



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PERFECCIONISMO EN EL
ESTUDIANTE UNIVERSITARIO:
FACTORES ASOCIADOS Y
CONSECUENCIAS

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

GISELLE ALEJANDRA SALAZAR GRAU

LIMA – PERÚ

2024

PERFECCIONISMO EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO: FACTORES ASOCIADOS Y CONSECUENCIAS

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
2	Ileana Caputto, Soledad Cordero, Eduardo Keegan, Fernán Arana. "PERFECCIONISMO Y ESQUEMAS DESADAPTATIVOS TEMPRANOS: UN ESTUDIO CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", Ciencias Psicológicas, 2015 Publicación	1 %
3	archive.org Fuente de Internet	1 %
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

Presidente

Dr. Alberto Agustin Alegre Bravo

Vocal

Mg. Danitsa Alarcon Parco

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Dr. Roberto Bueno Cuadra

DEDICATORIA

A aquellos estudiantes que se desvanecen por estudiar
en la búsqueda de logros personales y académicos,
que estas páginas inspiren un entendimiento profundo
del perfeccionismo e iluminen un camino
hacia una relación más compasiva con ellos mismos.

AGRADECIMIENTOS

A mis queridos padres, por apoyarme incondicionalmente, su constante compañía y fe en mí han sido mi mayor fortaleza. Gracias por ayudarme a recordar que mi valía no está determinada por mis logros, sino por quién soy y mi luz interior.

A mis hermanos, por ser mi refugio en momentos de turbulencia, ofreciéndome un precioso respiro de desconexión con sus risas y bromas.

A mi abuelo paterno, por ser mi faro en el proceso de elaborar esta investigación, recordándome siempre cuál es mi verdadero norte, la importancia de mis metas y la perseverancia.

A mi asesor, Roberto Bueno Cuadra, por su guía, paciencia y comprensión durante todo el proceso. Los aprendizajes adquiridos los atesoraré en mi corazón, sirviéndome de guía para futuras experiencias.

A mis amigas de la universidad, por ser mi luz y roca en el proceso, darme años llenos de maravillosos recuerdos y motivarme a seguir adelante.

A mi yo interior, que fue fuente de inspiración para la realización de esta investigación, quien con infinita curiosidad y amabilidad navega por el mar en búsqueda de la compasión con ella misma mientras quiere alcanzar la excelencia.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

I. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Presentación y justificación del tema	1
1.2 Conceptualización de la variable	7
1.3 Factores asociados a la variable	31
1.4 Impacto de la variable: Las consecuencias del perfeccionismo	92
1.5 Intervención correctiva y preventiva de la variable	101
1.6 Evaluación psicológica de la variable	107
1.7 Aplicabilidad a la realidad peruana de los hallazgos obtenidos	117
II. ANÁLISIS DEL TEMA	120
III. CONCLUSIONES	154
Referencias Bibliográficas	157
ANEXOS	

RESUMEN

Históricamente, el perfeccionismo ha sido percibido como un rasgo y conducta disfuncional por sus características e impacto sobre distintos problemas psicológicos y académicos. Sin embargo, evidencia emergente indica la presencia de aspectos más adaptativos de este constructo y su relación con mayor bienestar y rendimiento. En el presente trabajo se realizó una revisión documental sobre los factores asociados (variables académicas, psicológicas y familiares) y consecuencias del perfeccionismo, general y académico, en el estudiante universitario. Para ello, se emplearon bases de datos y palabras clave relacionadas a la temática. se revisaron artículos a texto completo, nacionales e internacionales, en los idiomas inglés y español, publicados en el período 2019-2023. Se abordaron los modelos teóricos más resaltantes sobre el perfeccionismo, sus factores asociados y las consecuencias que produce en estudiantes universitarios. Se encontró que el perfeccionismo se ha asociado y tiene impacto sobre diversas variables psicológicas y académicas, lo que varía según sus dimensiones. No obstante, tiende a ser de carácter más desadaptativo, con evidencia contundente en lo que respecta a diversos problemas como la ansiedad, depresión, procrastinación, burnout, entre otros. Finalmente, se realizaron reflexiones teóricas sobre lo hallado, así también sobre el impacto teórico y social de la presente investigación.

Palabras claves: Perfeccionismo, estudiantes universitarios, bienestar, adaptación problemas psicológicos, problemas académicos.

ABSTRACT

Historically, perfectionism has been perceived as a dysfunctional trait and behavior due to its characteristics and impact on different psychological and academic problems. The search for high standards and rigid self-evaluation, as well as the constant concern for errors and actions hinders university student's ability to adapt and consequently, experience well-being. However, emerging evidence indicates the presence of more adaptive dimensions of this construct and its relationship with greater well-being and performance. For this reason, a documentary review was carried out on the associated factors (academic, psychological and family variables) and consequences of perfectionism (general and academic) in university students. Keywords related to the topic were used to search in the databases. Those with full text were revised, both national and international studies, as well as in English and Spanish for the last five years, specifically between the years 2019-2023. The most outstanding theoretical models of perfectionism, its associated factors, and the consequences it produces in university students were addressed. It was found that it has been associated with and has an impact on various psychological and academic variables according to its dimensions. However, it tends to be more maladaptive in nature, with strong evidence regarding various problems such as anxiety, depression, procrastination, burnout, among others. Finally, theoretical reflections were made on the findings, as well as on the theoretical and social impact of the research.

Key Words: perfectionism, college students, well-being, adaptation, psychological problems, academic problems

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Presentación y justificación del tema

El perfeccionismo es un fenómeno cada vez más frecuente en la población juvenil, lo cual incluye a universitarios (Curran & Hill, 2019). Incluso, cifras internacionales estiman que entre el 25% - 30% de jóvenes presentan rasgos de perfeccionismo desadaptativo (Hawkins et al., 2006). En el contexto peruano, Auza (2018) encontró en su tesis que el 70% de alumnos universitarios presentaron rasgos perfeccionistas y de ese total, un 51.5% posee un nivel moderado y un 27% un nivel alto de perfeccionismo desadaptativo.

Es importante estudiar dicho fenómeno en el contexto académico por su prevalencia, la cual está mediada por un contexto socio-cultural que alienta la exigencia, competencia y reconoce la consecución de logros como signos de éxito (Curran & Hill, 2019). Desde 1980, cambios culturales como el neoliberalismo y meritocracia juegan un rol en la promoción de estilos de vidas orientadas al éxito y la recompensa transmitiendo la idea de que la exigencia puede conllevar a un estilo de vida deseado y valorado positivamente socialmente. Incluso, lo que ha favorecido la concepción de una valía personal basada al número de logros alcanzados (Flett et al., 2002)

A su vez, dichos cambios culturales, condicionan las prácticas educativas y parentales, las cuales tienen una influencia significativa en el desarrollo del perfeccionismo de los universitarios.

En ese sentido, tanto los padres como los educadores, pueden experimentar la presión social de asegurar que sus hijos cuenten con recursos que les permita alcanzar el éxito en un contexto competitivo como el de hoy en día, que aún glorifica los logros y penaliza los fracasos (Verhaeghe, 2014). Evidencia de ello es que el aumento en las expectativas y creencias parentales en estudiantes universitarios desde el año 1989 hasta el 2019 se ha visto asociado al aumento de conductas perfeccionistas (Curran & Hill, 2022; Flett et al., 2002; Hewitt et al., 2017). Debida a la presión por alcanzar el éxito en un medio competitivo como el de hoy en día, existen padres que están siendo más demandantes y críticos con el desempeño de sus hijos para asegurar sus futuros buscando que esté orientado hacia la excelencia, trabajo arduo y logros socialmente reconocidos. Cabe mencionar que, en algunos casos, la orientación de la excelencia puede verse tergiversado por la búsqueda de perfección al momento que los padres llegan a extremos de control y monitoreo de los logros de sus hijos, junto a una demanda de impecabilidad y exigencia (Collishaw et al., 2012; Doepke & Zilibotti, 2019; Ramey & Ramey, 2010; Shaw et al., 2015), lo cual correlaciona con la adopción de estilos de crianza caracterizados por la ansiedad, sobreprotección y exceso de control hallado en universitarios con rasgos perfeccionistas (Soenens & Vansteenkiste, 2010).

Sumado al entorno familiar, el entorno universitario también es un contexto que predispone el desarrollo del perfeccionismo al demandar el cumplimiento de estándares de calidad académica y profesional para la preparación de profesionales competentes (Aguilar et al., 2020; Arana et al., 2010). Frente a ello, los estudiantes pueden experimentar estrés y como parte de su manejo, se esfuerzan por destacarse en un entorno altamente competitivo, lo cual guarda relación con estadísticas que

indican que altos niveles de perfeccionismo están asociados a mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión en universitarios. Asimismo, meta análisis internacionales reportan un aumento de perfeccionismo en estudiantes universitarios estadounidenses, canadienses y británicos (Curran & Hill, 2019), sobre todo del perfeccionismo socialmente prescrito. Dichas estadísticas reflejan que el contexto está siendo más demandante respecto al rendimiento académico y que los universitarios están adoptando conductas perfeccionistas para responder dichas exigencias ante el temor a no estar a la altura y bajo el convencimiento de que obtendrán aprobación y éxito a cambio de los logros que obtienen, incluso si el proceso de conseguirlos resulta ser desgastante producto de la sobre exigencia, meticulosidad y las preocupaciones.

Como consecuencia, el perfeccionismo puede surgir como un afrontamiento desadaptativo para responder ante las exigencias del entorno actual, bajo el convencimiento que mediante el cumplimiento de estándares desmedidamente altos de forma constante e impecable podrán obtener la aprobación social deseada. Ello da evidencia que el perfeccionismo resulta ser un rasgo problemático para los universitarios debido a que experimentan malestar al realizar comportamientos como tener una excesiva preocupación por obtener niveles elevados de rendimiento mediante la meticulosidad en el desempeño y la evitación de los errores (Arana et al., 2014). Otras conductas son la autoevaluación crítica al percibir una brecha negativa entre el desempeño y los estándares deseados (Slaney et al., 2001).

Es importante señalar que el perfeccionismo ha demostrado tener un impacto significativo sobre el bienestar de los estudiantes al demostrar ser un factor

de riesgo que predispone y mantiene múltiples problemas de salud mental como la depresión, ansiedad, la fobia social, entre otras (Pineda, 2018). Incluso Arana et al. (2014) hallaron que algunas de las consecuencias del perfeccionismo son de orden emocional (por ej. depresión), social (por ej. aislamiento, conflictos interpersonales), cognitivas (por ej. concentración alterada) y conductuales (trabajo excesivo, procrastinación, etc.) (p.40). En el contexto peruano, tesis realizadas con estudiantes universitarias reportan que el perfeccionismo, auto orientado y socialmente prescrito, esta asociado a mayor sintomatología depresiva (Tataje, 2013) como también, estrategias de afrontamiento disfuncionales como el culparse a uno mismo y otros, la rumiación, catastrofización e inversamente, con estrategias de focalización e interpretación positiva (Ynouye, 2021)

Si bien históricamente se ha conocido al perfeccionismo como un rasgo de personalidad disfuncional, con el avance científico, distintos investigadores lo han conceptualizado desde una mirada multidimensional con el que se puede apreciar sus facetas intra e interpersonales, al igual que aspectos más funcionales que disfuncionales, y viceversa, dentro del mismo constructo. Evidencia de ello es que estudios reportan que el perfeccionismo se ha visto asociado a consecuencias para la salud mental, al igual que constructos relevantes y positivos para la adaptación universitaria como mayor rendimiento y logro académico, autoeficacia académica, entre otros (Aguilar, 2020), lo que hace que su adaptabilidad sea cuestionable.

En la literatura científica, se han hallado estudios que investigan el perfeccionismo en universitarios asociado a un factor en específico, por ejemplo, con el logro académico (Madigan, 2019) estilos de crianza (Walton et al. 2020;

Feng et al., 2021), entre otros. Sin embargo, no se encuentra disponible en la literatura científica un estudio que ofrezca una actualización acerca del estudio del perfeccionismo, sus factores asociados y consecuencias en universitarios en los últimos cinco años.

Dada su alta prevalencia en el contexto universitario y sus consecuencias en la salud mental, puede concluirse que es necesario estudiar el perfeccionismo al ser una problemática significativa. Es por ello que el presente estudio tiene como objetivo realizar una revisión teórica, mediante un diseño de revisión narrativa (Fortich, 2013) del perfeccionismo en general, sus factores asociados y sus repercusiones en el estudiante universitario, con base en la literatura científica publicada en los últimos cinco años. De modo particular, los objetivos específicos del estudio son: presentar la conceptualización del perfeccionismo, realizar una revisión de los factores que influyen en el perfeccionismo, analizar el impacto o consecuencias del perfeccionismo, presentar información acerca de intervenciones correctivas o preventivas del perfeccionismo, revisar aspectos de la evaluación del perfeccionismo, discutir la aplicabilidad de los hallazgos de la investigación sobre el perfeccionismo a la realidad peruana y analizar la relevancia teórica y aplicada de la investigación sobre el perfeccionismo.

La justificación del presente estudio recae en la necesidad de comprender mejor la naturaleza del perfeccionismo, qué relaciones guardaría con otros factores psicológicos y qué consecuencias genera en los estudiantes universitarios. Las implicancias prácticas de los resultados se relacionan principalmente con el uso de información para orientar intervenciones psicológicas con estudiantes

universitarios, contribuyendo a mantener y mejorar la salud mental en esta población.

Respecto a la metodología del estudio, la población de estudio elegida fue estudiantes universitarios de pregrado, con muestras con edades medias que oscilan desde los 18.57 como mínimo hasta los 23.67 años como máximo, inscritos en instituciones de educación superior de distintos países a nivel internacional. Es relevante en esta población el estudio del perfeccionismo ya que la entrada a la universidad marca una transición significativa y puede exacerbar los rasgos este tipo, debido a la presión de alcanzar estándares académicos y sociales más altos en un entorno altamente competitivo (Stoeber & Rennert, 2008; Curran & Hill, 2019). Por ende, el estudio del perfeccionismo en universitarios de pregrado es relevante debido a su impacto en el bienestar, desarrollo y adaptación universitaria.

Los criterios de revisión para la rigurosidad de la metodología fueron los siguientes. Sobre los criterios de inclusión, se consideró investigaciones recopiladas través de las bases de datos Redalyc, Scielo, Proquest, Ebsco, Pub Med y Scopus. Se utilizaron las siguiente palabras clave en los buscadores: “perfeccionismo”, “estudiantes universitarios”, “perfectionism”. “undergraduate” y “college students”. Se emplearon operadores booleanos del siguiente modo para refinar la búsqueda: “perfeccionismo” AND “universitarios”, “perfectionism” AND “undergraduate students” “college students”, NOT “clinical sample”. Para contar con una medida precisa adicional de rigor en los trabajos revisados, se limitó la revisión a artículos publicados en revistas (criterio de revisión por pares para publicación). Se incluyó artículos de revistas científicas a texto completo, publicados en los últimos cinco

años (2019-2023) en los idiomas inglés y español. Asimismo, se consideraron estudios de diversa temporalidad (transversal o longitudinal) o diseño (descriptivo, comparativo, correlacional y experimental).

Con respecto a los criterios de exclusión, no se incluyeron estudios que no investigaran el perfeccionismo, sus factores asociados y consecuencias en muestras universitarias de pre grado. Igualmente, no se consideraron estudios que incluían en su muestra universitarios, pero no reportaban resultados separados para este grupo. Tampoco se consideraron publicaciones que estuviesen en otros idiomas y fechas que las indicadas o trabajos en proceso de publicación, como, por ejemplo, manuales, ponencias, entre otros.

1.2. Conceptualización de la variable

1.2.1. Perfeccionismo en el universitario

El perfeccionismo se define como un rasgo de personalidad que apunta a la búsqueda y consecución de estándares excesivamente altos e idealizados mediante un desempeño impecable, con el fin de evitar una evaluación social negativa (Gaudreau, 2019). Adicionalmente, las personas con tendencias perfeccionistas se preocupan mucho por cometer errores y dudan constantemente de sus acciones ante la preocupación de no rendir excepcionalmente (Frost et al., 1990). Incluso, se observa que evitan la crítica y evaluación negativa y ante ello, lo compensan mediante el perfeccionismo, para que a través de este rasgo puedan satisfacer y compensar necesidades psicológicas de aprobación (Gaudreau et al., 2022; Gong et al., 2016; Smith et al., 2021; Sirois & Molnar, 2019)

Sobre los altos estándares perfeccionistas, Gaudreau et al. (2022) en uno de sus cinco estudios los distingue de los de excelencia. Encontraron que los estándares perfeccionistas, a diferencia de las de excelencia, implican un grado alto de dificultad y de impecabilidad. Por ejemplo, los estudiantes que buscan la perfección tienden a enfocarse en obtener calificaciones perfectas, mientras que aquellos que buscan la excelencia muestran una mayor tolerancia al error. Sin embargo, apuntar a calificaciones sobresalientes no siempre se traduce en un rendimiento y logro consistente y con mejorías con el tiempo (Gaudreau et al., 2022)

El estudio cualitativo de Tan (2022) en universitarios filipinos confirma que las personas con rasgos perfeccionistas establecen estándares altos, a menudo inalcanzables, para satisfacer expectativas y presiones internas o externas de rendimiento. Esto puede llevar a una inmovilización por el deseo de perfección, lo cual se mantiene a partir de la preocupación constante por los errores y la duda sobre las acciones. Ante ello, el estudiante puede experimentar insatisfacción al concebirse como insuficiente por no poder estar a la altura de sus estándares y realizar esfuerzos más meticulosos para evitar el malestar (vergüenza, decepción) y/o una evaluación social negativa (rechazo, crítica) (*“Siempre quiero dar el 101% en todo lo que hago, no me gusta la sensación que viene después que no di lo mejor de mí, así que mitigo ese riesgo haciendo mi estándar más alto”*). Además, pueden mostrar conductas narcisistas y competitivas, como asumir todo el trabajo en proyectos grupales y culpar a otros por resultados insatisfactorios (por ej. *“probablemente sean obstáculos sino quieren lo mismo que yo”*).

Es necesario destacar que estas cualidades no solo se ven en universitarios filipinos, sino también en universitarios con influencias occidentales orientados (Espejo, 2018; Salvosa & Hechanova, 2020).

Según Smith et al. (2021), los estudiantes universitarios se orientan a estándares muy altos y muestran preocupación por errar en el proceso debido al temor a reacciones negativas, críticas, incluso perder el aprecio por fallar. Gestionan esto con desempeño meticuloso y esfuerzo excesivo, así como con rumiación y dudas constantes sobre su desempeño (Frost et al., 1990; Fletcher & Shim, 2019; Sherry et al., 2016). Según el modelo de Hewitt & Flett (1991), algunos estudiantes se demandan perfección a sí mismos o a otros por sus propias necesidades de alto rendimiento, como también se orientan a la perfección por cumplir las necesidades que perciben que otros tienen de ellos. Esto puede ser contraproducente y estresante, especialmente cuando intentan satisfacer expectativas ajenas ya que están fuera del control de estudiante y permiten que condicione su ánimo y aprobación.

Por otro lado, se plantea que el perfeccionismo puede tener aristas más desadaptativas que otras, lo que afecta de forma diferencial en las respuestas afectivas, cognitivas y comportamentales del estudiante. Lo & Abbot (2019) exploraron como el perfeccionismo puede manifestarse en una muestra de 171 universitarios con la “Almost Perfect Scale” de Slaney, la cual propone que el perfeccionismo es adaptativo cuando el estudiante tiene niveles altos de estándares y bajos de discrepancia y desadaptativo cuando tiene niveles altos en ambos. La diferencia radica en la reacción que el estudiante tiene cuando no puede alcanzarlas, siendo desadaptativo cuando se siente muy insatisfecho consigo mismo y ansioso.

Encontraron que los estudiantes con niveles altos de perfeccionismo experimentaban tensión ante tareas, pero sus estados de ánimo y confianza en sí mismos se veía afectados más cuando percibían que la tarea era difícil ya que experimentaban creencias de incompetencia. Específicamente, hallaron que aquellos con indicadores de perfeccionismo adaptativo mostraron mayor persistencia en las tareas mientras que los que tenían de perfeccionismo desadaptativo menor persistencia en tareas con expectativas altas y repetitivas, al experimentar posiblemente miedo al fracaso. Asimismo, Razmi et al. (2020) encontraron resultados similares en una muestra de 117 estudiantes iraníes perfeccionistas (44.4% adaptativos y 30.8% desadaptativos) mostrando que las personas con indicadores de perfeccionismo adaptativo mostraban mayor esfuerzo y persistencia, mientras que los perfeccionistas desadaptativos tendían a evitar el fracaso y la evaluación social negativa.

Los estudios de Tan (2022) y Smith et al. (2021) destacan la influencia significativa de la presión familiar y universitaria en el perfeccionismo. En lo que respecta lo familiar, los padres pueden transmitir expectativas de alto rendimiento y responder ante su incumplimiento con críticas, lo cual puede condicionar a los hijos a experimentar malestar y en un intento de evitar dicha experiencia recurren a conductas de perfección (por ej. *“me decían que podía hacerlo mejor que él, entonces lo hacía más por ganarlo que por mí misma”*). Cabe destacar las diferencias culturales, pues en las orientales el deseo de honrar a los padres y antepasados puede estar motivando el perfeccionismo mientras que, en las occidentales, pueden estar presentes factores como el individualismo, la competitividad y la influencia de padres con tendencias perfeccionistas de querer

que sus hijos aseguren el éxito (Curran & Hill, 2019). Adicionalmente, los estudiantes pueden mantener o modificar sus tendencias perfeccionistas en respuesta a las exigencias del ambiente universitario, por ejemplo, algunos perciben altas expectativas por parte de los profesores y se exigen cumplir con objetivos desafiantes. (Odaçı et al., 2017). Además, factores culturales, como la tendencia colectivista en algunas culturas latinas y orientales, pueden influir en la necesidad de honrar a la familia a través del alto rendimiento. El grado de autonomía promovido por la universidad también puede afectar, ya que algunos persisten en la autoexigencia mientras que otros aprenden que la perfección no es realista.

Incluso, la investigación en universitarios superdotados es variadas, algunos estudios muestran que no hay diferencias significativas y los estudiantes muestran conductas de perfeccionismo desadaptativo y otros de perfeccionismo adaptativo (Cross et al., 2018). En esa misma línea, una revisión meta analítica encontró que los estudiantes, independientemente de ser superdotados o no, muestran niveles similares de preocupación por el perfeccionismo, pero los superdotados exhiben mayores niveles de esfuerzo perfeccionista, posiblemente debido a su historial de logros académicos (Stricker et al., 2020).

En conclusión, el perfeccionismo en estudiantes se manifiesta en la búsqueda de estándares muy exigentes y un rendimiento impecable, motivado tanto por la autoexigencia como por expectativas externas de rendimiento, que el estudiante imagina que se tienen. Los estudiantes lo pueden percibir como un arma de doble filo ya que, aunque puede conducir a logros, genera presiones y preocupaciones que pueden ser desadaptativas, como la evitación de los errores y

la experiencia social negativa consecuente, el rechazo o la crítica, los cuales son inevitables para los humanos. La prevalencia del perfeccionismo varía entre estudiantes y puede tener consecuencias negativas en el ámbito académico, social y mental, como la procrastinación, el burnout y el estrés elevado.

Finalmente, el perfeccionismo, según varios autores, es un rasgo multidimensional de la personalidad que implica la búsqueda de estándares excesivamente altos y una autoevaluación crítica del desempeño (Gaudreau et al., 2022; Sirois & Molnar, 2016). Lo multidimensional hace referencia a aspectos intra e interpersonales del rasgo perfeccionista, como también a facetas más desadaptativas que otras, de las cuales se tratará con detalle más adelante (Hamachek, 1978; Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991, Slaney et al., 2001; Stoeber & Otto, 2006; Terry-Short et al., 1995). Según Gaudreau (2019), el perfeccionismo se define como “la tendencia de apuntar y esforzarse hacia estándares idealizados, impecables y excesivamente altos de una manera implacable” y que algunas palabras utilizadas para describir el perfeccionismo son “excesivo, exigente, libre de errores, impecable e idealista” (Gaudreau, 2019, p. 200), lo que es diferente a “productivo, logrado, hábil, competente”. Asimismo, el perfeccionismo pudo haberse desarrollado en respuesta a experiencias pasadas de crítica y fracaso, actuando a veces como una respuesta disfuncional para satisfacer necesidades emocionales. A continuación, se revisarán modelos teóricos que conceptualizan el perfeccionismo.

1.2.2. Modelos de Perfeccionismo

1.2.2.1. Modelo de Hamachek (1978)

Hamachek (1978) postula la existencia de un perfeccionismo multidimensional, identifica que pueden existir personas perfeccionistas que está orientadas al logro de altos estándares y que pueden distinguirse en dos clases: “normales/adaptativos” y “neuróticos/desadaptativos”. Cabe destacar que esta influido por la visión de Adler sobre el perfeccionismo, (Adler, 1956 citado en Ashby & Kottman, 1996) quien propone que la búsqueda de perfeccionismo nace de una sensación de inferioridad que busca ser compensada y que, en ese proceso de buscarlo, la persona experimenta un vaivén de tensión e inquietud y únicamente siente mucha satisfacción cuando logra el estándar, sensación que se desvanece cuando añade mayor exigencia al estándar.

Especifica que lo que distinguen a estos tipos de perfeccionistas es que, por un lado, los que tienen tendencia adaptativa son capaces de sentirse satisfechos con sus esfuerzos y logros obtenidos a diferencia de las personas con tendencia desadaptativa que, debido a la creencia rígida que tienen sus esfuerzos nunca son suficientes y sus estándares cada vez más altos y demandantes. Asimismo, las personas con tendencia adaptativa cuentan con una mayor flexibilidad ante los errores, contrariamente a las personas con tendencia desadaptativa que son intolerantes a ella.

A continuación, se reportarán modelos teóricos del perfeccionismo que se basan en esta visión multidimensional ofrecida por Hamachek (1978) como uno de los primeros antecedentes en la literatura.

1.2.2.2. Modelo de Frost et al. (1990)

Frost et al. (1990) conceptualizan el perfeccionismo como un rasgo de personalidad multidimensional conformado por distintos aspectos. Dichos autores detallan que el perfeccionismo se caracteriza por la fijación de estándares altos de logro propios y el ímpetu de la persona de alcanzarlos impecablemente, sin errores. Añaden, que además de los altos estándares, está la autocrítica dura sobre el desempeño frente a dichos estándares, y la preocupación constante y creciente por los errores (Frost et al., 1990). Cabe recalcar que hipotetizan que esta tendencia perfeccionista estaría relacionada a influencias familiares, sobre todo ante la alta tendencia de los padres de ser demandantes con lo que esperan para sus hijos y ser muy críticos con su desempeño (Frost et al., 1990).

Frost et al. (1990) plantean un modelo del perfeccionismo con seis dimensiones desde una mirada multidimensional que contemplan aspectos adaptativos (ej. estándares personales, organización) y desadaptativos (ej. preocupación por los errores, indecisión sobre las acciones). Asimismo, las dimensiones pueden categorizarse también en dos grupos: rasgos intrapersonales e interpersonales (Amorós, 2017; Pineda, 2018; Stallman & Hurst, 2011). Cabe recalcar que el grupo de rasgos interpersonales (expectativas y críticas parentales) hace referencia a las dimensiones asociadas a la interacción familiar, los cuales son comprendidos como componentes separados del perfeccionismo y a la vez, de influencia ontológica en el rasgo. Las dimensiones vienen a ser las siguientes:

- Rasgos intrapersonales
 - Estándares personales: pautas personales estrictas y autoimpuestas que están asociadas a un rendimiento alto.

- Organización: sentido de orden y pulcritud.
- Preocupación por los errores: reactividad negativa ante los errores, interpretados como signos de fracaso y desaprobación social.
- Indecisión de la acción: dudas sobre la calidad de las acciones ejecutadas, puede considerar que lo que hace no es suficiente para conseguir un producto que le genere satisfacción.

Frost et al. (1990) destacan la dimensión de la preocupación por los errores como la dimensión cardinal del perfeccionismo desadaptativo y el que más se asocia con el desajuste psicológico y malestar emocional. Por otro lado, menciona que las dimensiones de organización y estándares personales se asocian más al perfeccionismo adaptativo (Amorós, 2017; Stoeber et al., 2007).

- Rasgos interpersonales
 - Expectativas parentales: creencias que tiene la persona de que sus padres esperan el cumplimiento de altos estándares de logro y exigencia a lo largo de la vida.
 - Críticas parentales: la percepción de los padres como personas que juzgan de manera crítica los errores cometidos.

1.2.2.3. Modelo de Hewitt & Flett (1991)

Hewitt y Flett (1991) coinciden con Frost et al. (1990) en entender el perfeccionismo basándose en la tendencia a plantearse metas muy rígidas, valorar

el desempeño desde una autocrítica severa, la constante preocupación de errores y el valorarse en función a estos y los logros; sin embargo, Hewitt y Flett (1991) se distinguen por proponer un enfoque más interpersonal a la definición y medición del perfeccionismo. Este enfoque considera las direcciones que pueden tomar las exigencias (estándares, evaluación crítica) perfeccionistas, estas direcciones pueden ser hacia uno mismo, hacia los demás o socialmente prescritas por otros (Hewitt & Flett, 1991). En otras palabras, puede decirse que hay tres posibilidades, uno mismo se exige perfección, uno exige perfección a los demás o finalmente, uno mismo percibe que está siendo exigido perfección de parte de otros (Hewitt & Flett, 1991). Según Hewitt & Flett (2002), las tres dimensiones del perfeccionismo podrían incidir en algún nivel de vulnerabilidad para la persona, ya que el perfeccionismo se ha visto asociado a diferentes psicopatologías como también a consecuencias a nivel académico. Incluso, podrían exacerbar los síntomas ejerciendo influencia sobre cómo la persona afronta los eventos estresantes, por lo que el perfeccionismo también puede tener un rol mediador o moderador al influir en la percepción de los errores y fracasos como altamente estresantes (Tataje, 2013). Estas tres direcciones del perfeccionismo se pueden describir con algo más de detalle, de este modo:

- Perfeccionismo auto orientado: La persona se demanda perfección de sí misma; esto significa que persigue metas altas, hasta poco irrealistas, y en el proceso, se autoevalúa de forma crítica y minuciosa.
- Perfeccionismo orientado a otros: La persona demanda perfección a otros, lo que implica una fijación de expectativas y presiones

relacionadas a alto desempeño a otros, muchas veces poco realistas en relación a su desempeño real. También, una evaluación crítica y constante del rendimiento del otro a fin de verificar el cumplimiento de los estándares que se busca lograr.

- Perfeccionismo socialmente prescrito: La persona percibe que otros le demandan perfección, pues se tiene la creencia fija que los pares presionan con el cumplimiento de estándares de alto rendimiento muy exigentes, por lo que la persona hace lo imposible para satisfacer las expectativas por su deseo de obtener aceptación y aprobación social.

Algunos autores conceptualizan el perfeccionismo hacia uno mismo con un lado más adaptativo del perfeccionismo por el placer que puede sentirse el lograr altos estándares y proponerse metas mayores; no obstante, si es o no una forma adaptativa de perfeccionismo es algo que sigue en discusión por el carácter estricto e impecable que puede implicar (Hewitt & Flett, 1991)

Aguilar et al. (2012) adoptaron el modelo de Hewitt y Flett (1991) y lo adecuaron al contexto universitario en su conceptualización del constructo de *perfeccionismo académico*, el cual miden mediante su inventario. Por tanto, el perfeccionismo académico contiene las mismas dimensiones y modos de definición: perfeccionismo hacia sí mismo, perfeccionismo hacia los demás y perfeccionismo socialmente prescrito. Sin embargo, es conveniente indicar a través de qué comportamientos se pueden observar estos rasgos perfeccionistas en estudiantes universitarios:

- Perfeccionismo hacia sí mismo: El estudiante se exige perfeccionismo mediante metas que suponen una dificultad acompañada de una evaluación minuciosa de su desempeño, aunque puede sentir satisfacción cuando logra sus objetivos. Se puede evidenciar en algunos comportamientos como, por ejemplo: verificar reiteradas veces sus respuestas en exámenes o trabajos, tomar descansos solo cuando se ha finalizado la tarea y sentir insatisfacción con los trabajos como también, afectos negativos al equivocarse y/o fallar.
- Perfeccionismo hacia los demás: El estudiante exige perfección a otros fijándoles estándares y evaluándolos de forma rígida; lo cual se evidencia en algunos comportamientos como, por ejemplo: hacer partes del trabajo que le corresponde a otro porque no cumple con los estándares, hacerle saber consistentemente a los compañeros las apreciaciones de su trabajo y exigirles perfección o también manifestar sentimientos de desconfianza y/o decepción cuando los compañeros se esfuerzan poco.
- Perfeccionismo socialmente prescrito: El estudiante percibe que otros le demandan perfección, se fija expectativas altas e irrealistas de excelencia y trata de cumplirlas por el pleno convencimiento de que los demás le exigen perfección y que, cumpliéndolos, recibirá aprobación. Se evidencia en comportamientos como: sentir inquietud ante la posibilidad de ser o el hecho de ser rechazado por bajas notas o pocos logros o creer que con altas calificaciones hará más amigos o tendrá una mejor relación con los profesores, entre otros.

1.2.2.4. Modelo de Slaney et al. (2001)

Desde otro punto de vista, el modelo propuesto por Slaney et al. (2001) plantea la distinción entre personas no perfeccionistas, perfeccionistas adaptativos y perfeccionistas desadaptativos, basándose en el estudio de tres dimensiones: estándares de rendimiento, la discrepancia percibida entre estos estándares y el desempeño real y finalmente, el sentido del orden. Según estos autores, los elevados estándares de desempeño y la preferencia por el orden son aspectos positivos mientras que la discrepancia, es el aspecto negativo del perfeccionismo (Slaney et al., 2001). Los mismos autores destacan que la percepción de discrepancia que tengan los individuos respecto a su desempeño real e ideal es lo que discrimina entre personas perfeccionistas adaptativas y desadaptativas ya que, para dichos autores, el problema no recae en tener estándares elevados, sino en percibir que el desempeño real está lejos del ideal; precisamente, el sentirse angustiado e incapaz de lograr los estándares es lo que conduce al malestar (Slaney et al., 2001).

A partir de las tres dimensiones propuestas por Slaney et al. (2001), se definen tipologías de perfiles perfeccionistas: el perfeccionista adaptativo, el perfeccionista desadaptativo y el no perfeccionista; tipología que ha sido consensuada también mediante diversos estudios.

Slaney et al. (2001) refieren que las personas perfeccionistas desadaptativas se caracterizan por tener estándares muy elevados y ser muy críticos consigo mismos en su proceso de autoevaluación, lo que hace que perciban una diferencia entre su desempeño real y aquel al que pretenden llegar, además que les dificulta el poder alcanzar sus metas. Asimismo, están preocupados por cometer errores y ser

criticados por ellos, lo que coincide con otros modelos teóricos (Frost et al., 1990). Las personas con perfeccionismo adaptativo tienen estándares muy elevados, pero a diferencia de las personas con perfeccionismo desadaptativo, en vez de tener una autocrítica destructiva, practican una auto evaluación con el fin de mejorar en las siguientes ocasiones. Son capaces de seguir viéndose exitosos a pesar de no cumplir con sus estándares en determinados momentos o equivocarse, porque entienden la existencia de limitaciones y lo natural de equivocarse y de no poderse conseguir siempre y de un modo perfecto lo que se quiere (Blatt, 1995; Hamachek, 1978). Finalmente, los individuos no perfeccionistas tienen estándares de rendimiento más bajos en relación a aquellos con rasgos perfeccionistas (LoCicero & Ashby, 2000; citados en Helguera & Oros, 2018).

Respecto a los modelos descritos hasta aquí, puede decirse que los tres acuerdan en la multidimensionalidad del rasgo perfeccionista, pero difieren en los aportes que dan respecto a sus dimensiones y cooperan en la conceptualización del mismo. Frost et al. (1990) identifican seis dimensiones: estándares personales, orden, preocupación por los errores, dudas sobre las acciones, expectativas y críticas parentales; Hewitt y Flett (1991) evalúan el perfeccionismo desde un foco más interpersonal sin perder de vista los altos estándares (propios, impuestos por otros), la preocupación por los errores, insatisfacción al no lograr los estándares, la autocrítica y crítica ajena, pero enfatizando en las tres direcciones a que puede orientarse el perfeccionismo: perfeccionismo hacia si mismo, hacia los demás y socialmente prescrito. Finalmente, Slaney et al. (2001) hacen una distinción más notoria entre los aspectos adaptativos y desadaptativos del perfeccionismo, comparado con los modelos anteriores.

1.2.2.5. Modelo de Stoeber & Otto (2006)

Stoeber y Otto (2006) optan por una mirada integradora de los modelos recién descritos. Dichos autores proponen que las manifestaciones del perfeccionismo se organizan en dos factores de orden superior, en el que se integran los distintos factores propuestos por los modelos multidimensionales previamente mencionados (Frost et al., 1990; Hewitt et al., 1991; Slaney et al., 2001) Estos factores son las preocupaciones y los esfuerzos perfeccionistas (Stoeber & Otto, 2006). Cabe destacar que la identificación de estos factores facilita la diferenciación de perfiles de perfeccionismo: el sano, que está conformado por altos niveles de esfuerzo y bajos de preocupación y el insano, conformado por altos niveles tanto de esfuerzos como de preocupaciones (Stoeber & Otto, 2006). Estos dos factores se pueden describir del siguiente modo:

- Preocupaciones perfeccionistas: Es la faceta negativa e insana del perfeccionismo. Comprende aspectos de los modelos ya mencionados. Además de la búsqueda de altos estándares, está la preocupación por cometer errores y la percepción de que son sinónimos de fracaso. Esta también la indecisión sobre las acciones dada una preocupación subyacente de no estar completando apropiadamente e impecablemente las tareas. Asimismo, el perfeccionismo socialmente prescrito, dicho de otro modo, la creencia de que otros demandan expectativas altas y que, a su vez, evalúan con mucha dureza el desempeño. Por último, la discrepancia que, en otras palabras, la persona percibe que su desempeño no está a la altura de su estándar, lo que genera malestar y sensaciones de insuficiencia e inutilidad

(Stoeber & Otto, 2006). Este factor de orden superior muestra correlaciones consistentes con constructos que representan un riesgo para la salud de las personas (Sherry et al., 2016; Stoeber & Otto, 2006), tanto de orden clínico: sintomatología depresiva, ansiedad social, ideación suicida, trastornos alimenticios (Arana, 2002; Noble et al., 2014; Roxborough et al., 2012; Scappatura et al., 2011), como de orden académico: procrastinación y pobre rendimiento en el colegio y la universidad (Arana et al., 2014; Shim et al., 2016)

- Esfuerzos perfeccionistas: Es la faceta más saludable del perfeccionismo, incluye los factores de estándares personales y/o altos, el orden y el perfeccionismo auto orientado. Comprende la búsqueda de perfección vía la persecución de metas muy altas, para la cual la persona se autoexige con esfuerzos intensos y meticulosos bajo una motivación intrínseca. Todavía queda en duda el impacto positivo de los esfuerzos perfeccionistas, ya que algunos estudios indican que, cuando son controladas las preocupaciones perfeccionistas, los esfuerzos perfeccionistas están asociados a factores funcionales, pero otros estudios todavía indican asociaciones con vulnerabilidad y malestar psicológico. Posiblemente su asociación a la vulnerabilidad se debe al propio estrés que produce la elevada autoexigencia como también, la anticipación negativa de los eventos, lo que predispone a pensamientos irracionales (DiBartolo et al., 2007) y la vigilancia de errores (Besser et al., 2004; Flett et al., 2016; Lo & Abbott, 2013).

1.2.3. Perfeccionismo Adaptativo y Desadaptativo

Actualmente, la discusión sobre si el perfeccionismo resulta ser beneficioso, dañino o hasta incluso, innecesario, continúa entre los investigadores (Gaudreau et al., 2022). Esto se debe a que en la literatura científica se encuentran investigaciones en las que aspectos del perfeccionismo se han asociado a constructos funcionales y considerados como positivos, a pesar de la larga tradición que tiene el perfeccionismo de ser considerado como negativo e indeseable. Es por esto que se habla de aspectos funcionales y disfuncionales del perfeccionismo.

El lado desadaptativo se ve por la presencia del estándares exigentes e irrealistas, y una evaluación autocrítica y constante sobre las capacidades propias, lo cual, impide el disfrute durante el proceso de desempeño, propicia el malestar (miedo, ansiedad, depresión, irritabilidad) como también la fijación excesiva en el desempeño y los errores (De Rosa et al., 2012; Egan et al., 2012; Frost et al., 1990; Ramírez, 2019). Asimismo, los individuos afectados por este aspecto desadaptativo se orientan a múltiples tareas, muchas veces impuestos por otros (ej. padres, profesores, pares), y las hacen con mucha meticulosidad, con la intención de evitar errores, sobresalir en cada una de ellas y así, conseguir aprobación externa (González-Urbina, Gomez-Arizaga & Conejeros-Solar, 2017). Cabe recalcar la existencia de influencias familiares que se caracterizan por ser muy demandantes e instaurar la idea de que el alto rendimiento (impecable, constante) es primordial y valorado positivamente; al contrario que en el caso de los errores, que son interpretados como grandes fracasos que merman la autoestima, rendimiento (González-Urbina et al., 2017). Frente a ello, la persona con estas tendencias de

perfeccionismo, se define según el número de éxitos y fracasos obtenidos (Burns, 1980; Shafran et al., 2002), asimismo, la presión de perfección es tan grande que el estudiante es afectado negativamente en la esfera social, por ejemplo su baja tolerancia a la frustración puede ocasionar conflictos con otros, la renuncia de actividades sociales, el aislamiento por sobre fijarse en el cumplimiento obligatorio de los altos estándares (Chemisquy & Helguera, 2018; Gonzáles-Urbina et al., 2017; León Arroyo, 2019)

Por contrario, la faceta adaptativa es vista desde la perspectiva de los altos estándares, que son exigentes, pero a diferencia de la faceta desadaptativa, el proceso de alcanzarlos es flexible y la persona siente satisfacción lográndolos. Estos estándares se asocian a la persona ideal que la persona aspira a ser (Enns & Cox, 2002; Slaney et al., 2001) y están influenciados por el deseo de alcanzar el éxito y ganar una sensación de superioridad con ella (León Arroyo, 2019). Cabe recalcar que las influencias familiares juegan un rol importante en la instauración de orientaciones perfeccionistas al fomentar la persecución de altos estándares, pero a diferencia del perfeccionismo desadaptativo, lo hacen desde una actitud más segura y de apoyo incondicional lo que ayuda al establecimiento de límites sanos en los esfuerzos y desarrollar una mayor tolerancia al error (Gonzáles-Urbina et al., 2017). Es por ello que los estudiantes con tendencias más adaptativas del perfeccionismo evalúan su desempeño con mayor flexibilidad, incluso se anticipan a los errores, sienten estrés ante ellas, pero a la vez, las conciben como parte de su proceso de rendir y aprender. Verlos de ese modo, además del apoyo incondicional de los padres favorece el manejo emocional y la orientación al logro desde una motivación intrínseca, comparado a hacerlo por la idea que es una demanda externa, obligada

y que condiciona el valor propio. A diferencia de la faceta desadaptativa, las personas con facetas adaptativas del perfeccionismo no debilitan su autoestima a causa de logros no alcanzados (Gnilka et al., 2013; citados en Amorós, 2017)

Cabe recalcar que las correlaciones halladas en algunos estudios entre el perfeccionismo y constructos funcionales podrían explicarse parcialmente por el hecho de que en dichos estudios se utilizaron cuestionarios que no distinguían entre estándares altos y de tipo perfeccionistas (por ejemplo, Blasberg et al., 2016), lo que genera una problemática a nivel de conceptualización del perfeccionismo y como consecuencia, una sobrestimación posible de las correlaciones positivas y una subestimación de las negativas, lo que cultiva la idea de que el perfeccionismo podría ser beneficioso (Gaudreau et al., 2022), lo cual será tomado en cuenta más adelante a la hora de reflexionar sobre los hallazgos que se reporten en la revisión.

1.2.4. Diferenciación con constructos similares

1.2.4.1. Excelencia

Es común confundir la excelencia con la perfección debido que ambos optan por la búsqueda y logro de estándares altos; sin embargo, guardan diferencias considerables. De acuerdo a Gaudreau (2019), la búsqueda de excelencia es definida como la “tendencia de apuntar y esforzarse hacia estándares altos, pero logrables y haciendo uso del esfuerzo, la determinación y flexibilidad” (Gaudreau, 2019, p. 200). Tanto, las personas que buscan excelencia al igual que perfección se esfuerzan por alcanzar altos estándares motivados por la necesidad de logro, pero a diferencia de los perfeccionistas, las personas que quieren excelencia se plantean

metas alcanzables, lo que se refleja en sus esfuerzos, los cuales son flexibles ante el cambio, significativos y arduos. Asimismo, quienes buscan excelencia logran sentir satisfacción cuando cumplen sus objetivos y no se angustian tanto como el perfeccionista si es que el proceso ha tenido errores o ha tomado más tiempo del previsto. En cambio, las personas con rasgos perfeccionistas no solo experimentan esa misma necesidad de logro (que los lleva a fijarse estándares altos), sino que también están motivados por la necesidad de evitar el fracaso (Atkinson, 1957; Elliot & Church, 1997; Gaudreau et al., 2022) y tener un rendimiento impecable, por lo que el proceso de rendimiento puede ser muy exigente, rígido, angustiante y con actos de sobreesfuerzo que hasta parecen innecesarios desde afuera, pero que, desde la percepción de la persona no lo son. El perfeccionista se anticipa a los errores viéndolos desde una mirada catastrófica y, por otro lado, no se siente satisfecho con su rendimiento y logros o lo hacen en menor medida si tienen tendencias más adaptativas del perfeccionismo (Gaudreau et al., 2022; Horney, 1991; Sorotzkin, 1985).

Puede decirse entonces que el objeto de búsqueda del perfeccionismo es la impecabilidad en el desempeño (el no equivocarse), mientras que de la excelencia es el esfuerzo y en dicho proceso, hace permisible el error y la satisfacción con las acciones (Öngen, 2015). Adicionalmente, la persona que busca excelencia es capaz de conformarse con sus esfuerzos, comprendiendo que ha hecho lo mejor que pueda, mientras que el perfeccionista no se conforma con ello porque busca sobresalir impecablemente en cualquier oportunidad y pese a las consecuencias que genera esa búsqueda, la justifica en términos de esfuerzo (Shafran et al., 2002).

Finalmente, una última diferencia recae en el estilo de autoevaluación y el nivel de juicio y crítica que puede tener la persona consigo misma o un otro en el proceso de rendir y alcanzar los estándares altos. Como se mencionó antes, la persona que busca excelencia ejerce menos crítica sobre sí misma y acepta la posibilidad del error como una circunstancia propia del ser humano (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003). Por el contrario, la persona perfeccionista tiende a ser muy crítica respecto a los errores que comete o pudiese cometer y las acciones que decide tomar para rendir a la altura del estándar, motivada por una presión de cumplir con los estándares, estar a la altura aunada a un miedo a fracasar e insatisfacción de no ser suficiente (Gaudreau et al., 2022)

Sin embargo, existe el peligro de que, a medida que aumenta la búsqueda de excelencia, pueda hacerlo también el riesgo de desarrollar perfeccionismo. Algunas personas, mientras persiguen los altos estándares, podrían experimentar una creciente insatisfacción si en el proceso pierden la valoración del logro por la idea de que nunca se es suficiente y que puede hacerse más. No obstante, un estudio longitudinal de corta duración sugiere que la búsqueda de la excelencia y el perfeccionismo no convergen, sino que cada uno de estos procesos tiene su propio camino de desarrollo, lo que sugiere que la excelencia puede ser perseguida sin necesariamente generar apertura al desarrollo del perfeccionismo (Gaudreau et al., 2022).

Es importante distinguir entre el perfeccionismo adaptativo y excelencia en tanto que, si bien en ambos una mayor tolerancia hacia el error, flexibilidad en el rendimiento y la búsqueda de altos estándares; en el caso del perfeccionismo los

altos estándares tienen un carácter más rígido, son más excesivos y se persiguen con impecabilidad debido a la valoración negativa del error comparado a la excelencia, en la que hay mayor flexibilidad en el desempeño, incluyendo el error.

1.2.4.2. Autocrítica

Otro constructo con el que tiende a confundirse el perfeccionismo es el de autocrítica, dado que es un elemento cardinal del perfeccionismo desadaptativo. Como se ha mencionado, el perfeccionismo es un rasgo multidimensional de personalidad enfocado en el logro de estándares altos mediante un rendimiento impecable, meticuloso, exigente y libre de errores, el cual está motivado por un gran miedo al fracaso y una sensación interna de insuficiencia. Por otro lado, la autocrítica es un estilo cognitivo multidimensional y de la personalidad con intención de evaluar y juzgar a la persona en su actuar independientemente si es que ha logrado o no su objetivo propuesto (De Rosa et al., 2012; Dunkley et al., 2006).

Ambos constructos tienen en común la posibilidad de ser funcionales o disfuncionales, lo cual es explicado por De Rosa et al. (2012). Por un lado, la autocrítica es funcional cuando contribuye en la identificación de conductas adecuadas, la reflexión respecto a modos posibles de corregirlas y todo ello, en la adaptación al medio; sin embargo, es disfuncional cuando la autocrítica tiende a estrategias de evaluación que generan malestar en la persona y no le facilitan la adaptación al medio. En la autocrítica disfuncional existe una sensibilidad frente al error y, como consecuencia de cometerlo, se disparan ideas negativas de la persona como, por ejemplo, el percibirse como un fracaso total por cometerlos; incluso la

persona puede impedirle el participar de una actividad por la posibilidad de equivocarse, lo que implicaría para la persona ser evaluado con gran dureza y reprobación por ello. Otras características de la autocrítica disfuncional son el percibir las conductas adecuadas, pero menospreciarlas, ya sea atribuyéndolas a factores externos y no al propio esfuerzo, atribuyéndolas a que más se trata de obligaciones o que no eran tan importantes como originalmente se creían.

Cabe recalcar que algunos autores mencionan que la autocrítica disfuncional puede ser el factor mantenedor del perfeccionismo (Shafran et al., 2002), por lo que se ahondará en la diferenciación entre la autocrítica disfuncional y perfeccionismo. Si bien la autocrítica y el perfeccionismo surgen de la inseguridad e insatisfacción con el desempeño y pueden afectar negativamente la valoración personal, se orientan distinto al desempeño. Mientras que la persona perfeccionista se orienta a tener una victoria impecable en lo que respecta a su rendimiento y lo hace mediante una exigencia extrema en tanto con los estándares, las acciones que toma para lograrlos y su autoevaluación; la persona autocrítica no necesariamente busca una victoria impecable, una perfección, sino que más bien tenderá a evaluarse fijándose en las conductas inadecuadas y, dependiendo de la percepción respecto a las conductas inadecuadas y su asociación con la valoración personal, se tratará de autocrítica funcional o disfuncional (De Rosa et al., 2012)

Adicionalmente, ambos, autocrítico y perfeccionista, tienden a la evitación emocional. Mientras que el perfeccionismo es un modo de afrontamiento desadaptativo que busca compensar la sensación de inferioridad personal y lo hace mediante la consecución de objetivos altos, exigentes y valorados socialmente y la

evitación del fracaso (León Arroyo, 2019; Moroz & Dunkley, 2015) para ser apreciado; la autocrítica evita que la persona se sienta satisfecha con su desempeño por la constante atención que le da a lo inadecuado, incluso ocurrido como imaginado. Esto hace que la persona genere una actitud punitiva consigo misma y tenga dificultades para valorarse positivamente y actuar con confianza (De Rosa et al., 2012; Shahar, 2015).

Finalmente, perfeccionismo y autocrítica coinciden en ser factores transdiagnósticos en problemas de salud mental. Se consideran factores transdiagnósticos ya que están presentes en múltiples trastornos mentales (Pineda, 2018), fomentan la vulnerabilidad y acentúan la sintomatología y la posibilidad de recaída (Gilbert & Irons, 2005; Tangney & Dearing, 2002; Zuroff, 2005, citados en Gilbert & Procter, 2006). Por ejemplo, por un lado, se ha vinculado la autocrítica con trastornos como la depresión, ansiedad, suicidio, trastornos alimentarios, abuso de sustancias, trastorno bipolar, ciertos trastornos de personalidad, entre otros (Shahar, 2015). De igual manera, el perfeccionismo se ha vinculado con trastornos similares como los asociados con la autocrítica; por ejemplo, problemas de la conducta alimentaria, ansiedad y depresión (Egan et al., 2011).

Cabe describir la intrincada relación entre ambos constructos. De Rosa et al. (2012) mencionan que perfeccionismo y autocrítica interactúan en dos momentos, uno es cuando la persona perfeccionista nota que no está logrando sus estándares que hace que surja la autocrítica con un fin punitivo y de presionar el desempeño; otro momento es cuando la persona en su proceso de autocrítica siente malestar y aumenta sus estándares con la ilusión de encontrar satisfacción de haberlos logrado,

lo que la hace propensa a enganchar en un circuito vicioso de insatisfacción compensada por una exigencia cada vez más creciente e intensa.

1.3. Factores asociados a la variable

1.3.1. Variables académicas

En el presente apartado se revisará trabajos que informan acerca de factores asociados al perfeccionismo. Se debe tener en cuenta que los estudios disponibles son generalmente de correlación y en muy pocos casos los autores proponen hipótesis causales acerca de factores que influyen en el perfeccionismo. Cabe mencionar que, las secciones de factores familiares y personalidad pueden aproximarse a dar información como potenciales variables influyentes en el desarrollo y mantenimiento del perfeccionismo.

El perfeccionismo está relacionado con múltiples variables, de hecho, la mayoría de los estudios que forman parte de la presente revisión exploraron las relaciones que presenta el perfeccionismo con otras variables, pudiendo ser de tipo académico, psicológico e incluso, familiar. Por tanto, se asumió el criterio de agrupar en distintas categorías los trabajos. La primera categoría corresponde a los trabajos que asocian el perfeccionismo con variables académicas, pudiendo ser habilidades como también, dificultades propias del entorno académico. La segunda categoría agrupa los trabajos que asocian el perfeccionismo con variables psicológicas, de igual manera pudiendo ser habilidades y/o problemas ligados a la salud mental. La tercera categoría recolecta una serie de investigaciones que asocian el perfeccionismo con factores familiares, como por ejemplo los estilos de crianza y apego.

1.3.1.1. Rendimiento académico

En primer lugar, se reportaron los estudios que correlacionan el perfeccionismo y el rendimiento académico. Cabe destacar que el rendimiento académico en estas investigaciones fue medido con el historial de notas, particularmente el promedio ponderado de notas por semestre. De igual manera, en otro estudio se utilizó el puntaje de la prueba de admisión (Shin et al., 2023).

Loscalzo et al. (2019), mediante un diseño transversal, estudió la relación entre las dos variables en una muestra conveniente de universitarios italianos (65.7% mujeres, edad media: 23.67 años). Para ello, completaron las dos versiones cortas traducidas al italiano de la “*Almost Perfect Scale*” (estándares altos, discrepancia) y la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett (perfeccionismo auto orientado, orientado a los demás, socialmente prescrito). Encontraron que la discrepancia correlacionó negativa y significativamente con el rendimiento académico y que, los factores de perfeccionismo auto orientado y estándares altos correlacionaron positivamente con el rendimiento académico. La explicación de los resultados reside, por un lado, en que tener niveles altos de discrepancia condiciona al estudiante a sentirse insuficiente y/o dudoso de su desempeño porque percibe que no puede alcanzar los altos estándares que se proponen o le proponen. Por otro lado, que el compromiso y esfuerzo por lograr los altos estándares puede verse reflejado en mayores tasas de estudio y un mejor rendimiento.

Adicionalmente, el estudio de Park et al. (2020) estudia la relación entre ambas variables e incluyen a la autoevaluación como un posible mediador en una

muestra por conveniencia de 214 universitarios de primer año de dos universidades del sudeste de Estados Unidos cursando carreras STEM (ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas), de los cuales el 55.6% eran mujeres y la edad promedio era 18.06 años. Mediante una metodología transversal, análisis correlacional (r de Pearson) y de modelado de ecuaciones estructurales (AMOS), la aplicación de la versión reducida de la “Almost Perfect Scale” y la toma en consideración de la percepción esperada y actual del puntaje ponderado (GPA), se obtuvieron múltiples resultados. Entre ellos, desataca la existencia de una relación positiva entre los estándares altos, autoevaluación adecuada y logro académico, lo que ocurre contrariamente en el caso de la discrepancia, que correlaciona negativamente con el logro académico y positivamente a una autoevaluación inadecuada. A partir de estos resultados, puede decirse que las personas que tienden a buscar cumplir con estándares altos perfeccionistas se lo proponen autoevaluándose y entendiendo que son capaces de lograrlo con las habilidades que tienen. Al contrario, las personas con altos niveles de discrepancia desmerecen sus logros obtenidos y creen que no pueden obtener el rendimiento académico al que apuntan porque perciben que sus habilidades no están a la altura, producto de la autoevaluación crítica e imprecisa que hacen. En síntesis, puede decirse que la autoevaluación crítica y dura es la que más negativamente afecta la capacidad de buscar y obtener logros académicos.

Shin et al. (2023) evaluaron el perfeccionismo como un posible factor psicológico asociado y con impacto sobre el rendimiento académico de una muestra por conveniencia de universitarios coreanos. Para ello, adoptaron un diseño comparativo de dos grupos, uno de estudiantes con alto rendimiento académico del colegio médico de la universidad nacional de Seúl (N=102) y un grupo control

conformado por estudiantes procedentes de una otras universidades de Seúl que cursan carreras distintas a la medicina (N=120). Asimismo, reportaron indicadores de su rendimiento (resultados de la prueba de admisión CSAT) y completaron una serie de instrumentos que midieran los factores (personalidad, resiliencia, ansiedad ante los exámenes, autoeficacia, entre otros), entre las cuales se usó la escala de perfeccionismo multidimensional de Hewitt & Flett para medir el perfeccionismo. Los análisis de regresión lineal múltiple y de conglomerados realizados para la identificación de los factores psicológicos y la comparativa entre los grupos de estudiantes revelaron que el neuroticismo, los niveles de ansiedad ante los exámenes y el perfeccionismo son factores importantes asociados al alto rendimiento. Respecto al perfeccionismo, encontraron en el grupo de comparación menores niveles de perfeccionismo y ansiedad ante los exámenes, asociado a un menor puntaje en el examen de admisión comparado a aquellos del grupo de alto rendimiento académico que presentaron un nivel moderado de perfeccionismo general, con niveles bajo en lo que respecta el perfeccionismo socialmente prescrito, y ansiedad ante los exámenes. Incluso, las diferencias, incluyendo el género y la edad como covariantes, demostraron ser significativas. Estos resultados sugieren que un nivel saludable de perfeccionismo puede ser necesario y favorecer un alto rendimiento académico ya que los impulsa a esforzarse por lograr un desempeño excepcional y ser admitidos en un colegio de inminencia y reconocimiento como el de Seúl (Holt, 2014).

Puede concluirse que el perfeccionismo está asociado significativamente al rendimiento; no obstante, la relación varía según las dimensiones del perfeccionismo y modelo teórico desde el que se parte. Existe una tendencia en la

que las dimensiones más adaptativas del perfeccionismo se asocian positivamente, mientras que las más desadaptativas (ej. discrepancia) negativamente. Cabe mencionar que, en el contexto de estudiantes de alto rendimiento, un perfeccionismo a un nivel saludable, en el que más predomine los estándares que la discrepancia y las dudas, puede favorecer su rendimiento académico ante circunstancias de alto estrés.

1.3.1.2. Ajuste Académico

Siah et al. (2023) estudian la relación entre el perfeccionismo y ajuste académico, con las estrategias de afrontamiento en una muestra conveniente de 170 estudiantes de pregrado de Malasia (70.6% mujeres, edad media: 21.37 años \pm 1.3) que completó los siguientes instrumentos: la Almost Perfect Scale en su versión reducida de Slaney, el Cuestionario Simplificado de Estrategias de Afrontamiento de Xie y la Escala de Ajuste Académico de Anderson. Realizaron análisis estadísticos correlacionales por medio del coeficiente de Pearson y un modelo de ecuaciones estructurales, a partir del cual hallaron, una vez controlado el efecto de la edad y género, que el perfeccionismo correlaciona con las estrategias de afrontamiento y ajuste académico de forma diferencial, pues el perfeccionismo adaptativo correlaciona positivamente con estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el ajuste académico, negativamente con estrategias centradas en la emoción, mientras que el perfeccionismo desadaptativo de forma inversa. Respecto a la mediación, se encontró que los estilos de afrontamiento median la relación entre el perfeccionismo adaptativo y el ajuste académico, mientras que específicamente el estilo centrado en la emoción media la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y el ajuste académico. Los resultados reflejan que,

acorde a la tendencia perfeccionista, el tipo de afrontamiento utilizado puede variar y afectar en el ajuste académico, siendo más favorable la arista adaptativa del perfeccionismo y el afrontamiento centrado en el problema ya que los estudiantes con ellas se orientan hacia la acción con una menor preocupación por su habilidad para alcanzar los estándares, lo cual favorece su adaptación a los desafíos académicos, comparados a los que tienen rasgos perfeccionistas más desadaptativas que dudan de su capacidad y temen al fracaso (Rice & Lapsley, 2001)

1.3.1.3. Motivación académica

La motivación académica es una variable relevante en el estudio del perfeccionismo debido a que puede ser variada (ej. por superación personal, obtención de aprobación, evitación del fracaso y sus consecuencias) y afectar de ese modo, las experiencias de logro a los que apuntan las personas con rasgos de perfeccionismo. Es por ello que en esta sección se reportan investigaciones que pueden ofrecer información sobre la relación entre ambas variables.

En primer lugar, Mahasneh et al. (2019) estudiaron en un grupo de estudiantes de pregrado de dos universidades en Jordania (N= 406, 71.2% mujeres, edad media 20.3 años) los niveles de perfeccionismo y tipo de motivación que presentaban, la relación entre estas variables, al igual que la capacidad del perfeccionismo de predecir la motivación del estudiante. Para cumplir cada uno de estos objetivos, los estudiantes completaron dos escalas, la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett (1991) y la Escala de Orientación de la Motivación de Cain (2008). Posteriormente, sus resultados fueron analizados mediante técnicas estadísticas descriptivas, comparativas (T student

según género), correlacionales (R de Pearson) y de regresión linear múltiple. Encontraron que el perfeccionismo y motivación se encontraron en niveles moderados, siendo más altos los de perfeccionismo auto orientado y motivación intrínseca. Asimismo, no hubo diferencias significativas en los niveles de perfeccionismo o tipo de motivación según el género. Sobre la relación entre ambas variables, encontraron que el perfeccionismo (auto orientado y socialmente prescrito) está asociado positivamente a la motivación y también, predice su aumento con coeficientes moderados, explica el 16.8% de la varianza de la motivación intrínseca y 15.3% de la extrínseca. Cabe recalcar que el perfeccionismo auto orientado, predijo significativa y positivamente más a la motivación intrínseca que extrínseca. Aun así, puede decirse que ambos tipos de motivación pueden estar presentes en el universitario independiente del perfeccionismo que tiene más marcado, lo que concuerda con otros hallazgos (Mills & Blankstein, 2000; Miquelon et al., 2005; Van Yperen, 2006) y refleja la multidimensionalidad del perfeccionismo y la motivación, pudiendo ser motivado por superación personal, búsqueda de reafirmación y aprobación, evitación de consecuencias asociadas al fracaso.

El estudio de Akpur y Yurtseven (2019) investigó esta relación, también incluyendo a la procrastinación como variable, en una muestra aleatoria de 210 estudiantes de una universidad pública de Turquía (55% hombres). Para lograr ello, eligieron un diseño metodológico transversal, correlacional (r de Pearson) y causal (modelado de ecuaciones estructurales AMOS) y aplicaron los siguientes instrumentos: la Escala de Motivación Académica de Vellerand et al. (1992) traducido por Karataşand Erden (2012), la Escala Multidimensional de

Perfeccionismo de Frost et al. (1990) traducido por Kağan (2011) y el Inventario de Procrastinación Académica de Aiken traducido por Balkıs (2006). Como resultado, encontraron que la motivación afecta el perfeccionismo, específicamente que la motivación intrínseca predice positivamente al perfeccionismo adaptativo, mientras que, la motivación extrínseca predice positivamente al perfeccionismo desadaptativo y negativamente al adaptativo, lo que se corrobora con hallazgos de otros estudios (ej. Stoeber & Eismann, 2007). Puede deberse este resultado a que las personas con tendencias más adaptativas del perfeccionismo son guiados más por su propio deseo de alcanzar los estándares altos y la perfección, mientras que los que tienden a tendencias más desadaptativas lo hacen para sentirse reconocidos por el rendimiento impecable que realizan y evitar las reacciones negativas que aprendieron a recibir cuando cometieron errores.

Asimismo, la investigación de Akbar y Javed (2021) estudian las relaciones entre el perfeccionismo, orientación a metas y motivación al logro, con interés en determinar la influencia que ejerce el perfeccionismo sobre la motivación, en una muestra conveniente de 200 universitarios pakistanís. A través de una metodología transversal, correlacional (r de Pearson), uso de análisis de regresión jerárquica y la aplicación de instrumentos (la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost & colaboradores (1990), la Escala de Orientación a Metas de Desempeño de Button & colaboradores (1996) y finalmente, la Escala de Motivación al Logro de Ray (2004), encontraron que el perfeccionismo se asocia y predice positivamente la motivación al logro que puede tener el estudiante. El resultado encontrado puede deberse a la satisfacción y recompensa que obtienen los estudiantes al conseguir los altos estándares que se plantean, lo cual fortalece la motivación hacia más logros.

No obstante, es importante aclarar que por afuera puede verse beneficioso el cumplimiento de altos estándares, sin embargo, es importante discriminar su funcionalidad porque la experiencia se vive distinta si parte del deseo genuino de alcanzar ese logro o hacerlo porque es lo que otros esperan, además del miedo a equivocarse y sus implicancias.

Finalmente, el estudio transversal, comparativo y correlacional de Naz et al. (2021) también encuentra relaciones significativas entre el perfeccionismo y la motivación hacia el logro académico, asimismo incluye como tercera variable a la procrastinación. Asimismo, se realiza en una muestra aleatoria de 250 universitarios de cinco instituciones de Pakistán y se obtuvo que, a través de los instrumentos aplicados (la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (1990), la Escala de Motivación Académica de Vallerand et al. (1992) y la Escala de Procrastinación Académica de Solomon & Rothblum (1984)), que los resultados varían según el tipo de perfeccionismo. En cuanto al perfeccionismo adaptativo, se encontró que tuvo relaciones más robustas con la motivación (intrínseca y extrínseca), posiblemente debiéndose a que el apuntar y cumplir con altos estándares puede ser con intención personal o con la intención de impresionar a otros con el desempeño. En cambio, el perfeccionismo desadaptativo, como las otras investigaciones, se asoció positivamente a la motivación extrínseca lo que refleja que la intención de impresionar y recibir reconocimiento de otros se canaliza a través del comportamiento perfeccionista. Incluso, se encontraron diferencias significativas según el género, los hombres mostraron mayores niveles de perfeccionismo comparado a las mujeres posiblemente por experimentar mayor presión en el área académica y profesional.

En síntesis, se observa una tendencia común entre las investigaciones revisadas en tanto que el perfeccionismo tipo desadaptativo correlaciona más con motivación extrínseca mientras que el perfeccionismo tipo adaptativo más con motivación intrínseca; con la excepción de hallazgos de estudios que no reflejan dicha diferencia. Adicionalmente, estos estudios reflejan la importancia de conocer la fuente de motivación de la conducta perfeccionistas y propiciar una que sea más interna de modo motiva conductas operadas bajo control apetitivo e iniciativa propia, comparado a hacerlo por recibir reconocimiento e impresionar, lo que es motivado externamente.

1.3.1.4. Logro académico

En tercer lugar, se encontraron investigaciones sobre la relación entre el perfeccionismo y logro académico, debido a que este último es motivado y obtenido a partir del establecimiento y cumplimiento de estándares altos, lo que es un aspecto importante del perfeccionismo. A diferencia del apartado anterior acerca del rendimiento, con logro académico los autores hacen referencia a la medida en la que el estudiante ha logrado un objetivo académico, lo que se ve reflejado en su rendimiento en exámenes, exposiciones y clases (Schneider & Preckel, 2017 en Madigan, 2019).

Gaudreau et al. (2022) realiza una investigación en la que reporta cinco estudios con un total de 2157 universitarios canadienses, con la intención de realizar una diferenciación entre la excelencia y perfeccionismo y su relación con los logros académicos. Específicamente, en su cuarto estudio, de corte transversal, le aplicó a una muestra de 191 universitarios (67.4% mujeres, edad media: 20.49 años)

instrumentos (ficha sociodemográfica, prueba SCOPE) y analizó sus resultados mediante múltiples modelos de regresión. Encontraron que la excelencia predice positivamente mayores logros académicos mientras que el perfeccionismo negativamente, lo que refleja que el perfeccionismo puede obstaculizar logros y estancar el nivel de estos debido a su carácter rígido y exigente (por ej. dedicación a buscar la perfección en detalles insignificantes, evitación de riesgos para minimizar errores y fracaso) a diferencia de la excelencia que promueve la experimentación de errores como proceso iterativo de aprendizaje y el avance constante hacia metas realistas, lo que favorece la obtención de mayores logros.

En esta misma línea, Gaudreau et al. (2022) replicó el estudio previamente mencionado, pero con cambios en el diseño metodológico para corroborar los efectos del perfeccionismo y la excelencia a largo plazo sobre el nivel de logro académico de los estudiantes. Para ello, midieron en una muestra de 153 universitarios (80.1% mujeres, edad media: 19.22 años) indicadores de excelencia, perfeccionismo y su rendimiento académico cada cuatro meses durante su año académico, con el propósito de hallar sus asociaciones con el rendimiento, además de otros objetivos como la estabilidad de la prueba SCOPE y las influencias de la excelencia sobre el perfeccionismo y viceversa. Encontraron que las personas que se esfuerzan por la excelencia obtienen mejores notas comparado a quienes se esfuerzan por la perfección, que contrariamente, mostró ser innecesario al corto plazo y dañino al largo porque predijo cambios negativos en el rendimiento. Es importante mencionar que contrasta con lo hallado por otros estudios que indican que la obtención de logros académicos predice la búsqueda de la perfección (Damian et al., 2017; Endleman et al., 2021), lo cual refleja que el carácter exigente,

estricto e impecable del perfeccionismo estanca y obstaculiza los logros al promover acción o inacción orientado a la evitación de errores.

En conclusión, algunos investigadores reportaron una relación positiva entre el perfeccionismo y mayores logros académicos (Damian et al., 2017; Endleman et al., 2021); no obstante, Gaudreau et al. (2022) pone en relieve que es posible que estudios previos que revelan esos resultados han sobrestimado el efecto positivo del perfeccionismo, posiblemente por la ausencia de una teoría clara que distinga la excelencia del perfeccionismo, siendo estos constructos fácilmente confundibles. En ese sentido, sugiere que futuras investigaciones consideren esa distinción al reportar hallazgos sobre la adaptabilidad del perfeccionismo para prevenir conclusiones erradas.

1.3.1.5. Procrastinación Académica

A continuación, se reportan sobre los hallazgos de las relaciones encontradas entre el perfeccionismo la procrastinación, una conducta muy común que resulta perjudicial para el estudiante al interferir con su desempeño, aprendizaje y adaptación. La procrastinación es el hábito de aplazar indebida o innecesariamente tareas a pesar de los efectos negativos que tenga dicha acción (Johansson et al., 2023).

Akpur & Yurtseven (2019) estudiaron la relación entre el perfeccionismo y procrastinación en una muestra aleatoria de 210 estudiantes de una universidad pública en Turquía (55% hombres). Para ello, completaron una serie de instrumentos y se analizaron estadísticamente los resultados (R de Pearson y Modelo de Ecuaciones Estructurales AMOS). Encontraron que el perfeccionismo

adaptativo correlacionaba negativamente con la procrastinación y el perfeccionismo desadaptativo positivamente con la procrastinación. Este resultado coincide con lo postulado por algunos autores, que las personas con tendencias más adaptativas de perfeccionismo procrastinan menos (Çapan, 2010). Por otro lado, este resultado también refleja que las preocupaciones constantes, las autodudas y la autoevaluación dura nutren el miedo al fracaso, el cual a su vez la postergación de tareas.

Otra investigación que sostiene la relación positiva entre el perfeccionismo y la procrastinación es la de Naz et al. (2021), estudio que fue mencionado en la sección de motivación y se realizó en 250 universitarios de Pakistán. Hallaron que el perfeccionismo correlacionó con la procrastinación, pero más lo hizo su lado desadaptativo, lo cual sostiene lo hallado por el estudio anterior, pues las personas con tendencias desadaptativas aplazan y/o alargan sus trabajos por querer evitar errores y así reducir las posibilidades de ser sujetos a la crítica.

Hasta el momento las investigaciones anteriores han demostrado relaciones positivas entre ambas variables, sobre todo del lado más desadaptativo del perfeccionismo.

En ese sentido, Coutinho et al. (2022) estudian el perfeccionismo y su relación con la procrastinación activa en una muestra no probabilística de 175 universitarios de pregrado de una institución de Emiratos Árabes Unidos (86.3% mujeres, edad media: 21.64 años). Mediante la aplicación de la “Almost Perfect Scale”, La Escala de Procrastinación Activa y un análisis correlacional (r de Pearson) encontraron que el factor de discrepancia del perfeccionismo correlacionó negativamente con la procrastinación activa. En otras palabras, los universitarios

que perciben una mayor discrepancia entre su desempeño y estándares, tienden a ser menos propensos a posponer activamente tareas importantes y retomárlas ya que desconfían de sí mismos y como efecto, se desaniman al agobiarse de preocupaciones.

A continuación, se encontraron una serie de investigaciones que incluyen otras variables en el estudio del perfeccionismo y la procrastinación, con el fin de conocer qué variables pueden explicar la relación como también otras que afectan la intensidad con la que se relacionan las variables.

Huang et al. (2022) estudiaron la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y procrastinación académica, con la resiliencia como variable mediadora y los estilos de afrontamiento como moderadora en una muestra por conveniencia de 665 universitarios de enfermería de dos universidades chinas (77.59% mujeres, edad media: 19.86 años). Obtuvieron múltiples resultados a través del análisis correlacional (R de Pearson) y de mediación moderación (El modelo macro 4 y 14 de Hayes PROCESS) de los resultados de los instrumentos: la versión china de Zi & Zhou (2006) de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost, el Cuestionario Simplificado de Estilos de Afrontamiento de Xie (1998), la Escala de Resiliencia de Connor & Davidson revisada por Yu & Zhang (2007) y el Inventario de Procrastinación de Aitken (1982). Encontraron que el perfeccionismo desadaptativo correlacionó positivamente con la procrastinación académica, con la resiliencia como mediadora y estilo de afrontamiento como moderador, lo cual sostiene nuevamente que los estudiantes sucumben a sus preocupaciones y miedos de ser criticados por no responder favorablemente a las altas expectativas que se tienen de ellos, lo cual afecta su perseverancia y

desempeño y hace que procrastinen más por miedos a fallar. Cabe destacar que, si el afrontamiento es centrado en el problema que en la emoción, favorece la resiliencia del estudiante y amortigua el efecto del perfeccionismo sobre su procrastinación.

En otra oportunidad, Huang et al. (2023) examinan las relaciones entre el perfeccionismo y la procrastinación académica con variables mediadoras y moderadoras distintas, con la autoeficacia como mediadora y resiliencia moderadora, en una muestra de 587 estudiantes de pregrado de enfermería de dos universidades de China (76% mujeres, edad media: 19.65). Para ello, completaron una serie de instrumentos que midieran las variables, en el caso del perfeccionismo, La Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost revisada por Zi & Zhou (2006). Los resultados fueron analizados con técnicas estadísticas descriptivas, correlacionales (Pearson's R) y de modelado, para estimar el efecto de las variables mediadoras y moderadoras (El modelo macro 4 y 14 respectivamente de Hayes). Hallaron que el perfeccionismo predice la procrastinación en las estudiantes. Por un lado, el aspecto adaptativo del perfeccionismo negativamente, pues los estudiantes que buscan el logro de estándares altos realizan menos conductas de procrastinación al tener más herramientas respecto al establecimiento de metas y el afrontamiento directo (Steinert et al., 2021). Por otro lado, el aspecto desadaptativo predice positivamente a la procrastinación, posiblemente ya que los estudiantes realizan interpretaciones negativas del evento, lo cual activa y mantiene sus miedos a equivocarse y fallar por lo que posponen sus tareas (Steel, 2007; Smith et al., 2019). Adicionalmente, la autoeficacia media parcialmente la asociación entre el perfeccionismo adaptativo y la procrastinación mientras que la resiliencia demostró

moderar dicha relación. La autoeficacia puede explicar en parte esta relación por las sensaciones de autoconfianza que cultivan las personas que apuntan a sus estándares muy altos y los logran, lo cual disminuye las chances de procrastinar, además que, en el caso que su nivel de resiliencia es alto, reduce de igual manera las conductas de procrastinación a la vez que potencia el efecto del perfeccionismo. Es importante mencionar que estas relaciones resultaron aun habiendo controlado el efecto de covariantes como el género, la edad, estructura familiar y ubicación geográfica. En conclusión, el perfeccionismo adaptativo junto a las habilidades de autoeficacia y resiliencia disminuyen la procrastinación, los cuales se sugieren fomentar.

Sepiadou y Metallidou (2022) estudiaron la relación con el *hardiness académico*, la habilidad de perseverar ante desafíos académicos, como moderador en una muestra conveniente de estudiantes de pregrado de Grecia (74.9% mujeres, edad promedio 23.07 ± 4.7). Desde el modelo de perfeccionismo de Slaney y colaboradores, hallaron que las dimensiones adaptativas del perfeccionismo (altos estándares y orden) asociaron y predijeron negativamente a la procrastinación mientras que su dimensión desadaptativa (discrepancia) positivamente con la procrastinación. Adicionalmente, hallaron que las dimensiones de *hardiness* de desafío y compromiso moderan significativamente la relación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la procrastinación académica, lo que significa que los estudiantes con niveles altos de *hardiness* tenían más probabilidades de posponer sus deberes ya que mostraban más resistencia a fallar en aquellas actividades. Asimismo, la dimensión de control de la variable de *hardiness* moderó la relación negativa entre el perfeccionismo adaptativo y la procrastinación

académica, pues las personas con tendencia a exigirse estándares altos y presentar niveles altos de control procrastinan menos al percibir que pueden regularse emocionalmente en el proceso de rendimiento.

Por otra parte, Cho y Lee (2022) estudian con un estudio transversal la relación entre las variables en 156 universitarios coreanos de pre grado medicina (18.1% mujeres, edad media: 22.5 años); sin embargo, eligen estudiar el perfeccionismo auto orientado y agregan el miedo al fracaso como variable moderadora. Se obtuvieron distintos resultados mediante el análisis correlacional (r de Pearson) y de regresión lineal múltiple de los resultados de los instrumentos aplicados. Cabe recalcar que el perfeccionismo, fue medido mediante La Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt y Flett traducido por Han (1993). Encontraron que los estudiantes tienen tendencias a orientarse a estándares muy altos, motivados por el logro y la autoexigencia. Asimismo, que el perfeccionismo auto orientado correlacionó negativamente con la procrastinación académica, posiblemente porque las personas con este rasgo cuentan con habilidades de organización u otros que disminuyen las posibilidades de procrastinar. Cabe recalcar que el miedo al fracaso demostró afectar la relación entre el perfeccionismo y procrastinación haciendo que sea positiva, lo que implica que, en circunstancias académicas de alta exigencia, los estudiantes pueden experimentar miedos a fracasar, lo que resulta en que realicen conductas de postergación para minimizar los errores.

Por último, Akbay y Delibalta (2020) estudian como el perfeccionismo, la procrastinación y el locus de control puede influir en la toma de decisiones de riesgos académicos en una muestra conveniente de 507 estudiantes de pre grado de

una universidad de Turquía (69.2% mujeres, edad media: 20.73 años). Aplicaron múltiples escalas, entre ellas, la encuesta de información personal, la de Toma de Riesgos Académico adaptado por Korkmaz Bavlav (2002), la de Procrastinación Académica desarrollado por Cakıcı (2003), la de Locus de Control Académico de Akin (2007) y finalmente, la de Perfeccionismo Académico de Odacı et al. (2017). A través del análisis correlacional (r de Pearson) y de regresión lineal múltiple, encontraron en este caso, que el perfeccionismo no se relacionó con la procrastinación. Además de que los comportamientos de riesgo aumentaron en la medida que los niveles de perfeccionismo y procrastinación disminuyeron y el locus de control interno incrementó. Esto resultados reflejan que el perfeccionismo puede inhibir la tomar de riesgos, lo cual está relacionado al miedo a fracasar que es inherente a esta conducta.

En conclusión, pueden resumirse los hallazgos sobre la relación entre el perfeccionismo y procrastinación en cuatro principales. El primero es que el perfeccionismo desadaptativo correlaciona positiva y consistentemente con la procrastinación, lo cual se explica a partir de la evitación del fracaso, factor que sostiene la conducta de procrastinación. El segundo es que el perfeccionismo más adaptativo correlaciona negativamente con la procrastinación, aunque puede hacerlo positivamente, con la influencia de una variable moderadora, como, por ejemplo, el miedo a fracasar. El tercero es que hay variables que explican en parte la relación (ej. resiliencia, miedo al fracaso) como también otras que afectan su relación (ej. estilos de afrontamiento).

1.3.1.6. Burnout Académico

El burnout es un problema psicológico de alta prevalencia en universitarios (Kristanto et al., 2016) al igual que el perfeccionismo como rasgo de personalidad (Curran & Hill, 2019). El aumento y presencia de ambos en esta población se debe al estrés que experimentan los estudiantes al percibir que no están pudiendo enfrentar favorablemente las demandas universitarias (académicas, interpersonales, profesionales, etc.), incluyendo el deseo propio y específico de alcanzar el éxito impecablemente mediante la exigencia. La literatura ofrece evidencia de que ambas variables están asociadas significativamente e incluso que el perfeccionismo ha predicho un aumento en el burnout (Aboalshamat et al., 2017; Kljajic, Gaudreau & Franche, 2017). Es por ello que a continuación se mostrarán investigaciones de los últimos cinco años que ofrecen evidencias sobre la relación entre ambas variables.

Ijaz y Khalid (2020) estudiaron la relación entre el perfeccionismo y burnout académico, con la rumiación depresiva y preocupación como variables mediadoras, mediante un diseño de investigación transversal y correlacional con 515 universitarios de distintas instituciones públicas y privadas de la ciudad de Lahore (54% hombres, edad promedio de 20 años). La muestra fue obtenida mediante la técnica de muestreo estratificado simple. Completaron una serie de instrumentos (La Almost Perfect Scale de Slaney et al. 2001, la Escala de Respuestas Rumiativas de Treynor et al. 2003, el Cuestionario de Preocupación de Penn State Meyer et al. 1990 y la Escala de Burnout de Ijaz y Khan 2012) y se analizaron sus resultados. Hallaron que ambas dimensiones del perfeccionismo, la discrepancia y los altos estándares, predijeron un aumento de la preocupación, rumia depresiva y consecuentemente, el burnout. Este resultado explica que la búsqueda obsesiva de

estos estándares y la percepción propia de no ser capaz de alcanzarlos son aspectos del perfeccionismo que generan malestar en el estudiante, quien intentando gestionarlos rumiando sobre su rendimiento del pasado o preocupándose por el futuro y las consecuencias de no alcanzar los estándares, lo hace desadaptativamente y como consecuencia, exagera más su malestar hasta el punto de experimentar burnout. El aporte de esta investigación, nuevamente recae en el esclarecimiento de la interacción de variables cognitivas en la relación perfeccionismo-burnout al igual que revelar que la dimensión de altos estándares, usualmente percibida como adaptativa, está asociado a consecuencias negativas para la salud mental del universitario

En esa misma línea se encuentra el estudio que hicieron De La Fuente et al. (2022), realizado en una muestra por conveniencia de 654 universitarios de dos universidades españolas (83.5% mujeres, edad media: 20.13 años) en el cual se demostró que, en situaciones de exámenes, las personas con mayor tendencia al perfeccionismo adaptativo experimentan mayor bienestar y engagement para perseguir metas más exigentes al afrontar los retos positivamente (ej. auto instrucciones, reevaluación positiva). Por contrario, las personas con mayor tendencia a preocuparse con querer alcanzar perfección y percibir no estar haciéndolo, experimentaron mayor malestar y estado de burnout ya que afrontaban la situación magnificando su estado emocional (ej. a modo de ansiedad, preocupación, desesperanza, etc.) en los tres contextos académicos (aula, estudio y exámenes). A partir de ello, puede decirse que distintas situaciones académicas pueden activar las tendencias de perfeccionismo que puede tener el estudiante y

dependiendo del estado psicológico y modo de afrontamiento, pueden experimentar más estados de engagement o burnout.

En síntesis, la revisión de estudios sobre el perfeccionismo y burnout puede resumirse en tres conclusiones principales. El primero es que el perfeccionismo desadaptativo predice el burnout positivamente ya que el estudiante magnifica sus estados emocionales negativos al preocuparse excesivamente por su desempeño, ser meticuloso y percibirse constantemente estando por debajo de sus estándares. El segundo es que existen variables que pueden explicar en parte la relación, como por ejemplo la rumia depresiva, la preocupación y el estilo de afrontamiento. El tercero es que el perfeccionismo adaptativo correlaciona negativamente con el burnout o se asocia positivamente, pero a una menor intensidad comparada al perfeccionismo desadaptativo.

1.3.2. Variables psicológicas

A continuación, la siguiente sección corresponde a los hallazgos de los factores psicológicos asociados al perfeccionismo. Entre ellos, se encuentran el bienestar psicológico, satisfacción con la vida, estrés, habilidades socioemocionales (mindfulness, autoestima) y problemas psicológicos como la depresión, ansiedad, ideación suicida, problemas de adicción, síndrome de impostor y otros.

1.3.2.1. Personalidad

La personalidad del universitario puede influir en el desarrollo del perfeccionismo. Es posible que determinados rasgos estén asociados e incluso

puedan predecir tendencias perfeccionistas, ya sean más adaptativas o desadaptativas. A continuación, se reportarán los estudios en materia de personalidad.

Lewis y Cardwell (2020) investigaron la relación entre rasgos de personalidad (cinco grandes rasgos y perfeccionismo) e indicadores de salud mental (bienestar psicológico, depresión, ideación suicida) en 1744 estudiantes del Reino Unido de pregrado en carreras de atención médica, entre ellas veterinaria, medicina, farmacia, odontología y derecho como excepción (80% mujeres, edad media: 22 años). El estudio fue transversal, empleó múltiples instrumentos (NEOFFI, la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost, la Escala de Bienestar Psicológico de Warwick-Edimburgo, el Cuestionario General de Salud, el Inventario de Depresión de Beck-2 y preguntas sobre ideación suicida) y se analizaron los resultados mediante análisis de regresión. Se halló que tener rasgos desadaptativos de personalidad como altos niveles de neuroticismo, perfeccionismo y niveles bajos de conciencia impactan negativamente la salud mental, resultando en menores niveles de bienestar y mayores de depresión.

Asimismo, la investigación de Walton et al. (2020) estudió la relación entre rasgos de personalidad, estilos de crianza, cultura y perfeccionismo con hincapié en la capacidad de predicción que pueden tener las variables mencionadas en el perfeccionismo. Para ello, dos muestras no probabilísticas universitarias, una de Estados Unidos (N=168) y otra del Medio Oriente (n=74) completaron escalas sobre las percepciones que tienen sobre su crianza (el Cuestionario de Autoridad Parental, PAQ), sus rasgos de personalidad (el Inventario de los Cinco Rasgos de Personalidad) y sus tendencias de perfección (las Escalas Multidimensionales de

Perfeccionismo de Frost y Hewitt y Flett). Se realizaron análisis estadísticos descriptivos, correlacionales (R de Pearson) y de regresión jerárquica, el cual considero al género y cultura como variables de control. Respecto al género, se encontraron diferencias significativas en hombres, quienes obtuvieron niveles más altos de perfeccionismo auto orientado, estilo de crianza permisivo y estabilidad emocional. De igual manera, los estudiantes del medio oriente obtuvieron niveles más altos en lo que respecta expectativas parentales, perfeccionismo auto orientado y estilo de crianza negligente. Encontraron que aspectos de la personalidad predicen aspectos del perfeccionismo, como, por ejemplo, la inestabilidad emocional a la orientación a la sobre exigencia, preocupación por los errores y desaprobación social, aspectos desadaptativos del perfeccionismo, lo cual es sostenido por evidencia del estudio anterior de la relación entre el perfeccionismo, la baja estabilidad emocional y su impacto negativo en la salud mental. Comparado al estudio anterior, se encontró que la escrupulosidad correlacionó positivamente con las tendencias más adaptativas del perfeccionismo (estándares personales, orden, perfeccionismo auto orientado) debiéndose posiblemente a que este rasgo implica actitudes de responsabilidad, organización, los cuales contribuyen al logro de altos estándares. Asimismo, el rasgo de apertura correlacionó positivamente con tendencias perfeccionistas más adaptativas y negativamente con una dimensión desadaptativa en particular, el perfeccionismo socialmente prescrito, debiéndose a que la apertura impulsa la búsqueda de estándares y la creencia de cumplir con expectativas ajenas inhibe la toma de riesgos. También, la extraversión mostró un patrón similar al de las asociaciones respecto a la apertura, consistente con trabajo previo (Dunkley et al., 2006). Finalmente, el rasgo de amabilidad correlacionó

negativamente con tendencias más desadaptativas del perfeccionismo, debiéndose a la presencia de la autocrítica dura, la cual inhibe aproximaciones compasivas hacia el desempeño.

Sheveleva, Permyakova & Komienko (2023) investigaron las relaciones entre los rasgos de personalidad (modelo de los cinco grandes), el perfeccionismo y síndrome de impostor en una muestra por conveniencia de 372 universitarios rusos de pre grado (74.5% mujeres, edad media: 19.07 años), con particular interés en la influencia cultural. Para ello, los participantes completaron una serie de cuestionarios que midieran los constructos: los rasgos de personalidad (el Cuestionario Corto de los Cinco Grandes), el perfeccionismo (La Versión Corta de la “Almost Perfect Scale” de Slaney), el síndrome de impostor (La Escala del Síndrome del Impostor de Clance) y, por último, la autoestima (Escala de Autoestima de Rosenberg). Asimismo, realizaron análisis estadísticos correlacionales (Pearson’s) y de mediación (PROCESS). Respecto a las relaciones entre los rasgos de personalidad y el perfeccionismo, se encontró que los rasgos de extraversión, apertura y responsabilidad correlacionaron positivamente y predijeron un aumento significativo en la tendencia de los estudiantes de apuntar hacia altos estándares de desempeño (aspecto adaptativo del perfeccionismo) mientras que los rasgos de neuroticismo y responsabilidad correlacionaron positivamente con el aspecto de discrepancia del perfeccionismo de los estudiantes, resultando únicamente el neuroticismo como predictor significativo. Este estudio corrobora nuevamente, que el perfeccionismo de los estudiantes está influido por sus rasgos de personalidad, sus deseos de alcanzar estándares altos y exigentes por niveles altos de extraversión, apertura y escrupulosidad mientras que, su tendencia a

sentirse estresados e insatisfechos con percibir no poder cumplir con sus estándares (discrepancia) por su tendencia neurótica, ser críticos con ellos mismos y preocuparse por la imperfección y fracaso.

Puede resumirse que existen rasgos de personalidad que correlacionan con el perfeccionismo, cada uno de forma diferencial con aspectos más adaptativos o desadaptativos de este rasgo. Las implicancias de estos estudios recaen en la evidencia que ofrecen sobre la personalidad, sus asociaciones como también su capacidad para predecir el perfeccionismo de modo que se considera en la evaluación e intervención psicológica con el estudiante como factor intrapersonal influyente.

1.3.2.2. Bienestar psicológico

Antes de presentar las investigaciones halladas y sus resultados sobre la relación entre el perfeccionismo y bienestar psicológico, es importante definir el constructo de bienestar. Existen distintas definiciones, Ryff (1995) lo define como la percepción que los individuos de su vida y la evaluación positiva que hacen de esta, por lo que incluye aspectos como la autoaceptación (evaluación positiva de uno mismo), relaciones positivas (percepción de desarrollar y mantener relaciones de calidad), autonomía (la percepción de auto determinación), dominio ambiental (la percepción y evaluación de la capacidad de manejar los retos de la vida propia y mundo circundante), propósito en vida (el significado de vida) y crecimiento personal (la sensación de estar creciendo constantemente). Otra es la que hace Karademas (2006) que lo describe como la percepción positiva que tiene el individuo de su vida, características y habilidades personales e interacción que tiene

con la comunidad. Cabe destacar que el bienestar psicológico está relacionado a las reacciones de las personas a las presiones de su vida cotidiana (Ryff & Keyes, 1995), por lo que el perfeccionismo puede llegar a interferir negativamente con ella por su carácter exigente y rígido, aunque algunos autores mencionan que la favorecen.

Por un lado, algunos teóricos consideran que el perfeccionismo es una disfunción de la personalidad (Flett & Hewitt, 2002) y es un factor de riesgo para el bienestar psicológico (Sirois & Molnar, 2016) por características como la búsqueda de estándares altos y evaluación rigurosa y crítica del desempeño, el enfoque negativo que tiene hacia el rendimiento y la experimentación de bajos niveles de satisfacción. Por otro lado, algunos rescatan que el perfeccionismo tiene componentes adaptativos que pueden favorecer el bienestar psicológico como, por ejemplo, la búsqueda de altos estándares y la sensación de logro y superación personal al alcanzarlos (Flett & Hewitt, 2006; Sirois & Molnar, 2016; Stoeber & Otto, 2006).

Fernández-García et al. (2022) estudiaron la relación del perfeccionismo con el bienestar psicológico y la ideación suicida, con el rendimiento académico como variable moderadora. Asimismo, investigaron las diferencias de género en estos factores. Para ello, aplicaron instrumentos a una muestra por conveniencia de 1217 universitarios de Valencia, España (93.2% estudiantes de pre grado), las cuales fueron: la nota promedio anual para el rendimiento académico, el puntaje de aprobación y número de estudiantes fuera del rango para el nivel de exigencia, la Escala de Perfeccionismo Académico de Loscalzo et al. (2019), la Escala Breve de Bienestar Psicológico del Adolescente de Viejo et al. (2018) y originalmente de

Ryff y la pregunta de “¿Has estado tan estresado que has tenido el pensamiento de muerte como una liberación?” para medir la ideación suicida. A través del uso de técnicas de análisis comparativos (T-student, Chi cuadrado) correlacionales (R de Pearson) y de regresión lineal jerárquica y logística, encontraron que el perfeccionismo académico correlaciona negativamente con el bienestar psicológico y positivamente con el rendimiento académico, lo cual implica el perfeccionismo puede aparentar externamente ser positivo porque promueve el logro de estándares muy altos y exigentes, no obstante, el proceso interno se vivencia con mucha presión, malestar y da cuenta de su naturaleza desadaptativa. Asimismo, el rendimiento académico y grado de exigencia moderan esta relación, lo que implica que el impacto negativo del perfeccionismo es mayor cuanto más demandante es la carrera. Incluso, los hombres experimentaron mayores niveles de perfeccionismo, rendimiento y exigencia y menores de bienestar psicológico.

Puede resumirse que niveles altos de perfeccionismo, sobre todo el lado más desadaptativo, compromete negativamente el bienestar psicológico de los universitarios. Cabe recalcar que el perfeccionismo adaptativo en estos estudios se ha asociado a un mayor bienestar psicológico debido a la satisfacción experimentada por el logro de metas altas y una autocrítica menos dura.

1.3.2.3.Satisfacción con la vida

Otra variable con la que se ha visto constantemente relacionado el perfeccionismo es la satisfacción con la vida. Las personas perfeccionistas, comparadas a las personas con poca o ninguna tendencia perfección, pueden no

estar satisfechos con las crecientes necesidades de sus vidas en la misma medida que alguien que no tienda a la perfección resulta ser por una percepción constante de insuficiencia y falta. Incluso, hay evidencia que muestra que el perfeccionismo desadaptativo conlleva una menor satisfacción con la vida, por el malestar que genera rendir de ese modo (estar a la altura de expectativas irrealistas-exigentes, estar constantemente preocupado por cometer un error y dudar de las acciones).

Una investigación que estudia la relación entre la satisfacción de la vida, necesidades psicológicas básicas, el control percibido y el rol moderador que puede tener el perfeccionismo es la de Liu et al. (2022c). Realizaron análisis estadísticos correlacionales (r de Pearson) y de regresión lineal múltiple a partir de los resultados obtenidos de los instrumentos que fueron aplicados, en sus versiones chinas, a 574 universitarios australianos (52.1% mujeres, edad media: 19.53 años): la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost, la Escala de Necesidades Básicas Psicológicas y la Escala de Control Percibido. Encontraron que la satisfacción con la vida correlacionó positivamente con esfuerzos perfeccionistas y negativamente con preocupaciones perfeccionistas, lo que refleja que alcanzar estándares muy exigentes puede generar satisfacción, pero cuando se acompaña de preocupaciones constantes por equivocarse y fracasar, resulta en malestar e insatisfacción. Es importante mencionar que se halló que los esfuerzos perfeccionistas, en un nivel alto, disminuyeron la relación positiva entre la satisfacción con la vida y otras variables (necesidades psicológicas y control percibido), lo que manifiesta que la búsqueda de estándares perfectos puede limitar la satisfacción de necesidades psicológicas, ya que los estudiantes muestran dificultad en apreciar sus logros y se orientan a insaciablemente alcanzar más, sin

alcanzar nunca una sensación de satisfacción completa o suficiente. De igual manera, las preocupaciones perfeccionistas disminuyen la relación entre la satisfacción con la vida y control percibido, debido a que las personas con estas preocupaciones perciben que deben cumplir con una presión interna o externa de perfección, lo que puede generar una sensación de falta de control sobre sus vidas.

Adicionalmente, Wang & Wu (2022) estudiaron la relación entre perfeccionismo y bienestar psicológico, haciendo hincapié en el perfeccionismo desadaptativo, el burnout como variable mediadora y la autoestima como moderadora. Realizaron un análisis transversal, correlacional (r de Pearson) y de mediación-moderación (PROCESS) a partir de los resultados obtenidos de instrumentos aplicados a 1377 universitarios chinos de pre grado y medicina de dos universidades (63.6% mujeres, edad media: 19.44 años). Cabe mencionar utilizaron el muestreo aleatorio por conglomerados. Completaron distintos cuestionarios, incluyendo la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (subescalas desadaptativas), el Inventario de Burnout Académico de Estudiantes Universitarios Chinos (CCSBAI), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) y finalmente, una acerca de información demográfica relevante (género, edad, grado de estudio, composición familiar, etc.). Habiendo controlado las variables sociodemográficas, encontraron que el perfeccionismo desadaptativo correlaciona y afecta negativamente la satisfacción de la vida, lo hace positivamente mediante el burnout académico y ante un nivel bajo de autoestima. Este resultado confirma los del estudio de Liu et al. (2022c) sobre el efecto negativo que puede tener la preocupación y duda constante, el demandarse ser perfecto para responder a expectativas y críticas ajenas

positivamente. Asimismo, como fue analizado anteriormente, estos rasgos contribuyen al agotamiento emocional y apatía hacia el trabajo lo que, a su vez, se mantiene por una autoestima que es contingente a los logros y fracasos y frágil por las críticas duras y severas recibidas anteriormente y aprendidas producto de la falta de impecabilidad.

De las dos investigaciones, puede concluirse que el perfeccionismo, sobre todo el que es inclinado hacia las preocupaciones, incide negativamente en la satisfacción que pueda sentir el alumno con la vida. También que puede deberse a otros factores concurrentes como la baja autoestima y alto nivel de burnout académico. Por último, que las personas con estas tendencias necesitan de mayores logros para sentir satisfacción debido a que buscan incansablemente estándares extremos y exigentes motivado por una sensación constante de insuficiencia, lo que hace que, a su vez, obtengan logros importantes.

1.3.2.4.Mindfulness

El mindfulness comprende la habilidad de prestar deliberadamente atención al momento presente sin juzgar y la toma de conciencia de la experiencia presente que surge (Kabat-Zinn, 2003 citado en Wang et al., 2022). Asimismo, implica optar por una actitud abierta, curiosa y dispuesta a los elementos de la experiencia presente (sensaciones, pensamientos, emociones, etc), incluso si es que son desagradables (Bishop et al., 2004; Bond et al., 2011; citados en Wang et al. 2022). La disposición incluye tanto el no juzgar ni reaccionar ante la experiencia interna, sino más observar, describir y actuar desde la toma de conciencia (Baer et al., 2006

citado en Liu et al. 2022a). En lo que respecta el mindfulness, diferentes estudios coinciden en que correlaciona negativamente con el perfeccionismo.

Awad, Hallit & Obeid (2022) estudiaron la relación entre el perfeccionismo, autoestima y mindfulness, con la autoestima como variable mediadora, en una muestra de conveniencia de 363 estudiantes de distintas universidades de Líbano (61.7% mujeres, edad promedio 22.65 años). Los participantes completaron una serie de instrumentos (una ficha sociodemográfica, el Inventario de Mindfulness de Freiburg, la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de los Tres Grandes de Perfeccionismo de Smith, Saklofske, Stoeber & Smith, 2016). Los análisis estadísticos comparativos (T student), correlacionales (R de Pearson) y de regresión lineal múltiple indicaron que mayores niveles de perfeccionismo se asociaron con menores de autoestima y mindfulness, específicamente el perfeccionismo autocrítico. Ello explica el malestar que experimenta el estudiante cuando no logra el desempeño, pues lo afronta con una autocrítica muy dura con la que experimenta sensaciones de fracaso e insuficiencia que afectan negativamente su valía personal y habilidad de realizar mindfulness, al estar más pendiente al pasado y/o futuro en lugar de una postura orientada al presente y observación. A pesar de que las escalas no estaban validadas a la cultura de los estudiantes, un hallazgo interesante es la mediación significativa de la autoestima, pues puede mitigar el impacto del perfeccionismo sobre el mindfulness.

Además de la correlación negativa entre ambos constructos, algunas investigaciones profundizan en el rol del mindfulness, encontrando que en niveles altos puede mitigar el impacto negativo del perfeccionismo sobre la salud mental de los estudiantes, por ej. estrés percibido, ansiedad, depresión etc.

Uno de ellos es el realizado por Wang et al. (2022), cuyo objetivo fue estudiar la relación entre el perfeccionismo y ansiedad social con hincapié en la capacidad del estrés percibido de explicar esta relación y cómo afecta el mindfulness este (variable moderadora). En ese sentido, encontraron en una muestra por conveniencia de 425 estudiantes chinos (82.9% mujeres, edad media 19.90 años) aplicando algunas escalas (la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Dai, 2010; la Escala de Estrés Percibido Chino de Yang, 2003; la Escala de Interacción Ansiosa y el Cuestionario de cinco facetas del mindfulness de Deng et al., 2011) y utilizando una metodología descriptiva, correlacional y de regresión múltiple, que el mindfulness sí modera la relación entre el perfeccionismo y ansiedad social, está siendo mediada por el estrés percibido y habiendo controlado la edad y género. Dicho de otro modo, la relación es afectada dependiendo del nivel de mindfulness que tiene desarrollado el estudiante; pues, si este es alto, mitiga el efecto negativo que tiene el perfeccionismo sobre el estrés percibido y ansiedad social, lo que demuestra su capacidad de ser un factor protector ante la insatisfacción perfeccionista exacerbada por el estrés y el afrontamiento disfuncional ante las situaciones sociales mediante la ansiedad. La implicancia de este estudio recae en la utilidad de planificar intervenciones orientadas al desarrollo de la habilidad del mindfulness debido a su capacidad de amortiguar los efectos del perfeccionismo sobre el estrés y ansiedad.

En esa misma línea, Liu et al. (2022a) halló resultados similares al estudio últimamente mencionado en una muestra por conveniencia de 167 universitarios chinos que habitaban en Estados Unidos y estaban experimentando estrés por el proceso de aculturación, ajustarse a la nueva cultura distinta a la originaria. Pues,

este resultado afirma la habilidad del mindfulness de amortiguar los efectos negativos del estrés por aculturación (situación) y perfeccionismo (enfrentamiento desadaptativo) sobre el estrés (ansiedad y depresión) que experimenta el estudiante, más aún cuando está desarrollado en niveles altos. Al igual que el estudio anterior, este resultado refuerza la utilidad del mindfulness como recurso para la gestión del estrés, en el contexto de adaptarse a una nueva cultura y alcanzar altos estándares en este.

También está la investigación de You & Yoo (2021) que lo encontró en una muestra por conveniencia de 420 universitarios coreanos al estudiar la relación entre el perfeccionismo socialmente prescrito y la salud mental (depresión y satisfacción con la vida) con el estrés profesional como mediador y el mindfulness como moderador. Encontraron que el perfeccionismo socialmente prescrito correlacionó negativamente con la variable de satisfacción con la vida y mindfulness, a diferencia de hacerlo positivamente con el estrés y la depresión. Asimismo, que las variables de estrés de carrera y mindfulness fueron variables significativas en la relación perfeccionismo y salud mental únicamente en el grupo de mujeres. El aporte de esta investigación reside en la diferencia de género, pues que las mujeres coreanas están más predispuestas a experimentar mayor estrés y problemas de salud mental asociado a la presión que sienten de alcanzar estándares de perfección para sobresalir en el entorno laboral competitivo frente a los hombres. Adicionalmente, que el desarrollar el mindfulness las podría ayudar a responder mejor a los desafíos al interrumpir los patrones automáticos del pensamiento perfeccionista y promover una acción más amable que les permitan a su vez alcanzar sus estándares deseados.

En conclusión, la tendencia de los hallazgos de las investigaciones indica que mayores niveles de perfeccionismo se asocian a menores niveles de mindfulness, lo que se debe a que los universitarios con niveles altos de aquel rasgo están pendientes de exigirse a rendir impecablemente en sus actividades, enjuiciarse y criticarse por los errores imaginados o cometidos. Adicionalmente, el mindfulness ha demostrado explicar o afectar la relación entre el perfeccionismo y otras variables, como el estrés psicológico, pudiendo mitigar el efecto perjudicial del perfeccionismo, lo que hace que sea percibido como un recurso personal psicológico funcional.

1.3.2.5. Resiliencia

Tan (2023) estudió la relación entre el perfeccionismo y la resiliencia, con la auto compasión como mediadora en una muestra conveniente de 307 estudiantes de pregrado de una universidad de Filipinas (64.98% mujeres, edad media: 20.37), la cual completó los siguientes instrumentos: la Escala de Estrés Percibido COVID-19 de Pedrozo-Pupo et al. (2020), la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett, la Escala de Autocompasión de Raes et al. (2011) y la Escala Breve de Resiliencia de Smith et al. (2008). Posteriormente, realizó análisis descriptivo y correlacional usando el coeficiente de Pearson y múltiples análisis de mediación, en las que consideraron a cada una de las dimensiones del perfeccionismo por separado en relación a la resiliencia y autocompasión, con y sin covariantes (el estrés percibido por COVID-19). Halló que el perfeccionismo socialmente prescrito correlacionó negativamente con la autocompasión y

resiliencia, además de tener un efecto negativo sobre la resiliencia por medio la autocompasión, lo que refleja que las personas con niveles altos de este perfeccionismo pueden recurrir a conductas de auto crítica cuando se enfrentan a desafíos, lo cual disminuye su habilidad para perseverar en las dificultades (Hewitt & Flett, 2002; Klibert et al., 2014). Igualmente, se halló que la autocompasión medió la relación entre el perfeccionismo auto orientado y la resiliencia, como también que este tipo de perfeccionismo afecta positiva y directamente a la resiliencia, lo que refleja la ambivalencia de dicha dimensión, ya que, por un lado, su carácter rígido y de gran exigencia puede explicar cómo es que conduce a una menor autocompasión y sucesivamente menor resiliencia; pero, por otro, puede predecir mayor resiliencia asociado al compromiso de alcanzar los altos estándares determinados (Enss & Cox, 2002; Stoeber et al., 2020)

1.3.2.6. Estrés percibido

Stevenson y Akram (2022) estudiaron la relación entre el perfeccionismo y el estrés percibido, con el pensamiento autocrítico como mediador, bajo un diseño longitudinal de dos puntos temporales en una muestra de estudiantes de pregrado del Reino Unido. Se completaron distintos cuestionarios antes y quince semanas después, conformándose una muestra conveniente e inicial de 220 universitarios (68.2% mujeres, edad media: 19.41) y luego, 84 respectivamente (66.7% mujeres, edad media: 19.89). Los instrumentos utilizados fueron la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett en su versión corta, la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al., 1983 y The Forms of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale, FSCRS de Gilbert e al., 2004 para medir la autocrítica. Las

asociaciones entre las variables fueron analizadas usando el estadístico de Pearson y un análisis de mediación múltiple en paralelo con la auto insuficiencia y odio hacia uno mismo como mediadores, componentes de la autocrítica. Como resultado, se encontró que el perfeccionismo orientado hacia uno mismo y socialmente prescrito se asociaron a un mayor estrés percibido y autocrítica al inicio del estudio y después del transcurso de las 15 semanas, incluso con la autocrítica (los componentes de auto insuficiencia y odio hacia uno mismo) como mediadora de la relación perfeccionismo-estrés. Se refleja que el estrés percibido puede acentuarse cuando el estudiante se orienta hacia una meta inalcanzable bajo la presión de alcanzarla, siendo más desadaptativo cuando percibe una falta de control sobre las expectativas de los demás y condiciona su aprobación a ellas. Adicionalmente, el pensamiento autocrítico muestra acentuar la relación debido a que es un estilo de evaluación cognitiva contraproducente que mantiene los impulsos hacia la perfección (Hewitt & Flett, 2002; Gilbert et al., 2004), mediante percepciones de fracaso y el rechazo del self producto del error y la incapacidad de alcanzar los estándares.

1.3.2.7.Síndrome del Impostor

El fenómeno del impostor puede describirse como la tendencia de atribuir logros, en este caso académicos y profesionales, a circunstancias afortunadas que uno tiene, como por ejemplo la suerte o a algún tipo de error, en lugar de las propias habilidades (Clance, 1985; Panhaussen. Klug & Rohrmann, 2022). Al compartir características con el perfeccionismo y demostrar relación significativa en estudios

anteriores (Thompson, Foreman & Martin, 2000; Dudâu, 2014), surgió como necesidad estudiar la relación que éste tiene con dicho síndrome en investigaciones recientes.

Sheveleva et al. (2023) investigaron la relación entre el perfeccionismo y el síndrome del impostor, con autoestima como mediador. En este caso, el perfeccionismo fue medido mediante la versión corta de la Almost Perfect Scale de Slaney. Por un lado, encontraron en su muestra de universitarios rusos (N=372) que la discrepancia, aspecto correspondiente al perfeccionismo desadaptativo, correlacionó positiva y significativamente con indicadores correspondientes al síndrome del impostor, incluso demostró ser un predictor favorable de su aumento habiendo controlado el efecto de la autoestima. Por otro lado, hallaron que el aspecto de estándares correlacionó negativamente y no significativamente con el síndrome del impostor. Adicionalmente, la autoestima medio parcialmente la relación entre el perfeccionismo y el síndrome de impostor, influyendo más en el caso de discrepancia que de altos estándares, lo que refleja que la baja autoestima intensifica el malestar emocional ligado a la discrepancia y el síndrome del impostor, haciendo que las personas con menores niveles sean más vulnerables ya que se preocupan que su rendimiento no alcance los estándares deseados y frente a ello, se evalúan críticamente, experimentan fraude intelectual y malestar emocional. Estos resultados reflejan la necesidad de intervenir en aquellos estudiantes con baja autoestima y signos de perfeccionismo desadaptativo, a modo de prevenir el desarrollo del síndrome del impostor.

1.3.2.8. Ansiedad y Depresión

1.3.2.8.1. Ansiedad

El perfeccionismo, sobre todo desadaptativo, ha mostrado grandes tendencias a estar asociado a factores de distrés psicológico, siendo uno de los más comunes la ansiedad, el cual es, además, uno de los problemas de salud mental con más efectos negativos sobre el rendimiento académico, como también uno de los más reportados en estudiantes universitarios. Incluso, Curran y Hill (2022) explican que la presión por lograr excelencia y sobresalir en actividades ha estado aumentando en el tiempo, siendo mediado por factores como ambientes más competitivos, un sistema meritocrático reforzado positivamente, más padres que presionan con expectativas altas, lo que puede explicar el aumento de ansiedades relacionadas al logro y fracaso. En varias investigaciones, el perfeccionismo estuvo asociado con ansiedad, estrés (González et al., 2013; Zarza-Alzugaray et al., 2016). A continuación, se reportarán algunas de la revisión reciente de literatura.

1.3.2.8.2. Ansiedad social

Respecto a su relación con la ansiedad social, Abdollahi (2019) encontró en su investigación transversal con 450 universitarios de Malasia (58.9% mujeres, edad media: 19.34 años) bajo un modelo de ecuaciones estructurales que la discrepancia, dimensión desadaptativa del perfeccionismo de la Almost Perfect Scale-Revised, predijo positivamente la ansiedad social, incluso mediante la rumiación. Dicho de otro modo, el estudiante puede experimentar ansiedad sobre su imagen social al percatarse que no está cumpliendo con sus estándares de perfección y preocuparse

que otros lo evalúan negativamente en función a ello. Además, parece que el efecto del perfeccionismo sobre la ansiedad social se puede explicar en parte por la tendencia de estas personas a rumiar o dar vuelta a los pensamientos negativos que tienen relacionados a su desempeño y las consecuencias negativas al no cumplir con los estándares de perfección, como un juicio social negativo (Nolen-Hoeksema, 1991; Nepon et al., 2011; Stoeber et al., 2017), lo cual se corrobora con los hallazgos de estudios respecto a la capacidad del perfeccionismo de predisponer este comportamiento (Flett et al., 2011; Rivière & Douillez, 2017). Este resultado sugiere que el perfeccionismo, el aspecto de discrepancia, puede ser un factor de riesgo para el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad social y la rumia un mecanismo que explica dicha asociación.

En la misma línea, la investigación de Wang et al. (2022) previamente ya citada, realizada con una muestra de universitarios chinos (N=425), reveló que el perfeccionismo se relaciona positivamente con la ansiedad social de forma directa e indirectamente mediante un mayor estrés percibido. Incluso, encontraron que el perfeccionismo predice positivamente a la ansiedad social, pues las personas con este rasgo se exigen tanto para lograr el estándar social que creen tener que cumplir que están vigilantes a los aspectos negativos de su desempeño, intentan comportarse impecablemente o se inhiben en situaciones sociales para evitar errar en público, lo que aumenta el estrés y ansiedad percibido.

1.3.2.8.3. Ansiedad ante los exámenes

Respecto a la relación entre el perfeccionismo y ansiedad ante exámenes, en los últimos 20 años un conjunto de investigaciones ha hipotetizado que estas

variables están relacionadas, postulando y demostrando que las personas con rasgos perfeccionistas tienen la vulnerabilidad adicional de sentir el deber de cumplir con la presión de rendir excepcionalmente para ser aprobados socialmente.

Gökçen y Yerin (2022) investigaron el perfeccionismo desde una mirada cognitiva (cogniciones perfeccionistas), sumándola al conjunto de variables cognitivas que querían correlacionar con la ansiedad ante exámenes en una muestra de 715 universitarios de una escuela preparatoria de inglés de una institución turca (50.9% mujeres, edad media 18.57 años). Igualmente, hallaron que mayores cogniciones perfeccionistas se asociaron a una mayor ansiedad cognitiva ante los exámenes, posiblemente por las preocupaciones del rendimiento y la pérdida de afecto que creen y aquejan a estudiantes con estas características en caso de no sobresalir y rendir impecablemente. Incluso, el análisis de regresión lineal jerárquico conducido indicó que la variable de cogniciones perfeccionistas fue un predictor significativo (8% de la varianza), pero no mayor a la inflexibilidad psicológica (23% de la varianza) lo cual significa que tener creencias perfeccionistas constantes favorecen un estado ansiógeno ante situaciones de evaluación por las presiones rígidas de rendir impecablemente, no fallar y así, poder recibir la aprobación deseada. Es importante considerar estos resultados en el marco del estudio, las variables elegidas y las características específicas de la muestra que dificultan la generalización.

1.3.2.8.4. Depresión

El perfeccionismo es un rasgo de personalidad que ha sido descrito por décadas como muy relevante para la depresión. En los últimos 30 años, la

comunidad científica ha intentado entender la causa, cómo es que se mantiene el perfeccionismo y el rol que puede tener en predisponer a personas a la depresión. Cabe recalcar que la prevalencia de depresión en estudiantes universitarios tiene una tendencia creciente (Ibrahim et al., 2013), como también el perfeccionismo y su impacto en la salud mental y rendimiento académico (Sherry, Mackinnon & Gautreau, 2016)

Hewitt et al. (2022) revisaron investigaciones de las últimas tres décadas acerca del rol del perfeccionismo en la depresión desde una perspectiva relacional y del modelo de diátesis-estrés. Uno de los resultados es que el perfeccionismo actúa como un factor de vulnerabilidad para la depresión, la predispone directamente e indirectamente mediante otros factores, como el estrés que se genera a partir de las interpretaciones anticipadas de fracaso, la autoevaluación crítica y la sensación de insuficiencia por percibir no estar a la altura de los estándares esperados. Otro factor indirecto es la sensación de desconexión social, pues la persona puede no buscar apoyo o hacerlo con poca frecuencia por miedo a ser criticado al mostrarse imperfecto (Hewitt & Flett, 2002) o también, aislarse de actividades sociales para sobrexigirse en otros desafíos demandantes o toma distancia del enjuiciamiento (Hewitt et al., 2017). Adicionalmente, un resultado relevante de la investigación es que cada tipo de perfeccionismo se asocia distinto a la depresión. Conviene destacar la relación positiva consistente entre el perfeccionismo socialmente prescrito y la depresión en muestras no clínicas (Flett et al., 1998; Limburg et al., 2017). Incluso, evidencia meta analítica sugiere la unidireccionalidad de su relación, pues que el perfeccionismo predice el aumento en la depresión (Smith et al., 2021). En lo que respecta el perfeccionismo auto

orientado, se continúa estudiando debido a resultados mixtos hallados. Finalmente, en el caso del perfeccionismo orientado a otros, varios estudios proponen que las personas con esta tendencia pueden contribuir a la sintomatología depresiva de quienes los rodean al ocasionar grandes presiones. Por ejemplo, existen evidencias a favor de eso en madres con hijos universitarios (Smith et al., 2019), sus expectativas predecían disminuciones longitudinales en la autoestima y aumentos en síntomas depresivos de sus hijos al reforzarles una autoestima contingente al logro y/o fracaso (Smith et al., 2017) .

Smith et al. (2022) realizaron otra revisión en la que abarcaron 67 investigaciones longitudinales en lo que respecta el perfeccionismo y la depresión realizadas en muestras universitarias, comunitarias y con problemas de salud mental (N=20,583). Por un lado, se halló que las preocupaciones perfeccionistas son, a la vez, un factor de vulnerabilidad que predice a la depresión y una complicación de experimentar depresión. Esto podría explicarse en base a que cuando las preocupaciones son elevadas, estas pueden producir sintomatología depresiva a partir de las interpretaciones catastróficas y anticipadas del fracaso. Asimismo, la sintomatología depresiva generada puede aumentar las preocupaciones como intento de compensar la sensación de insatisfacción e inutilidad generada, por la que la persona se muestra más preocupada y crítica en lo que respecta su desempeño, lo cual resulta ser contraproducente. Por otro lado, la relación entre los esfuerzos perfeccionistas y depresión mostró ser unidireccional, pues los esfuerzos aumentan las probabilidades de experimentar depresión ya que el estudiante se ve presionado a exigirse, proceso que no excluye sensaciones de frustración e insatisfacción en momentos de desafío.

Si bien, las investigaciones hasta el momento corroboran la relación positiva entre el perfeccionismo y la depresión, existen otras que muestran interés en esclarecer sobre las variables que podrían estar explicando y afectando dicha relación.

Una de esas investigaciones es la de Nealis et al. (2020) que, bajo un diseño experimental, estudiaron el impacto del perfeccionismo sobre el estrés fisiológico y este, como variable mediadora en la relación entre el perfeccionismo y síntomas depresivos en una muestra universitaria (N= 127, 72.4% mujeres, edad media 21 años, 51.2% etnia caucásica). Para ello, los estudiantes completaron una serie de instrumentos: perfeccionismo autocrítico (sub escalas: perfeccionismo socialmente prescrito de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett, dudas sobre las acciones de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost y la dimensión de autocrítica del Cuestionario de Experiencias Depresivas Reconstruidas), estándares (sub escalas: perfeccionismo auto orientado de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett y del Inventario de Desórdenes Alimenticios de Garner, altos estándares de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost), síntomas depresivos (Escala de Depresión de Centro de Estudios Epidemiológicos), molestias diarias recientes (Inventario de Eventos Recientes de Estudiantes Universitarios de Kohn) y cortisol diurno (toma de muestra de saliva). Los análisis estadísticos correlacionales y de moderación revelaron que niveles más altos de perfeccionismo, catalogado como autocrítico, se asociaron con mayores molestias diarias reportadas y síntomas depresivos. Incluso, la relación es más fuerte cuando el individuo se encuentra enfrentándose a situaciones de alto estrés (molestias diarias recientes). Esto refleja que las personas

con perfeccionismo más autocrítico pueden experimentar eventos cotidianos con mayor estrés comparado a otros ya que están preocupados constantemente por no equivocarse, rendir impecablemente y se autocritican duramente como método correctivo y de perfeccionamiento, lo que hace que sean más vulnerables a experimentar síntomas depresivos al tener cronificado el estrés (funcionamiento anormal del eje HPA).

Otra investigación anteriormente mencionada es la de You & Yoo (2021), quienes encontraron en 420 universitarios coreanos que el perfeccionismo socialmente prescrito se asocia positivamente con la depresión, indirectamente mediante mayores niveles de estrés profesional, únicamente en el grupo de mujeres. En ese sentido, este resultado refleja que el asumir altos estándares profesionales para satisfacer las expectativas de otros genera estrés, lo cual predispone a la sintomatología depresiva al experimentar no poder cumplir con los estándares exigentes y en consecuencia, percibir haber perdido la aprobación por no haber logrado estar a la altura, un aprendizaje consolidado desde etapas tempranas.

Otra variable de interés como posible mediadora entre perfeccionismo y depresión es la autocompasión. Wei et al. (2020a) investigaron en 451 universitarios de dos provincias chinas (88.2% hombres) la relación entre perfeccionismo y depresión, con la autocompasión como mediador mediante un diseño transversal, correlacional (r de Pearson) y mediacional. El muestreo fue por conglomerados y conveniencia y los instrumentos utilizados en esta investigación fueron los siguientes: la versión china de Zi & Zhou de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (FMPS), la Escala de autoreporte de Depresión (SDS)

y finalmente, la versión china de la Escala de Autocompasión de Neff. Los resultados indicaron que el perfeccionismo está asociado significativamente a la autocompasión y depresión, específicamente el perfeccionismo desadaptativo negativamente con la autocompasión y positivamente con la depresión y las direcciones de las relaciones son viceversa en el caso del perfeccionismo adaptativo. Incluso que no existen diferencias significativas en lo que respecta a variables como el género o las notas de los estudiantes. Los resultados corroboran nuevamente lo encontrado por estudios anteriormente mencionados, con la diferencia en lo que respecta la autocompasión, la cual demuestra cumplir un rol mediador y amortiguar el efecto dañino que tiene la sobrexigencia, preocupación constante y dureza característica del perfeccionismo desadaptativo sobre la estado anímico del estudiante.

La autoestima es otra variable que ha demostrado poder explicar y afectar, la relación entre el perfeccionismo y la depresión. Una de las investigaciones que lo demuestra es la de Ling et al. (2020) con una muestra aleatoria de 918 universitarios chinos (63.1% mujeres, edad media: 19.78 años). A partir de los resultados obtenidos de los instrumentos completados: la *Almost Perfect Scale* de Slaney et al., (2001), la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos y la Escala de Autoestima de Rosenberg, encontraron que el perfeccionismo adaptativo y la autoestima se asocian negativamente a la depresión, mientras que el perfeccionismo desadaptativo predice la depresión positivamente, aún habiendo controlado factores sociodemográficos (género, año académico, residencia) lo que implica que elevar la autoestima puede ser un recurso que ayude a disminuir malestar relacionado a la depresión.

Por otro lado, Zhang et al. (2021) estudiaron el rol moderador que puede ejercer el nivel de determinación del estudiante en la relación entre el perfeccionismo y la depresión en 2602 universitarios chinos (61.8% mujeres, edad media 19.52 años). A través de un diseño transversal, análisis correlacional (r de Pearson) y de regresión jerárquica de los resultados obtenidos de los instrumentos utilizados (la versión china de Zi & Zhou de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost, Escala Corta de Determinación, la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos), se encontró que el perfeccionismo predice positivamente a la depresión, lo que revela cómo el lado más adaptativo del perfeccionismo, centrado en la búsqueda y logro de altos estándares, no está exento del malestar emocional. Adicionalmente, encontraron que la determinación modera dicha relación negativamente, sobre todo en lo que respecta al perfeccionismo adaptativo y la depresión. A partir de esto, se infiere que el nivel de determinación puede amortiguar los efectos que tiene el perfeccionismo sobre la depresión por ser una capacidad que implica perseverar con las metas a largo plazo pese los contratiempos, lo que posibilita la reconstrucción adaptativa de experiencias displacenteras académicas, favorece un panorama más alentador y alivia los efectos del perfeccionismo y la depresión.

Por último, Suh et al. (2023) realizan un metaanálisis en el que examinan la relación entre el perfeccionismo de tipo autocrítico y síntomas depresivos en estudiantes universitarios de etnia asiática, considerando el grado de adherencia a los valores culturales asiáticos como moderador. Para ello, revisaron once estudios ($N = 3,239$) que midieron el perfeccionismo mediante la “*Almost Perfect Scale Revised*”. En ese sentido, encontraron que existe un patrón de asociación

significativo entre el perfeccionismo autocrítico y los síntomas depresivos, lo que se explica a partir del estrés que genera el autoevaluarse de forma dura, lo cual contribuye al desarrollo de la sintomatología depresiva (Hewitt & Flett, 1993). Cabe recalcar la importancia de evaluar esta relación en el contexto cultural considerando que demostró ser una variable moderadora significativa. En ese sentido, la relación fue significativamente menores en los estudiantes asiáticos con antecedentes internacionales que aquellos asiáticos con influencias de la cultura estadounidense. La diferencia podría explicarse a partir del grado de adherencia a la cultura asiática que tiene cada grupo, pues los asiáticos con antecedentes internacionales se adhieren más a los valores culturales asiáticos, lo que explica porque reportan menos consecuencias negativas relacionadas al perfeccionismo autocrítico al concebirlo como una vía de trabajo arduo, con la cual podrán cumplir con el deber de honrar a su familia y las generaciones siguientes con sus logros (Yang, 1997). En síntesis, es importante considerar contexto cultural en la evaluación y abordaje de lo que respecta el perfeccionismo, lo que incluye las expectativas sociales de rendimiento, la auto evaluación, entre otros.

1.3.2.8.5. Ansiedad y Depresión juntas

Hasta el momento se ha encontrado una tendencia consistente sobre la relación positiva entre el perfeccionismo y la ansiedad y depresión como medidas de distrés psicológico. A continuación, se reportarán los hallazgos de los estudios que han estudiado dicha relación.

El estudio de Lindsay et al. (2022) tuvo como objetivo examinar la relación entre el perfeccionismo, locus de control, autoestima y problemas de salud mental (insomnio, ansiedad y depresión) y el grado de predicción que tienen las variables dichas sobre los problemas de salud mental. Para ello, aplicó el cuestionario de perfeccionismo clínico, una escala corta de locus de control, la escala de autoestima de Rosenberg e instrumentos de screening para el insomnio (indicador de la condición de sueño), depresión (cuestionario de la salud del paciente) y ansiedad (la evaluación de ansiedad generalizada 7). Encontraron, mediante un estudio longitudinal aplicado a 2379 universitarios canadienses que analiza los resultados con estadísticos correlacionales (R de Pearson) y de regresión lineal múltiple, que tener rasgos perfeccionistas (estar preocupado/a constantemente por el desempeño impecable y autoevaluarse críticamente), una baja autoestima y un locus de control externo pueden predisponer el desarrollo de síntomas de insomnio en los estudiantes, lo que, a su vez, predice un aumento en conductas ansiosas y depresivas. Posiblemente, el perfeccionismo junto a la baja autoestima y control externo pueden facilitar el insomnio por el estrés que genera el fracaso percibido en el estudiante, lo que, a su vez, facilita conductas ansiosas y depresivas.

Adicionalmente, Liu et al. (2022a) estudió en universitarios chinos residentes en Estados Unidos el rol mediador del perfeccionismo desadaptativo (ej. la sensación de fracaso al incumplir con los estándares) en la relación entre el estrés por aculturación y la ansiedad y depresión, con el mindfulness como moderador. Encontraron que la mediación fue positiva, lo que refleja que el estrés de ajustarse en un nuevo país y querer sobresalir puede predisponer el uso de tendencias

desadaptativas de perfeccionismo, las cuales favorecen mayores niveles de ansiedad y depresión, principalmente porque el estudiante se autoevalúa críticamente al no poder alcanzar los altos estándares propuestos, experimenta sensaciones de insuficiencia y fracaso por no poder alcanzarlos y así, honrar a su familia en el extranjero considerando la cultura asiática.

El estudio ya citado de Sederlund et al. (2020) encontró en 206 universitarios americanos que el lado más desadaptativo del perfeccionismo está asociado a mayor distrés psicológico a modo de estrés, ansiedad y depresión. También, está relacionado al miedo al fracaso por la interpretación negativa y catastrófica que se da a los hechos y al error, lo que no permite mirar realística y optimistamente al futuro y afecta el ánimo negativamente. Contrariamente, el lado más adaptativo del perfeccionismo se asoció positivamente a mayor distrés psicológico, específicamente ansiedad y depresión, en menor grado comparado al lado más desadaptativo. La implicancia de este resultado reside en que la búsqueda exigente y rígida de altos estándares puede asociarse a malestar, lo cual pone en cuestión su adaptabilidad como constructo.

Finalmente, Camp et al. (2022) investiga el efecto que tiene la familia con características y demandas de perfección sobre la ansiedad y depresión en los hijos. Para ello, evaluaron las propiedades psicométricas de la prueba FAPS, un instrumento que mide el nivel percibido de los hijos de los estándares y evaluaciones perfeccionistas que tienen su familia de ellos. Luego, una muestra de 169 universitarios rusos (70.4% mujeres, edad media: 19.60 años) completó una serie de instrumentos que midieran las variables en cuestión (FAPS, SAPS y DASS-

21) y sus resultados fueron analizados mediante una técnica multivariante. En ese sentido, encontraron que los participantes de familias percibidas con tendencias desadaptativas de perfeccionismo reportaron mayores niveles de depresión y ansiedad comparados con los participantes que percibían que sus familias no tenían tendencias perfeccionistas o tenían más adaptativas. Dicho de otro modo, si bien los altos estándares generan estrés, cuando los hijos perciben que no pueden cumplirlos porque son muy rígidos, exigentes y difíciles de alcanzar, experimentan una sensación de insuficiencia, incluso emociones como la vergüenza y decepción, lo cual puede expresarse en un malestar más complejo (p. ej. depresión y/o ansiedad) (Hu et al., 2019; Wang et al., 2018; Wei et al., 2020b). Por contrario, académicamente no se encontraron diferencias significativas entre los participantes según el perfeccionismo de sus familias, posiblemente porque el perfeccionismo tiene mayor efecto sobre el distrés experimentando, en tanto que el universitario aun con distrés puede rendir objetivamente dentro de lo esperado o superarse (Jun et al., 2022; Bedewy & Gabriel, 2015). Puede concluirse que el rasgo perfeccionista individual puede ser influenciado por las tendencias perfeccionistas de la familia, ya que, de ese modo, moldean el cómo son percibidas las expectativas, las críticas y el desempeño. Sobre todo, que los rasgos perfeccionistas más desadaptativos son los que conllevan mayor distrés psicológico, por lo que es importante apoyar a los padres de familia en el establecimiento de expectativas razonables para sus hijos, como también enseñarles a acompañar al hijo cuando no está satisfecho con su desempeño por percibir que está por debajo de lo esperado.

1.3.2.9. Problemas de adicción

La adicción a dispositivos tecnológicos como el internet o el móvil surgen como un comportamiento problemático, la cual puede estar mantenida por factores predisponentes de riesgo de la persona (p. ej. el perfeccionismo), factores interpersonales, contextuales y sus respuestas afectivas. Esto se debe a que las personas con rasgos perfeccionistas dificultan experimentar satisfacción con sus vidas al estar constantemente insatisfechos con que su rendimiento no está a la altura de los estándares (Hu, Chibnall & Slavin, 2019)

Tales características de perfeccionismo, sobre todo la discrepancia y otros aspectos negativos como la preocupación constante por los errores, la duda constante de uno mismo y la motivación de responder a expectativas y evitar críticas ajenas han demostrado tener asociación positiva con otros comportamientos adictivos. Investigaciones anteriores han hallado que tiene un efecto incluso predictivo sobre distintas conductas adictivas como por ejemplo, aquellas relacionadas con el alcohol (Mackinnon, Ray, Firth & O'Connor, 2019), juego desordenado (Tabri, Werner, Milyavskaya & Wohl, 2018), ejercicio (Çakın , Juwono, Potenza & Szabo, 2021) y trabajo (Kun, Urbán, Bötthe, Griffiths, Demetrovics & Kökönyei, 2020). En esta misma línea, esta sección tiene como finalidad presentar las investigaciones halladas sobre la relación entre el perfeccionismo y conductas que, si bien distintas, tienen el componente común de adicción.

En esta revisión, se ha encontrado la investigación de Liu et al. (2022b), la cual estudia la relación entre el perfeccionismo y la adicción al móvil, con la procrastinación académica como variable mediadora y la orientación del estudiante hacia sus tareas como moderadora, en una muestra por conveniencia de 625

universitarios chinos (79.2% mujeres, edad media: 20.47 años). Los análisis correlacionales (R de Pearson) de los resultados obtenidos de los instrumentos utilizados (las subescalas de preocupación por los errores, dudas sobre las acciones y expectativas parentales de la versión china de la escala multidimensional de perfeccionismo, la versión china de la escala de evaluación de procrastinación en estudiantes y la escala de orientaciones generales de causalidad) indicaron que a mayores preocupaciones perfeccionistas, mayor la adicción al móvil y también resulta por medio de una aumentada procrastinación académica. Este resultado se explica a partir de la propuesta por Davis (2001) que supone que las cogniciones perfeccionistas predisponen la postergación de tareas y al uso patológico del internet como un modo de escape y compensación de energía producto del círculo vicioso y agotador de las preocupaciones y dudas. Incluso, Gao & Chen (2006) también sostienen ello, indicando que el perfeccionismo puede producir un agotamiento de energía y frente a ello, el estudiante puede realizar conductas de procrastinación para distanciarse del evento estresante, como, por ejemplo, mediante un mayor uso de móvil que le ofrece estímulos placenteros a corto plazo. Sobre la variable moderadora, se encontró que los estudiantes con mayores niveles de preocupación perfeccionista y un estilo de orientación interpersonal eran más propensos a procrastinar y desarrollar adicción al móvil ya que estos estudiantes valoran la opinión externa en su rendimiento, lo cual les genera presión y se escapan de esa sensación desarrollando un comportamiento adictivo hacia el móvil, el cual a su vez refuerza al usar redes sociales y fomentar la comparación social y opinión ajena.

Adicionalmente, Shu (2023) profundiza en la correlación entre el uso, problemático de las redes sociales que realiza una muestra conveniente de estudiantes chinos que están aprendiendo el inglés como un segundo idioma de la Universidad de Ningbo (N=480), con su rendimiento, ansiedad ante el aprendizaje de dicho idioma y su perfeccionismo. Realizó una investigación de metodología mixta que incluyó la realización de una entrevista y el análisis temático reespectivo y la aplicación de distintos instrumentos para medir las variables. En el caso del perfeccionismo, utilizaron la versión china de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo desarrollada por Dai (2010) la cual mide el constructo a través de dos dimensiones, la de alto estándares que refleja la inclinación del estudiante hacia el perfeccionismo y la adaptabilidad, que indica el grado de desajuste del perfeccionismo. Los resultados indican que el uso problemático de las redes sociales está asociado con diversas consecuencias negativas, como un menor rendimiento, ansiedad por el aprendizaje del idioma extranjero y por último, aspectos negativos del perfeccionismo, pudiendo deberse a que, durante el uso de las redes, los estudiantes se comparan con sus pares, lo que pueden generar malestar emocional, sentimientos de insuficiencia y alimentar el perfeccionismo a modo de responder a las expectativas transmitidas por redes (Kolhar et al, 2021; Dhir et al, 2018).

En síntesis, puede decirse que el perfeccionismo desadaptativo se asocia con una mayor adicción a aparatos o medios tecnológicos como el móvil y las redes sociales. La explicación de esta conclusión yace en que el uso patológico del móvil puede usarse como un modo de escape de la realidad estresante producida por las situaciones de estrés asociadas al perfeccionismo, la cual, a su vez, mediante el

consumo de las redes sociales lo fomenta debido a los fenómenos de comparación social estimulado por las redes.

1.3.2.10. Ideación suicida

Por último, vale reportar las investigaciones que hallan relaciones entre el perfeccionismo e ideación suicida por ambos ser problemas de salud mental, sobre todo la ideación suicida que es de alta complejidad. Como visto anteriormente, el perfeccionismo desadaptativo se ha visto asociado a mayor estrés, distrés psicológico y hasta lo más extremo, problemas de alta complejidad como la ideación suicida.

Una de los trabajos que estudió esta relación es el de Fernández García et al. (2022), investigación que fue reportada previamente en el apartado de bienestar psicológico por los resultados hallados con esta variable. En lo que respecta la ideación suicida, se encontró que el perfeccionismo y el rendimiento académico la predicen. Cuando apuntar a un rendimiento extremadamente alto combina con una constante percepción desfavorable de no poder alcanzar los estándares, se genera sensaciones de inutilidad y minusvalía que predisponen el desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad, depresión y en el peor de los casos, la ideación suicida, pero la ideación suicida disminuye ante la presencia de un alto rendimiento debido a la sensación de logro percibido por el estudiante. Asimismo, se encontró que el perfeccionismo era mayor en mujeres que tenían ideación suicida, frente a las que no. En conclusión, niveles altos de perfeccionismo comprometen negativamente la salud mental de los estudiantes y los arriesga a desarrollar

problemas cuando perciben que están en un contexto muy demandante como el de su carrera y su rendimiento es menor a los demás; en el peor de los casos ideación suicida surge como una alternativa para acabar con el estrés y el malestar experimentado.

Otra investigación que estudió esta relación, tomando en cuenta también la variable de estrés como mediadora y a la autocompasión como variable protectora en 420 estudiantes coreanos de una universidad privada (64.3% mujeres, edad media: 21.63 años), es el trabajo Sukkyung et al. (2022). A través de un estudio transversal, correlacional (r de Pearson) y el uso de un modelo de ecuaciones estructurales (AMOS), encontraron que el perfeccionismo y la ideación suicida tienen una relación positiva y moderada, lo cual también ha sido hallado en otros estudios (O'Connor, 2007, Park & Kim, 2018). Una posible explicación de este resultado parte de la comprensión de la ideación suicida como un modo desadaptativo de escapar de la situación estresante de enfrentar posibles críticas y desaprobación, percepción que está acentuada por cogniciones perfeccionistas (Hewitt et al., 1997; Kiamanesh et al., 2015). Asimismo, se encontró que el perfeccionismo y la ideación suicida están asociados indirectamente mediante niveles altos de estrés, pues ello acentúa la presión de las cogniciones perfeccionistas, predispone mayor malestar y modos desadaptativos de afrontarlo, como por ejemplo la ideación suicida. Adicionalmente, hallaron que la autocompasión cumple un rol protector ante la ideación suicida, porque permite un diálogo interno más amable y menos crítico, lo que amortigua el efecto negativo de los esquemas perfeccionistas desadaptativos (Jazaeri et al., 2014). Por último, encontraron que cuando hay mayor autocompasión, solo existe relación

significativa entre el perfeccionismo desadaptativo y estrés; en cambio, cuando hay menores niveles de esta habilidad, es mayor la relación entre el perfeccionismo y el estrés y la ideación suicida. Puede concluirse que el perfeccionismo está asociado a la ideación suicida, con el estrés como variable mediadora y la fuerza de la relación depende del nivel de autocompasión del estudiante por lo que es importante fortalecer esta habilidad para debilitar dichas relaciones y reducir el malestar.

Por último, se encuentra el estudio de Lewis y Cardwell (2020) que investiga la relación entre personalidad (modelo de cinco grandes), el perfeccionismo y la salud mental (depresión, bienestar psicológico e ideación suicida) en 1744 universitarios de pre grado de distintas carreras (veterinaria, medicina, farmacia, odontología y derecho) en el Reino Unido. A partir de un diseño transversal, metodología correlacional (r de Pearson) y de regresión múltiple sobre los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados (El NEOFFI, la escala multidimensional de perfeccionismo de Frost, la escala de bienestar psicológico de Warwick-Edimburgo, el cuestionario general de salud, el inventario de depresión de Beck-2, ideación e intentos suicidas mediante preguntas) se encontró que el perfeccionismo correlaciona con menores niveles de bienestar psicológico, mayores niveles de depresión y mayor probabilidad de intentos suicidas, lo que corrobora su rol como factor de riesgo para problemas de salud mental por el malestar que generan. Incluso, se encontró que ser estudiante de derecho y tener niveles altos de neuroticismo y perfeccionismo predicen menores niveles de bienestar psicológico y mayores de depresión.

En conclusión, el perfeccionismo desadaptativo se relaciona positivamente con la ideación suicida, lo que posiblemente se debe al estrés que es generado por la

constante preocupación, duda e insuficiencia que el perfeccionismo provoca en la persona, a partir de lo cual surgen modos desadaptativos de afrontamiento, con ideaciones suicidas para escapar del malestar producido por considerar no estar a la altura de los estándares o haberse equivocado y fracasado (Baumeister, 1990; O'Connor, 2007; Kiamanesh et al, 2015, Hewitt & Flett, 1997). Otro hallazgo importante es que la autocompasión puede actuar como factor protector y amortiguar el impacto positivo que tiene el perfeccionismo desadaptativo sobre la ideación suicida.

1.3.3. Variables familiares

1.3.3.1. Estilo de crianza

Es relevante empezar diciendo que las actitudes y modos de criar de los padres en torno a los estándares y rendimiento influyen en el perfeccionismo que desarrolla el hijo/a (Kulaksızoğlu, 2011; Yavuzer, 2014; Yazgan-İnanç & Yerlikaya, 2014). Ello puede deberse a que los padres son los referentes más directos del aprendizaje al propiciar las primeras experiencias de interacción de sus hijos. Como ya se mencionó, el perfeccionismo es aprendido mediante la observación y recepción a las altas demandas y críticas de la familia y las consecuencias recibidas, pues los hijos las interiorizan como estándares propios en el proceso de recibir beneficios de estos, de aprobación y amor por ejemplo (Barrow & Moore, 1983; Burns, 1980; Hamacheck, 1978; Flett & Hewitt, 2002). Otro modo en el que comportamientos perfeccionistas son aprendidos cuando sirven de afrontamiento ante las reacciones negativas que tienen los padres ante el incumplimiento del estándar (p. ej., cuando los hijos son criticados, avergonzados, decepcionados) (Flett & Hewitt, 2002), pues

para evitar la reacción negativa recurren a conductas perfeccionistas. A continuación, se reportarán investigaciones que estudiaron la asociación entre perfeccionismo y factores del dominio familiar.

Walton et al. (2020) investigaron la relación entre rasgos de personalidad, estilo de crianza, cultura y perfeccionismo con hincapié en la capacidad de predicción que pueden tener las tres primeras variables sobre el perfeccionismo. Los participantes universitarios (n=168 estadounidense, n= 74 medio oriente) completaron escalas sobre las percepciones que tenían sobre cómo fueron criados (Cuestionario de autoridad parental, PAQ), sus rasgos de personalidad (el inventario de los cinco rasgos de personalidad) y sus tendencias de perfección (las escalas multidimensionales de perfeccionismo de Frost y Hewitt & Flett). Como en estudios anteriores, se encontró nuevamente que la crianza autoritaria y negligente correlacionó positivamente con tendencias perfeccionistas desadaptativas (p. ej., expectativas y críticas parentales, preocupación por los errores, perfeccionismo socialmente prescrito); no obstante, lo hizo también con una dimensión de perfeccionismo considerado más adaptativo: los altos estándares personales. Este primer resultado refleja que exigir despiadadamente perfección a los hijos y no mostrarles afecto o apoyo en su proceso hace que estén demasiado preocupados por cometer errores y alcanzar perfección para conseguir aprobación y evitar críticas. En esa misma línea, resulta interesante que la crianza autoritaria correlacionó significativamente con el perfeccionismo auto orientado ya que demuestra que las demandas altas y muy exigentes y el enfoque punitivo sobre el error que tienen padres que ejercen este estilo hace que los hijos sientan la necesidad de alcanzar estándares muy altos impecablemente para recibir validación y aprobación. Por otro

lado, el estilo democrático correlacionó positivamente con expectativas parentales, pero negativamente con la crítica de estas figuras, lo que refleja que este estilo promueve el logro de expectativas altas y muestra apoyo a los hijos en su proceso, sin recurrir mucho a las críticas como un modo de modificar su rendimiento. Por último, se halló que tanto los estilos de crianza y la personalidad predicen el perfeccionismo. Cabe hacer notar que los estilos predicen aspectos más interpersonales (ej. expectativas y críticas parentales, perfeccionismo socialmente prescrito) mientras que la personalidad más aspectos intrapersonales (ej. estándares personales, preocupación por los errores)

En esa misma línea, Feng, Zhang & Zhong (2021) investigaron en 525 estudiantes de una universidad de una provincia china (62.2% mujeres, edad media 20.18 años) la relación entre estilos de crianza, tendencias perfeccionistas, comportamientos altruistas y salud mental, así también el rol mediador del perfeccionismo y el comportamiento altruista en la relación entre los estilos de crianza y salud mental. Para ello, los estudiantes completaron un cuestionario de datos sociodemográficos e instrumentos adaptados culturalmente que midieran las variables (escala de estilos parentales revisado por Jiang et al., 2010; las versiones chinas de la escala multidimensional de Frost por Zi & Zhou, la escala de auto reporte de altruismo y escala general de salud revisada por Li & Li, 2015). El análisis correlacional y el modelo de ecuaciones estructurales arrojaron resultados que varían acorde al tipo de perfeccionismo. Se encontró que únicamente, el perfeccionismo adaptativo medió la relación entre un estilo parental de calidez emocional y la salud mental del universitario, junto al comportamiento altruista como segundo mediador, situación que no ocurrió con el perfeccionismo

desadaptativo. Este resultado refleja que los padres que practican la calidez emocional favorecen tendencias perfeccionistas más adaptativas y altruistas porque afirman positivamente a sus hijos, los apoyan cálida y respetuosamente y también, los incentivan a crecer y superarse personalmente mediante la consecución de estándares altos e importantes, factor que puede contribuir en el desarrollo de un perfeccionismo más adaptativo. En conclusión, prácticas parentales como la calidez emocional puede facilitar el desarrollo de un perfeccionismo más adaptativo y conductas altruistas, las cuales pueden favorecer la salud mental.

Por último, Fletcher et al. (2020) examina la relación entre el estilo de crianza sobreprotector, las preocupaciones perfeccionistas y las actitudes de deshonestidad académica de universitarios de una institución del medio oeste de Estados Unidos (N= 364, 80.8% mujeres, menores de 22 años, 90% etnia europea, 48% de segundo año). Para ello completaron instrumentos que midieran el grado en el que sentían que otras personas esperaban un desempeño perfecto de ellos (la sub escala de perfeccionismo de socialmente prescrito de Hewitt & Flett), que sentían que sus padres usaron prácticas de crianza excesiva con ellos (subescala de *Overparenting* de la escala de *Hovering Parents* de LeMoyne y Buchanan), la presencia del rasgo neurótico (subescala del inventario de los cinco grandes) y sus actitudes sobre la deshonestidad y derecho académico a este (Escala de deshonestidad y derecho académico de Bolin 2004). Los análisis correlacionales, de mediación y moderación demostraron que el perfeccionismo socialmente prescrito explica la relación entre el estilo parental sobreprotector y las actitudes de derecho y deshonestidad académica que puede presentar el estudiante, siendo la relación más fuerte en estudiantes con altos niveles de neuroticismo. Aunque el perfeccionismo no asoció

directamente con las actitudes académicas, sí lo hizo con el estilo sobreprotector de forma positiva. Estos resultados explican que el estudiante puede estar aproximándose ansiosamente hacia sus actividades (ej. con miedos a equivocarse, la presión de sobre salir) porque perciben, además de sus propias tendencias ansiosas, que los padres están sobre involucrados en su rendimiento (Fletcher & Speirs Neumeister, 2017). Debido a ello, los estudiantes pueden verse tentados a realizar conductas deshonestas que perjudican su rendimiento y los ayuden a evitar el error al igual que la decepción y posible crítica parental. Por ejemplo, presionar a los profesores a que les den un trato especial (derecho académico) y/o hacer trampa en sus trabajos (deshonestidad académica) para tener un rendimiento bueno y recibir comentarios positivos de los padres en lugar de críticas. En conclusión, los estudiantes con padres autoritarios, tendencias de perfeccionismo socialmente prescrito y neuroticismo presentan un mayor riesgo de realizar conductas de derecho y deshonestidad académica como modos de evitar el error y problemas en casa con los padres, lo que sirve para comprender mejor dicha dinámica a la que pueden estar expuestos los profesores.

En resumen, que el estilo de crianza está asociado al perfeccionismo. Particularmente, que los estilos autoritario y negligente/permisivo están más asociados a tendencias más desadaptativas de perfeccionismo y de orden interpersonal que implica que el estudiante perciba que demandan de él un desempeño impecable. Como mencionado, puede deberse a que su afecto este condicionado a la obtención de altos estándares de forma excepcional. Por otro lado, los estilos se han visto asociados a tendencias más adaptativas del

perfeccionismo, sobre todo aquellas que se caracterizan por la calidez emocional, expectativas claras y alcanzables.

1.4. Impacto de la variable: Las consecuencias del perfeccionismo

Recientemente, hay mayor documentación sobre las consecuencias negativas y perjudiciales del perfeccionismo sobre la salud mental y comportamientos académicos (p. ej., logro académico, motivación, procrastinación, etc.) en poblaciones universitarias culturalmente distintas (Methikalam et al., 2015; Ortega et al., 2014). En esta sección se reportarán los hallazgos de estudios experimentales o estudios transversales que utilizan modelos de ecuaciones estructurales que evalúan estadísticamente la posibilidad de relaciones de causalidad entre el perfeccionismo y determinados resultados en el orden académico o en lo psicológico.

Un estudio experimental de interés es el de Woodrum y Kahn (2022), quienes estudiaron cómo la estrategia de regulación emocional utilizada por el universitario explica el distrés psicológico que experimenta ante una experiencia inducida de fracaso, la cual a su vez se ve afectada por los niveles de preocupaciones perfeccionistas que tiene. Para ello, previamente a la tarea (experiencia inducida de fracaso), midieron el nivel de preocupaciones y el afecto y posterior a la tarea, nuevamente el afecto y la estrategia de regulación emocional utilizada. Como resultado, encontraron en 165 universitarios que en aquellos con niveles bajos o medios de preocupaciones perfeccionistas se cumple que, a mayor nivel de fracaso percibido, mayor nivel de rumia y mayor afecto negativo. A partir de ello puede

inferirse que tener preocupaciones perfeccionistas induce a percepciones de fracaso, ante las cuales responder con rumia amplifica el estado de disforia emocional ya que se está pensando negativa y respetivamente sobre el fracaso. Cabe recalcar que lo mismo no sucedió en universitarios con niveles altos de preocupaciones, posiblemente porque prefirieron dejar la tarea para evitar quedar en el ridículo por no poder alcanzar sus estándares perfeccionistas y percibir probabilidades altas de fracasar. Al contrario, en personas con niveles altos de preocupaciones perfeccionistas hallaron que la reevaluación cognitiva explica la relación positiva entre la percepción de fracaso y el afecto negativo que experimentan posterior a la tarea, quizás porque el estudiante usaba esta estrategia para decidir si continuar o dejar la tarea habiendo percibido su dificultad extrema y posibilidades altas de fracasar. En síntesis, los hallazgos sugieren que las personas que se demandan perfección y se critican por no ser perfectas perciben el fracaso como desagradable porque tienen dificultades para manejar sus emociones, pues el rumiar sobre el fracaso al igual que reevaluar si continuar la tarea o no son respuestas que conducen a mayor angustia.

Si bien los estudios experimentales y longitudinales ofrecen mayor información sobre una posible causalidad, fueron muy pocos hallados en la literatura. Es por eso que a continuación, se optó por reportar estudios que utilizaron modelos de ecuaciones estructurales como técnicas estadísticas ya que ofrecen información y corroboran la posibilidad de que el perfeccionismo genere ciertos efectos adversos, ya sean problemas académicos o psicológicos.

1.4.1. Impacto de la variable en el dominio académico

Una primera consecuencia del perfeccionismo en el dominio académico es un menor rendimiento académico. El estudio de Gaudreau et al. (2022) corrobora dicho resultado con una metodología longitudinal con cuatro períodos de tiempo en una muestra de 153 universitarios canadienses haciendo uso de un modelo de ecuaciones estructurales (AMOS). Realizaron una distinción importante entre la excelencia y perfeccionismo, lo que les permitió concluir que las personas que se esfuerzan por alcanzar excelencia obtienen mejores notas, mientras que el perfeccionismo no predice cambios o predice cambios negativos en el rendimiento académico, lo cual concurre con la idea de que es innecesario, hasta perjudicial, para el rendimiento (Gaudreau, 2021). Otra evidencia de ello es que la obtención de mayores logros académicos predice la búsqueda de la excelencia, en vez de la perfección, lo cual ha sido hallado por otros investigadores (Damian et al., 2017; Endleman et al., 2021). Puede decirse que la excelencia y el perfeccionismo se desarrollan de forma distinta, y el rendimiento académico es afectado dependiendo de cuál se tiene y en qué magnitud.

Una segunda consecuencia es la procrastinación, la cual varía según el tipo de perfeccionismo. En un estudio mediante un modelo de ecuaciones estructurales (AMOS) realizado por Akpur y Yurtseven (2019), 210 universitarios de Turquía completaron múltiples instrumentos (la escala de motivación académica de Vallerand et al., 1992, traducido por Karataşand Erden, 2012, la escala multidimensional de perfeccionismo de Frost traducido por Kağan, 2011, y el inventario de procrastinación académica de Aiken adaptado por Balkis, 2006).

Encontraron que el perfeccionismo más adaptativo predice negativamente la procrastinación, mientras el perfeccionismo más desadaptativo lo hace positivamente. Dicho de otro modo, de todos los aspectos del perfeccionismo, es la preocupación constante por los errores y la duda sobre las acciones, tendencias más desadaptativas del perfeccionismo, que incentivan un mayor comportamiento procrastinador, alimentado por la inseguridad de no poder cumplir con los estándares y equivocarse. Pese a las limitaciones metodológicas de este estudio (diseño transversal, tamaño muestral pequeño de primer año universitario), puede concluirse que el perfeccionismo desadaptativo incide más en conductas de procrastinación comparado con el perfeccionismo adaptativo. Adicionalmente, Liu et al. (2022c) encontraron, a través de una investigación transversal, correlacional (r de Pearson) y basado en modelo de ecuaciones estructurales (AMOS) en 625 universitarios chinos, que niveles altos de preocupaciones perfeccionistas predicen un mayor comportamiento de procrastinación académica.

Una tercera consecuencia es el estado mayor de burnout-engagement, que al igual que en el caso del estudio anterior, varía según el tipo de perfeccionismo. De la Fuente et al. (2022) examinaron las relaciones existentes entre las emociones de logro, estrategias de afrontamiento y estado motivacional (burnout-engagement) en 654 estudiantes de dos universidades españolas con rasgos perfeccionistas y en tres situaciones académicas distintas (aula, estudio, examen). Aplicaron un diseño transversal, correlacional (r de Pearson) y usaron un modelo de ecuaciones estructurales (AMOS). Los resultados aportan la relación teórica propuesta hasta cierto grado, en tanto que, solo en situaciones de evaluación, las personas que

tienden a realizar esfuerzos perfeccionistas experimentan satisfacción mientras afrontan el reto de lograr sus actividades académicas, lo que los incentiva a comprometerse más con ellas al lograrlas. Por el contrario, se cumplió en los tres contextos académicos que personas con mayores tendencias a preocuparse con demandas perfeccionistas, experimentan mayor malestar mientras rinden y gestionan ese malestar centrándose en sus emociones, por ejemplo, mediante la rumia, y experimentan mayor burnout. En conclusión, distintas situaciones académicas pueden activar tendencias de perfeccionismo y dependiendo de la tendencia, el estado psicológico y afrontamiento, el estudiante puede experimentar mayores sensaciones de compromiso o burnout siendo más evidente experimentar el burnout teniendo tendencias más desadaptativas de perfeccionismo y engagement con tendencias más adaptativas.

Una cuarta consecuencia es sobre el logro académico. Park et al. (2020) encontraron en 214 universitarios de primer año de dos universidades del sudeste de Estados Unidos cursando carreras STEM (ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas), mediante el análisis correlacional (r de Pearson) y modelo de ecuaciones estructurales (AMOS), que el perfeccionismo predice el tipo de autoevaluación usada y su efecto sobre el logro académico. Específicamente, se halló que la persecución de estándares altos predice el uso de una autoevaluación adecuada, lo que facilita la obtención de logros académicos. Contrariamente, se encontró que el percibir que el rendimiento no está al alcance del estándar esperado (discrepancia) predice el uso de una autoevaluación inadecuada y a su vez, dificulta la obtención de logros académicos o disminuye su frecuencia. Por un lado, las personas que apuntan a altos estándares y perciben que su rendimiento es adecuado,

se autoevalúan de una forma más positiva por la sensación positiva de ser capaces de lograr su objetivo. Lo opuesto sucede en el caso de personas que persiguen altos estándares y a su vez presentan niveles altos de discrepancia, pues desmerecen sus logros obtenidos y creen que no pueden obtener el rendimiento académico al que apuntan porque perciben que sus habilidades no están a la altura, producto de la autoevaluación crítica e imprecisa que hacen de sí mismos y sus capacidades. En síntesis, puede decirse que la autoevaluación crítica y dura y la percepción de insuficiencia son los aspectos que perjudican más la capacidad de buscar y obtener logros académicos, propiciada por el aspecto de discrepancia del perfeccionismo.

En conclusión, respecto a lo académico, puede decirse que el perfeccionismo conduce a un menor rendimiento académico y logro académico y, por otro lado, también a una mayor procrastinación y burnout académico, lo que, sobre todo, se cumple en el caso del perfeccionismo más desadaptativo. En cambio, el perfeccionismo más adaptativo que está centrado en la persecución meticulosa y exigente de altos estándares incluso perfectos, conlleva a menor procrastinación y más emociones de logros que conducen a un estado de mayor compromiso con la actividad; sin embargo, cabe recalcar que este mismo tipo de perfeccionismo puede conllevar a problemas, aunque estos sean en menor frecuencia comparado al perfeccionismo más desadaptativo.

1.4.2. Impacto de la variable en el dominio psicológico

Una de las consecuencias psicológicas del perfeccionismo es experimentar mayor depresión. Como evidencia de ello está el metaanálisis de estudios longitudinales (N=67) de Smith et al. (2022) y su uso de modelos de ecuaciones

estructurales (AMOS), el cual revela que la relación entre preocupaciones perfeccionistas y depresión es recíproca. Es decir que las preocupaciones perfeccionistas son tanto, un factor de vulnerabilidad para desarrollar depresión como también, una complicación de experimentar depresión. La explicación de este hallazgo reside en que tener niveles altos de preocupaciones perfeccionistas puede conllevar a síntomas depresivos porque se experimenta insatisfacción crónica por no poder cumplir esos estándares perfectos y a su vez, un modo de amplificar el estado disfórico de depresión se da por la rumia de las preocupaciones que suceden durante y después del estado depresivo estando presente. Sin embargo, la hipótesis de reciprocidad no se cumple en el caso de la dimensión de los esfuerzos perfeccionistas, pues este es unidireccional comparado al de la dimensión de las preocupaciones. Los esfuerzos perfeccionistas actúan como factor de vulnerabilidad para experimentar depresión por la presión experimentada en el alza de exigencia y el deber de responder excepcionalmente a este, al igual que la ocurrencia inevitable de la sensación de fracaso al no haber sido posible alcanzar el estándar. Por consiguiente, este resultado ejemplifica que el perfeccionismo, tanto su dimensión de preocupaciones como de esfuerzo, facilita la manifestación de síntomas depresivos. A su vez, cuestiona la adaptabilidad de los esfuerzos perfeccionistas, si realmente la persecución de la perfección es útil y beneficiosa ya que demostró asociación con la depresión.

En segundo lugar, otras consecuencias del perfeccionismo son un mayor estrés percibido y como conducta disfuncional extrema, la ideación suicida. Sukkyung et al. (2022) demostraron ello conduciendo un modelo de ecuaciones estructurales (AMOS) en la que estudiaron la relación entre el perfeccionismo desadaptativo (a

que se refiere) e ideación suicida con el estrés como mediador y autocompasión como moderador en 420 universitarios de Corea del Sur. Encontraron que el perfeccionismo desadaptativo tiene una influencia directa sobre la ideación suicida e indirectamente mediante el estrés. Tal hallazgo es corroborado por estudios previos que concluyeron que la ideación y comportamiento suicida son la manifestación más crítica y extrema del perfeccionismo desadaptativo (O'Connor, 2007; Park & Kim, 2018). Pues, cuando las personas con este tipo de perfeccionismo apuntan a altas expectativas y son acompañadas críticamente en el proceso, su capacidad para afrontar los contratiempos, errores y fracasos disminuye, experimentan mayores complicaciones y dificultades sumado a otros factores de vulnerabilidad presente. Todo ello aumenta la probabilidad de que consideren el intento suicida como una posibilidad de acción (Kiamanesh et al., 2015). Cabe recalcar el efecto mediador del estrés, que explica que las personas con niveles de perfeccionismo desadaptativo pueden experimentar mucho estrés y en ese contexto estar predispuestos a manifestar pensamientos suicidas como un modo de afrontamiento extremo y disfuncional para acabar con el malestar. Por último, se halló que la autocompasión previene pensamientos suicidas en universitarios con rasgos perfeccionistas, puesto que alivia el malestar que produce la autoevaluación negativa y culpabilidad al promover la amabilidad y la comprensión hacia uno mismo cuando fracasa (Leary et al., 2007; Neff, 2003). A pesar de las limitaciones metodológicas (diseño transversal, universitarios de una sola institución privada de Seul), puede decirse que es plausible que un mayor estrés y posibilidad de ideación suicida son consecuencias de los altos niveles de perfeccionismo.

En tercer lugar, el perfeccionismo más desadaptativo (niveles altos de preocupaciones perfeccionistas) causa mayor adicción al móvil. En ese sentido, Liu et al. (2022b) hallaron en 625 universitarios chinos apoyándose del análisis correlacional (r de Pearson) y modelo de ecuaciones estructurales (AMOS) con los resultados obtenidos de la aplicación de pruebas que mayores niveles de preocupaciones perfeccionistas causan mayores niveles de adicción al móvil, y que lo hacen mediante niveles aumentados de procrastinación académica. Este resultado es posible debido a que las cogniciones perfeccionistas predisponen a la postergación de tareas, pues perciben que no están alcanzando los estándares y pueden ser perjudicados por ello, por lo que prefieren deliberadamente postergar una tarea para evitar esa posible consecuencia (Davis, 2001). Asimismo, ocurre con el uso patológico del internet, pues los usuarios pueden recurrir a estos para desconectar de la actividad displacentera a la que está relacionada sus preocupaciones y dudas perfeccionistas (Davis, 2001; Gao & Chen, 2006). Puede concluirse que tener niveles altos de preocupaciones perfeccionistas está asociado y predispone al desarrollo y mayor frecuencia de conductas de procrastinación como también, de adicción al móvil y/o internet. Dar a conocer estos factores de riesgo refuerza la importancia de las intervenciones en estos aspectos como también reforzar habilidades como la autoeficacia y la motivación intrínseca que mitiguen el impacto del perfeccionismo sobre conductas problema.

En suma, puede decirse que el perfeccionismo conduce a mayores problemas psicológicos, entre ellos, mayor estrés percibido, sintomatología depresiva, conductas adictivas (por ejemplo, hacia el móvil) como también, en lo más extremo, la ideación suicida. Cabe recalcar que se ha encontrado que el perfeccionismo

conduce a estas consecuencias, mediante su efecto sobre otras variables, como, por ejemplo, la adicción al móvil mediante la procrastinación o la ideación suicida a través de altos niveles de estrés, lo que refleja su intrincada dinámica y asociación con múltiples problemas de salud mental.

1.5. Intervención correctiva y preventiva de la variable

El perfeccionismo tiene un impacto significativo sobre el bienestar de los estudiantes, pues ha demostrado ser un factor de riesgo asociado a múltiples problemas de salud mental que pueden estar presente en los estudiantes, algunos de los mencionados anteriormente ha sido la ansiedad, depresión, procrastinación, burnout, entre otros (Ijaz & Khalid, 2020; Wang et al., 2022; Smith et al., 2022). En ese sentido, resulta necesario revisar las diferentes intervenciones que se han implementado hasta el momento para abordar el perfeccionismo en estudiantes universitarios, a propósito de mitigar su impacto en su salud mental.

Respecto a la forma en la que se sugiere intervenir, el perfeccionismo puede ser abordado desde distintos enfoques de trabajo psicológico preventivo y correctivo. Hasta el momento, la intervención cognitiva conductual ha demostrado efectividad en tratar el perfeccionismo (Suh et al., 2019; Galloway et al., 2021; Robinson & Wade, 2021) de forma preventiva en estudiantes que no reportan niveles de perfeccionismo como de forma correctiva en estudiantes que reportan niveles altos.

Ejemplo de ello es el estudio de Oloidi et al. (2022) que evaluó la efectividad de una intervención de este tipo en reducir los niveles de perfeccionismo académico y desadaptativo en una muestra de universitarios que son historiadores en proceso formativo (N = 98). Esta intervención constó en entrenar a los estudiantes con el

modelo de resolución de problemas del enfoque cognitivo conductual. Para ello, la muestra provenía de distintas universidades públicas de la zona sur este de Nigeria y fueron asignados, respectivamente, al grupo experimental y control. Asimismo, se usó el cuestionario de perfeccionismo académico para recoger información sobre los niveles previo y posterior a la intervención. Los resultados indicaron que el perfeccionismo desadaptativo disminuyó significativamente posterior al tratamiento, lo que sostiene evidencia para su uso en futuros estudiantes en lo respecta sus conductas de perfeccionismo.

Adicionalmente, Yan & Sun (2020) evaluaron el efecto indirecto que tiene la terapia cognitiva conductual, específicamente racional emotiva, sobre el perfeccionismo como factor cognitivo y emocional asociado a conductas de atracón de estudiantes mujeres de una universidad de Corea del Sur. La intervención constó de ocho sesiones, en las que exploraron las creencias de las participantes, su manejo emocional, habilidades para la resolución de conflictos, el autocontrol al igual que el perfeccionismo. En ese sentido, las estudiantes fueron aleatoriamente asignadas a un grupo que recibiría el tratamiento (N = 24) y a otro que no (N = 22). Respecto al perfeccionismo, la midieron previo y posterior a la intervención mediante la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett adaptado por Kim, sobre la cual no se encontraron diferencias significativas pese a las disminuciones de los puntajes de las estudiantes en el grupo experimental.

Como observado, la terapia cognitiva-conductual ofrece evidencia en el tratamiento del perfeccionismo, la cual se requiere fortalecer mediante una mayor producción de investigaciones que evalúan su efectividad. Además de las intervenciones basadas en principios cognitivos conductuales, hay otros

tratamientos que, con el transcurso del tiempo, han ido demostrando efectividad, por ejemplo, las basadas en el mindfulness (James & Rimes, 2018), la terapia de aceptación y compromiso (Ong et al., 2019) al igual que las centradas en el desarrollo de la autocompasión, por lo que es importante evaluar su efectividad en la reducción del perfeccionismo y su sintomatología asociada en universitarios.

James & Rimes (2018) realizan un estudio comparativo de la efectividad de dos tratamientos en universitarios de dos instituciones de Londres (30% pre grado) que experimentan dificultades debido al perfeccionismo. Una de las intervenciones era un folleto autoguiado a través del cual se podía poner en práctica técnicas procedentes de la terapia cognitivo conductual (por ej. reestructuración cognitiva) (N=32 participantes). La otra correspondía a un programa de terapia cognitiva basada en el mindfulness adaptado al tratamiento del perfeccionismo, que trabajaba en la autocompasión del estudiante como recurso ante la autocrítica (N = 28 participantes) mediante prácticas de meditación guiadas que fortalecían el manejo atencional y de pensamientos emociones asociadas al perfeccionismo. Los niveles de perfeccionismo fueron medidos mediante las subescalas de Estándares Personales y Preocupación por los Errores de La Escala Multidimensional de Frost y el cuestionario de perfeccionismo clínico de Fairburn, junto a otros constructos previo y posterior a la intervención (8 semanas) y a las 10 semanas a manera de seguimiento. Encontraron que la intervención basada en el mindfulness y autocompasión demostró ser más prometedora al lograr una mayor disminución en los niveles de perfeccionismo y de sintomatología asociada, en particular depresiva y de estrés. También, cambios positivos en los estudiantes, pues evidenciaron

menor rumiación al haber fortalecido sus habilidades de conciencia, descentramiento y autocompasión.

De similar manera, Dodd, Clerkin & Smith (2022) comparan la eficacia de dos tratamientos adyacentes al trabajo terapéutico en la reducción del perfeccionismo y psicopatología asociada en 167 universitarios estadounidenses de pregrado con niveles elevados de perfeccionismo (80.9% mujeres, 84.4% etnia blanca, 96.4% no eran hispánicos y/o latinos, 19 edad media). Similar al estudio anterior, una de las intervenciones era de corte cognitivo conductual tradicional, con la que, mediante la resolución de tareas computarizadas, los estudiantes entrenaban la habilidad de modificar sesgos cognitivos perfeccionistas para evaluar los escenarios con más flexibilidad. La otra, implicaba el uso de la meditación mediante visualizaciones guiadas para promover la regulación de la atención en función a las interpretaciones negativas y sesgadas que pudieran tener los estudiantes. Sus niveles de perfeccionismo junto a otros constructos se midieron previo, durante y posterior al periodo de intervención, incluso un mes posterior como parte de proceso de seguimiento de resultados. Evaluaron los niveles de perfeccionismo mediante las subescalas de Estándares Altos y Discrepancia de la “*Almost Perfect Scale*” de Slaney y El Cuestionario de Perfeccionismo Clínico de Fairburn. Encontraron que la intervención basada en mindfulness (visualizaciones guiadas) demostró tener mayor consistencia y efectividad en la disminución de los niveles de perfeccionismo y su sintomatología asociada (ansiedad, depresión y preocupaciones alimentarias) al tener un tamaño de efecto mayor comparado al de la terapia de modificación de sesgo cognitivo.

Pese a los resultados prometedores, es necesario evaluar la eficacia de los tratamientos basados en el mindfulness en la reducción del perfeccionismo. Ejemplo de ello es el de Vidic & Cherup (2019), quienes examinaron el efecto de un curso de relajación de corte preventivo basado en el entrenamiento de habilidades de atención plena sobre los niveles de perfeccionismo y otros indicadores como el estrés, la resiliencia y autoeficacia en estudiantes universitarios (N = 71), los cuales fueron asignados aleatoriamente a los grupos experimental (el curso) y control respectivamente y completaron pruebas previo y posterior a la intervención que midieron el perfeccionismo (Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett). Encontraron que el perfeccionismo disminuyó, más no de forma estadísticamente significativa.

Cabe mencionar que las intervenciones que incluyen la autocompasión como eje de trabajo están demostrando resultados prometedores. En ese sentido, Rose, McIntyre & Rimes (2018) realizaron un estudio piloto para medir la viabilidad y efectividad de una intervención dirigida a universitarios con niveles altos de autocrítica y deterioro clínico, mediante métodos procedentes de la terapia cognitivo-conductual y terapia centrada en la autocompasión (Gilbert, 2009). Investigaron su efecto sobre los niveles de perfeccionismo desadaptativo, comparando las puntuaciones previo y posterior al tratamiento, como también a los dos meses de seguimiento. La intervención trabajó la autocrítica mediante la concientización de su impacto sobre la vida de los estudiantes. Asimismo, la autocompasión a través de la enseñanza de estrategias como la de fusión de los pensamientos autocríticos y su replanteamiento compasivo, como la creación de frases, acciones y una imagen a la recurrir en momentos de distrés y dificultad

emocional y distrés. Cabe recalcar que las técnicas más frecuentadas, posterior a la intervención, fueron la de fusión (15 participantes) y el encuadre compasivo (13 participantes). Asimismo, los tamaños de efecto entre los periodos previo y posterior a la intervención fueron medianos y grande, respecto al seguimiento dos meses después, lo que indica que la autocompasión cumple un rol protector ante la autocrítica y perfeccionismo al disminuir sus niveles.

Adicionalmente, Liu, Wei & Russell (2023) examinaron la efectividad de una intervención breve de auto compasión en la reducción de indicadores del síndrome de impostor, perfeccionismo desadaptativo y distrés psicológico de 227 estudiantes de una universidad del medio oeste en EEUU (85% etnia blanca europea). Adicionalmente, evaluaron factores individuales que podrían influir en la relación, como el miedo a usar la autocompasión y el autoconcepto del estudiante. El programa constó de cuatro módulos semanales en la que se realizó psicoeducación y se puso en práctica la autocompasión mediante ejercicios guiados de meditación que favorecían la apertura emocional, tolerancia al malestar, normalización de los errores y una menor rumiación. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental (intervención) (N=113) o control (no intervención) (N=1114) y completaron pruebas que midieran los constructos de interés, lo que incluye el perfeccionismo desadaptativo mediante las subescalas de Preocupación por los errores y Dudas de las acciones de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost. Se utilizó la técnica estadística del modelado de crecimiento latente, una técnica de análisis longitudinal que permitió estimar la reducción antes, durante el periodo de tiempo de la intervención y una semana posterior como parte del tiempo de seguimiento. La intervención demostró reducir

significativa y efectivamente indicadores de perfeccionismo de los estudiantes, lo que sostiene que la transmisión de información y aplicación de los ejercicios guiados los ayudó a disminuir su miedo a perder la aprobación de los demás por cometer errores y su tendencia a dudar de sus capacidades para completar las tareas efectivamente. Incluso, demostró ser efectivo en los estudiantes con niveles altos de perfeccionismo desadaptativo que muestran resistencia a aplicar la compasión al estar habituados a motivarse mediante la autocrítica; sin embargo, más dificultad para aquellos con autoconceptos más rígidos.

Estos estudios reflejan que los niveles de perfeccionismo desadaptativo pueden reducirse aumentando los niveles de conciencia plena y autocompasión ya que abordan procesos mantenedores del perfeccionismo (por ej. rumiación, preocupación y autocrítica). Este resultado coincide con los hallazgos de estudios anteriores que evidencian que estos procesos disminuyen mediante la de fusión de los pensamientos y emociones que reflejan perfeccionismo y el trato amable hacia uno mismo en esos momentos. (Kuyken et al., 2010, Heeren & Philippot, 2011; Rimes & Chalder, 2010, Teasdale et al. 2002). Por ende, es importante continuar realizando tratamientos con ese enfoque por sus evidencias alentadoras y evaluar su eficacia en universitarios.

1.6.Evaluación psicológica de la variable

Existen distintos instrumentos psicométricos que evalúan el perfeccionismo. A continuación, se detallará la estructura y las propiedades psicométricas de las escalas utilizadas en las investigaciones revisadas.

En primer lugar, se encuentra la escala multidimensional de perfeccionismo de Frost et al. (1990) que captura el perfeccionismo en sus aspectos intrapersonales e interpersonales. Lo hace a través de seis sub escalas que sumadas conforman 35 ítems en total. Las dimensiones corresponden al modelo teórico de dicho autor: estándares personales (siete ítems, ej: “me propongo metas extremadamente altas” “me propongo metas más altas que las demás personas”), preocupación por los errores (nueve ítems, ej.: “si fallo en el trabajo o la escuela, soy un fracaso como persona” “probablemente la gente pensara menos de mi si cometo un error”), dudas sobre las acciones (cuatro ítems, ej.: “tiendo a atrasarme en mi trabajo porque hago las cosas una y otra vez”), orden (seis ítems, ej.: “el orden es muy importante para mí”), expectativas parentales (cinco ítems, ej.: “mis padres establecen metas muy altas para mi”), críticas parentales (cuatro ítems, ej.: “nunca he sentido que puedo cumplir las expectativas de mis padres”). Algunos estudios agrupan dimensiones para medir el perfeccionismo en términos de adaptabilidad, por ejemplo, por un lado, el perfeccionismo adaptativo (estándares personales y orden) y por otro, el perfeccionismo desadaptativo (preocupación por los errores, dudas sobre las acciones, expectativas y críticas parentales) (Yang et al., 2021), el estudio de Wang & Wu (2022) discrepa con esta clasificación e incluye a los estándares personales en el perfeccionismo desadaptativo por la exigencia desmesurada. Los participantes evalúan los ítems utilizando una escala tipo Likert de cinco puntos, desde 1= “no se aplica en absoluto” a 5 = “se aplica exactamente”, mayor puntaje implica mayor nivel de perfeccionismo.

El instrumento muestra tener propiedades psicométricas adecuadas de validez y confiabilidad en población universitaria de distintos países, motivo por el cual ha

sido utilizado en investigaciones que se interesan por su estudio en universitarios. Por ejemplo, existe una versión china del instrumento (Zi & Zhou, 2006 citados en Chen et al., 2022; Huang et al., 2022; Liu et al., 2022a; Wei et al., 2020; Yang et al., 2021; Zhang et al., 2021), versión validada y traducida para universitarios turcos (Kağan, 2011, citado en Akpur & Yurtseven, 2019), es apta para población española (Carrasco, Belloch & Perpiña, 2010), universitarios coreanos (You, Kwon & Kim, 2022), del Reino Unido (Lewis & Cardwell, 2020) e internacionales asiáticos (Dorevitch et al., 2020), pakistanís (Akbar & Javed, 2021; Naz, Hassan & Luqman, 2021), americanos y del medio oriente (Walton et al., 2020), peruanos (Flores & Taboada, 2021).

Algunos ejemplos específicos de estudios psicométricos sobre la escala y sus resultados son las siguientes. Por un lado, Gelabert et al. (2011) encuentran propiedades psicométricas adecuadas en cuanto a la versión española de la escala, entre ellas que el análisis factorial corrobora la estructura de seis dimensiones de la escala original, tiene una confiabilidad interna adecuada (las escalas en un rango de 0.74-0.91 y el total con 0.93), estabilidad temporal y ha mostrado tener asociaciones altas y significativas con otras mediciones de perfeccionismo. Por otro lado, Piotrowski & Bojanowska (2019) realizan un estudio psicométrico con 696 universitarios de la adaptación polaca de la escala que demuestra validez factorial respecto a la estructura adaptada de cinco factores en la que es retirada la subescala de organización y también asociaciones significativas con correlatos relevantes para el perfeccionismo (vergüenza, culpa, preocupaciones, rumia, indecisión). Finalmente, Reivan-Ortiz et al. (2021) obtuvo índices favorables en lo que respecta la validez y confiabilidad de la escala en población ecuatoriana (N=1172

universitarios), corroboró la estructura de seis factores con ajuste aceptable (GFI= 0,93; AGFI = 0,91; NFI = 0,90; RMR = 0,11), con un cambio ligero en la categorización de ítems. Sobre la confiabilidad interna, es adecuada (alfa de Cronbach, omega de McDonald) en lo respecta los factores (0.60 – 0.89) y la escala en su totalidad (0,87). Estos resultados implican la habilidad de la escala de poder adaptarse a distintas poblaciones universitarias y sus contextos culturales.

En segundo lugar, se encuentra la escala multidimensional de perfeccionismo de Hewitt & Flett (1991) que mide las formas en las que puede manifestarse el perfeccionismo en un sentido intra e interpersonal. Lo hace a través de tres sub escalas que cada una está conformada por 15 ítems lo que suma un total de 45 ítems. Las dimensiones corresponden al modelo teórico de dicho autor: el perfeccionismo auto orientado (ej: “Siempre me exijo a mi mismo perfección” “Me esfuerzo en ser el/la mejor en todo”), orientado a otros (ej: “Todo lo que hacen los otros debe ser de primera calidad” “Espero mucho de las personas que son importantes para mi”) y socialmente prescrito (ej: “Todo lo que haga que no sea extraordinario será considerado de poca calidad por las personas de mi entorno” “Aunque no lo manifiesten, los demás se molestan cuando fallo en lo que hago”). Asimismo, existen ítems que se puntúan al revés (N=18), todas son evaluadas en una escala Likert de 1= totalmente en desacuerdo al 7= totalmente de acuerdo y finalmente, mayores puntajes indican mayores niveles de perfeccionismo.

Diferentes estudios realizados por Hewitt & Flett (1991) reportan propiedades psicométricas adecuadas de validez y confiabilidad en población clínica como no clínica, motivo por el cual ha sido utilizado en investigaciones que se interesan por

su estudio en universitarios. Por ejemplo, encontraron en una muestra de 156 universitarios que la confiabilidad interna de las subescalas fue adecuada (0.82 – 0.87), corroboraron la estructura tri factorial los cuales explicaban el 36% y, por último, respaldaron la validez concurrente y discriminante de sus tres escalas en estudios con cuatro muestras distintas de universitarios que completaron una variedad de medidas. Asimismo, ha mostrado ser apta para muestras universitarias culturalmente diversos, por ejemplo de estados unidos y el medio oriente (Walton et al., 2020), población española (Rodríguez, Rojo, Ortega & Sepúlveda, 2009). Sobre la población española, se encontraron propiedades adecuadas de validez de constructo y su estructura tri factorial, validez convergente (sub escalas de perfeccionismo y la escala de perfeccionismo del EDI-2, escalas de ansiedad y depresión) y valores aceptables de consistencia interna total (alfa de Cronbach = 0.86), por escala (PAO= 0.87, PSP= 0.76, POD = 0.66) y por otro lado, de estabilidad temporal con cinco semanas de diferencia (coeficiente de correlación intraclase total fue de 0.78), lo que demuestra que es apta para población española. Igualmente, estudios de Latinoamérica han examinado sus propiedades psicométricas, demostrando su uso en distintas poblaciones universitarias, por ejemplo, en Perú. Tataje (2013) aplicó la prueba a 285 universitarios de la capital de Perú con la intención de validar sus propiedades psicométricas. El análisis factorial exploratorio correspondió al modelo tri factorial de la adaptación española; no obstante, cada factor se componía de un número distinto de ítems, no de forma igualitaria (15 ítems) como la versión original. Asimismo, reportó una alta confiabilidad global y por factor (PAO=0.91, POD=0.66, PSP= 0.86).

En tercer lugar, se encuentra la “Almost Perfect Scale-Revised” de Slaney et al. (2001) que, basándose en su modelo teórico, distingue los aspectos adaptativos y desadaptativos del perfeccionismo acorde a los puntajes que obtienen los estudiantes en sus tres subescalas: estándares altos (7 ítems, “Me pongo estándares muy altos” “Tengo una fuerte de necesidad de obtener excelencia”) discrepancia (12 ítems, “A menudo me siento frustrado/a porque no puedo cumplir mis metas” “Casi nunca siento que lo que he hecho es suficientemente bueno”) y orden (4 ítems, “me gusta ser siempre organizado/a y disciplinado/a”). Cabe destacar que las sub escalas de estándares altos y orden son considerados que miden aspectos más adaptativos del perfeccionismo al evaluar los esfuerzos que hace el estudiante, en este caso, para lograr el desempeño deseado mientras que la sub escala de discrepancia mide más los aspectos desadaptativos del perfeccionismo al evaluar el nivel de angustia en relación a la circunstancia en la que no se están logrando los altos estándares (Slaney et al., 2001; Slaney, Rice & Ashby, 2002). Respecto a la estructura de la escala, está compuesta de 23 ítems, se evalúan los ítems en escala de tipo Likert , yendo desde el 1=totalmente en desacuerdo hasta el 7= totalmente de acuerdo y a partir de los puntajes obtenidos por sub escala clasifican a los individuos en tres grupos de perfeccionistas: perfeccionistas adaptativos (altos niveles de estándares, bajos de discrepancia), perfeccionistas desadaptativos (altos niveles de estándares y discrepancia) y no perfeccionistas (niveles bajos de estándares y discrepancia).

Asimismo, la escala demuestra propiedades psicométricas adecuadas en lo que respecta la validez y confiabilidad, los mismos autores del instrumento (Slaney et al. 2001) lo corroboran en una muestra universitaria total de 809 alumnos (hombres

y mujeres, de universidades estadounidense ubicados en el medio atlántico y medio oeste, gran mayoría estadounidenses con descendencia europea y en menor medida, descendencia asiática, africana y latina) que era dividida en sub muestras según las etapas de la investigación. Se validó el constructo y su estructura tri factorial mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio que revelaron indicadores de ajuste adecuados, asimismo, reportó una confiabilidad interna adecuada, por cada escala fue de 0.91 (discrepancia), 0.85 (estándares altos) y 0.82 (orden). Adicionalmente, otros estudios previos reportan buena validez, por su capacidad de correlacionarse con otras escalas de perfeccionismo (Slaney et al., 2001), también muestra de universitarios de malasia demostró tener una adecuada validez convergente (0.75-0.76) y confiabilidad (0.81 – 0.83) (Abdollahi et al., 2018) al igual que en universitarios brasileros (Soares et al., 2020), universitarios de Romania (Cazan, 2016), entre otros.

Adicionalmente, dada la influencia familiar en el rasgo perfeccionista, modificaron la “*Almost Perfect Scale-Revised*” (APSR) de Slaney et al. (2001) de modo que pudiese medir la percepción que tiene el participante del nivel de estándares y evaluaciones perfeccionistas que tiene la familia respecto a él/ella. Desde esa intención, se crea la “*Family Almost Perfect Scale*” (FAPS) y la ventaja de esta escala es que mide elementos adaptativos y desadaptativos del perfeccionismo desde una perspectiva familiar, lo que es muy útil para medir el perfeccionismo en personas que provienen de culturas con valores colectivistas y familiares más fuertes (Wang, 2010). Respecto a sus propiedades psicométricas, estas fueron examinadas por Wang (2010) en dos estudios que se centraron en corroborar su validez y confiabilidad en muestras de universitarios culturalmente

distintos: asiática americana (N=252) y europea americana (N= 386). En el primer estudio (N= 283 estudiantes de una universidad público noreste en EE. UU), además de los resultados del análisis factorial exploratorio, las correlaciones entre los puntajes de FAPS y las sub escalas de la APS-R y de Frost (dimensiones familiares: expectativas y críticas parentales) apoyan una adecuada validez de convergencia y divergencia a un nivel significativo ($p < 0.001$). Incluso, se halló que la dimension de discrepancia familiar parece medir los aspectos negativos mientras que el de estándares familiares es más neutro, comparado a las sub escalas familiares de Frost et al. (1990) que son de índole negative (Wang, 2010). El segundo estudio demostró indicadores adecuados de validez y confiabilidad, pues el análisis factorial confirmatorio corrobora la estructura tri factorial y los alfas de Cronbach oscilaron entre 0.84 a 0.94. Asimismo, demostró ser apto para el estudio del perfeccionismo desde una perspectiva familiar en poblaciones culturalmente distintas, por ejemplo se pudieron clasificar a los participantes en tres grupos de perfeccionismo, encontraron que los estudiantes de etnia asiática americana reportaron niveles más altos de discrepancia personal y familiar y una menor autoestima, también que el grupo de estudiantes de familias con perfeccionismo desadaptativo (en otras palabras, tenían altos estándares y discrepancias) reportaron niveles de depresión más altos y más bajos de autoestima comparado a los otros grupos (adaptativo, no perfeccionista). Asimismo, ha demostrado tener propiedades psicométricas adecuadas en otras poblaciones universitarias, por ejemplo, italiana (Filippello et al., 2021) y rusa (Camp et al, 2022), entre otros.

Dada la prevalencia del perfeccionismo en el área académica, existen investigadores que han desarrollado instrumentos para medir este perfeccionismo en particular.

Un grupo de ellos están conformados por Aguilar et al., 2012) quienes construyen un inventario con escala de medición ordinal y basándose en el modelo multidimensional de Hewitt y Flett (1991), pero contextualizándolo en estudiantes universitarios. La estructura tri factorial es similar, en tanto que existen las dimensiones de perfeccionismo hacia sí mismo (ej.: “Me gusta proponerme metas difíciles de alcanzar” “Incluso cuando hago un trabajo muy cuidadosamente, siento que puede quedar mejor”), perfeccionismo hacia los demás (ej.: “Exijo la excelencia académica de las personas con las que trabajo” “Las decisiones que atañen a mi grupo de trabajo deben estar bajo mi supervisión”) y perfeccionismo socialmente prescrito (ej.: “temo perder el respeto de quienes estimo si fracaso en la universidad” “Me esfuerzo en satisfacer las expectativas de mis profesores”). Sin embargo, comparado a la escala original, cada dimensión se compone de 10 reactivos ante los cuales se puede responder con cuatro opciones de tipo Likert, 1=Totalmente en desacuerdo hasta 4= Totalmente de acuerdo. Puede decirse que, a mayor puntaje global, mayor nivel de perfeccionismo académico, lo mismo se infiere por cada una de las dimensiones que representan tipologías de perfeccionismo.

La prueba muestra propiedades psicométricas, sobre todo en Venezuela donde se han examinado con 150 universitarios de instituciones nacionales y privadas de Caracas. Los mismos autores (Aguilar et al., 2012) indican que la validez de

contenido y constructo es adecuado y respaldado por análisis factorial exploratorio y confirmatorio con indicadores de ajuste adecuados ($\chi^2(1770) = 3500,856$, $p < ,001$). Asimismo, validez convergente al correlacionar positivamente con la escala multidimensional de perfeccionismo de Hewitt y Flett ($R = 0,448$; $p < 0,001$). Por otro lado, la confiabilidad interna es adecuada (alfa de Cronbach de 0.85 global y por dimensiones oscilaron entre 0.70-0.73) al igual que la estabilidad temporal, en un lapso de dos semanas (0.831 – 0.871 con nivel de significancia de 0.001). Por último, dos años después Aguilar et al. (2014) revelan consideraciones para las normas del inventario apoyándose en una muestra de 300 universitarios de Caracas. Ratifican que los puntajes sean convertidos a puntuaciones estándares mediante transformaciones lineales, a su vez el uso de estadística descriptiva (medidas de tendencia central, dispersión) y percentiles para determinar los niveles en la variable y sus dimensiones.

Adicionalmente, otros investigadores desarrollaron distintos instrumentos para medir el perfeccionismo académico. Como ejemplo, están Loscalzo et al. (2019) quienes crearon un instrumento de auto reporte de 11 ítems que evalúa las actitudes perfeccionistas hacia el estudio. Este instrumento se responde con escala de tipo Likert desde 1 = totalmente en desacuerdo hasta 5 = totalmente de acuerdo, incluso ha demostrado buena consistencia interna (alfa de Cronbach igual a 0.80) (citado en Fernández-García et al., 2022). Otro instrumento es el de Odacı et al. (2017) quienes desarrollaron una escala para medir las actitudes de perfeccionismo en el campo académico y en universitarios turcos. Consiste en 13 ítems que se responden bajo escala tipo Likert (1 = totalmente en desacuerdo hasta 5= totalmente de acuerdo) que en conjunto, configuran una estructura tri factorial: duda de uno

mismo (6 ítems), comparación (4 ítems) e idealización (3 ítems). Ha demostrado tener confiabilidad interna adecuada, como escala general (0.82 - 0.83) y por dimensión (0.57 – 0.78) (citados en Akbay & Delibalta, 2020).

1.7. Aplicabilidad a la realidad peruana de los hallazgos obtenidos

El perfeccionismo es un problema que está presente en los universitarios, pues estudios indican que más del 50% presentan características perfeccionistas (Arana et al., 2009; Curran & Hill, 2017). Adicionalmente, resultados en los últimos cinco años revelan que generaciones recientes de universitarios son más perfeccionistas debido a factores culturales como la búsqueda de excelencia, lo que puede ser fácilmente confundible con el perfeccionismo y a su vez, favorece ambientes competitivos y de presión a sobresalir (Curran & Hill, 2017). De igual manera, otro factor son las influencias paternas, lo que incrementa el nivel de expectativa respecto a los logros de los jóvenes (Curran & Hill, 2017). Evidencia que sostiene ello son los resultados obtenidos de una investigación que tomó lugar en una universidad de Chiclayo, en la cual encontraron que el 69.19% de los estudiantes presentaban niveles de intensidad intermedia de perfeccionismo, además de ser un predictor en la ansiedad que experimentaban ante exámenes, con la dimensión de influencias paternas como la más relevante (Asto, 2022). Como resultado, refleja que el perfeccionismo constituye una problemática relevante en el contexto peruano, pues en la experiencia de los estudiantes, la conducta la pueden estar realizando para obtener éxito al percibir presión familiar y social, incluso si es mediante conductas como el perfeccionismo que puede motivar y a su vez inhibir el rendimiento.

Es importante estudiar el perfeccionismo en la realidad peruana considerando que las personas con este rasgo usualmente no recurren a terapia por esa dificultad, sino por una comorbilidad a la cual está asociada y está generando dificultades y deterioro significativo en su día a día (James & Rimes, 2018). De igual manera, otra barrera para el tratamiento del perfeccionismo es el convencimiento que pueden tener los estudiantes de que este rasgo favorece la consecución de sus metas y la aprobación social; sin embargo, dejando pasar desapercibido las consecuencias negativas que generan en el rendimiento y salud mental del estudiante. Por lo que dar a conocer sus factores asociados y consecuencias, que pueden venir a ser conductas más observables en el ambiente educativo, podría ser útil para que los psicólogos desarrollen un mayor ojo clínico y puedan enfocar el problema desde una perspectiva transdiagnóstica por la que, mediante el trabajo del perfeccionismo, reducen la comorbilidad asociada observable en el estudiante.

Adicionalmente, el estado actual de investigaciones peruanas respecto al perfeccionismo en universitarios actualmente son tesis universitarias y se enfocan en medir el perfeccionismo en un contexto correlacional respecto a otra variable relevante en la población. Algunos de los factores medidos en los últimos años han sido los estilos de apego (Chafloque, 2018), el estrés académico (Torres, 2021), la desregulación emocional (Ypanaque, 2021; Ynouye, 2022), entre otros. Ello ofrece información significativa respecto a cómo aspectos del perfeccionismo como los estándares exigentes, la preocupación por los errores como el desempeño meticuloso, ya sea auto demandado o realizado bajo la presión de expectativas externas, este ligado al uso de estrategias desadaptativas que conllevan a una mayor desregulación emocional y por ende estrés como la culpabilización, la rumia,

catastrofización, etc. (Ynouye, 2022). En ese sentido, el presente estudio puede ofrecer una mirada panorámica sobre distintos factores asociados al perfeccionismo y sus consecuencias en los estudiantes de forma actualizada, respecto a los últimos cinco años. Ello también incluye, actualizaciones sobre las intervenciones preventivas y correctivas de este constructo que se están llevando a cabo alrededor del mundo. Como consecuencia, puede servir a psicólogos peruanos interesados en la temática a que puedan conocer más acerca de la naturaleza intrincada del perfeccionismo y, desde sus áreas de desempeño, aportar conocimientos, ya sea desde la investigación como también la propia práctica clínica y educativa.

En el caso del contexto peruano, resultaría beneficioso, además de investigaciones descriptivas y correlacionales, el desarrollo de investigaciones que reporten hallazgos de intervenciones realizadas en lo que respecta el perfeccionismo, de corte preventivo como cursos y/o talleres psicoeducativos, al igual que correctivos como programas terapéuticos y/o adyacentes con estudiantes con niveles altos de perfeccionismo de modo que evalúan su eficacia y factibilidad con la población, puedan ser replicables y así, favorecen el bienestar universitario considerando que es una población vulnerable a las exigencias académicas y competitividad. De igual manera, las investigaciones halladas, pesen a ser de otros países, son de utilidad para psicólogos peruanos interesados en el trabajo del perfeccionismo para que consideren los enfoques y las técnicas que cuentan con evidencia en cuando a factibilidad y utilidad y puedan ajustar sus intervenciones.

II. ANÁLISIS DEL TEMA

2.1. Análisis crítico metodológico

De modo general, puede concluirse, de los estudios revisados, que el perfeccionismo está asociado con distintos factores de orden académico, psicológico y social. Incluso, cabe destacar que la asociación, su dirección y fuerza puede variar según la dimensión del perfeccionismo analizada y el modelo teórico del que se parte; de modo general si se trata de una dimensión más desadaptativa o adaptativa. Se ha encontrado una mayor consistencia de resultados sobre la relación entre el perfeccionismo más desadaptativo y factores que generan consecuencias adversas para la salud; sin embargo, los resultados sobre las asociaciones del perfeccionismo más adaptativo han sido mixtos, en algunos estudios se ha encontrado asociado a indicadores saludables, en otros a indicadores no saludables e incluso, no ha guardado relación con determinados factores.

Un primer punto a considerar sobre la metodología elegida es la temporalidad de los estudios, puesto que la mayoría tienen un diseño transversal. Lo valioso de estos estudios es que pudieron recolectar y analizar datos sobre las percepciones del grupo en un momento determinado; sin embargo, no pudieron revelar cómo estas variables pueden comportarse con el pasar del tiempo, limitación que es superada con diseños longitudinales. En ese sentido, se hallaron pocos estudios longitudinales en comparación con la cantidad de transversales. Incluso, cabe recalcar que los estudios longitudinales encontrados midieron las variables en pocos puntos temporales (por ej. dos periodos de tiempo, lapsos de meses y un año como máximo de tiempo transcurrido) por lo que futuras investigaciones se

beneficiarían realizando más estudios de este tipo, con varios puntos de medición, para inferir relaciones con mayor estabilidad temporal.

Otro aspecto a considerar es el uso de la metodología cuantitativa y sobre todo correlacional empleado por la mayoría de las investigaciones. Los investigadores administraron pruebas y los resultados fueron analizados con técnicas estadísticas para explorar la relación entre variables. Algunas utilizaron R de Pearson, otras emplearon técnicas de mayor complejidad como modelos de ecuaciones estructurales para probar relaciones hipotetizadas y estimar sus efectos (directos o indirectos) sobre las variables (dependientes), modelos de regresión lineal múltiple para explicar una variable observable o latente (dependiente) respecto a otras variables en conjunto (independientes) (Gujarati & Porter, 2010) o de regresión jerárquica que involucraba agregar o eliminar variables independientes al modelo de regresión. A pesar que revelaron información sobre la relación entre perfeccionismo y otras variables precisando su dirección, intensidad, capacidad de predicción en el aumento o disminución de otras variables, una limitación principal es que no profundizaban en la relación ni revelaban patrones de causa y efecto puesto que esas cuestiones pueden ser abordados por otros tipos de investigaciones como las experimentales. Sin embargo, una limitación de esta revisión es la poca cantidad de investigaciones experimentales halladas sobre el perfeccionismo, lo que refleja la necesidad de hacer más investigaciones de este tipo para poder consolidar más información sobre el perfeccionismo y sus consecuencias en el universitario. Distintamente, aunque eran pocos comparados con la cantidad de estudios cuantitativos hallados, se encontró estudios que evaluaban cualitativamente el perfeccionismo mediante entrevistas semi estructuradas y grupos focales que

ofrecieron información sobre cómo los universitarios vivencian el perfeccionismo en distintos contextos (por ejemplo, en el contexto de la ansiedad y depresión, presiones académicas, etc.). Lo mismo en el caso de las investigaciones meta analíticas que agrupaban y revisaban múltiples estudios, correlacionales, longitudinales e incluso cualitativos, y ofrecían esclarecimientos sobre la relación entre el perfeccionismo y otras variables.

En relación a las limitaciones de los instrumentos utilizados, un primer punto a detallar es que la gran mayoría eran de auto reporte, lo que conlleva estar sujetos a la deseabilidad social del participante, quien, de ese modo, principalmente reporta sus percepciones de la variable mediante el instrumento. Adicionalmente, algunas escalas que fueron utilizadas no estaban validadas culturalmente, lo cual afecta la precisión y rigurosidad del estudio al no estar considerando la variedad cultural de los estudiantes en la manifestación de su perfeccionismo. Por último, si bien los estudios tenían en común que empleaban instrumentos que medían el perfeccionismo desde una mirada multidimensional, los instrumentos empleados eran muy variados de un estudio a otro, no siempre considerando todos ellos las mismas dimensiones, lo que dificulta la comparación de los resultados entre distintos estudios y conlleva, además, distintas interpretaciones sobre el objeto de estudio. Por ejemplo, la discrepancia pudo mostrar ser más significativa en lo que respecta al logro académico, comparada con el perfeccionismo socialmente prescrito, ambas dimensiones son en esencia negativas y generan consecuencias perjudiciales para la salud mental, pero conceptualizan aspectos distintos del mismo constructo porque parten de modelos teóricos distintos. Pues, por un lado, la discrepancia hace referencia a la percepción de no poder alcanzar los estándares

con el desempeño realizado mientras que el perfeccionismo socialmente prescrito, la creencia de que los demás esperan perfección en el rendimiento, lo que incluye también preocupaciones de no hacerlo excepcionalmente y perder la aprobación por ello. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de la validación de las escalas, la medición del perfeccionismo desde una visión de orden superior que integre distintas dimensiones y, por último, el uso de instrumentos de medición más objetivos, que no dependan solo del autorreporte.

Por último, existen limitaciones sobre las muestras de universitarios. En primer lugar, en la gran mayoría de los estudios, la muestra fue obtenida por medios no probabilísticos (intencional o por conveniencia) lo que implica una dificultad para la generalización por la ausencia de la aleatoriedad, aunque ofrecen información valiosa sobre el grupo muestreado. En segundo lugar, también dificultaba la generalización que la mayoría de muestras reclutadas provenían, por lo general, de una sola institución o estaban conformadas por una mayor cantidad de mujeres que de hombres. Respecto a los contextos culturales de los alumnos, puede decirse que es variado, pues en la suma de investigaciones se hallaba que los estudiantes asistían a universidades ubicadas en América del Norte, Europa y Asia; sin embargo, existe una necesidad de realizar más estudios en América Latina y Oceanía, continentes en los que se hicieron menos estudios. Sobre todo en el Perú, siendo un país de Latinoamérica del que proviene esta revisión y a su vez, no aporta estudios que cumplan con los criterios del estudio.

A manera de cierre, puede concluirse que, pese a las limitaciones indicadas, las investigaciones que reportan información sobre el perfeccionismo, sus factores asociados y consecuencias para universitarios son valiosas y sirven para orientar

reflexiones sobre esta temática que continúa en auge como un campo de investigación. Además, futuras investigaciones se beneficiarían tomando en cuenta los aportes y limitaciones de la literatura en los últimos cinco años a fin de conocer el estado de investigación reciente, responder a las necesidades metodológicas y aportar estudios con mayor rigurosidad y conocimiento.

2.2. Reflexiones teóricas

2.2.1. Sobre la conceptualización del perfeccionismo

La definición del perfeccionismo ha cambiado con el pasar de los años, a partir del surgimiento de modelos multidimensionales que explican los distintos aspectos que lo conforman (por ejemplo, Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Slaney et al., 2001). Cada modelo teórico tiene su mérito y aporta de forma singular a la literatura sobre el perfeccionismo. Por un lado, Frost conceptualiza en su modelo la contribución de factores familiares en el desarrollo del perfeccionismo, particularmente las expectativas exigentes que pueden transmitir y las críticas punitivas que realizan en caso de no alcanzarlas, lo que condiciona la conducta de perfección como un modo de evitar la crítica y recibir elogios. Por otro, Hewitt y Flett, aportan la dimensión interpersonal del perfeccionismo en tanto que uno mismo puede exigírselo, puede exigírselo a otros o uno exigírselo por el convencimiento de que otros lo esperan.

En general, varios autores coinciden en que la búsqueda de estándares desmedidamente altos con impecabilidad es un componente central del perfeccionismo. De igual manera, coinciden en la visión históricamente

desadaptativa de esta variable, la cual se compone esencialmente de una actitud negativa hacia el error por su asociación al rechazo; sin embargo, postulan distintas dimensiones, lo cual amplía la conceptualización negativa de la perfección.

Por ejemplo, Frost y sus colaboradores (1990) proponen que lo más patológico es la preocupación excesiva por los errores debido a la interpretación fatalista que el estudiante les da como signos de fracaso y motivo de desaprobación social, lo que hace que dude de sus capacidades. Por un lado, Hewitt y Flett (1991) argumentan que lo desadaptativo está en la rigidez en el establecimiento y cumplimiento de exigencias junto a la autoevaluación dura del desempeño. Sobre todo, es más disfuncional cuando el estudiante no lo persigue por su propia convicción, sino por el convencimiento de que otros se lo demandan y considera que, a cambio de ello, obtendrá afecto y aprobación (perfeccionismo socialmente prescrito). El poco grado de control que percibe que el estudiante tiene de sí mismo, su desempeño y valor es lo que hace que sea problemático.

Por otro lado, Slaney et al. (2001) postula que lo disfuncional está en la discrepancia del estudiante, es decir la devaluación que hace de sí mismo al percibir que su rendimiento no calza con los estándares altos a los que apunta y se percibe a sí mismo como incompetente e insuficiente. Slaney et al. (2001) señalaron que la diferencia entre perfeccionismo adaptativo y desadaptativo reside en cómo el estudiante observa su desempeño en función de los estándares que intenta alcanzar, así como el impacto que tiene en su funcionamiento psicológico el no poder alcanzarlos. Dicho eso, definen que las personas con tendencias perfeccionistas adaptativas son aquellos que persiguen estándares altos, pero cuando no los logran, no se estresan, deprimen o se sienten insatisfechos consigo mismos, hasta el

extremo de desistir de la actividad. En cambio, en esa misma situación, las personas con tendencias perfeccionistas desadaptativos, se lo toman personalmente y se perciben como insuficientes al no poder alcanzar esos estándares; en consecuencia, pueden optar por desistir de la actividad porque perciben que no tienen éxito o lo intentan nuevamente, pero con mayor exigencia (Rice & Slaney, 2002). Incluso, los meta-análisis indican la discrepancia como el factor más desadaptativo por la fuerza de su asociación, lo muestra que lo que amplifica el malestar es la sensación de sentirse uno insuficiente, más que las preocupaciones en sí o buscar perfección por querer satisfacer a otros (Madigan, 2019).

Otros autores sostienen que los aspectos adaptativos y desadaptativos, del perfeccionismo aluden a los esfuerzos y preocupaciones perfeccionistas, respectivamente (Bieling et al., 2004). Estudios de análisis factorial han demostrado que los modelos y sus dimensiones pueden resumir el perfeccionismo en dos factores de orden superior. Por un lado, los esfuerzos perfeccionistas que implican el establecimiento de estándares personales extremadamente altos y la realización de esfuerzos impecables para alcanzarlos. Por otro lado, las preocupaciones perfeccionistas, que involucran la angustia ante los errores y el fracaso, el miedo a la evaluación negativa de otros y la experimentación de sensaciones de discrepancia que concluyen que uno no es perfecto, lo cual genera frustración e insatisfacción (Dunkley et al., 2000; Stoeber & Otto, 2006).

Adicionalmente, la evidencia de las correlaciones con variables significativas para la salud mental y adaptación del universitario puede dar información de las aristas desadaptativas y adaptativas del perfeccionismo. Por un lado, la dimensión de preocupaciones perfeccionistas ha mostrado

consistentemente asociarse positivamente a variables que son poco saludables, disfuncionales y problemáticas para la salud mental y adaptación de los universitarios mientras que, por otro lado, los esfuerzos perfeccionistas han demostrado asociarse positivamente con variables funcionales y saludables, cuando se controla estadísticamente el solapamiento con la dimensión de preocupaciones perfeccionistas (Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006).

Sin embargo, algunos autores cuestionan si las dimensiones de preocupaciones y esfuerzos perfeccionistas pueden ser considerados desadaptativos y adaptativos respectivamente debido a la inconsistencia de las asociaciones de la dimensión de esfuerzos perfeccionistas. Pues, respecto de dicho factor, se han hallado resultados mixtos. En algunas investigaciones, las dimensiones que aluden a esfuerzos perfeccionistas (estándares personales de Frost et al., 1990; perfeccionismo auto orientado de Hewitt & Flett, 1991 o los altos estándares de Slaney et al. 2001) se asociaron positiva y significativamente a constructos que favorecen el bienestar y la adaptación del universitario (EJ), como también a constructos que interfieren negativamente con estos, aunque a un menor grado comparado a las dimensiones que componen al factor de preocupaciones perfeccionistas (EJ). Incluso, en algunos estudios, sus asociaciones no han sido significativas. A este respecto, Gaudreau (2022) ofrece una explicación indicando que puede haber una confusión a nivel conceptual entre un estándar que busca perfección y uno que busca excelencia, lo cual se refleja en los resultados mixtos entorno a esta dimensión. Por un lado, los estándares de excelencia se orientan al trabajo arduo y logro de metas accesibles y a su vez exigentes, pero los de perfección se caracterizan por ser muy exigentes, superar las capacidades de la

persona y no dan cabida a los errores. Aunque por fuera la búsqueda de perfección puede incentivar la consecución de logros y aumentar su frecuencia, puede ocasionar grandes periodos de estrés al ser un proceso de gran rigidez y exigencia. Por ende, puede concluirse que el perfeccionismo es más desadaptativo, lo cual se corrobora a partir de la evidencia que ambas dimensiones pueden mostrar efectos mal adaptativos (Stoeber et al., 2020).

En síntesis, la conceptualización del perfeccionismo como adaptativo o desadaptativo continúa siendo cuestionado por los autores, lo que se refleja en la preferencia de referirse multidimensionalmente a sus partes como esfuerzos y preocupaciones perfeccionistas. Por tanto, el perfeccionismo puede ser una moneda con dos caras que en esencia puede ser desadaptativa, pero contiene dimensiones que pueden ser unas más adaptativas que otras y tener diversas consecuencias en el afecto, cognición y conducta del universitario (Terry Short et al., 1995). Si bien las preocupaciones perfeccionistas muestran una disfuncionalidad evidente, los estándares perfeccionistas ofrecen resultados mixtos al verse asociado a tanto a factores que favorecen (por ejemplo, mayor rendimiento, menor procrastinación) como también a los que impactan negativamente en la salud mental y la adaptación universitaria (por ejemplo, depresión, ansiedad, burnout, entre otros), aunque en menor grado que la dimensión de preocupaciones, lo que corrobora con que el perfeccionismo en su totalidad muestra ser desadaptativo.

2.2.2. Sobre los factores asociados al perfeccionismo

De modo general, puede concluirse que el perfeccionismo está asociado con distintos factores de orden académico, psicológico y social. Cabe destacar que la asociación, su dirección y fuerza pueden variar según la dimensión del perfeccionismo y el modelo teórico del que se parte.

Reflexiones teóricas sobre factores académicos

Respecto a lo académico se encontró, que las dimensiones asociadas a las preocupaciones perfeccionistas (por ej. discrepancia, preocupación por los errores, dudas sobre las acciones, perfeccionismo socialmente prescrito) se asociaron a mayores problemas, como la procrastinación y burnout académico, pues experimentar muchas preocupaciones, dudas e insatisfacción con el rendimiento puede conducir a que el estudiante decida aplazar deliberadamente como también, optar por trabajar meticulosamente y agotarse en el proceso por miedos a fracasar. También, estas dimensiones mostraron asociación con la motivación de tipo extrínseca, resultado que sostiene que el perfeccionismo es una conducta orientada a la aprobación social, lo cual puede ser la fuente de malestar. Por contrario, se halló que correlacionó negativamente con el rendimiento académico, la autoeficacia, entre otros, pues las preocupaciones constantes pueden generar sensaciones de desconfianza en las habilidades de uno.

Contrariamente, las dimensiones más asociadas a los esfuerzos perfeccionistas (ej. estándares personales, perfeccionismo auto orientado, altos estándares, orden) mostraron asociación positiva con la procrastinación y *burnout*,

pero en una menor intensidad que en el caso de las dimensiones desadaptativas, e incluso en ocasiones, negativa. A diferencia de las dimensiones desadaptativas, las dimensiones adaptativas mostraron tener una relación más fuerte y positiva con la motivación intrínseca, mayor rendimiento y logros, la disposición a sobresalir académicamente, incluyendo enfrentar adversidades, por la creencia que se tiene de poder alcanzar las metas con los esfuerzos realizados. Aunque estas dimensiones mostraron interferir menos el rendimiento e incluso beneficiarlo, sigue siendo cuestionable su adaptabilidad debido al carácter desmedidamente exigente de los estándares autoimpuestos y los esfuerzos estrictos de los estudiantes por alcanzarlos, lo cual puede estar generando periodos significativos de distrés.

En síntesis, el perfeccionismo genera mayores problemas en el contexto académico cuando el enfoque está en la búsqueda de estándares desmedidamente altos y el estudiante actúa meticulosamente para obtenerlos y evitar errores. En el proceso de cumplimiento, puede realizar conductas problemáticas como, por ejemplo, la procrastinación y burnout, los cuales les genera mayor agotamiento físico y mental. También, cuando la motivación de la perfección es para cumplir estándares sociales externos ya que el estudiante puede realizar grandes esfuerzos ante una percepción que considera que no puede controlar.

Por otro lado, conlleva a una mayor adaptación cuando la búsqueda de altos estándares es motivado por un deseo propio de alcanzarlos. De igual manera, cuando el estudiante puede experimentar satisfacción consigo mismo y no tomarse personalmente sus errores. Sin embargo, es importante considerar que los estándares de perfección adoptan un carácter rígido y de impecabilidad, lo cual

puede dificultar la flexibilidad y adaptación del estudiante hacia sus desafíos en caso de orientarse con una actitud perfeccionista.

Reflexión teórica sobre factores psicológicos asociados:

Un factor relevante es la personalidad debido a que el perfeccionismo se conceptualiza como un rasgo de ella. Al respecto, se encontró que las dimensiones orientadas a los esfuerzos perfeccionistas correlacionaron con niveles más altos de escrupulosidad y apertura a la experiencia, lo que guarda sentido con la disposición de estos estudiantes a probar nuevos retos y orientarse meticulosamente a lograr objetivos muy exigentes para alcanzar sensaciones de éxito. Por otro lado, sus dimensiones más desadaptativas, orientadas a las preocupaciones perfeccionistas, se asociaron a niveles más altos de neuroticismo y menores de escrupulosidad, pues tienden a experimentar niveles más altos de malestar psicológico asociado a que son menos tolerantes a la ambigüedad, lo cual puede desestabilizarlos y a su vez hace que sean menos organizados para afrontar las dificultades (Lewis & Cardwell, 2021; Walton et al., 2020). En síntesis, evidencia que el perfeccionismo se asocia a determinados rasgos de personalidad, por ejemplo, el deseo de alcanzar estándares desmedidamente altos con niveles altos de extraversión, apertura y escrupulosidad y la tendencia a sentir insatisfacción ante el incumplimiento de estándares con su tendencia neurótica de preocuparse por la imperfección y fracaso.

Adicionalmente, se encontró que el perfeccionismo, sobre todo sus dimensiones orientadas a las preocupaciones, desadaptativas, comprometen el bienestar psicológico, la satisfacción que puede sentir el alumno con su vida e incluso, el desarrollo de habilidades como la autoestima y el mindfulness. En ese

sentido, las personas con este rasgo sienten la necesidad de generar mayores logros para ser valorados positivamente por sus pares. Cuando perciben que sus esfuerzos no están siendo los suficientes, experimentan insatisfacción y se preocupan por desempeñarse con impecabilidad, lo cual compromete su bienestar.

En esa misma línea, el perfeccionismo desadaptativo ofrece evidencia contundente sobre su incidencia en diversos problemas psicológicos, entre ellos: depresión (Hewitt et al., 2022; Smith et al., 2020; Wei et al., 2020a), ansiedad (general, social, hacia exámenes) (Abdollahi, 2019; Burcaş & Creţu, 2021; Burcaş & Creţu, 2021; Wang et al. 2022), síndrome de impostor (Sheveleva et al., 2022), problemas de adicción a aparatos tecnológicos (internet y celular) (Yang et al., 2021; Liu, Teng, Fu & Lian, 2022) e, incluso, ideación suicida (Fernández García et al., 2022; Sukkyung et al., 2022). Los problemas que fueron reportados con más frecuencia y tienen efectos negativos sobre la salud mental y rendimiento son la ansiedad y depresión (Hewitt et al., 2022; Ibrahim et al., 2019; Smith et al., 2022).

Estos resultados reflejan la incidencia negativa que tiene la búsqueda implacable de estándares muy exigentes, pero, sobre todo, la preocupación aberrante por los errores, las conductas orientadas a su evitación por miedo al rechazo social y la percepción desvalorada del desempeño frente a los estándares. La ansiedad, por ejemplo, puede verse activada producto de las conductas meticulosas o de evitación que hace el estudiante por miedo a equivocarse y ser rechazado por ello mientras que la depresión a partir de las sensaciones de insatisfacción e inutilidad producto de la no obtención de los estándares.

Cabe mencionar la existencia de estudios que profundizan sobre variables que aumentan y/o mitigan el efecto del perfeccionismo sobre estos problemas,

como por ejemplo la rumia y estrés percibido aumentaron su impacto sobre la ansiedad social (Abdollahi, 2019), mientras que el mindfulness (Liu et al., 2022a; Wang et al., 2022; You & Yoo, 2021), la autocompasión (Wei et al., 2020a) y la autoestima (Dorevitch, 2020; Ling et al., 2020) mitigaron el impacto sobre problemas de ansiedad y depresión.

En este contexto, las dimensiones adaptativas del perfeccionismo también se han relacionado con un aumento en este tipo de problemas psicológicos, pero en menor medida comparadas con las dimensiones desadaptativas. Incluso en ocasiones las dimensiones adaptativas no están relacionadas con estos problemas o lo están negativamente.

Al igual que en el área académico, el perfeccionismo conlleva a un menor bienestar cuando el estudiante se exige a cumplir con estándares muy altos y poco realistas, se guía por el miedo al fracaso y como consecuencia, experimenta malestar psicológico al percibirse por debajo de lo deseado. Esto explica la relación consistente y positiva entre las dimensiones orientadas a las preocupaciones, en esencia desadaptativas, con variables que interfieren negativamente con la salud mental. Asimismo, refleja la importancia de enseñar a construir metas más realistas y habilidades que favorezcan la tolerancia a la frustración y satisfacción con lo alcanzado, aunque no era lo deseado inicialmente.

Por otro lado, conlleva a un mejor bienestar cuando el estudiante busca altos estándares y puede experimentar satisfacción con su desempeño a pesar de no haber alcanzado el ideal planteado, lo cual explica la asociación positiva entre las dimensiones que corresponden a los esfuerzos perfeccionistas (altos estándares, orden) y variables que favorecen la salud mental y adaptación universitaria. Sin

embargo, al igual que en el apartado de factores académicos, estas dimensiones se asociaron, aunque en menor medida, a variables que las desfavorecen.

Reflexión teórica sobre factores familiares:

Por último, los hallazgos sobre los factores familiares asociados dan evidencia de que el estilo de crianza influye de forma diferencial en la formación y desarrollo del perfeccionismo. Parece que en aquellas familias que ejercen una crianza de tipo autoritaria, preocupada o negligente predicen más el desarrollo de tendencias de perfeccionismo más desadaptativas orientadas a las preocupaciones. Pues, cuando las familias ejercen mucha autoridad con el cumplimiento de estándares muy exigentes y transmiten amor en función al cumplimiento de estos, los hijos pueden orientarse al perfeccionismo como un afrontamiento que le permita evitar el rechazo y recibir aprobación. En cambio, cuando sobreprotegen a los hijos, estos pueden desarrollar una baja tolerancia a la frustración y miedo al fracaso, lo cual puede contribuir al desarrollo de un perfeccionismo más desadaptativo y orientado a las preocupaciones constantes y dudas de las acciones (Bowlby, 1982). En cambio, la negligencia puede conducir a conductas perfeccionistas como un modo de buscar aprobación externa. Por el contrario, en hogares en los que se exige y a su vez se transmite calidez, seguridad y apoyo pueden favorecer la búsqueda de la excelencia u la perfección en su extremo, en caso de adoptar una orientación más rígida.

Estos resultados reflejan el componente social del perfeccionismo, constructo que puede ser configurado como respuesta ante las altas exigencias demandadas y críticas por parte de los referentes, por ejemplo, los padres. De igual

manera puede surgir en contextos, con estructuras rígidas o con poca estructura, lo cual refleja como el perfeccionismo surge como una respuesta para afrontar la incertidumbre y la vergüenza que surge del potencial rechazo por los errores.

En síntesis, haber dado a conocer los factores asociados al perfeccionismo y sus consecuencias en el estudiante ayudó a esclarecer la intrincada dinámica de dicho constructo. Independientemente de que el factor sea académico, psicológico y social, las dimensiones más orientadas a las preocupaciones perfeccionistas, en esencia desadaptativas, mostraron relaciones positivas y consistentes con indicadores perjudiciales para la salud mental y adaptación universitaria. Asimismo, manifestaron relaciones negativas con indicadores favorables para la salud mental y adaptación del estudiante. Ello guarda relación con lo hallado por otros estudios, pues el perfeccionismo ha demostrado ser un factor de riesgo asociado a múltiples problemas de salud mental, como la ansiedad, depresión, procrastinación, entre otros (Ijaz & Khalid, 2020; Wang et al. 2022; Smith et al. 2022).

Por otro lado, las dimensiones más orientadas a los esfuerzos perfeccionistas, mostraron resultados mixtos, en tanto que mostraron asociaciones positivas con indicadores favorables la salud mental y adaptación, como también con indicadores que son perjudiciales para ellos, aunque en una menor medida comparado a la dimensión de preocupaciones, resultado que pone en cuestión su adaptabilidad como dimensión y constructo. Esto podría estar relacionado a una confusión conceptual entre estándares de excelencia y perfección (Gaudreau, 2022), lo que refleja que los estándares más rígidos y exigentes son responsables del malestar percibido. El estudiante puede llegar a ejercer mucha presión sobre sí

mismo para cumplir con ellos, lo que incluye la realización de esfuerzos meticulosos para asegurar un desempeño impecable.

Es importante analizar los hallazgos en función a variables relevantes, como la cultura y el género de los estudiantes.

Respecto a la cultura, varias investigaciones revisadas midieron el perfeccionismo en universitarios provenientes de Asia encontrando asociaciones consistentes entre el perfeccionismo con mayor procrastinación académica (Huang et al., 2022), ansiedad social (Wang et al., 2022), depresión (Wei et al., 2020a) menor satisfacción con la vida y bienestar psicológico (Liu et al., 2022c; Wang & Wu, 2020), incluso ideación suicida vía un mayor estrés percibido (Sukkyung et al., 2022). En investigaciones transculturales, las asociaciones eran más fuertes en estudiantes de cultura asiática que del occidente.

En ese sentido, la prevalencia del perfeccionismo en universitarios de culturas asiáticas puede deberse a una combinación de factores culturales, sociales y psicológicos. Por un lado, hay un énfasis en el éxito académico como un medio para asegurar un futuro profesional exitoso, lo cual se refleja en alta competitividad en los sistemas educativos, como también las altas expectativas familiares y sociales ligados al logro académico (Wong & Chong, 2020). Ante ello, el perfeccionismo puede surgir como un modo de ajustarse al entorno sociocultural exigente y poder sobresalir en él. Otro motivo por el cual los estudiantes pueden estar orientándose hacia la perfección puede residir en el carácter colectivo de la cultura asiática, con la intención de cumplir y superar los estándares esperados y con ello, preservar el orgullo familiar y honrar sus antepasados (Liu et al., 2022; Yeh et al., 2019). Como resultado, los estudiantes podrían estar enfrentando una

presión significativa para desempeñarse excepcionalmente, ante lo cual recurren al perfeccionismo para tener éxito y mantener su bienestar en un entorno sociocultural exigente (Leung & Li, 2021).

Cabe mencionar, que el factor cultural puede influir en la percepción de la funcionalidad del perfeccionismo, como por ejemplo en el caso de culturas asiáticas que lo ven como un medio para cumplir con estándares y así honrar a su familia y antepasados (Yang, 1997). En ese sentido, Suh et al. (2023) halló en su meta análisis que la asociación entre el perfeccionismo autocrítico y sintomatología depresiva fue significativamente menor en estudiantes asiáticos con antecedentes internacionales que aquellos con influencia cultural occidental estadounidense, debiéndose a que el primer grupo tiene una adherencia mayor a los valores culturales asiáticos.

Respecto al género, algunos estudios concluyen que existen diferencias significativas mientras otras concluyen que no. Por un lado, ciertos estudios revelaron que los hombres mostraron mayores niveles de perfeccionismo, sobre todo el tipo auto orientado, porque pueden experimentar gran presión a sobresalir en lo académico y profesional, de modo que cumplen con los estándares de masculinidad de ser exitosos, fuertes y proveedores (Naz et al., 2021; Walton et al., 2020). Ello coincide con lo hallado por otros estudios que indican que el género masculino modula la expresión específica del perfeccionismo a modo de estándares perfeccionistas (Chui, et al. 2017). En otros casos, encontraron diferencias significativas más marcada en mujeres, por ejemplo, You & Yoo (2021) hallaron en muestra universitaria coreana que las mujeres demostraron tener mayores niveles de perfeccionismo socialmente prescrito, depresión y mindfulness comparado a hombres, incluso que la relación entre perfeccionismo, estrés y depresión, con el

mindfulness como moderador, fue significativo solo en mujeres. Esto evidencia que las mujeres pueden adoptar el perfeccionismo para sobresalir en medio de un ambiente académico y laboral exigente y desproporcional al género (Hwang & Jang, 2019). Por otro lado, otros estudios no hallaron diferencias significativas según el género, incluso después de controlarlo como covariante en distintos modelos, las asociaciones continuaron siendo significativas (Mahasneh et al., 2019; Wang et al., 2022), lo cual resalta la necesidad de profundizar en el impacto del género sobre el perfeccionismo y sus relaciones con otras variables.

2.2.3. Sobre las intervenciones preventivas y correctivas

Con respecto al objetivo de ofrecer una revisión de las intervenciones preventivas y correctivas del perfeccionismo en universitarios de los últimos cinco años se reporta lo siguiente.

En primer lugar, la mayoría de las intervenciones se orientan a trabajar el perfeccionismo como un factor de riesgo **transdiagnostico**. Cabe destacar la importancia de protocolizar intervenciones que consideran el perfeccionismo bajo esta perspectiva, dada la evidencia sólida de su participación en la génesis y mantenimiento de diversos desórdenes psicológicos (Kaçar-Başaran & Arkar, 2022). En ese sentido, promover el desarrollo y la evaluación de intervenciones de este enfoque puede ser útil para avanzar hacia intervenciones más coherentes para tratar el perfeccionismo en espacios clínicos y educativos, desde un enfoque preventivo y correctivo.

En segundo lugar, los **principales enfoques** de trabajo psicológico de las intervenciones reportadas fueron la terapia cognitivo conductual, las terapias basadas en el mindfulness y la autocompasión.

Por un lado, la efectividad de la **terapia cognitivo conductual** en relación al perfeccionismo ha sido demostrado en distintos estudios meta analíticos que indican que este tipo de intervención ha generado reducción en los niveles de perfeccionismo y sintomatología asociada como la depresión, ansiedad e incluso, de problemas alimenticios, independientemente de la modalidad, ya sea presencial o virtual (Suh et al., 2019; Galloway et al., 2021; Robinson & Wade, 2021). Entre ellas, las técnicas utilizadas que han generado resultados favorables han sido la psicoeducación, la reestructuración cognitiva y los experimentos conductuales, con la intención que los estudiantes cuestionen sus patrones de pensamiento negativos y sesgados mediante reinterpretaciones más realistas de la situaciones y experimentos conductuales (Başaran, 2022).

Sin embargo, las **terapias basadas en el mindfulness y compasión** han demostrado ser más populares dada su efectividad en reducir la sintomatología asociada al perfeccionismo al ser menos estigmatizante y apuntar a modificar la relación que mantiene el estudiante con su mundo interno, en lugar de cambiar su mundo interno en sí (por ejemplo, reestructuración cognitiva) (James & Rimes, 2018).

En ese sentido, los resultados de los estudios recopilados brindan evidencia alentadora con respecto a la efectividad de las intervenciones basadas en el mindfulness. Incluso, Bamber y Kranezle (2022) ofrecen evidencia cualitativa basada en las perspectivas de estudiantes que han recibido este tipo de intervención,

pues indicaban los participantes que el mindfulness los había ayudado a ser más conscientes de sus pensamientos y emociones como también regularlos cuando son intensos, ello mediante la autoobservación y defusión de sus procesos de pensamiento y responder a ellos mediante una actitud calmada, no juzgadora y orientada a soluciones directas hacia el problema en lugar de magnificarlo mediante procesos como la rumia, preocupación y autocrítica típicas del perfeccionismo desadaptativo.

Respecto a la autocompasión, los estudios recopilados ofrecen evidencia preliminar de la factibilidad y eficacia de intervenciones que la fomentan, puesto que, como recurso, puede mitigar el impacto del perfeccionismo al promover un modo más amable de asociarse con el malestar basado en la contención, suavidad, amabilidad y aliento hacia uno mismo en momentos difíciles, en vez de la autocrítica (Gilbert, 2009; Rose et al., 2018).

Sin embargo, cabe recalcar la importancia de continuar desarrollando intervenciones basadas en el mindfulness y evaluar su efectividad ya que los resultados continúan siendo inconsistentes. En algunos estudios, los resultados carecen de significancia estadística y la mejora clínica del perfeccionismo es a corto plazo, pues los niveles de preocupaciones por los errores continúan siendo altos en la etapa de seguimiento (Dodd et al., 2022; James & Rimes, 2018). En esa línea, puede que no esté funcionando por distintos factores, entre ellas la vulnerabilidad propia de las personas con perfeccionismo y su dificultad para aplicar el mindfulness por distintos motivos. Entre ellos, alguno son por la identidad que construye la personas con este rasgo, en tanto que constantemente perciben que deben de estar desempeñándose orientándose a alcanzar metas futuras exigentes y/o

evitando cometer errores del pasado (Hewitt et al., 2017; Smith et al., 2022) porque perciben una evaluación social exigente que les presiona a ser perfectos y a su vez, de la que quieren recibir su aprobación. Este modo de responder ante situaciones impide que conecten con el momento presente y una actitud de observación al fusionarse con sus contenidos perfeccionistas. De igual manera, tienden a aparentar ser perfectos y tener todo bajo control y frente a la frustración de no obtener sus metas, son duros con ellos mismos (Short & Mazmanian, 2013), lo que impide la auto aceptación, un aspecto clave en la práctica del mindfulness (Flett et al., 2020).

Por último, cabe recalcar las barreras hacia el tratamiento, los cuales están relacionados a la motivación al cambio por parte del estudiante puesto que puede que, en la raíz de sus creencias, sentir la convicción de que la perfección lo ha conllevado a obtener éxitos y aprobación, pasando por desapercibido las consecuencias emocionales que han inhibido su desenvolvimiento como lo son el agotamiento, la preocupación, la presión, entre otros. De mismo modo, la reducción y su poca permanencia en el tiempo sugiere la necesidad de realizar investigaciones más longitudinales de la aplicación y medición de la efectividad del tratamiento.

En el caso del contexto peruano, resultaría beneficioso el desarrollo de investigaciones que reporten hallazgos de intervenciones realizadas en lo que respecta el perfeccionismo, de corte preventivo como cursos y/o talleres psicoeducativos, al igual que correctivos como programas terapéuticos y/o tratamientos breves y adyacentes con estudiantes con niveles altos de perfeccionismo puesto que son escasos. De modo que, evalúan su eficacia y factibilidad con la población y así puedan ser replicables y/o se ajustan según el

caso y favorecen el bienestar universitario considerando que es una población vulnerable a las exigencias académicas y competitividad.

2.3. Impacto teórico del tema

La información revisada tiene un impacto teórico en distintas áreas de la psicología. El impacto teórico de los resultados presentados reside en que ofrecen una mayor comprensión sobre cómo el estudiante universitario experimenta el perfeccionismo y lo manifiesta, los factores a los que está asociado en las áreas académico, psicológico y familiar y, finalmente, las consecuencias que el perfeccionismo ocasiona en el estudiante universitario, lo cual da información sobre su génesis y mantenimiento como problema. Más específicamente, los resultados tienen impacto teórico en algunas áreas importantes de la psicología.

El primer aporte teórico es que el estudio ofrece mayor conocimiento sobre el perfeccionismo en el estudiante universitario. Por tanto, el campo de la psicología de la personalidad se ve enriquecido porque los modelos teóricos revisados ofrecen más información de los componentes del perfeccionismo, al igual que estudios resultados sobre su asociación con otros rasgos de personalidad. Pues si bien se comprende como un rasgo de personalidad que se caracteriza por la búsqueda de estándares extremadamente exigentes, por medio de la cual se evita el error y la devaluación social ligado a ellos, los modelos añaden nuevos elementos. Por ejemplo, el modelo de Frost propone a los estándares exigentes, preocupación por los errores y dudas de las acciones como aspectos centrales, además de la inclusión de aspectos familiares que contribuyen al desarrollo del perfeccionismo (expectativas y críticas parentales). Asimismo, el modelo de Hewitt y Flett ofrece

una mirada interpersonal del perfeccionismo, en tanto que puede ser demandado hacia otros o uno mismo puede demandárselo bajo la percepción de estándares que se creen que otros tienen de uno. mientras que el de Slaney una diferenciación respecto a su naturaleza desadaptativa, enfatizando que la combinación de niveles altos de estándares y discrepancia contribuye a que el estudiante sienta sensaciones de insuficiencia.

Adicionalmente, los hallazgos respecto a los factores asociados ofrecen evidencia que sostiene la conceptualización desadaptativa del constructo, marcado principalmente por las preocupaciones perfeccionistas y su asociación consistente con consecuencias negativas para la salud mental, por ejemplos mayores problemas académicos (ej. procrastinación, burnout, menor rendimiento) y psicológicos (ej. estrés percibido, depresión, ansiedad, menor bienestar y satisfacción con la vida). De igual manera, los estándares perfeccionistas pueden ser desadaptativos por su carácter rígido y muy exigente, pero no en mayor medida que las preocupaciones que muestran una incidencia mayor, ligado a que los estudiantes pueden evitar situaciones en las que perciben que pueden cometer errores o no alcanzar sus estándares y percibirse como insuficientes como consecuencia, al valorarse en función a su rendimiento.

El segundo aporte teórico es la clarificación de la relación entre el perfeccionismo y la salud mental del universitario, por lo cual las áreas de la psicología clínica y educativa se ven beneficiadas. A partir de lo revisado, puede corroborarse la tendencia general del perfeccionismo de afectar negativamente la adaptación académica y salud mental de los universitarios al asociarse positivamente a problemas psicológicos y académicos que la deterioran y

negativamente con factores protectores que podrían mitigar el impacto del perfeccionismo sobre el bienestar del estudiante, por ejemplo, la resiliencia (Tan, 2023), el mindfulness (Wang et al., 2022; You & Yoo, 2021), la autocompasión (Sukkyung et al., 2022; Wei et al., 2020), entre otros. Es importante mencionar que la dimensión ligada a los esfuerzos por alcanzar estándares muy exigentes, la cual se considera más adaptativa comparada a la de preocupaciones, ha mostrado asociaciones mixtas, relacionándose positiva, negativa o no significativamente a dificultades académicas y de salud mental. Este resultado evidencia que el perfeccionismo puede ser un arma de doble filo que puede promover la consecución de mayores logros, pero al ser muy exigentes e irrealistas, puede hacer que el proceso sea tedioso con grandes cargas de estrés y aumentar la vulnerabilidad a desarrollar problemas académicos y de salud mental si las tendencias perfeccionistas no son óptimamente gestionadas.

Asimismo, el análisis resalta la importancia de concebir el perfeccionismo como un factor que, además de estar asociado a múltiples problemas mentales, predispone el desarrollo y mantenimiento de múltiples problemas de salud mental, lo cual se corrobora con los hallazgos de otros estudios (Pineda, 2018; Ijaz & Khalid, 2020; Smith et al., 2022; Wang et al., 2022). Incluso, distintos autores postulan que el perfeccionismo deteriora la salud mental al configurarse como un afrontamiento ante las altas expectativas académicas, las competencias entre pares y la presión por alcanzar el éxito en el contexto universitario, el cual mediante la autoexigencia excesiva y miedo al fracaso, ocasiona conductas problemáticas que interfieren negativamente con la salud mental y dificulta el desarrollo de recursos

(autoestima, autocompasión, mindfulness), como la procrastinación, el burnout, ansiedad, depresión, síndrome del impostor, entre otros.

Un tercer aporte teórico es la identificación de factores de riesgo y protección que aumentan o disminuyen, respectivamente, el impacto del perfeccionismo sobre la salud mental de los universitarios. En ese sentido, los estudios revelan que el perfeccionismo puede estar asociado a procesos como la rumia, preocupación excesiva, el miedo al fracaso o un mayor estrés percibido, las cuales favorecen el impacto negativo del perfeccionismo sobre el bienestar del universitario (por ej. Abdollahi, 2019; Tan, 2023; Wang et al., 2022; Woodrum & Kahn, 2022). Por otro lado, otros estudios revelan habilidades, que, desarrollados en un nivel alto, pueden mitigar el impacto del perfeccionismo, su autoexigencia y autocrítica excesiva, a través del mindfulness, la autocompasión, la resiliencia, entre otros (por ej. Sukkyung et al., 2022; Tan, 2023; Wang et al., 2022). Conocer los factores asociados al perfeccionismo y variables que la median o moderan ayuda a comprender mejor cómo es que el perfeccionismo genera malestar en el estudiante, al igual que favorece que la planificación de intervenciones estén orientadas a la disminución de los factores de riesgo y potenciamiento de factores protectores como recursos de afrontamiento.

Un cuarto aporte teórico del estudio es al campo de la psicología familiar y social, pues las investigaciones revelan que las prácticas de crianza, orientadas a la exigencia de estándares altos y rígidos influyen en la formación y desarrollo del perfeccionismo (Kulaksızoğlu, 2011; Yavuzer, 2014; Yazgan-İnanç & Yerlikaya, 2014). Asimismo, si es que, sumado a eso, los padres transmiten actitudes negativas hacia los errores y condicionan su amor en función de los logros obtenidos por el

universitario, este aprende a orientarse hacia la perfección por los beneficios que desea obtener al alcanzar las altas demandas (por ej. validación y afecto) y por querer evitar el rechazo producto de las críticas (Flett & Hewitt, 2002). Del mismo modo, la revisión aporta que factores socioculturales influyen en la prevalencia actual del perfeccionismo y sus consecuencias en los universitarios, como por ejemplo la competencia académica y presión por lograr el éxito en el entorno universitario, el cual está influenciado por la cultura de logro (Stoeber & Gaudreau, 2017)

2.4. Impacto social del tema

La investigación puede tener un impacto en la manera en la que distintos agentes sociales relevantes comprenden y abordan el perfeccionismo, así como en las prácticas relacionadas con la salud mental y bienestar del estudiante universitario. Por ende, es pertinente comentar de qué manera el estudio impacta en los distintos agentes.

En primer lugar, la información brindada sirve a la comunidad científica interesada en la literatura del perfeccionismo ya que ofrece una revisión actualizada de los estudios de los últimos cinco años en lo que respecta al perfeccionismo, sus factores asociados y consecuencias en universitarios. Asimismo, sobre las herramientas de evaluación psicológica utilizadas, una actualización de la efectividad de intervenciones en los últimos cinco años y una apreciación crítica de sus aportes teóricos y prácticos. Adicionalmente, a partir de la revisión se genera la necesidad de ampliar la literatura. Por un lado, en su distinción con la excelencia al

ser la dimensión de esfuerzos perfeccionistas una que ofrece resultados mixtos. Por otro, en el desarrollo y publicación de investigaciones que estudian el perfeccionismo en asociación con otras variables en muestras peruanas para contribuir al conocimiento del estado actual del perfeccionismo en el Perú y desarrollar intervenciones más culturalmente sensibles y efectivas.

En segundo lugar, los estudiantes pueden verse beneficiados por los hallazgos ya que les aporta una mayor comprensión de la manifestación del perfeccionismo y sus efectos perjudiciales en su salud mental, adaptación académica y bienestar general. Frente a ello, algunos universitarios pueden tomar conciencia de la problemática y el impacto negativo en sus vidas y animarse a buscar ayuda profesional, lo cual los podrá ayudar a encontrar y desarrollar recursos de afrontamiento más saludables ante la exigencia, alternativas a la perfección. Adicionalmente, los hallazgos respecto a los factores protectores y la efectividad de intervenciones orientadas a su desarrollo, puede proporcionar al estudiante técnicas de afrontamiento que los pueden ayudar a contrarrestar la autoexigencia y autocrítica y así reducir el estrés y mejorar su rendimiento académico y bienestar. Entre ellas están el mindfulness, la autocompasión, la resiliencia, el afrontamiento centrado en el problema en lugar de la emoción, entre otros.

En tercer lugar, los padres también se benefician del estudio al poder generar a partir de ella una mayor comprensión sobre el perfeccionismo, su rol en su configuración y mantenimiento y el impacto que tiene sobre sus hijos. De este modo, el apartado de factores familiares puede favorecer que los padres lectores tomen conciencia, si es su caso, de conductas suyas que pueden estar favoreciendo

el mantenimiento de la perfección en sus hijos como, por ejemplo, la presión que pueden estar ejerciendo sobre sus hijos para que alcancen estándares muy altos, la poca tolerancia hacia el error y el afecto ofrecido en momentos de logro y fracaso. Esto les permitiría ofrecer un apoyo más comprensivo a sus hijos que están lidiando con el perfeccionismo, ya sea desde apoyarlos a desarrollar estrategias de afrontamiento más funcionales como el establecimiento de metas más realistas, la compasión hacia uno mismo y la resiliencia de acoger los errores como fuentes de aprendizaje, no de insuficiencia, entre otros al igual que favorecer un estilo de crianza más autoritativo orientada a la exigencia y compasión hacia los errores y el afecto en un nivel óptimo independientemente de los logros del estudiante. De este modo, podrán mejorar el bienestar general para toda la familia al reducir el estrés asociado al perfeccionismo.

En cuarto lugar, los hallazgos del estudio pueden ayudar a las entidades de educación superior, particularmente las universidades, a tomar conciencia de su rol en la promoción de conductas orientadas a la búsqueda de altas exigencias. Adicionalmente, a generar prácticas (intervenciones, programas de apoyo, servicios de asesoramiento) que estén orientadas a la detección de estudiantes que presentan una mayor vulnerabilidad producto de sus presiones perfeccionistas, la psicoeducación de los costos y la ineficiencia de la perfección en la consecución de metas y crecimiento personal, y por último, el desarrollo de recursos personales que refuercen una mayor compasión hacia el proceso de aspirar la excelencia. Al abordar el perfeccionismo y sus efectos, la universidad podría favorecer el rendimiento y retención estudiantil al promover un entorno de aprendizaje más saludable.

En quinto lugar, los profesionales de la salud, como por ejemplo psicólogos y consejeros universitarios, pueden usar la información para mejorar la atención que ofrecen a los estudiantes. Los hallazgos del estudio pueden ampliar su comprensión del fenómeno y conceptualizar con mayor precisión el sufrimiento que causa el perfeccionismo en el universitario, considerándolo en asociación con variables psicológicas, académicas y familiares que interfieren negativamente en su salud mental y adaptación a las exigencias universitarias y vitales. Adicionalmente, contar con bases teóricas y empíricas más amplias que explican cómo el perfeccionismo se configura, mantiene y se manifiesta en el universitario ayuda a los profesionales a afianzar su mirada clínica y alcanzar su apoyo a aquellos estudiantes con perfiles de riesgo perfeccionista.

Adicionalmente, otro beneficio hacia los profesionales de la salud es que, con la información analizada, pueden planificar de forma más estratégica su intervención y fomentar el autocuidado y bienestar en estudiantes que presentan desafíos con el perfeccionismo. En ese sentido, los profesionales de la salud pueden mejorar en la detección precoz del perfeccionismo al considerar los factores de riesgo y problemáticas visibles en el ambiente universitario revelados por el estudio, a las cuales el perfeccionismo ha mostrado una asociación positiva y significativa. Adicionalmente, la información de las herramientas de evaluación psicológica e intervenciones actualizadas puede ser útil para que los profesionales de la salud interesados lo usen para detectar las manifestaciones y niveles de perfeccionismo y tratarlos.

Por último, los hallazgos pueden ayudar a los profesionales a diseñar intervenciones que estén orientadas a la modificación conductual del perfeccionismo y fortalecimiento de habilidades que favorezcan la adaptación y salud mental del estudiante, como el establecimiento de metas más realistas, la tolerancia hacia el error, el mindfulness y autocompasión para desarrollar una relación más flexible y amable con los pensamientos que reflejan autoexigencia y autocrítica excesiva, entre otros recursos. Esto puede implicar la implementación de programas preventivos, por ejemplo, charlas y talleres dirigidos a la comunidad educativa (estudiantes, padres y educadores) en las que reciben psicoeducación sobre el perfeccionismo, su intrincada dinámica, factores asociados y consecuencias o también, promueven el desarrollo de habilidades que mitigan su impacto negativo sobre el bienestar del universitario que lo padece o muestra signos tempranos de ello para así, prevenir la aparición de problemas más complejos. De igual manera, intervenciones correctivas orientadas de corte individual o grupal (por ej. tutoría académica, consejería psicológica, terapia individual o grupal) que enseñen a los estudiantes a manejar más efectivamente el perfeccionismo y sus efectos negativos y prevenir la aparición de problemas más complejos. Asimismo, que involucren cambios orientados a los comportamientos de agentes sociales que tienen un rol en el desarrollo y mantenimiento de la conducta perfeccionista, como por ejemplo los padres o miembros de la entidad educativa, para favorecer una mirada más compasiva y de apoyo hacia el estudiante.

Finalmente, resulta necesario ofrecer una apreciación crítica acerca de la aplicabilidad práctica del estudio presente a la realidad peruana.

Es importante comenzar por describir el contexto socio cultural de Perú y su participación en la configuración del perfeccionismo. Los entornos universitarios peruanos enfrentan a una serie de desafíos como el posicionarse efectivamente en la sociedad de conocimiento, que actualmente es competitivo y cambiante (Cevallos, 2014). Ello influye al profesorado de especialización, quienes pueden mostrar preocupación por alcanzar el éxito y mantener y mejorar su reputación académica y profesional (Turpo – Gebera et al., 2019). Los estudiantes pueden experimentar presión adicional por querer responder académicamente en función a las expectativas familiares que se tienen de ellos, pues a menudo las familias peruanas esperan que sus hijos obtengan logros altos para asegurar un futuro estable y exitoso (Lerner & Quevedo, 2019). Sumado a ello, en la sociedad peruana existe una tendencia arraigada hacia la preocupación por la opinión y juicio ajeno al percibir que constantemente la sociedad realiza una evaluación crítica en relación a los estándares de éxito y logro alcanzados (Gonzales & Tapia, 2019). Estas actitudes, de distintos marcos sociales, pueden tener implicancias para los estudiantes, como experimentar una mayor presión por alcanzar el éxito y sentirse valiosos en el contexto mediante logros cuantificables y recompensados socialmente, dentro de los cuales algunos con determinadas vulnerabilidades pueden desarrollar conductas perfeccionistas para responder ante las exigencias y sobresalir, mientras que, a cambio otros desarrollan actitudes más conformistas ante las exigencias al no percibir que sus esfuerzos son valorados o compensados (Salas-Blas, 2019).

A pesar que no se encontraron investigaciones específicas en muestras peruanas, de igual manera, los hallazgos siguen siendo relevantes para nuestra

realidad ya que aportan evidencia, de distintos países, sobre tendencias similares respecto al perfeccionismo, sus factores asociados y consecuencias indicando que es un constructo que tiene consecuencias negativas para el universitario y podría estar manifestándose también en estudiantes con procedencia peruana. Aun así es importante tomar en consideración las diferencias culturales y sociales, por lo que esta investigación puede servir de incentivo para abordar esta brecha en la literatura considerando que hay una falta de datos empíricos locales. En ese sentido, es importante considerar que la investigación psicológica en el Perú continúa en proceso de fortalecimiento. De acuerdo a Alarcón (2012), la producción académica en Perú es escasa ya que las universidades priorizan la formación de profesionales y menos de investigadores. Pues, factores como la poca inversión monetaria, certificación científica de psicólogos y producción de artículos (Medina, 2014, 2015) dificulta el acceso de publicaciones peruanas a bases de datos o índices abiertos de mucho prestigio en el mundo académico y científico como Scopus, PubMed, entre otros (Salas-Blas, 2019), factor que podría explicar el que no se hayan hallado investigaciones peruanas en esta revisión y a su vez, resalta la necesidad de fortalecer el ámbito de investigación.

Es importante estudiar el perfeccionismo desde una perspectiva local para comprender mejor las influencias culturales y sociales que en este rasgo, pues estudios demostraron que la cultura asiática moderaba la manifestación del perfeccionismo (Liu et al., 2022a; Suh et al., 2023). Se requieren más investigaciones en bases de datos de prestigio científico para comprender mejor sus factores asociados y efectos en los estudiantes, utilizando distintos enfoques metodológicos como los correlacionales transversales y longitudinales para medir

la estabilidad de la asociación en el tiempo, las cualitativas y experimentales para conocer la experiencia subjetiva y determinar causalidad respectivamente.

III. CONCLUSIONES

Se presenta a continuación un conjunto detallado de conclusiones en función de los objetivos planteados.

- Sobre la **presentación y justificación** del tema, el perfeccionismo ha demostrado ser prevalente en universitarios dada la alta competitividad que se genera en el entorno educativo.
- Respecto a la **conceptualización** de la variable, se ha encontrado que el perfeccionismo ha sido definido con base en distintos modelos multidimensionales. Estas definiciones destacan principalmente que el perfeccionismo es una conducta orientada a la persecución de metas muy altas, de forma auto orientada o para responder a estándares exigentes ajenos. De igual manera, incluye una preocupación por cometer errores, una indecisión sobre el actuar junto a una percepción del rendimiento como inferior a los estándares deseados.
- Los **principales factores** asociados son, por el lado familiar, los estilos de crianza; por el lado psicológico, la ansiedad y la depresión, y por el lado académico, la procrastinación. Las dimensiones orientadas a las preocupaciones perfeccionistas se asociaron consistentemente con estilos de crianza más autoritarios y sobreprotectores e indicadores negativos de salud mental y de adaptación universitaria, demostrando su esencia desadaptativa. Las asociaciones de las dimensiones orientadas a los esfuerzos perfeccionistas ofrecen resultados mixtos, mostrando también relaciones con indicadores negativos de salud mental y adaptación, aunque en menor grado comparado con las dimensiones orientadas a las preocupaciones, lo

que revela la esencia desadaptativa del perfeccionismo. Cabe recalcar que el factor cultural puede influir en las relaciones, como el perfeccionismo auto crítico ser percibido más positivamente y fomentado en culturas asiáticas que occidentales.

- Con referencia a los **factores que influyen en el perfeccionismo** se encuentran factores personales como los rasgos de personalidad al igual que familiares como el estilo de crianza y de apego.
- Las **consecuencias** del perfeccionismo son variadas. Referente a lo académico son, en tendencia, un menor rendimiento y logros académicos, mayor procrastinación y burnout. Respecto a lo psicológico, son mayor estrés percibido, ansiedad, depresión, síndrome del impostor, adicción al móvil, entre otros.
- En relación a la **evaluación psicológica del perfeccionismo**, existen múltiples instrumentos que miden el perfeccionismo de manera multidimensional y acorde a los distintos modos de conceptualizar el constructo. Cabe recalcar la necesidad de validar y adaptar los instrumentos a la realidad de los universitarios peruanos.
- Respecto a las **intervenciones preventivas y correctivas**, estas se enfocan en reducir el perfeccionismo considerándolo como un factor transdiagnostico que contribuye en la génesis y mantenimiento de distintas dificultades de salud mental. Se han encontrado mejores resultados con los tratamientos de mindfulness y compasión, lo que sostiene su eficacia como variables protectoras.

- Con relación al **contexto peruano**, resulta necesario desarrollar investigaciones científicas que reporten sobre los niveles de perfeccionismo presentes en esta población, los factores asociados relevantes y consecuencias a raíz de dicho rasgo, como también sobre la implementación y efectividad de tratamientos del perfeccionismo, tanto de corte preventivo como correctivo.
- La revisión realizada es relevante para los campos de psicología clínica, educativa, de la personalidad y la familia. Asimismo, esta información contribuye a desarrollar intervenciones orientadas a la disminución del perfeccionismo, al considerar los resultados recientes de la investigación.

Referencias Bibliográficas

- Abdollahi, A., Hosseinian, S., & Asmundson, G. J. G. (2018) Coping styles mediate perfectionism associations with depression among undergraduate students. *The Journal of General Psychology*, 145 (1), 93-105. <https://doi.org/10.1080/00221309.2017.1421137>
- Abdollahi, A. (2019). The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety. *Psychiatry*, 82 (4), 345 – 353- <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783>
- Aboalshamet, K., Alzahrani, M., Rabie, N., Alharbi, R., Joudah, R., Khulaysi, S., & Alansari, W. (2017). The relationship between burnout and perfectionism in medical and dental students of Saudi Arabia. *Journal of Dental Specialties*, 5(2), 122-127. <https://doi.org/10.18231/2393-9834.2017.0029>
- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. En: H. Ansbacher H & R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 239-262). Harper.
- Aguilar, L. (2020) Perfeccionismo y vida académica: un estudio correlacional en estudiantes de psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13 (2), 87 – 98. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13209>
- Aguilar, L., Baéz, Y., Barroeta, G., & Colmenares, D. (2012). Medición del perfeccionismo académico: Desarrollo de un inventario para estudiantes universitarios. *Revista Científica Electrónica de Psicología ICSa-UAEH*, 13, 244-269. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/275365546_Medicion_del_perfeccionismo_academico_desarrollo_de_un_inventario_para_estudiantes_universitarios

- Aguilar, L. A., Castellanos, M. Y., & Romero, D. M. (2020). Perfeccionismo y hardiness académico: un estudio correlacional en estudiantes unimetanos. *Revista de Psicología (UNLP)*, *19*(2), 122-147. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe062>
- Ahmed, S. A., & Cerkez, Y. (2022) The Effectiveness of the Digital Environment and Perfectionism on Anxiety and Depression in the Light of the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq. *Frontiers in Psychology*. *13*, 804071. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804071>
- Akbar, S., & Javed, M, A. (2021). Perfectionism, goal orientation and achievement motivation in college students. *Education Sciences & Psychology*, *60* (3), 30-34. Recuperado de <https://web-p-ebSCOhost-com.upch.lookproxy.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=2841c130-c773-4148-a6ec-33c39098fc57%40redis>
- Akbay, S. E., & Delibalta, A. (2020). Academic risk-taking behaviour in university students: Academic procrastination, academic locus of control and academic perfectionism. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, *89*, 159 – 177. <https://doi.org/10.14689/ejer.2020.89.8>
- Akpur, U., & Yurtseven, N. (2019) Structural relationships among academic motivation, procrastination, and perfectionism: a modelling study. *Cumhuriyet International Journal of Education*, *8*(1), 95-112. <https://doi.org/10.30703/cije.452633>
- Alarcón, R. (2012). Psicología y testimonio personal. En H. Klappenbach & R. León (eds.), *Historia de la Psicología Latinoamericana en*

Autobiografías (pp.21-66). Sociedad Interamericana de Psicología/Editorial Universitaria.

Altstoetter-Gleich, C., & Bergemann, N. (2006) Testgüte einer deutschsprachigen Version der Mehrdimensionalen Perfektionismus Skala von Frost, Marten, Lahart und Rosenblate (MPS-F). *Diagnostica*, 52(3), 105–118. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.52.3.105>.

Amorós, A. (2017). *Perfeccionismo, miedo al fracaso y síntomas depresivos*. Trabajo Profesional. Universidad Pontificia Comillas. Madrid, España. https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/23179/1/TFM00070_0.pdf

Arana, F. (2002). Fobia social como problema de alto perfeccionismo: estudio de caso aplicando un tratamiento cognitivo conductual. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 11(3), 201-219.

Arana, F. G., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Patarrieu, A. I., De Rosa, L., Lago, A. E., & Keegan, E. G. (2014). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71-77. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552014000100008&script=sci_arttext

Arana, F. G., Keegan, E. & Rutzstein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes universitarios argentinos. *Revista Evaluar*, 9(1), 35–53. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.463>

- Arana, F., Scappatura, M., Miracco, M., Elizathe, L., Rutzstein, G., & Keegan, E. (2010). Perfeccionismo positivo/negativo y calidad de vida en estudiantes de Psicología, Medicina e Ingeniería de la Ciudad de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 17-24. <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a01.pdf>
- Arana, F. G., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Partarrieu, A. I., De Rosa, L., Lago, A. E., Traiber, L. I., Nussold, P. T., Rutzstein, G. & Keegan, E. G. (2014). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71-77. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.8>
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237. Recuperado de <https://web-p-ebshost-com.upch.lookproxy.com/ehost/detail/detail?vid=6&sid=2841c130-c773-4148-a6ec-33c39098fc57%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc210>T1laG9zdC1saXZl#AN=9708061846&db=pbh>
- Ashby, J. S., Slaney, R. B., Noble, C. M., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2012). Differences between ‘normal’ and ‘neurotic’ perfectionists: implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counselling*, 34, 322–340. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.4.52h65wln81274300>
- Asto, M. D. (2022). La inteligencia emocional y el perfeccionismo como predictores de la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad

- de Chiclayo. [Tesis para optar el título de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10925>
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359-372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Auza, F. (2018). *Perfeccionismo y motivación en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima*. [Tesis para optar grado académico de Maestro en Docencia y Gestión Universitaria, Universidad Marcelino Champagnat]. <http://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/UMCH/562/1/71.%20Tesis%20%28Auza%20Montalvo%29.pdf>
- Awad, E., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Does self-esteem mediate the association between perfectionism and mindfulness among Lebanese university students? *BMC Psychology*, 10, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00964-9>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bamber, M. D., & Kraenzle, J. S. (2022) College students' perceptions of mindfulness-based interventions: A narrative review of the qualitative research. *Current Psychology*, 41, 667-680. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>
- Barrow, J. C., & Moore C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Journal of Counseling Development*, 61, 612 - 615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>

- Başaran, S. K. (2022). Perfectionism: Its Structure, Transdiagnostic Nature, and Cognitive Behavioral Therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 518-525. Recuperado de <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1089820>
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.97.1.90>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Benishek, L. & Lopez, F. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333-352. <https://doi.org/10.1177/106907270100900402>
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. In K. M. Chun, P. B. Organista, & G. Marin (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (pp. 17–37). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10472-004>
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 22 (4), 297-324. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047313.35872.5c>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and*

Individual Differences, 36, 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Blasberg, J. S., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Chen, C. (2016). The importance of item wording: The distinction between measuring high standards versus measuring perfectionism and why it matters. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 702–717. <https://doi.org/10.1177/0734282916653701>

Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50 (12), 1003-1020.

Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T. & Zettle, R.D. (2011) Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34–52. <https://anandagarden.com/wp-content/uploads/the-perfectionists-script-for-self-defeat.pdf>

- Burcaş S, & Creţu, R. Z. (2021). Multidimensional Perfectionism and Test Anxiety: a Meta-analytic Review of Two Decades of Research. *Educational Psychology Review*, 33 (1), 249-273. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09531-3>
- Camp, E. E., Sheveleva, M. S., Permyakova, T. M., & Wang, K. T. (2022). Family Perfectionism among Russian college students. *Psychology in Russia: State of the Art*, 15 (3).http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2022_3/Psychology_3_2022_38-55_Camp_new.pdf
- Carrasco, A., Belloch, A., & Perpiñá, C. (2010) La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36 (153), 49-65. https://www.researchgate.net/publication/236899722_La_evaluacion_del_perfeccionismo_utilidad_de_la_Escala_Multidimensional_de_Perfeccionismo_en_poblacion_espanola
- Cazan, A. M. (2016) Almost Perfect Scale – Validity of a perfectionism scale on a Romanian University Sample. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7. Recuperado de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/79-paper-almost-perfect-scale-validity/docview/1836602998/se-2>
- Cevallos, D. (2014) La Calidad Educativa en la realidad Universitaria Peruana frente al Contexto Latinoamericano. *Flumen*, 7 (1), 3 – 8. Recuperado de <http://www.usat.edu.pe/files/revista/flumen/2014-I/ponencia4.pdf>
- Chafloque, E. (2018). *Estilos de apego y perfeccionismo en jóvenes universitarios de Lima*. [Tesis para optar grado de Licenciatura, Universidad Peruana de

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/624762>

Chemisquy, S. (2018). Revisión teórica sobre el perfil cognitivo del perfeccionismo desadaptativo. *Apuntes Universitarios*, 8(1), 16-40.

<https://doi.org/10.17162/au.v8i1.177>

Chemisquy, S. N., & Helguera, G. P. (2018). Impacto de la autopercepción perfeccionista en la salud infantil y adolescente: Una revisión sistemática.

Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 23, 149-161. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/82065>

Chen, H., Pang, L., Liu, F., Fang, T., & Wen, F. (2022) “Be perfect in every respect”: the mediating role of career adaptability in the relationship between perfectionism and career decision-making difficulties of college students. *BMC Psychology*, 10 (137), pp 1-12.

<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00845-1>

Cho, M., & Lee, Y. S. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. *Korean journal of medical education*, 34(2), 121–129.

<https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224>

Chui, W.H. & Wong, M.Y.H. (2017). Avoiding disappointment or fulfilling expectation: A study of gender, academic achievement, and family functioning among Hong Kong adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 48–56. Recuperado de

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-016-0550-2>

- Clance, P. R. (1985). The Impostor Phenomenon: Overcoming the Fear that haunts your success. *Peachtree Publishers*. <https://doi.org/10.1037/t11274-000>
- Collishaw, S., Gardner, F., Maughan, B., Scott, J., & Pickles, A. (2012). Do historical changes in parent–child relationships explain increases in youth conduct problems? *Journal of Abnormal Child Psychology*, *40* (1), 119-132. <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9543-1>
- Coutinho, M.V.C., Menon, A., Ahmed, R. H., & Fredricks-Lowman, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. *Social Behaviour and Personality; Palmerston North*, *50* (3), pp 1 – 8. <https://doi.org/10.2224/sbp.10611>
- Curran, T. & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, *145* (4), 410. <http://dx.doi.org.upch.lookproxy.com/10.1037/bul0000138>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, *145* (4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Curran, T., & Hill, A.P. (2022). Young people’s perceptions of their parents’ expectations and criticism are increasing over time: implications for perfectionism. *Psychological Bulletin*, *148* (1-2), 107-128. <https://doi.org/10.1037/bul0000347>
- Çakın, G., Juwono, I.D., Potenza, M.N., & Szabo, A. (2021). Exercise Addiction and Perfectionism: A Systematic Review of the Literature. *Current*

Addiction Reports, 8, 144 -155. [https://doi.org/10.1007/s40429-021-00358-](https://doi.org/10.1007/s40429-021-00358-8)

8

Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination, and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioural Sciences*, 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>

Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtririca, O., & Băban, A. (2017). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of Personality*, 85 (4), 565–577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>

De la Fuente, J., Lahortiga-Ramos, F., Laspra-Solís, C., Maestro-Martín, C., Alustiza, I., Aubá, E., Martín-Lanas, R. (2022) A Structural Equation Model of Achievement Emotions, Coping Strategies and Engagement-Burnout in Undergraduate Students: A Possible Underlying Mechanism in Facets of Perfectionism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6): 2106. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062106>

De Rosa, L., Ariel, D. V., Rutzstein, G., & Keegan, E. (2012). Perfectionism and self-criticism: clinical considerations. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 209-216. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281929021003>

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018) Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141 – 152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., Averett, S., Skotheim, S., Smith, L. M., Raney, C., & McMillen, C. (2007). The relationship of perfectionism to judgmental bias and psychopathology. *Cognitive Therapy and Research, 31*(5), 573-587. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9112-z>
- Dodd, D. R., Clerkin, E. M., & Smith, A. R. (2022). A randomized test of interpretation bias modification for perfectionism versus guided visualization relaxation among high perfectionistic undergraduate students. *Behaviour Therapy, 53* (5), 843-857. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.01.003>
- Doepke, M., & Zilibotti, F. (2019). *Love, money, and parenting: How economics explains the way we raise our kids*. Princeton University Press.
- Dorevitch, B., Buck, K., Fuller-Tsyzkiewicz, M., Phillips, L., & Krug, I. (2020). Maladaptive Perfectionism and Depression: Testing the Mediating Role of Self-Esteem and Internalized Shame in Australian Domestic and Asian International University Sample. *Frontiers in Psychology, 11*, 1272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01272>
- Dudâu, D. P. (2014). The relation between perfectionism and impostor phenomenon. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 127*, 129-133. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.226>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 437- 453. <http://dx.doi.org.upch.lookproxy.com/10.1037/0022-0167.47.4.437>

- Dunkley, D. M., Zuroff, D., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences, 40*, 665-676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008>
- Egan, S. J., Wade, T. D., Fitzallen, G., Amy O'Brien, & Shafran, R. (2022). A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression, and perfectionism: implications for treatment. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 50*(1), 89-105. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000357>
- Egan, S. J., Wade, T. D. & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review, 31*(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Egan, S., Wade, T., & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 17*(3), 279-294. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11844>
- Endleman, S., Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2021). The longitudinal associations between perfectionism and academic achievement across adolescence. *International Journal of Behavioral Development, 46* (2), 91-100. <https://doi.org/10.1177/01650254211037400>
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. En G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-002>

- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
- Fallahchai, R., Fallahi, M., Moazen Jami, A. (2019) Well-being and Perfectionism in students: adaptive versus mal adaptive. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 1 (3), pp 222 – 230. Recuperado de <https://ieepj.hormozgan.ac.ir/article-1-98-en.pdf>
- Feng, L., Zhang, L., & Zhong, H. (2021). Perceived Parenting Styles and Mental Health: The Multiple Mediation Effect of Perfectionism and Altruistic Behavior. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1157-1170. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S318446>
- Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 85. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Filippello, P., Buzzai, C., Sorrenti, L., Costa, S., Abramo, A., & Wang, K. T. (2021). Italian version of the Family Almost Perfect Scale: Psychometric characteristics and relationships with academic engagement, self-esteem and personal perfectionism. *Applied Developmental Science*, 25 (4), 351 – 363. <https://doi.org/10.1080/10888691.2019.1647106>
- Fletcher, K. L., & Neumeister, K. S. (2017). *Perfectionism in schools: when achievement is not so perfect*. New York, NY: Momentum Press.

- Fletcher, K. L., Pierson, E. E., Speirs Neumeister Kristie, L., & Holmes, F. W. (2020). Overparenting and Perfectionistic Concerns Predict Academic Entitlement in Young Adults. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 348-357. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01663-7>
- Flett, G. L., Coulter, L.-M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 159–176. <https://doi.org/10.1177/0829573511422039>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. En: G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens’s dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472-495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & MacDonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. En: G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89–132). American Psychological Association.

- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Molnar, D. S., & Zhao, W. (2016). Projecting perfection by hiding effort: supplementing the perfectionistic self-presentation scale with a brief self-presentation measure. *Self and Identity*, 15(3), 245-261. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1119188>
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Rose, A. (2021) why perfectionism is antithetical to mindfulness: A conceptual and empirical analysis and consideration of treatment implications. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1625–1645. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00252-w>
- Flores, L. F., & Taboada, R. S. (2021) Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en estudiantes de universidades públicas de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/655795>
- Fortich, N. (2013). ¿Revisión sistemática o revisión narrativa? *Ciencia y Salud Virtual*, 5(1), 1-4. <http://doi.org/10.22519/21455333.372>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Galloway R, Watson H, Greene D, Shafran R, Egan SJ (2021) The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behavior Therapy*, 51,1–15. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1952302>

- Gao, W., & Chen, Z. (2006). A study on psychopathology and psychotherapy of internet addiction (in Chinese). *Advances in Psychological Sciences*, *14*, 596-603. Recuperado de <https://journal.psych.ac.cn/adps/EN/Y2006/V14/I04/596>
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science*, *14*(2), 197-215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *122*(6), 1117-1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- Gelabert, E., Garcia-Esteve, L., Martín-Santos, R., Gutierrez, F., Torres, A., & Subirá, S. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in Women. *Psicothema*, *23* (1), 133-139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717207021.pdf>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*, 199–208. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/introducing-compassionfocused-therapy/ECBC8B7B87E90ABB58C4530CDEE04088>

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory, 12*, 507–516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 91*(1), 78-86. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x>
- Gökçen, A., & Yerin Güneri Oya. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety: Research and Reviews. *Current Psychology, 41*(4), 1757-1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Gonzales, R. M., & Tapia, M. A. (2019). Comparación social y autoestima en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología, 37*(2), 425-442.
- González-Urbina, A., Gomez-Arízaga, M. P., Conejeros-Solar, L. (2017) Caracterización del perfeccionismo es estudiantes con alta capacidad: un estudio de casos exploratorio. *Revista de Psicología, 35* (2). Recuperado

de

<https://www.redalyc.org/journal/3378/337853121007/337853121007.pdf>

González, M., Ibáñez, I., Rovella, A., López, M., & Padilla, L. (2013).

Perfeccionismo e intolerancia a la incertidumbre: relaciones con variables psicopatológicas. *Psicología Conductual*, 21(1), 81-101. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Gonzalez-](https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Gonzalez-57/publication/286202912_Perfectionism_and_intolerance_of_uncertainty_Relations_with_psychopathological_variables/links/5ad9a8c2458515c60f5ab59b/Perfectionism-and-intolerance-of-uncertainty-Relations-with-psychopathological-variables.pdf)

[57/publication/286202912_Perfectionism_and_intolerance_of_uncertainty](https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Gonzalez-57/publication/286202912_Perfectionism_and_intolerance_of_uncertainty_Relations_with_psychopathological_variables/links/5ad9a8c2458515c60f5ab59b/Perfectionism-and-intolerance-of-uncertainty-Relations-with-psychopathological-variables.pdf)

[y_Relations_with_psychopathological_variables/links/5ad9a8c2458515c](https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Gonzalez-57/publication/286202912_Perfectionism_and_intolerance_of_uncertainty_Relations_with_psychopathological_variables/links/5ad9a8c2458515c60f5ab59b/Perfectionism-and-intolerance-of-uncertainty-Relations-with-psychopathological-variables.pdf)

[60f5ab59b/Perfectionism-and-intolerance-of-uncertainty-Relations-with-](https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Gonzalez-57/publication/286202912_Perfectionism_and_intolerance_of_uncertainty_Relations_with_psychopathological_variables/links/5ad9a8c2458515c60f5ab59b/Perfectionism-and-intolerance-of-uncertainty-Relations-with-psychopathological-variables.pdf)

[psychopathological-variables.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Gonzalez-57/publication/286202912_Perfectionism_and_intolerance_of_uncertainty_Relations_with_psychopathological_variables/links/5ad9a8c2458515c60f5ab59b/Perfectionism-and-intolerance-of-uncertainty-Relations-with-psychopathological-variables.pdf)

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism.

Psychology: A Journal of Human Behavior, 15, 27-33. Recuperado de

<https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001?simple=True>

Hawkins, C., Watt, H., & Sinclair, K. (2006). Psychometric properties of the Frost

Multidimensional Perfectionism Scale with Australian adolescent girls:

Clarification of multidimensionality and perfectionist typology.

Educational and Psychological Measurement, 66(6), 1001-1022.

<https://doi.org/10.1177/0013164405285909>

Helguera, G. P., & Oros, L. B. (2018). Perfeccionismo y autoestima en estudiantes

universitarios argentinos. *Pensando Psicología*, 14(23).

<https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2266>

Heeren, A., & Philippot, P. (2011). Changes in ruminative thinking mediate the

clinical benefits of mindfulness: preliminary findings. *Mindfulness*, 2(1), 8-

13.

Recuperado

de

https://www.researchgate.net/publication/226833711_Changes_in_Ruminative_Thinking_Mediate_the_Clinical_Benefits_of_Mindfulness_Preliminary_Findings

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1989) The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canadian Psychology, 30*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232522035_The_Multidimensional_Perfectionism_Scale_Reliability_Vailidity_and_Psychometric_Properties_in_Psychiatric_Samples

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 58–65. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.102.1.58>

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1996). Personality traits and the coping process. En M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 410-433). John Wiley & Sons.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. En: Flett, G. & Hewitt, P. (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 255-284). American Psychological Association.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: a relational approach to assessment, treatment, and conceptualization*. Nueva York: Guilford.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Tumbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment*, 3, 464-468. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1992-03887-001>
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W., & Wollert, R. (1989). Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53, 133 – 144. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301_14
- Hewitt, P. L., Smith, M. M., Ge, S. Y: J., Mössler & Flett, G. L. (2022) Perfectionism and its role in depressive disorders. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 54 (2), 121 – 131. <https://doi.org/10.1037/cbs0000306>
- Hill, A. P., Witcher, C. S. G., Gotwals, J. K., & Leyland, A.F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 237–253. <https://doi.org/10.1037/spy0000041>
- Holt, N. L. (2014) A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players. *Perfectionism in Sport and Dance*, 45, 298 – 324. <https://doi.org/10.7352/IJSP2014.45.298>
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. W.W. Norton.
- Hu, K. S., Chibnall, J.T., & Slavin, S.J. (2019) Maladaptive perfectionism, impostorism, and cognitive distortions: Threats to the mental health of pre-

- clinical medical students. *Academic Psychiatry*, 43, 381–385.
<https://doi.org/10.1007/s40596-019-01031-z>
- Huang, H., Ding, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Liang, y., Wan, X., & Chen, C. (2022) Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014951>
- Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Wan, X., Peng, Q., Zhang, Y., & Chen, C. (2023). The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing: The role of self-efficacy and resilience. *Nursing Open*, 10(10), 6758-6768. <https://doi.org/10.1002/nop2.1922>
- Hwang, M.J. & Jang, Y.E. (2019) The effect of job search stress of college students on mental health and suicide behavior. Mediating effect of ego resilience. *Health Social Science*, 50, 63–90.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C., (2013) A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Ijaz, T., & Khalid, A. (2020). Perfectionism and Academic Burnout: The Mediating Role of Worry and Depressive Rumination in University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35 (3), 473 – 492.
<https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.25>
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomized

- study. *Mindfulness*, 9 (3), 801–814. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation & Emotion*, 38(1), 23–35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), e2249346. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
- Jun, H.H., Wang, K.T., Suh, H.N., & Yeung, J.G. (2022). Family Profiles of Maladaptive Perfectionists among Asian International Students. *Counseling Psychologist*, 50(5), 649–673. <https://doi.org/10.1177/00110000221089643>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaçar-Başaran S., & Arkar, H. (2022). Common vulnerability factors in obsessive compulsive and major depressive disorders: a transdiagnostic hierarchical model. *Current Psychology*, 42, 8414-8424. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-02599-2>
- Kağan, M. (2011) Frost çok byultu mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12,192-197.

Recuperado de <https://tr-scales.arabpsychology.com/wp-content/uploads/pdf/frost-cok-boyutlu-mukemmelliyetcilik-olcegi-toad.pdf>

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support, and well-being: the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences, 40* (6), 1281-1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019>

Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in human Behavior, 31*, 118-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>

Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling and Development, 92*(1), 75 – 82. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00132.x>

Kljajic, K., Gaudreau, O., & Franche, V. (2017). An investigation of the 2 /2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences, 57*, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>

Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

Kolhar, M. A., Hussain, A., Raza, S. A. (2021). Impact of social media on academic performance of students: a case study of Pakistan. *Journal of Education Development, 8* (1), 37-50. Recuperado de

https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2019/08000/Parents_outlook_on_preventive_dental_modalities.73.aspx

Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96-100. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.029>

Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi* [Adolescent psychology]. Remzi Bookstore.

Kun, B., Urbán, R., Böthe, B., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z., & Kökönyei, G. (2020). Maladaptive rumination mediates the relationship between self-esteem, perfectionism, and work addiction: A largescale survey study. *International Journal of Environment and Research in Public Health*, 17, 7332. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197332>

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R.S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D., & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1105–1112. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003>

León Arroyo, E. (2019). Procesos de autocrítica: Crecimiento y destrucción. Relación de la autocrítica con el perfeccionismo y la autoestima. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31807/TFG-LeonArroyo%2cElena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lerner, J., & Quevedo, L. (2019). Expectativas académicas parentales y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Educación*, 28(55), 145-167.

- Leung, S.A., & Li, L. M. W. (2021). Perfectionism and well-being in a collectivistic culture: the role of family achievement goals. *Journal of Counseling Psychology, 68* (2), 156-169. <https://doi.org/10.1037/cou0000588>
- Lewis, E. G., & Cardwell, J. M. (2020) The big five personality traits, perfectionism and their association with mental health among UK students on professional degree programmes. *BMC Psychology, 8* (1), 54. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00423-3>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Ling, C., Wenhui, Y., Jie, Z., Shuyu, C., & Dwilight A, H. (2020) Relationship between perfectionism and depression among Chinese college students: with self-esteem as a mediator. *Omega; London, 80* (3), 490 – 503. <https://doi.org/10.1177/0030222819849746>
- Lindsay, J. A. B., McGowan, N. M., King, N., Rivera, D., Li, M., Byun, J., Cunningham, S., Sanders, K. E. A., & Duffy, A. (2022). Psychological predictors of insomnia, anxiety, and depression in university students: potential prevention targets. *BJ Psychology Open, 8*(3), e86. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.48>
- Liu, S., He, L., Wei, M., Du, Y., & Chang, D. (2022a). Depression and Anxiety from acculturative stress: maladaptive perfectionism as a mediator and mindfulness as a moderator. *Asian American Journal of Psychology, 13* (2), 207-216. <https://doi.org/10.1037/aap0000242>

- Liu, G., Teng, X., Fu, Y., & Lian, Q. (2022b). Perfectionistic Concerns and Mobile Phone Addiction of Chinese College Students: The Moderated Mediation of Academic Procrastination and Causality Orientations. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.798776>
- Liu, Q., Zhao, X., & Liu, W. (2022c). Are Perfectionists Always Dissatisfied with Life? An Empirical Study from the Perspective of Self-Determination Theory and Perceived Control. *Behavioral Sciences, 12*(11), 440. <https://dx.doi.org/10.3390/bs12110440>
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). The impact of manipulating expected standards of performance for adaptive, maladaptive, and non perfectionists. *Cognitive Therapy and Research, 37*(4), 762-778. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9528-1>
- LoCicero, K. A., & Ashby, J.S. (2000). Multidimensional Perfectionism and Self-Reported Self efficacy in College Students. *Journal of college Student Psycho-therapy, 15*(2), 47-56. https://dx.doi.org/10.1300/J035v15n02_06
- Loscalzo, Y., Rice, S.P.M., Giannini, M., & Rice, K.G. (2019) Perfectionism and Academic Performance in Italian College Students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 37*, 911–919. <https://doi.org/10.1177/0734282918800748>
- Mackinnon, S.P., Ray, C.M., Firth, S.M., & O'Connor, R.M. (2019) Perfectionism, negative motives for drinking, and alcohol-related problems: A 21-day diary study. *Journal of. Research in Personality, 78*, 177–188. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/329434831_Perfectionism_Nega

tive Motives for Drinking and Alcohol-Related Problems A 21-day Diary Study

- Madigan, D. J. (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 31 (4), 967-989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., Culley, T., Passfield, L., & Hill, A. P. (2018). Perfectionism and training performance: the mediating role of other-approach goals. *European Journal of Sport Science*, 18(9), 1271–1279. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1508503>
- Mahasneh Ahmad, M., Alwan, A. F., & Al-Rawwad, T. (2019) The level of multidimensional perfectionism and motivational orientation among undergraduate students. *Psychology in Russia*, 12 (2), 94 – 114. <https://doi.org/10.11621/pir.2019.0208>
- Medina, S. (26 de noviembre de 2014). Aún cuesta mucho publicar en revistas científicas. Entrevista a Ezequiel Farré. *El Comercio*. Recuperado de <https://assets.elcomercio.pe/noticias/sandro-medina-tovar>
- Medina, S. (22 de julio de 2015). En el Perú se producen pocos artículos científicos. Entrevista a Josmel Pacheco-Mendoza. *El Comercio*. Recuperado de <https://assets.elcomercio.pe/noticias/sandro-medina-tovar>
- Methikalam, B., Wang, K. T., Slaney, R. B., & Yeung, J. G. (2015). Perfectionism, family expectations, mental health, and Asian values among Asian Indians in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 6(3), 223-232. <http://dx.doi.org/10.1037/aap0000023>

- Mills, J., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences, 29*, 1191–1204. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9)
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 913–924. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167204272298>
- Miracco, M., Scappatura, M. L., Traiber, L., De Rosa, L., Arana, F., Lago, A., Partarrieu, A., Galarregui, M., Nussold, P.T., & Keegan, E. (2012). Perfeccionismo en la universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva. *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-072/290.pdf>
- Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences, 87*, 174-179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.044>
- Naz, S., Hassan, G., & Luqman, M. (2021). Influence of perfectionism and academic motivation on academic procrastination among students. *Journal of Educational Sciences & Research, 8*(1), 13-20. Recuperado de <https://web-p-ebsohost->

com.upch.lookproxy.com/ehost/detail/detail?vid=55&sid=2841c130-c773-4148-a6ec-33c39098fc57%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc210ZT1laG9zdC1saXZl#AN=151639117&db=eue

Nealis, L. J., Sherry, S. B., Perrot, T., & Rao, S. (2020). Self-Critical Perfectionism, Depressive Symptoms, and HPA-Axis Dysregulation: Testing Emotional and Physiological Stress Reactivity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42(3), 570-581. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09793-9>

Neff, K. D. (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>

Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 297. <https://doi.org/10.1037/a0025032>

Neumeister, K. L. (2004). Interpreting successes and failures: the influence of perfectionism on perspective. *Journal for the Education of the Gifted*, 27, 311–335. Recuperado de <https://web-p-ebsohost-com.upch.lookproxy.com/ehost/detail/detail?vid=57&sid=2841c130-c773-4148-a6ec-33c39098fc57%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc210ZT1laG9zdC1saXZl#AN=507922418&db=eue>

- Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling, 17*(1), 80-94. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- O'Connor, R. C. (2007) The relations between perfectionism and suicidality. A systematic review. *Suicide & Life-Threatening Behavior, 37*(6), 698-714. <https://doi.org/10.1521/suli.2007.37.6.698>
- Odaci, H., Kalkan, M., & Cikrikci, O. (2017). Akademik mukemmeliyetcilik olçeğinin geliştirilmesi [Development of the academic perfectionism scale]. *Ahi Evran University Journal of the Faculty of Education, 18*(1), 353-366. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1481466>
- Oloidi, F. J., Victor-Aigbodion, V., Ossai, O. V., & Ilechukwu, L. C (2022). Intervention for Nigerian preservice historians' maladaptive academic perfectionism: Implications for history lecturers. *Medicine, 101* (13), e29170. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000029170>
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 22*. <https://doi.org/10.1891/JCPSY-D-20-00037>.

- Öngen, D. E. (2015). The Relationships among self-absorption, self-criticism and perfectionism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2559-2564. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.273>
- Ortega, N.E., Wang, K.T., Slaney, R.B., Hayes, J.A., & Morales, A. (2014). Personal and Familial Aspects of Perfectionism in Latino/a students. *The Counseling Psychologist*, 42(3), 406–427. <https://doi.org/10.1177/0011000012473166>
- Panhaussen, S., Klug, K., & Rohrmann, S. (2022). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(2), 888–901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7>
- Park, Y., Heo, C., Kim, J.S., Rice, K.G., & Kim, Y.H. (2020). How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediator role of self-assessment. *International Journal of Psychology*, 55 (6), 936 - 940. <https://doi.org/10.1002/ijop.12659>
- Park, S. U., & Kim, M. K. (2018). Effects of campus life stress, stress coping type, self-esteem, and maladjustment perfectionism on suicide ideation among college students. *Korean Journal of Clinical Laboratory Science*, 50(1), 63–70. <https://doi.org/10.15324/kjcls.2018.50.1.63>
- Pineda, D. (2018). *Procesos transdiagnósticos asociados a los trastornos de depresión y ansiedad*. [Tesis de Doctorado en Psicología de la Salud, Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Nacional de Educación a la Distancia]. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Dpineda/PINEDA_SANCHEZ_DAVID_Tesis.pdf

- Piotrowski, K., & Bojanowska, A. (2019). Factor structure and psychometric properties of a Polish adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Research and Reviews. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w>
- Ramey, G., & Ramey, V. A. (2010). The rug rat race. *Brookings Papers on Economic Activity*, 41(1), 129–199. https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2010/03/2010a_bpea_ramey.pdf
- Ramírez, L. C. (2019). *Estilos de apego y autoconcepto en adolescentes en la Unidad Educativa Juan Abel Echevarría*. Tesis de título de psicología. Universidad Central de Ecuador. Quito, Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20546/1/T-UCE-0007-CPS-222.pdf>
- Real Academia Española (2022). Estudiantes Universitarios. En *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de 7 de Setiembre de 2022. <https://dejenclave2.rae.es/lema/estudiante-universitario>
- Reivan-Ortiz, G., Pesantes, X. A. C., Méndez, R., Yanza, G., Coronel, A. A. R., & Martínez-Suárez, P. C. (2021) Adaptación y validación para el contexto ecuatoriano de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS). *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 365-372. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/adaptación-y-validación-para-el-contexto/docview/2582231732/se-2>
- Rice K. G., & Lapsley D.K. (2001) Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 42 (2), 157—168.

- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 210-222. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038>
- Rice, K., & Slaney, R. (2002). Clusters of Perfectionistics: Two studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 35(2), 35-48. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069046>
- Rimes, K. A., & Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: validity, reliability, and sensitivity to change. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 285–292. <https://doi.org/10.1016/j.psychores.2009.09.014>
- Rivière, J., & Douilliez, C. (2017). Perfectionism, rumination, and gender are related to symptoms of eating disorders: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 116, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.041>
- Robinson, K., & Wade, T. D. (2021) Perfectionism interventions targeting disordered eating: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54, 473-487. <https://doi.org/10.1002/eat.23483>
- Rodríguez, M. A., Rojo, L. M., Ortega, E. T., Sepúlveda, A. R. (2009) Adaptación de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo a estudiantes universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 15 (1), 13-27. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3022383>

- Rose, A., McIntyre, R., & Rimes, K. A. (2018) Compassion focused intervention for highly self-critical individuals: Pilot Study. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 46*, 583- 600. <https://doi.org/10.1017/S135246581800036X>
- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 42*(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00084.x>
- Ryff, C. D. (1995) Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychology, 4*, 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719. <http://dx.doi.org.upch.lookproxy.com/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salas-Blas, E. (2019). Comprendiendo las limitaciones de la investigación. *Propósitos y Representaciones, 7*(SPE), e424-424. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.424>
- Scappatura, M. L., Arana, F., Elizathe, L., & Rutzstein, G. (2011). Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo en trastornos alimentarios: un estudio de revisión. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, 18*, 81-88. <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v18/v18a09.pdf>
- Schneider, M., & Preckel, F. (2017). Variables associated with achievement in higher education: a systematic review of meta-analyses. *Psychological*

<http://dx.doi.org.upch.lookproxy.com/10.1037/bul0000098>

Sederlund, A. P., Burns, L. R., & Rogers, W. (2020). Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1-32. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>

Sepiadou, I., & Metallidou, P. (2023). Academic hardiness as a moderator of the relation between perfectionism and academic procrastination in university students. *European Journal of Psychology of Education*, 38, 1053 – 1071. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00648-3>

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive– behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)

Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press.

Shaw, B., Bicket, M., Elliott, B., Fagan-Watson, B., Mocca, E., & Hillman, M. (2015). *Children's independent mobility: An international comparison and recommendations for action*. [Project report. Policy Studies Institute]. https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/download/03175f2b7388716c0b78acce44b7af6cd907564d6b437038519cb3dc525ad27e/3906556/PSI_Finalreport_2015.pdf

Sherry, S. B., Mackinnon, S. P., & Gaultreau, C. M. (2016). Perfectionists don't play nicely with others: Expanding the social disconnection model. En: F. M.

- Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 225-243). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_10
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviours beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences, 95*, 196-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.059>
- Sheveleva, M. S., Permyakova, T. M., & Kornienko, D. S. (2023). Perfectionism, the Impostor Phenomenon, Self-Esteem, and Personality Traits among Russian College Students. *Psychology in Russia: state of the art, 16*(3), 132–148. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0310>
- Shim, S. S., Rubenstein, L. D., & Drapeau, C. W. (2016). When perfectionism is coupled with low achievement. The effects on academic engagement and help seeking in middle school. *Learning and Individual Differences, 45*, 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.016>
- Shin, J., Lee, H. J., Park, H., Hong, Y., Song, Y. K., Yoon, D. U., & Oh, S. (2023). Perfectionism, test anxiety and neuroticism determines high academic performance: a cross sectional study. *BMC psychology, 11*(1), 410. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01369-y>
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences, 55*, 716–721. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.026>
- Shu, J. (2023). EFL learners' problematic use of social media usage, classroom anxiety, perfectionism, and language attainment: correlations and

perceptions. *BMC psychology*, *11*(1), 443. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01419-5>

Siah P . C., Ang S .S ., Tan K .W ., Phi C .N ., & Pung P .W. (2022) Perfectionism and Academic Adjustment among Undergraduates: The Coping Strategy as a Mediator. *Psychological Science and Education*, *27* (5), 57—68. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270505> (In Russ.)

Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2016). Conceptualizations of perfectionism, health, and well-being: An introductory overview. En: F. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 1-24). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_1

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*(3), 130. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/revised-almost-perfect-scale/docview/195604085/se-2>

Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. En: G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63–88). American Psychological Association.

Smith M. M., Saklofske D. H., Stoeber J., & Sherry S.B. (2016). The big three perfectionism scale: a new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *34*(7), 670–87. <https://doi.org/10.1177/0734282916651539>

Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y. J., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggley, D. L. (2021) Multidimensional Perfectionism turns 30: the known knowns and

- the known unknowns. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 63 (1), 16- 31. <https://doi.org/10.1037/cap000028>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychological Review*, 84, 101982. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101982>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C. M., Lee-Baggley, D. L., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2020). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: test of unique contributions and mediating mechanisms in a sample of depressed individuals. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38, 112–126. <https://doi.org/10.1177/0734282919877777>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Soares, F. H. d. R., Carvalho, A. V. d., Keegan, E., Neufeld, C. B., & Mansur-Alves, M. (2020). Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo Almost Perfect Scale-Revised para o Português Brasileiro. [Adaptación y validación de la escala de perfeccionismo Almost Perfect Scale-Revised para el portugués brasileño]. *Avaliação Psicológica*, 19(3), 310-321. <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09>
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-

- determination theory. *Developmental Review*, 30, 74-99.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 22(3), 564–571.
<https://doi.org/10.1037/h0085541>
- Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2011) The factor structure of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in university students. *Australian Psychologist*, 46, 229- 236. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2010.00010.x>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65 – 94. <https://doi.org/10.1037/033-2909.133.1.65>
- Steinert, C., Heim, N., & Leichsenring, F. (2021). Procrastination, perfectionism and other work-related mental problems: Prevalence, types, assessment and treatment – a scoping view. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 736776.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.736776>
- Stevenson, J. C., & Akram, U. (2022) Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100438>
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182-2192.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.036>

- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences, 104*, 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self) compassion and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences, 154*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenge. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295-319. http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences, 43*, 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012>
- Stoeber, J. (2017). The psychology of perfectionism. An introduction. En: J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism. Theory, research, and applications* (pp. 3-16). Routledge.
- Stoeber, J., Madigan, D. J., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences, 161*, 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W. N., Henderson, T. M., & Kent, D. N. P. (2017). Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences, 119*, 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.008>

- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress & Coping*, 21(1), 37-53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Stricker, J., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). School satisfaction differentially predicts multidimensional perfectionism one year later. *Personality and Individual Differences*, 143, 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.014>.
- Suh, H., Sohn, H., Kim, T., & Lee, D. G. (2019). A review and meta-analysis of perfectionism interventions: Comparing face to face with online modalities. *Journal of Counseling Psychology*, 66, 473-486. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Suh, H. N., Pigott, T., Rice, K. G., Davis, D.E., & Andrade, A. C. (2023). Meta-analysis of the relationship between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Comparison between Asian American and Asian international college students. *Journal of Counseling Psychology*, 70(2), 203. <https://doi.org/10.1037/cou0000653>
- Sukkyung, Y., Minkyung, K., & Kim, E. K. (2022). Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion. *Journal of Experimental Psychopathology*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/20438087221103350>
- Tabri, N., Werner, K. M., Milyavskaya, M., & Wohl, M.J. Perfectionism predicts disordered gambling via financially focused self-concept. *Journal of Gambling Issues*, 38. https://www.researchgate.net/profile/Nassim-Tabri/publication/322021084_Perfectionism_Predicts_Disordered_Gambli

[ng_Via_Financially_Focused_SelfConcept/links/5a3e14f6458515f6b03b113e/Perfectionism-Predicts-Disordered-Gambling-Via-Financially-Focused-Self-Concept.pdf](https://doi.org/10.1080/1080/17482631.2022.2062819)

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford.

Tan, J. S. T. (2022). Hiding behind the "perfect" mask: a phenomenological study of Filipino university students' lived experiences of perfectionism. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2062819>

Tan (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students, *Cogent Psychology*, 10 (1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2168424>

Tataje, A. J. (2013). *Sintomatología depresiva y dimensiones de perfeccionismo en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar Licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5080/TATAJE_MARQUEZ_ANDREA_SINTOMATOLOGIA_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275–287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)

- Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29 (4), 629-647. [https://doi.org/10.1016/S01918869\(99\)00218-4](https://doi.org/10.1016/S01918869(99)00218-4)
- Torres, A. (2021). *Dimensiones del perfeccionismo y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis para optar el Grado de Licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Turpo-Gebera, O., Pérez-Zea, A., Pérez-Postigo, G., & Lazo-Manrique, M. (2021). Cultura en universidades peruanas: estudio de caso. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26 (93). Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/290/29066223013/29066223013.pdf>
- Van Yperen, N. W. (2006). A novel approach to assessing achievement goals in the context of the 2x2 framework: Identifying distinct profiles of individuals with different dominant achievement goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1432-1445. <https://doi.org/10.1177/0146167206292093>
- Verhaeghe, P. (2014). *What about me? The struggle for identity in a market-based society*. Scribe Publications.
- Vidic, Z., & Cherup, N. (2019). Mindfulness in classroom: Effect of a mindfulness-based relaxation class on college students' stress, resilience, self-efficacy and perfectionism. *College Student Journal*, 53(1), 130-144. Recuperado de <https://web-p-ebshost-com.upch.lookproxy.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=f38bb71f-ef21-4010-bb78-45124d517191%40redis>

- Walton, G. E., Hibbard, D. R., Coughlin, C., & Coyl-Shepherd, D. (2020). Parenting, personality, and culture as predictors of perfectionism: Research and Reviews. *Current Psychology*, 39(2), 681-693. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9793-y>
- Wang, K. T. (2010) The Family Almost Perfect Scale: Development, psychometric properties, and comparing Asian and European Americans. *Asian American Journal of Psychology*, 1 (3), 186-199. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232426715_The_Family_Almost_Perfect_Scale_Development_Psychometric_Properties_and_Comparing_Asian_and_European_Americans
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (19), 12934. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>
- Wang, K.T., Permyakova, T.M., Sheveleva, M.S., & Camp, E.E. (2018). Perfectionism as a predictor of anxiety in Foreign language classrooms among Russian college students. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies*, 2018(18), 127–146. <https://doi.org/10.7358/ecps-2018-018>
- Wang, Q., & Wu, H. (2022). Associations between maladaptive perfectionism and Life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and moderating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622>

- Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2020) Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, 10 (2), 1950-1960. <http://dx.doi.org/10.21037/apm-20-1582>
- Wei, M., Liu, S., Ko, S.Y., Wang, C., & Du, Y. (2020). Impostor Feelings and Psychological Distress Among Asian Americans: Interpersonal Shame and Self-Compassion. *Counseling Psychologist*, 48(3), 432–458. <https://doi.org/10.1177/0011000019891992>
- Wong, Y._J., & Chong, E. S. (2020). Overparenting, perceived parental expectations, and perfectionism in Asian American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 67 (5), 616-623. <https://doi.org/10.1037/cou0000439>
- Woodrum, J. L., & Kahn, J. H. (2022). Perfectionistic concerns and psychological distress: the role of spontaneous emotion regulation during college student’s experience with failure. *Journal of Counseling Psychology*, 69 (2), 246 – 256. <https://doi.org/10.1037/cou0000580>
- Yang, K. S. (1997). Theories and research in Chinese personality: An indigenous approach. En H. S. Kao & D. Sinha (Eds.), *Asian perspectives on psychology* (pp. 236–262). Sage Publications.
- Yang, W., Morita, N., Zuo, Z., Kawaida, K., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2021) Maladaptive Perfectionism and Internet Addiction among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Depression and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2748. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052748>

- Yang, J., & Sun, K. H. (2020). A rational emotive behavior therapy-based intervention for binge eating behavior management among female students: a quasi-experimental study. *Journal of Eating Disorders*, 8, 65. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00347-8>
- Yavuzer, H. (2014). *Ana baba ve çocuk* [Parent and child]. Remzi Bookstore.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları* [Theories of personality]. Pegem Akademi.
- Yeh, H. J., Chen, C. Y., Chou, W. P., & Chiu, C. Y. (2021). Intergenerational relationships, parental expectations, and perfectionism among Taiwanese university students: A moderated mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 68 (2), 201 – 214. <https://doi.org/10.1037/cou0000606>
- Ynouye, A. (2021). *Dimensiones del perfeccionismo y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/21522>
- Ypanaqué, P. N. (2021). *Desregulación emocional y dimensiones de perfeccionismo en universitarios de psicología en tiempos de COVID-19*. [Tesis para optar el Grado de Licenciatura en Psicología, Universidad Científica del Sur]. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2120>
- You, S., Kwon, M., & Kim, E. K. (2022). Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-

- compassion. *Journal of Experimental Psychopathology*, 13(2).
<https://doi.org/10.1177/20438087221103350>
- You, S., & Yoo, J (2021) Relations among socially prescribed perfectionism, career stress, mental health, and mindfulness in Korean college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182212248>
- Zarco, J., Ramasco, M., Pedraz, A., & Palmar, A. M. (2019). *Investigación cualitativa en salud*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova-López, O. & Robles-Rubio, J.E. (2016). Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música. *ReiDoCrea*, 5, 16-21.
<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/39735/1/5-3.pdf>
- Zeidner, M. (1998). *Perspectives on individual differences. Test anxiety: the state of the art*. New York: Plenum Press.
- Zi, F., & Zhou, X. (2006). The Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: An examination of its reliability and validity. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 14, 560 – 563. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-544339>
- Zhang, J., Liu, L., & Wang, W. (2021) The Moderating Role of Grit in the relationship between Perfectionism and Depression among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 12, 729089.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729089>
- Zuroff, D.C., Santor, D., & Mongrain, M. (2005). Dependency, self-criticism, and maladjustment. En: J.S. Auerbach, K.N. Levy, & C.E.

Schaffer (Eds.), *Relatedness, self-definition and mental representation. Essays in honour of Sidney J. Blatt.* (pp. 75–90). Routledge.

ANEXOS

ANEXO 1: Ficha de recolección de datos de la investigación documental

Título de la investigación: Perfeccionismo en el estudiante universitario: factores asociados y consecuencias

Apellidos y nombre de la investigadora: Giselle Alejandra Salazar Grau

N	Título del documento	Año	Tipo de artículo	Contexto del estudio	Revista	Indexación	Tema revisado	Citas revisada(s)	Comentario	Referencia bibliográfica
1	Perfectionism and Academic Performance in Italian Students	2019	Estudio de propiedades psicométricas. Estudio cuantitativo de diseño correlacional	Italia	Journal of Psychoeducational Assesment	EBSCO	Factor académico asociado al perfeccionismo	Loscalzo et al., 2019	Perfeccionismo desadaptativo (discrepancia) correlaciona negativamente con el rendimiento mientras el adaptativo positivamente	Loscalzo, Y., Rice, S., Giannini, M., & Rice, K. G. (2019) Perfectionism and Academic Performance in Italian College Students. <i>Journal of Psychoeducational Assesment</i> , 37 (3), 911 – 919. ps://doi.org/10.1177/0734282918800748
2	How does perfectionism affect academic achievement? Examinating the mediator role of self assessment.	2020	Estudio cuantitativo de diseño transversal, descriptivo, correlacional.	Estados Unidos	International Journal of Psychology	PubMed	Factor académico asociado y consecuencia del perfeccionismo	Park et al. (2020)	Perfeccionismo negativo correlaciona negativamente el rendimiento, el adaptativo positivamente. El estilo de autoevaluación media la relación.	Park, Y., Heo, C., Kim, J.S., Rice, K.G., & Kim, Y.H. (2020). How does perfectionism affect academic achievement? Examinating the mediator role of self assesment. <i>International Journal of Psychology</i> , 55 (6), 936 - 940. <i>International Union of Psychological Science</i> . https://doi.org/10.1002/ijop.12659
3	Perfectionism, test anxiety and neuroticism determines high academic performance: a	2023	Estudio cuantitativo con diseño transversal, correlacional	Corea del Sur	BMC psychology	PubMed	Factor académico asociado al perfeccionismo.	Shin et al. (2023)	Un nivel alto de perfeccionismo, en su sentido más saludable, puede favorecer el alto rendimiento en momentos	Shin, J., Lee, H.J., Park, H., hong, Y., song, Y. K., yoon, D. U., & Oh, S. (2023). Perfectionism, test anxiety and neuroticism determines high academic performance: a cross sectional study. <i>BMC psychology</i> , 11(1), 410.

	cross sectional study								desafiantes (admisión)	
4	The level of Multidimensional Perfectionism and Motivational Orientation among Undergraduate Students	2019	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo, correlacional	Jordania	Psychology in Russia	PROQUEST Scopus	Factor académico asociado al perfeccionismo.	Mahasneh et al. (2019) Mills & Blankenstein, 2000 Miquelon et al., 2005 Van Yperen, 2006	El perfeccionismo se asocia positivamente y predice la motivación, más la adaptativa (Estándares) la motivación más intrínseca.	Mahasneh Ahmad, M., Alwan, A. F., & Al-Rawwad, T. (2019) The level of multidimensional perfectionism and motivational orientation among undergraduate students. <i>Psychology in Russia</i> , 12 (2), 94 – 114. https://doi.org/10.11621/pir.2019.0208
5	Structural relationships among academic motivation, procrastination and perfectionism: a modelling study	2019	Estudio cuantitativo con diseño transversal, correlacional y predictivo	Turquía	Cumhuriyet International Journal of Education	EBSCO	Factor académico asociado y consecuencias del perfeccionismo	Akpur & Yurtseven (2019) Stoeber & Eismann, 2007 Çapan, 2010	La motivación afecta el perfeccionismo, el cual afecta en la procrastinación. La motivación intrínseca predice positivamente al perfeccionismo adaptativo y este se asocia y predice una menor procrastinación. La motivación extrínseca positivamente al perfeccionismo desadaptativo, el cual se asocia y predice mayor procrastinación.	Akpur, U., & Yurtseven, N. (2019) Structural relationships among academic motivation, procrastination and perfectionism: a modelling study. <i>Cumhuriyet International Journal of Education</i> , 8(1), 95-112. https://doi.org/10.30703/cije.452633
6	Perfectionism, Goal Orientation and Achievement Motivation in College Students	2021	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional y predictiva	Pakistán	<i>Education Sciences & Psychology</i>	EBSCO	Factor académico asociado al perfeccionismo	Akbar & Javed (2021)	El perfeccionismo se asocia y predice positivamente la motivación al logro que puede tener el estudiante	Akbar, S., & Javed, M. A. (2021). Perfectionism, Goal Orientation and Achievement Motivation in College Students. <i>Education Sciences & Psychology</i> , 60 (3), 30-34

7	Influence of perfectionism and academic motivation on academic procrastination among students	2021	Estudio cuantitativo con diseño transversal, correlacional	Pakistán	Journal of Educational Sciences & Research	EBSCO	Factor académico asociado	Naz et al. (2021)	El perfeccionismo adaptativo se asoció positivamente a ambos tipos de motivación (intrínseca, extrínseca), mientras la desadaptativa solo a la extrínseca. Correlación más fuerte entre el perfeccionismo desadaptativo y procrastinación, incluso predice.	Naz, S., Hassan, G., & Luqman, M. (2021). Influence of perfectionism and academic motivation on academic procrastination among students. <i>Journal of Educational Sciences & Research</i> , 8(1), 13-20.
8	A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement	2019	Estudio metáanalítico	---	Educational Psychology Review	PROQUEST	Factor académico asociado	Madigan (2019) Schneider, M., & Preckel, F. (2017). Madigan et al. (2018)	Los estándares perfeccionistas se asociaron con mayores logros académicos a intensidad mediana a moderada. Las preocupaciones perfeccionistas asociaron negativamente con mayores logros académicos, a una intensidad baja.	Madigan, D. J. (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. <i>Educational Psychology Review</i> , 31(4), 967-989. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2
9	Because excellencism is more than good enough: on the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection	2022	Conjunto de investigaciones psicometricas, correlacionales y lonitudinales	---	Journal of Personality and Social Psychology: personality processes and individual differences	PROQUEST Scopus	Factor académico asociado y consecuencias	Gaudreau et al. (2022)	Diferenciación entre perfeccionismo y excelencia, perfeccionismo inútil y dañino.	Gaudreau, P., Schellenberg, B., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 122(6), 1117-1145. https://doi.org/10.1037/pspp0000411
10	The association of perfectionism and active procrastination in college students	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Emirtes Árabes Unidos	<i>Social Behaviour and Personality</i>	PROQUEST	Factor academic asociado	Coutinho et al. (2022)	El perfeccionismo adaptativo mostró una asociación positiva con la procrastinación activa.	Coutinho, M.V.C., Menon, A., Ahmed, R. H., Fredricks-Lowman, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. <i>Social Behaviour and Personality; Palmerston North</i> , 50(3), pp 1 – 8. https://doi.org/10.2224/sbp.10611

11	Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo, correlacional y predictivo	China	<i>Frontiers in Psychology</i>	PubMed/Scopus	Factor académico asociado	Huang et al. (2022)	El perfeccionismo desadaptativo y procrastinación se asocian positivamente, la resiliencia explica en parte la relación. El estilo de afrontamiento afecta la relación.	Huang, H., Ding, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Liang, y., Wan, X., & Chen, C. (2022) Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students. <i>Frontiers in Psychology, 13</i> , 1014951, doi:10.3389/fpsyg.2022.1014951
12	The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing: The role of self-efficacy and resilience	2023	Estudio cuantitativo con diseño transversal descriptivo, correlacional y predictivo	China	<i>Nursing Open</i>	PubMed/Scopus	Factor académico asociado	Huang et al. (2023)	El perfeccionismo desadaptativo predice positivamente a la procrastinación, el adaptativo negativamente.	Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Wan, X., Peng, Q., Zhang, Y., & Chen, C. (2023). The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing: The role of self-efficacy and resilience. <i>Nursing Open, 10</i> (10), 6758-6768.
13	The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional (regresión lineal múltiple)	Corea	<i>Korean journal of medical education</i>	PubMed/Scopus	Factor académico asociado	Cho & Lee (2022)	El perfeccionismo autoorientado correlaciona negativamente con la procrastinación, pero en presencia de miedo al fracaso puede ser positivamente.	Cho, M., & Lee, Y. S. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. <i>Korean journal of medical education, 34</i> (2), 121–129. https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224
14	Academic Risk Taking Behaviour in University Students: Academic procrastination, academic locus of control and academic perfectionism.	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional (regresión lineal múltiple)	Turquía	<i>Eurasian Journal of Educational Research (EJER)</i> ,	EBSCO	Factor académico asociado	Akby & Delibalta (2020)	El perfeccionismo no se asocio a la procrastinación. Las conductas de toma de riesgo académico aumenta en la medida que los niveles de perfeccionismo y procrastinación bajan y el locus de control interno aumenta.	Akby, S. E., & Delibalta, A. (2020). Academic Risk Taking Behaviour in University Students: Academic procrastination, academic locus of control and academic perfectionism. <i>Eurasian Journal of Educational Research (EJER)</i> , 89, 159 – 177. https://doi.org/10.14689/ejer.2020.89.8

15	Perfectionism and Academic Burnout: The Mediating Role of Worry and Depressive Rumination in University Students	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional (regresión lineal múltiple)	Pakistan	<i>Pakistan Journal of Psychological Research</i>	PROQUEST	Factor académico asociado, factores mediadores	Ijaz & Khalid (2020)	Perfeccionismo asociado al burnout, con mediación parcial de la preocupación y rumia depresiva.	Ijaz, T., & Khalid, A. (2020). Perfectionism and Academic Burnout: The Mediating Role of Worry and Depressive Rumination in University Students. <i>Pakistan Journal of Psychological Research</i> , 35 (3), 473 – 492. https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.25
16	A Structural Equation Model of Achievement Emotions, Coping Strategies and Engagement-Burnout in Undergraduate Students: A Possible Underlying Mechanism in Facets of Perfectionism	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	España	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	PROQUEST	Factor académico asociado y consecuencia del perfeccionismo,	De la Fuente et al. (2022)	Mayor perfeccionismo adaptativo, mayor bienestar y engagement para perseguir metas exigentes. Mayor tendencia a preocuparse, mayor malestar y burnout	De la Fuente, J., Lahortiga-Ramos, F., Laspra-Solís, C., Maestro-Martín, C., Alustiza, I., Aubá, E., Martín-Lanas, R. (2022) A Structural Equation Model of Achievement Emotions, Coping Strategies and Engagement-Burnout in Undergraduate Students: A Possible Underlying Mechanism in Facets of Perfectionism. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 17(6): 2106. https://doi.org/10.3390/ijerph17062106
17	The big five personality traits, perfectionism and their association with mental health among UK students on professional degree programmes	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Inglaterra	<i>BMC psychology</i>	PubMed Scopus	Factor psicológico asociado	Lewis & Cardwell (2020)	Distintos rasgos se asocian con distintos aspectos del perfeccionismo. Perfeccionismo se asocio con menor bienestar, mayor sintomatología depresiva y intento suicida.	Lewis, E. G., & Cardwell, J. M. (2020). The big five personality traits, perfectionism and their association with mental health among UK students on professional degree programmes. <i>BMC psychology</i> , 8(1), 54. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00423-3
18	Parenting, personality, and culture as predictors of perfectionism: Research and Reviews	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Estados Unidos y Oriente	<i>Current Psychology</i>	PROQUEST	Factor psicológico asociado	Walton et al. (2020)	Correlaciones variadas entre distintos aspectos de personalidad y de perfeccionismo	Walton, G. E., Hibbard, D. R., Coughlin, C., & Coyl-Shepherd, D. (2020). Parenting, personality, and culture as predictors of perfectionism: Research and Reviews. <i>Current Psychology</i> , 39(2), 681-693. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9793-y
19	Perfectionism, the Impostor Phenomenon, Self-Esteem, and	2023	Estudio cuantitativo con diseño transversal,	Russia	<i>Psychology in Russia: state of the art</i>	PubMed/ Scopus	Factor psicológico asociado	Sheveleva et al. (2023)	Correlaciones variadas entre distintos aspectos de personalidad y	Sheveleva, M. S., Permyakova, T. M., & Kornienko, D. S. (2023). Perfectionism, the Impostor Phenomenon, Self-Esteem, and Personality Traits among Russian College Students. <i>Psychology in Russia: state of the art</i> , 16(3), 132–148. https://doi.org/10.11621/pir.2023.0310

	Personality Traits among Russian College Students		descriptivo y correlacional						perfeccionismo, incluso predicen. Autoestima media parcialmente la relación.	
20	Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, comparativo y correlacional	España	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	PubMed	Factor psicológico asociado	Fernández-García et al. (2022)	perfeccionismo académico correlaciono negativamente con este mientras estando positivamente relacionado al rendimiento académico	Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 20(1), 85. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20010085
21	Are Perfectionists Always Dissatisfied with Life? An Empirical Study from the Perspective of Self-Determination Theory and Perceived Control	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Australia	<i>Behavioral Sciences</i>	PubMed	Factor psicológico asociado	Liu et al. (2022b)	El perfeccionismo adaptativo asocio positivamente con satisfacción con la vida, mientras que las preocupaciones perfeccionistas negativamente, también con necesidades psicologicas básicas y control percibido	Liu, Q., Zhao, X., & Liu, W. (2022b). Are Perfectionists Always Dissatisfied with Life? An Empirical Study from the Perspective of Self-Determination Theory and Perceived Control. <i>Behavioral Sciences</i> , 12(11), 440. http://dx.doi.org/10.3390/bs12110440
22	Associations between maladaptive perfectionism and Life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and moderating role of self-esteem	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	China	<i>Frontiers in Psychology</i>	PubMed/ Scopus	Factor psicológico asociado	Wang & Wu (2022)	El perfeccionismo desadaptativo correlaciona y predice negativamente la satisfacción de la vida, lo hace positivamente mediante el burnout académico (mediador) y ante un nivel bajo de autoestima (moderador)	Wang, Q., & Wu, H. (2022). Associations between maladaptive perfectionism and Life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and moderating role of self-esteem. <i>Frontiers in Psychology</i> , 12, 774622. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622
23	Maladaptive Perfectionism and Depression:	2020	Estudio cuantitativo con diseño	Australia y Asia	<i>Frontiers in Psychology</i>	PubMed Scopus	Factor psicológico asociado	Dorevitch et al. (2020)	Mayores niveles de perfeccionismo desadaptativo	Dorevitch, B., Buck, K., Fuller-Tsyzkiewicz, M., Phillips, L., & Krug, I. (2020). Maladaptive Perfectionism and Depression: Testing the Mediating Role of Self-Esteem and Internalized Shame in Australian Domestic and

	Testing the Mediating Role of Self-Esteem and Internalized Shame in Australian Domestic and Asian International University Sample		transversal, descriptivo y correlacional						asociados a menores de depresión, vergüenza internalizada media la relación en ambos grupos, autoestima solo en los asiáticos	Asian International University Sample. <i>Frontiers in Psychology</i> , 11, 1272. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01272
24	Does self-esteem mediate the association between perfectionism and mindfulness among Lebanese university students?	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Líbano	BMC Psychology	PROQUEST	Factor psicológico asociado	Awad et al. (2022)	Mayores niveles de perfeccionismo, específicamente de tipo autocrítico, menores de autoestima y mindfulness	Awad, E., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Does self-esteem mediate the association between perfectionism and mindfulness among Lebanese university students? <i>BMC Psychology</i> , 10, 1-8. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00964-9
25	The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model.	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	China	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	PubMed	Factor psicológico asociado	Wang et al. (2022)	El mindfulness modera la relación entre el perfeccionismo y ansiedad social, mediada por el estrés percibido.	Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 19 (19), 12934. https://doi.org/10.3390/ijerph191912934
26	Depression and Anxiety from acculturative stress: maladaptive perfectionism as a mediator and mindfulness as a moderator.	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	EEUU (Estudiantes chinos)	<i>Asian American Journal of Psychology</i>	EBSCO	Factor psicológico asociado	Liu et al. (2022)	El mindfulness en niveles altos modera los efectos negativos del estrés por aculturación y perfeccionismo sobre el distrés. desadaptativo	Liu, S., He, L., Wei, M., Du, Y., & Chang, D. (2022). Depression and Anxiety from acculturative stress: maladaptive perfectionism as a mediator and mindfulness as a moderator. <i>Asian American Journal of Psychology</i> , 13 (2), 207 – 216. https://doi.org/10.1037/aap0000242
27	Relations among socially prescribed perfectionism, career stress, mental health and mindfulness in Korean college students	2021	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Córea	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	EBSCO	Factor psicológico asociado	You & Yoo (2021)	El estrés de Carrera y el mindfulness medió la relación entre perfeccionismo socialmente prescrito, depresión y satisfacción con la vida solo para mujeres	You, S., Yoo, J (2021) Relations among socially prescribed perfectionism, career stress, mental health and mindfulness in Korean college students. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 18, 12248. https://doi.org/10.3390/ijerph182212248

28	Academic hardiness as a moderator of the relation between perfectionism and academic procrastination in university students	2023	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo, correlacional	Grecia	<i>European Journal of Psychology of Education</i>	Scopus	Factor psicológico asociado		El hardiness académico modera la relación entre el perfeccionismo y la procrastinación.	Sepiadou, I., & Metallidou, P. (2023). Academic hardiness as a moderator of the relation between perfectionism and academic procrastination in university students. <i>European Journal of Psychology of Education</i> , 38, 1053 – 1071. https://doi.org/10.1007/s10212-022-00648-3
29	Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study	2022	Estudio longitudinal con dos periodos de tiempo	Reino Unido	<i>Journal of Affective Disorders Reports</i>	Scopus	Factor psicológico asociado		El perfeccionismo se asocia a un mayor estrés percibido y es explicado por el pensamiento autocrítico.	Stevenson, J. C., & Akram, U. (2022) Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study. <i>Journal of Affective Disorders Reports</i> , 10, 100438. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100438
30	The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety	2019	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Malasia	<i>Psychiatry</i>	EBSCO	Factor psicológico asociado	Abdollahi (2019)	Personas con preocupaciones perfeccionistas son más propensas a rumiar y experimentar ansiedad social.	Abdollahi, A. (2019). The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety. <i>Psychiatry</i> , 82 (4), 345 – 353- https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783
31	Multidimensional Perfectionism and Test Anxiety: a Meta-analytic Review of Two Decades of Research	2021	Metaanálisis de investigaciones correlacionales	América del Norte y Europa	<i>Educational Psychology Review</i>	PROQUEST	Factor psicológico asociado	Burcaş S, & Creţu, R. Z. (2021).	Relación significativa, varia según dimensión del perfeccionismo	Burcaş S, & Creţu, R. Z. (2021). Multidimensional Perfectionism and Test Anxiety: a Meta-analytic Review of Two Decades of Research. <i>Educational Psychology Review</i> , 33(1), 249-273. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09531-3
32	Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	Turquía	<i>Current Psychology</i>	PROQUEST	Factor psicológico asociado	Gökçen, A., & Yerin Güneri Oya. (2022).	Predictor significativo de ansiedad ante exámenes	Gökçen, A., & Yerin Güneri Oya. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety: Research and Reviews. <i>Current Psychology</i> , 41(4), 1757-1766. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-

	in cognitive test anxiety									
33	Perfectionism and its role in depressive disorders	2022	Bibliográfico	---	<i>Canadian Journal of Behavioral Science</i>	EBSCO	Factor psicológico asociado	Hewitt et al. (2022) Hewitt & Flett (2002) Hewitt et al., 2017 Flett et al., 1998 Limburg et al., 2017 Smith et al., 2021	Rol del perfeccionismo en la depresión desde modelo diátesis-estrés	Hewitt, P. L., Smith, M. M., Ge, S. Y. J., Mössler & Flett, G. L. (2022) Perfectionism and its role in depressive disorders. <i>Canadian Journal of Behavioral Science</i> , 54 (2), 121 – 131. https://doi.org/10.1037/cbs0000306
34	Multidimensional Perfectionism turns 30: the known knowns and the known unknowns.	2021	Meta analisis de estudios longitudinales de relaciones	Varios	Canadian Psychology	EBSCO	Factor psicológico asociado y consecuencia	Smith et al. (2022)		Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y. J., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggle, D. L. (2022) Multidimensional Perfectionism turns 30: the known knowns and the known unknowns. <i>Canadian Psychology/Psychologie Canadienne</i> , 63 (1), 16 – 31. https://doi.org/10.1037/cap000028
35	Self-Critical Perfectionism, Depressive Symptoms, and HPA-Axis Dysregulation: Testing Emotional and Physiological Stress Reactivity	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo, correlacional	Canada	<i>Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment</i>	PROQUEST	Factor psicológico asociado	Nealis et al. (2020)	Niveles más altos de perfeccionismo se asociaron con más molestias diarias reportadas y síntomas depresivos, sobretodo si está con situación de alto estrés.	Nealis, L. J., Sherry, S. B., Perrot, T., & Rao, S. (2020). Self-Critical Perfectionism, Depressive Symptoms, and HPA-Axis Dysregulation: Testing Emotional and Physiological Stress Reactivity. <i>Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment</i> , 42(3), 570-581. https://doi.org/10.1007/s10862-020-09793-9
36	Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	China	<i>Annals of Palliative Medicine</i>	PubMed Scopus	Factor psicológico asociado	Wei et al. (2020)	La autocompasión explica en parte la relación entre el perfeccionismo y depresión.	Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., Yang, X. (2020) Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. <i>Annals of Palliative Medicine</i> , 10 (2), 1950-1960. http://dx.doi.org/10.21037/apm-20-1582

37	Relationship between perfectionism and depression among Chinese college students: with self-esteem as a mediator.	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	China	<i>Omega; London</i>	EBSCO	Factores psicológicos asociados	Ling et al. (2020)	La autoestima explica en parte la relación entre el perfeccionismo y la depresión	Ling, C., Wenhui, Y., Jie, Z., Shuyu, C., & Dwilight A, H. (2020) Relationship between perfectionism and depression among Chinese college students: with self-esteem as a mediator. <i>Omega; London, 80</i> (3), 490 – 503. https://doi.org/10.1177/0030222819849746
38	The Moderating Role of Grit in the relationship between Perfectionism and Depression among Chinese college students.	2021	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	China	<i>Frontiers in Psychology</i>	PubMed	Factores psicológicos asociados	Zhang et al. (2021)	El perfeccionismo se asocia positivamente con la depresión, la perseverancia puede afectar la fuerza de la relación disminuyéndola	Zhang, J., Liu, L., Wang, W. (2021) The Moderating Role of Grit in the relationship between Perfectionism and Depression among Chinese college students. <i>Frontiers in Psychology, 12</i> , 729089. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729089
39	Meta-analysis of the relationship between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Comparison between Asian American and Asian international college students	2023	Meta-analisis de estudios correlacionales y longitudinales	Asia	<i>Journal of Counseling Psychology</i>	EBSCO	Factores psicológicos asociados	Suh et al. (2023) Hewitt & Flett, 1993	Asociación significativa entre perfeccionismo autocrítico y depresión, con los valores culturales como moderadores.	Suh, H. N., Pigott, T., Rice, K. G., Davis, D.E., & Andrade, A. C. (2023). Meta-analysis of the relationship between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Comparison between Asian American and Asian international college students. <i>Journal of Counseling Psychology, 70</i> (2), 203.
40	The mediating role of self compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students	2023	Estudio transversal con diseño descriptivo y correlacional	Filipinas	<i>Cogent Psychology</i>	Scopus	Factores psicológicos asociados	Hewitt & Flett, 2002; Klibert et al., 2014 Stoeber, Lalova & Lumley, 2020	Asociación significativa entre el perfeccionismo y resiliencia, con la auto compasión como mediadora	Tan (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students, <i>Cogent Psychology, 10</i> (1), 2168424, DOI: 10.1080/23311908.2023.2168424
41	The Effectiveness of the Digital Environment and	2022	Estudio de metodología mixta	Iraq	<i>Frontiers in Psychology</i>	PubMed	Factores psicológicos asociados	Ahmed & Cerkez (2022)	El perfeccionismo tuvo un efecto positivo en el estrés psicológico	Ahmed, S. A., & Cerkez, Y. (2022) The Effectiveness of the Digital Environment and Perfectionism on Anxiety and Depression in the Light of the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq. <i>Frontiers in Psychology, 13</i> , 804071. doi: 10.3389/fpsyg.2022.804071

	Perfectionism on Anxiety and Depression in the Light of the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq									
43	Psychological predictors of insomnia, anxiety, and depression in university students: potential prevention targets.	2022	Estudio cuantitativo con diseño longitudinal, correlacional	Canada	<i>BJ Psychology Open</i>	PubMed	Factores psicológicos asociados	Lindsay et al. (2022)	Tener rasgos perfeccionistas, baja autoestima, locus de control externo predispone a desarrollar insomnio, lo que a su vez predice mayor ansiedad y depresión	Lindsay, J. A. B., McGowan, N. M., King, N., Rivera, D., Li, M., Byun, J., Cunningham, S., Sanders, K. E. A., & Duffy, A. (2022). Psychological predictors of insomnia, anxiety, and depression in university students: potential prevention targets. <i>BJ Psychology Open</i> , 8(3), e86. https://doi.org/10.1192/bjo.2022.48
44	Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both.	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal y correlacional	EE.UU	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	PubMed	Factores psicológicos asociados	Sederlund et al. (2020)	El perfeccionismo se asocia a ansiedad y depresión, la dimensión adaptativa del perfeccionismo lo hace en menor medida	Sederlund, A. P., Burns, L. R., & Rogers, W. (2020). Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 17 (14), 5099. https://doi.org/10.3390/ijerph17145099
45	Family Perfectionism among Russian college students	2022	Estudio psicométrico, correlacional	Russia	<i>Psychology in Russia: State of the Art</i>	PubMed	Factores psicológicos y familiares asociados	Camp et al. (2022) Hu et al. (2019) Wang et al. (2018) Wei et al. (2020) Jun et al. (2015) Bedewy & Gabriel, 2015	Los participantes que perciben sus familias con indicadores de perfeccionismo desadaptativo reportaron mayores niveles de depresión y ansiedad	Camp, E. E., Sheveleva, M. S., Permyakova, T. M., Wang, K. T. (2022). Family Perfectionism among Russian college students. <i>Psychology in Russia: State of the Art</i> , 15 (3). http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2022_3/Psychology_3_2022_38-55_Camp_new.pdf
46	Perfectionistic Concerns and	2022	Estudio cuantitativo	China	<i>Frontiers in Psychology</i>	PubMed	Factores psicológicos	Liu et al. (2022a)	A mayores preocupaciones	Liu, G., Teng, X., Fu, Y., & Lian, Q. (2022a). Perfectionistic Concerns and Mobile Phone Addiction of Chinese College Students: The Moderated

	Mobile Phone Addiction of Chinese College Students: The Moderated Mediation of Academic Procrastination and Causality Orientations		con diseño transversal, descriptivo y correlacional				asociados y consecuencia		perfeccionistas se asocia con mayor adicción al móvil, con mediación de conductas de procrastinación.	Mediation of Academic Procrastination and Causality Orientations. <i>Frontiers in Psychology</i> , 13, 798776. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.798776
47	EFL learners' problematic use of social media usage, classroom anxiety, perfectionism, and language attainment: correlations and perceptions.	2023	Estudio de metodología mixta	China	<i>BMC psychology</i>	PubMed	Factores psicológicos asociados	Shu (2023)	El perfeccionismo, sobre todo desadaptativo, está ligado al uso problemático de redes sociales	Shu, J. (2023). EFL learners' problematic use of social media usage, classroom anxiety, perfectionism, and language attainment: correlations and perceptions. <i>BMC psychology</i> , 11(1), 443.
48	Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion.	2022	Estudio cuantitativo con diseño transversal y correlacional	Corea	<i>Journal of Experimental Psychopathology</i>	PROQUEST	Factores psicológicos asociados y consecuencia del perfeccionismo	Sukkyung et al. (2022)	Asociación positiva y moderada entre perfeccionismo e ideación suicida, con estrés como mediador. Autocompasión factor protector.	Sukkyung, Y., Minkyung, K., & Kim, E. K. (2022). Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion. <i>Journal of Experimental Psychopathology</i> , 13(2). https://doi.org/10.1177/20438087221103350
50	Perceived Parenting Styles and Mental Health: The Multiple Mediation Effect of Perfectionism and Altruistic Behavior.	2021	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional	China	<i>Psychology Research and Behavior Management</i>	PROQUEST	Factores familiares asociados	Feng et al. (2021)	El perfeccionismo media parcialmente la relación	Feng, L., Zhang, L., & Zhong, H. (2021). Perceived Parenting Styles and Mental Health: The Multiple Mediation Effect of Perfectionism and Altruistic Behavior. <i>Psychology Research and Behavior Management</i> , 14, 1157-1170. https://doi.org/10.2147/PRBM.S318446
51	Overparenting and Perfectionistic Concerns Predict Academic Entitlement in Young Adults.	2020	Estudio cuantitativo con diseño transversal, descriptivo	EE.UU	<i>Journal of Child and Family Studies</i>	PROQUEST	Factores familiares asociados	Fletcher et al. (2020)	El perfeccionismo socialmente prescrito puede explicar la relación entre el estilo sobreprotector y las conductas académicas	Fletcher, K. L., Pierson, E. E., Speirs Neumeister Kristie, L., & Holmes, F. W. (2020). Overparenting and Perfectionistic Concerns Predict Academic Entitlement in Young Adults. <i>Journal of Child and Family Studies</i> , 29(2), 348-357. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01663-7

52	Perfectionistic concerns and psychological distress: the role of spontaneous emotion regulation during college student's experience with failure	2022	Estudio experimental	EE.UU	<i>Journal of Counseling Psychology</i>	PROQUEST	Consecuencias	Woodrum & Kahn (2022)	tener preocupaciones perfeccionistas induce a percepciones de fracaso, ante las cuales responder con rumia amplifica el estado de disforia emocional ya que se está pensando negativa y respetivamente sobre el fracaso	Woodrum, J. L., & Kahn, J. H. (2022). Perfectionistic concerns and psychological distress: the role of spontaneous emotion regulation during college student's experience with failure. <i>Journal of Counseling Psychology</i> , 69 (2), 246 – 256. https://doi.org/10.1037/cou0000580
53	Perfectionism and Academic Adjustment among Undergraduates: The Coping Strategy as a Mediator	2022	Estudio transversal correlacional	Malasia	<i>Psychological Science and Education</i> , 27	Scopus	Factores psicológicos asociados		La estartegia ade afrontamiento media la relación entre el perfeccionismo y el ajuste psicológico.	Siah P .C ., Ang S .S ., Tan K .W ., Phi C .N & ., Pung P .W. (2022) Perfectionism and Academic Adjustment among Undergraduates: The Coping Strategy as a Mediator. <i>Psychological Science and Education</i> , 27 (5), 57-68. https://doi.org/10.17759/pse.2022270505 (In Russ .)

