirá; por el contrario, si la autocompasión con dimensión negativa aumenta, entonces el BP aumentará. H₄: Si el perfeccionismo parental influye en el BP, entonces la autocompasión actuará como mediador en esta relación.

Método

Participantes

La muestra total estuvo compuesta por 513 padres, ($M_{edad} = 38.65$ años; $DT_{edad} = 8.49$, rango = 19-61) de los cuales 257 fueron madres (50.1%; $M_{edad} = 36.35$, $DT_{edad} = 8.48$, rango = 19-57) y 256 fueron padres (49.9%; $M_{edad} = 40.96$, $DT_{edad} = 7.86$, rango = 23-61) peruanos. El 69% de la muestra reportó tener 2 hijos, el 19.1% sólo un hijo y el 11.9% más de 2 hijos. Asimismo, 103 participantes (20.1%) reportaron vivir sólo con su hijo, 313 (61%), vivir con su pareja e hijos, 50 (11.5%) vivir con su familia nuclear y abuelos y un 7.4% vivían sólo con sus hijos y abuelos. Para más detalle véase la Tabla 1.

Tabla 1. Variables sociodemográficas (N = 513)

Variables	n	%
Estado Civil		
Pareja de hecho	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		
Educación primaria y/o secundaria obligatoria (ESO)	166	32.4%
Estudios universitarios no finalizados	255	49.7%
Máster (Posgrado)	89	17.3%
Doctorado (Posgrado)	3	0.6%
Estado Laboral		
Trabajo Fijo	327	63.7%
Trabajo Temporal	151	29.5%
Desempleado	35	6.8%

Instrumentos

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). El PBA es un cuestionario de 23 ítems e incluye cuatro dimensiones: agotamiento en el rol parental (9 ítems; p.ej., “Me siento completamente agotado por mi rol de padre”), distanciamiento emocional de los hijos (3 ítems; p.ej., “Ya no logro mostrar a mi(s) hijo(s) cuanto lo(s) amo”), sentimientos de hartazgo en el rol parental (5 ítems; p.ej., “No soporto mi papel de padre”), y contraste con el yo parental anterior (6 ítems; p.ej., “No creo que sea el buen padre 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 la puntuación total se calcula sumando las puntuaciones de los ítems (Roskam et al., 2018). Se ha proporcionado evidencia sobre sus excelentes propiedades psicométricas (Manrique-Millones et al., 2022). En la presente investigación se obtuvieron adecuadas evidencias de validez (RMSEA = .073, CFI = .989; SRMR = .018) y de fiabilidad ($\alpha = .942$).

Brief Parenting Perfectionism Scale (BPPS; Lin y Szczygieł, 2021). Este cuestionario tiene 6 ítems y cons-

ta 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 padre perfecto”). 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. Se ha reportado evidencia que respalda las excelentes propiedades psicométricas de la herramienta (Lin y Szczygieł, 2021). En el contexto de la presente investigación, se procedió a realizar una traducción del instrumento, dado que no cuenta con una versión validada en español. Se llevaron a cabo procedimientos para evaluar la validez (RMSEA = .052, CFI = .996; SRMR = .077) y la fiabilidad ($\alpha = .87$) obteniendo resultados adecuados.

Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003). Se utilizó la versión española de García-Campayo et al. (2014). La escala tiene 26 ítems y cuenta con seis subescalas: autoamabilidad (p.ej., “Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades”), autojuicio (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 sobreidentificación (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). Se ha proporcionado evidencia sobre sus excelentes propiedades psicométricas (García-Campayo et al., 2014). En la presente investigación se obtuvieron adecuadas evidencias de validez (RMSEA = .081, CFI = 0.985; SRMR = 0.016) y de fiabilidad ($\alpha = .85$ para autocompasión positiva y $\alpha = .78$ para autocompasión negativa).

Procedimiento

Inicialmente, se elaboró el protocolo que incluía el consentimiento informado, los datos sociodemográficos y las escalas de evaluación, los cuales fueron implementados en formato digital. Posteriormente el estudio fue difundido mediante redes sociales a través de un enlace en línea. La invitación se realizó a los progenitores que cumplieran con los criterios de inclusión para participar en la investigación: ser mayor de edad (18 años o más) y tener por lo menos un hijo residiendo en el mismo hogar.

Asimismo, se les solicitó que compartieran de forma voluntaria el enlace con otras personas a las que les podría interesar participar en el estudio. El tiempo estimado para completar la encuesta fue de 20 a 25 minutos aproximadamente.

Este estudio contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (código de registro PRE-18-2023-00113). Adicionalmente, la investigación fue financiada por la misma universidad a través del concurso de fondos para proyectos de tesis según la resolución No. 011-DGI-DI-CIENTIFICA-2023, correspondiente al proyecto ganador con código 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, $\alpha = .00$ (Tabachnick y Fidell, 2007). Asimismo, la normalidad multivariada se valoró con la magnitud del coeficiente de Maradía (< 70) (Rodríguez y Ruiz, 2008).

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 construyeron dos modelos estructurales: uno basado en la dimensión positiva de autocompasión y otro en su dimensión negativa. Se usó el método de estimación de mínimos cuadrados con media y varianza ajustada (WLSMV) con la matriz de correlaciones policóricas. Se añadieron el sexo y la edad como covariables al modelo de ecuación estructural para controlar su posible influencia en las relaciones entre las variables de interés. Esto permitió ajustar los efectos de estas variables demográficas y asegurar que los resultados reflejaran las relaciones principales sin el sesgo de estas variables de control. Para evaluar el modelo se utilizó los siguientes índices de bondad de ajuste: 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) y la raíz cuadrática media del error estandarizado (Standardized Root Mean Residual, SRMR) considerándose adecuados valores menores a .08. Posteriormente se analizó las evidencias de fiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach. Se utilizó el programa SPSS 25 para los análisis de normalidad univariada y el programa Mplus 8.11 para los análisis de modelación en ecuaciones estructurales.

Resultados

Análisis Descriptivos

Los estadísticos descriptivos se pueden ver en la Tabla 2. En función del análisis de sesgos de respuestas mediante el D^2 , se identificaron 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 (Rodríguez y Ruiz, 2008), $G^2 = 107.1324$; $p < .05$. Las correlaciones fueron estadísticamente significativas entre todas las variables.

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 ($\chi^2(78) = 3214.14$, $p < .001$, CFI = .954, RMSEA = .069 [IC90% .059 - .080], SRMR = .026), y en la dimensión autocompasión negativa ($\chi^2(78) = 3197.56$, $p < .001$, CFI = .970, RMSEA = .055 [IC90% .045 - .066], SRMR = .058).

Con relación al modelo de autocompasión positiva (Figura 1), los resultados reflejaron una relación directa y estadísticamente significativa entre el perfeccionismo y el BP ($\beta = .82$; $p < .001$), es decir que, a mayor nivel de perfeccionismo parental, mayor nivel de BP. Asimismo, se observó una relación inversa y estadísticamente significativa entre autocompasión positiva y BP, lo que significa que, a mayor autocompasión positiva de los padres, menor nivel de BP ($\beta = -.06$; $p < .01$). Sin embargo, la relación entre perfeccionismo parental y autocompasión positiva no fue estadísticamente significativa ($\beta = -.02$; ns).

Con respecto al modelo de autocompasión negativa (Figura 2), los resultados fueron similares, evidenciando una relación directa entre perfeccionismo y BP ($\beta = .83$; $p < .001$), lo que da cuenta que, a mayor nivel de perfeccionismo del padre, mayor sería el grado de BP. Asimismo, se observó una relación directa y estadísticamente significativa entre autocompasión negativa y BP ($\beta = .07$; $p < .01$), lo que se interpreta como a mayor autocrítica, pensamientos de inferioridad o sentimientos de ineficacia (dimensión negativa de autocompasión) mayor será el grado de BP. Al igual que en el modelo previo, la relación entre perfeccionismo parental y autocompasión negativa no fue estadísticamente significativa ($\beta = .09$; $p > .05$).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones entre variables

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>g1</i>	<i>g2</i>	α	1	2	3	4
1. BPSS	2.82	0.62	0.02	1.30	0.88	-			
2. SCS-P	2.61	0.91	0.25	1.22	0.89	-.77**	-		
3. CS-N	2.95	0.92	0.31	0.78	0.92	-.79**	.87**	-	
4. PBA	57.50	25.14	1.05	3.57	0.98	.81**	-.87**	-.89**	-

Nota. BPSS = Brief Parenting Perfectionism Scale; SCS- P = Self-Compassion Scale- Positive; SCS-*N* = Self-Compassion Scale- Negative; PBA = Parental Burnout Assessment. *g1* = asimetría; *g2* = curtosis. ** $p < .01$.

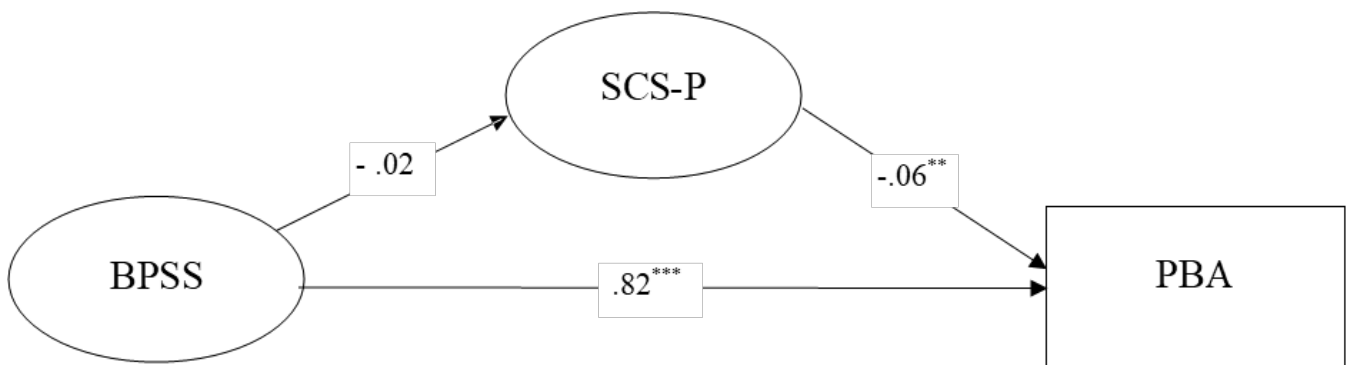


Figura 1. Resultados del modelo explicativo del burnout parental, con dimensión positiva de autocompasión. BPSS= Brief Parenting Perfectionism Scale; SCS- P = Self-Compassion Scale- Positive; PBA = Parental Burnout Assessment; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

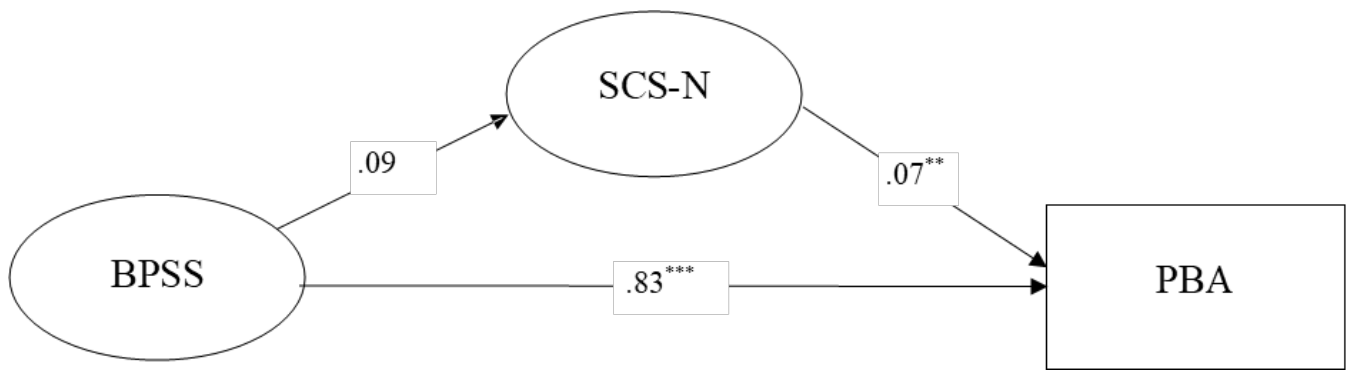


Figura 2. Resultados del modelo explicativo del burnout parental con dimensión negativa de autocompasión. BPPS = Brief Parenting Perfectionism Scale; SCS-N = Self-Compassion Scale- Negative; PBA = Parental Burnout Assessment; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Discusión

Aunque el BP es un fenómeno ampliamente reconocido en padres, son escasos los estudios que han explorado su relación con el perfeccionismo y la autocompasión, y los hallazgos disponibles hasta la fecha presentan resultados inconsistentes. En este contexto, el presente estudio busca contribuir a la comprensión de estas relaciones en un escenario específico, como el de Lima Metropolitana, aportando datos empíricos que pueden ser clave para desarrollar intervenciones más efectivas para el manejo del BP en los padres.

En primer lugar, respecto a la hipótesis que planteaba una relación positiva entre perfeccionismo y BP (H_1), los resultados mostraron una asociación directa y significativa entre ambas variables. Esto indica que los progenitores con mayores niveles de perfeccionismo tienden a presentar puntuaciones más altas en BP, lo cual coincide con estudios previos que identifican al perfeccionismo como un factor de riesgo para el desarrollo del BP (Kawamoto et al., 2018; Lin et al., 2021; Lin y Szczygiet, 2021; Sorkkila y Aunola, 2020). Estos hallazgos reflejarían que los progenitores perfeccionistas, podrían experimentar temores a cometer errores y no cumplir los estándares sociales asociados a la crianza (Kawamoto y Furutani, 2018). Dichos temores pueden afectar negativamente su salud mental, aumentando el riesgo de depresión (Smith et al., 2018), y trastornos alimenticios (Egan et al., 2012) y específicamente, BP (Kawamoto y Furutani, 2018). El perfeccionismo como factor predisponente del BP se ha documentado en distintos contextos culturales (Kawamoto et al., 2018; Lin et al., 2021; Lin y Szczygiet, 2021; Sorkkila y Aunola, 2020). Los hallazgos de esta investigación confirman que la población peruana no es ajena a este fenómeno, evidenciando-

se que el perfeccionismo también representa un factor de riesgo para el desarrollo del BP.

Por otro lado, la hipótesis que planteaba la asociación entre perfeccionismo parental y ambas dimensiones de autocompasión (H_2) no pudo ser corroborada. Una posible explicación para estos resultados es que, al utilizar una puntuación compuesta de perfeccionismo, se pudieron enmascarar asociaciones específicas con la autocompasión. Esto coincide con hallazgos previos como los de Ong et al. (2021), quienes no encontraron una relación significativa entre perfeccionismo y autocompasión, sugiriendo que individuos con niveles bajos de perfeccionismo pueden mantener un funcionamiento óptimo independientemente de su nivel de autocompasión. De manera similar, Stoeber et al. (2020), señalaron que ciertas dimensiones del perfeccionismo, en particular el orientado hacia los demás, no mostraron una relación estadísticamente significativa con la autocompasión.

Respecto a la hipótesis sobre la relación entre autocompasión y BP (H_3), los resultados evidenciaron una relación inversa y significativa entre la dimensión positiva de la autocompasión y el BP. Sin embargo, aunque esta asociación es estadísticamente significativa, su magnitud es débil, lo que sugiere cautela en su interpretación. Esta relación inversa indica que los progenitores con mayores niveles de autocompasión positiva tienden a reportar menores niveles de BP, lo que respalda el papel de la autocompasión como un factor protector frente al BP (Nguyen et al., 2022). Estos hallazgos subrayan la importancia de la autocompasión positiva en el manejo y prevención del BP, ya que los padres que practican la autocompasión suelen ser menos autocríticos y más comprensivos consigo mismos ante los desafíos de la crianza. En lugar de juzgarse o castigarse por sus errores

o imperfecciones, afrontarían las dificultades con mayor calma y menos angustia, percibiéndolas como oportunidades de aprendizaje. Además, reconocerían que los retos asociados a la crianza son experiencias compartidas por muchos padres lo que les permite aceptar y gestionar sus emociones con mayor claridad y menos represión (Smane y Svence, 2021). Por otro lado, los resultados indicaron una asociación directa y significativa entre la autocompasión negativa y el BP. Esto indica que los padres con altos niveles de autocompasión negativa son más propensos a ser autocríticos y establecer expectativas poco realistas sobre su rol parental. Cuando no logran cumplir con estos estándares, experimentan mayores niveles de BP (Gouveia et al., 2016). Además, la tendencia al autojuicio y la autocrítica puede llevar a una evaluación negativa de su desempeño parental, lo que a su vez favorece el desarrollo del BP (Smart et al., 2016).

Finalmente, la hipótesis relacionada con el rol mediador de la autocompasión entre el perfeccionismo y el BP (H_4) no pudo ser corroborada. Esto sugiere que podrían existir otras variables que expliquen mejor esta relación, como los estilos de crianza autoritarios y las creencias de crianza intensiva. Diversos estudios han encontrado que los padres con estilo de crianza autoritario tienden a ser perfeccionistas, lo que puede llevarlos a sobrecargarse de actividades. Este exceso de obligaciones se podría manifestar a través del estrés crónico y agotamiento relacionado con el rol parental (Carmo et al., 2021). Asimismo, Azizi y Besharat (2011), señalaron que los estilos de crianza autoritarios, que se centran en el control y la restricción hacia los hijos, están estrechamente relacionados con el perfeccionismo parental. Esto genera expectativas elevadas tanto de sí mismos como hacia sus hijos, lo que conllevaría a una preocupación excesiva por evitar errores y cumplir con las expectativas sociales, generando estrés, agotamiento y depresión como consecuencias. Por otro lado, Hays (1996), aborda las creencias asociadas a la crianza intensiva, un enfoque caracterizado por la creencia de que los padres deben invertir grandes cantidades de tiempo, dinero y energía en la crianza de sus hijos. Este modelo de crianza se describe como “centrado en el niño, emocionalmente absorbente, demandante en términos de esfuerzo y financieramente costoso” (Faircloth, 2014, p. 27) y fomenta tendencias perfeccionistas en los padres, quienes buscan cumplir con altas expectativas propias y sociales. Al no poder manejar adecuadamente esta carga, es probable que experimente estrés crónico (Smyth y Craig, 2017). Estas dinámicas podrían explicar por qué no se observó una mediación clara entre el BP y la autocompasión en algunos contextos, sugiriendo que las creencias de crianza intensiva podrían ser un factor moderador o

mediador relevante. Una línea de investigación futura podría explorar el papel de estas creencias en la relación entre autocompasión y BP.

A pesar de los hallazgos obtenidos, esta investigación no está exenta de limitaciones. En primer lugar, el muestreo fue no probabilístico, lo que dificultó alcanzar a ciertos sectores de la población y los hallazgos pueden no reflejar completamente la diversidad de perspectivas de todos los progenitores peruanos. En futuros estudios, se recomienda emplear métodos de muestreo más rigurosos y representativos para obtener resultados más robustos y generalizables. En segundo lugar, debido a la naturaleza transversal del estudio, los resultados deben interpretarse con cautela, ya que no establecen relaciones causales. Investigaciones futuras deberían optar por diseños longitudinales que permitan corroborar estos hallazgos. En tercer lugar, la muestra estuvo compuesta por padres y madres residentes en zonas urbanas, por lo que los resultados solo se pueden interpretar dentro de este contexto cultural. Extrapolar los hallazgos a padres de zonas rurales podría no ser adecuado debido a las diferencias culturales. Por ello sería importante realizar estudios en estos sectores para explorar posibles variaciones. Finalmente, este estudio empleó una versión traducida de la *Brief Parenting Perfectionism Scale* (BPPS; Lin y Szczygiel, 2021), debido a la falta de una versión validada al español. Si bien se realizaron análisis para evaluar su validez y fiabilidad en la muestra analizada, se recomienda que futuras investigaciones repliquen estos procedimientos en distintas poblaciones para confirmar sus propiedades psicométricas y garantizar su aplicabilidad en contextos hispanohablantes. A pesar de las limitaciones mencionadas, esta investigación aporta información valiosa sobre la importancia de abordar el BP y la posibilidad de implementar intervenciones psicológicas que fomenten la autocompasión como estrategia para mejorar la experiencia parental. En este sentido, es fundamental que los psicólogos clínicos desarrollen herramientas para evaluar los factores asociados a la parentalidad que podrían contribuir al BP y a otros problemas emocionales en los padres. La identificación temprana de estos factores permitiría derivar a los afectados a centros comunitarios de salud mental especializados en el ámbito de la parentalidad. La implementación de programas psicoeducativos es clave para informar sobre los riesgos asociados al perfeccionismo y al BP, así como para fomentar prácticas autocompasivas que favorezcan una crianza más flexible y adaptativa, así como también para variables mediadoras y amortiguadoras del burnout (Santiago-Torner, 2024). Finalmente, este estudio sirve como base para reflexionar sobre la necesidad de generar políticas públicas que prioricen el

bienestar familiar y el rol parental. La implementación de programas de psicoeducación sobre el perfeccionismo y el BP, junto con el entrenamiento en herramientas para su manejo, podría contribuir significativamente al bienestar integral de las familias.

En conclusión, los hallazgos de este estudio contribuyen a la comprensión del BP en el contexto de Lima Metropolitana, destacando el papel del perfeccionismo como un factor de riesgo y la autocompasión como un factor protector. Este estudio subraya la importancia de abordar el BP desde un enfoque integral que considere tanto los factores de riesgo como los protectores. La implementación de programas psicoeducativos y de intervención temprana, junto con políticas públicas que prioricen el bienestar familiar, podría contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de los padres y, por ende, la de sus hijos.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

- Azizi K., & 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., & 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(4), 1160-1182. <https://doi.org/10.1111/bjso.12531>
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, & M., Fáisca, L. (2021). The influence of parental perfectionism and parenting styles on child perfectionism. *Children*, 8(9), 777. <https://doi.org/10.3390/children8090777>
- Egan, S. J., Wade, T. D., y Shafran, R. (2012). El proceso diagnóstico del perfeccionismo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 279-294. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11844>
- 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
- 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, M. J., Carona, C., Canavarró, M. C., y Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 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 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., & 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., & 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 and Structural Equation Modeling* (2nd ed.). Routledge
- Lau, B., Chan, C., & Ng, S. (2020). Self-compassion buffers the adverse mental health impacts of covid-19-related threats: results from a cross-sectional survey at the first peak of Hong Kong's outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585270>
- Lin, G. -X., & Szczygiel, 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., Szczygiel, D., Hansotte, L., Roskam, I., & 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>
- Maftai, A., & Lăzărescu, G. (2022). Times are harsh, be kind to yourself! anxiety, life satisfaction, and the mediating role of self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915524>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., Ricci, R. T., Abregu Rey, M., Oyarce, D., Escobar, M. J., Pérez-Díaz, 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., & 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>
- Mikolajczak, M., & 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., & 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., & 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>
- Morris, C., & Maisto, A. (2018). *Introducción a la psicología*. Pearson educación.
- Múzquiz, J., Perez-García, A. M., y Bermúdez, J. (2021). Autoestima, autocompasión y afecto positivo y negativo en víctimas y agresores de bullying: Estudio comparativo con medidas autoinformadas e informadas por pares. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 23-33. <https://doi.org/10.5944/rppc.28156>
- 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>
- Nguyen, T. M., Nguyen, A. H., Tran, P. T. T., & 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., & Twhig, 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>
- Pons, N., Orgilés, M., y Morales, A. (2023). ¿Cómo se relaciona el perfeccionismo con los miedos nocturnos? Un estudio con niños españoles de 8 a 11 años. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(3), 203-211. <https://doi.org/10.5944/rppc.37274>
- Rodríguez, 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., & 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., & 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>
- Smane, I., & Svence, G. (2021). Parents' self-compassion and their perceptions of child rearing practices. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 15(2), 94-103. <https://doi.org/10.33225/ppc/21.15.94>
- Smart, L. M., Peters, J. R., & 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., & Etherson, M. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for 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., & 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., & 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., & 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>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Santiago Torner, C. (2024). Efecto atenuante del compromiso de continuidad asociado a los sacrificios percibidos sobre el burnout: Papel mediador de un clima ético egoísta: The mitigating effect of commitment to continuity related to perceived sacrifices on burnout: The mediating role of an egoistic ethical climate. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 29(1), 15-31. <https://doi.org/10.5944/rppc.37600>
- Van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Ackerslund Brandt, J., Aguiar, J., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bilková, Z., Boujut, E., Brytek-Matera, A., Chen, B.-B., Dorard, G., Eom, M.,... & 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., & 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>