



FACULTAD DE ESTUDIOS GENERALES LETRAS

PERFECCIÓN, ¿ALIADA O ENEMIGA?: ANALIZANDO EL IMPACTO DEL
PERFECCIONISMO EN EL BIENESTAR DE LOS ADOLESCENTES

Monografía que como parte del curso Investigación Académica
presenta el alumno(a):

NIKITZA SABINA K. ROJAS ROJAS
20222899

KATHERINE LA TORRE CAYETANO
MANUEL PACHECO AUQUIS

LIMA, 2024

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo analizar el impacto del perfeccionismo, tanto adaptativo como desadaptativo, en el bienestar subjetivo y psicológico de la población adolescente. Para colaborar con este fin, se llevó a cabo una exhaustiva búsqueda bibliográfica, en principio, sobre el proceso de formación de la identidad en la adolescencia, para luego, dentro de este marco, continuar con el abordaje de las nociones teóricas fundamentales referentes al constructo de perfeccionismo. Así también, se ofrece una descripción detallada de las consecuencias del perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, se define el concepto de bienestar desde las tradiciones hedónica y eudaimónica, presentando además sus principales indicadores, y, finalmente, se concluye con el análisis de la influencia del perfeccionismo en el bienestar adolescente. En cuanto a los resultados de la investigación, estos encontraron que el perfeccionismo desadaptativo contribuye significativamente con el detrimento del bienestar integral, producto tanto de sus efectos perjudiciales en los diferentes dominios de la vida, como de la relación inversa que mantiene con los indicadores de bienestar. Por el contrario, el perfeccionismo adaptativo, en virtud de sus efectos beneficiosos y su relación directa con dichos indicadores, promueve el incremento de los niveles de bienestar integral en la población adolescente.

Palabras clave: *Perfeccionismo Adaptativo, Perfeccionismo Desadaptativo, Bienestar, Identidad, Adolescentes.*

Tabla De Contenidos

Resumen	i
Introducción	1
Capítulo 1: Entre Expectativas y Realidades: El Perfeccionismo en la Adolescencia	3
Adolescencia: Proceso de Formación de la Identidad	3
Definición, Modelos Teóricos, Dimensiones de Orden Superior y Perfil Cognitivo del Perfeccionismo	6
Capítulo 2: Luces y Sombras del Perfeccionismo: Un Análisis del Impacto en el Bienestar Adolescente	11
Consecuencias del Perfeccionismo	11
Bienestar Subjetivo y Psicológico: Conceptos y Principales Indicadores	14
Perfeccionismo y Bienestar: ¿Relación Directa o Inversa?	17
Conclusiones	20
Referencias	22

Introducción

En un mundo que valora excesivamente la productividad y el alto rendimiento, las personas se hallan inmersas en una oleada cotidiana y constante de mensajes sociales que, aunque a veces inofensivos, facilitan el camino hacia la adopción de tendencias perfeccionistas. Y es que, con la exacerbación de la meritocracia en la actualidad, ya sea en la escuela, universidad, centro de trabajo, etc., uno está obligado a desempeñarse satisfactoriamente, pues del esfuerzo se siguen los buenos resultados que constituyen recursos necesarios para alcanzar una vida social exitosa y económicamente estable. A este respecto, Sandel (2020) declara que la meritocracia está adquiriendo un carácter cada vez más normativo, convirtiéndose así en un principio rector que dictamina la manera en que las personas deben pensar sobre sí mismas y sobre los otros. Este fenómeno es particularmente preocupante durante la adolescencia, puesto que el óptimo desarrollo de procesos como la construcción de la identidad y la planificación de un proyecto de vida (Casullo & Fernández, 2001) puede verse obstaculizado por la presión meritocrática.

Con todo, Curran & Hill (2019) sostienen que, como resultado de una cultura moderna que privilegia el individualismo y la meritocracia, los rasgos perfeccionistas entre los más jóvenes se han acentuado vigorosamente en las últimas décadas. Esto es, el fenómeno del perfeccionismo está ganando cada vez más presencia en la vida de los adolescentes. Pero ¿cuáles son las implicancias detrás de dicha afirmación? Reformulando, ¿de qué manera repercute el perfeccionismo en el bienestar integral del adolescente? Actualmente, la gran mayoría de investigadores coincide en que el perfeccionismo es un constructo de naturaleza multidimensional, cuyas manifestaciones obedecen a dos dimensiones superiores presentes en los diferentes modelos teóricos: los esfuerzos perfeccionistas y las preocupaciones perfeccionistas (Bieling et al., 2004; Stoeber & Otto, 2006). La consideración de estos factores es importante, ya que permite diferenciar a los perfeccionistas adaptativos (caracterizados por poseer elevados niveles de esfuerzo y bajos índices de preocupación) de los desadaptativos (quienes puntúan niveles altos en ambos factores).

En relación al primer tipo de perfeccionista, se denominan desadaptativos, puesto que las investigaciones han congregado evidencia suficiente para respaldar la autenticidad de su impacto desfavorable para la salud integral del individuo que lo posee, en tanto que se asocia con afecciones psicológicas, tales como la ansiedad (Aguilar, 2021; Guignard et al., 2012), depresión (Erozkan et al., 2011; Pérez-Hernández et al., 2020), rumia psicológica (Flett et al., 2011), entre otros. Asimismo, se observan repercusiones negativas en el ámbito académico, donde los perfeccionistas desadaptativos practican la procrastinación, por lo que exhiben un bajo rendimiento académico en la escuela o universidad (Shim et al., 2016). De

manera análoga sucede en el ámbito interpersonal, pues, debido a sus cogniciones y comportamientos, estos perfeccionistas sostienen interacciones sociales deficientes que desembocan en la desconexión social con su medio circundante (Chemisquy, 2017).

Por otro lado, el panorama que se despliegan en torno al segundo tipo de perfeccionista, el adaptativo, es notablemente diferente, dado que numerosos estudios han demostrado sus bondades asociadas. Entre ellas se incluyen el rendimiento académico destacable (Bas, 2011; Fallahchai et al., 2019), la satisfacción con la vida (Suh et al., 2017), la autoestima (Cerkez, 2012; Helguera & Oros, 2018), el afecto positivo (Stoeber & Roche, 2014) y la autoeficacia (Ford et al., 2023; Jaradat, 2013). Con todo, en respuesta a la pregunta planteada líneas arriba, la hipótesis central de este trabajo de investigación reza de la siguiente manera: el perfeccionismo desadaptativo contribuye significativamente con el detrimento del bienestar; mientras que, por el contrario, el perfeccionismo adaptativo estimula el incremento de los niveles de bienestar de la población adolescente.

Con miras a comprobar esta respuesta preliminar, la presente monografía tiene por objetivo analizar el impacto del perfeccionismo en el bienestar de la población adolescente. Para alcanzar este propósito, la monografía se organiza en dos capítulos. El primero aborda el proceso de formación de la identidad en la adolescencia, definiendo conceptos clave como adolescencia e identidad, y describiendo la influencia de los factores sociales y la personalidad en la construcción identitaria. Posteriormente, se introducen las nociones teóricas base del perfeccionismo, incluyendo su definición, principales modelos teóricos, dimensiones superiores y perfil cognitivo. El segundo capítulo explica el impacto del perfeccionismo en el bienestar de los adolescentes. Para esto, se describen las consecuencias del perfeccionismo adaptativo y desadaptativo en diversas áreas de la vida de los adolescentes. Además, se definen los conceptos de bienestar hedónico y eudaimónico, junto con sus principales indicadores. Finalmente, considerando estos indicadores y las consecuencias previamente expuestas, se concluye describiendo la influencia del perfeccionismo en el bienestar del adolescente.

Esta investigación se adhiere a una metodología teórica de búsqueda bibliográfica, por lo que las limitaciones están dadas justamente por la escasa disponibilidad de recursos bibliográficos enfocados en la población y fenómenos aquí referidos. En este contexto, la presente investigación cobra vital importancia, pues, a partir de los resultados obtenidos, pretende contribuir de manera significativa al campo de estudio del perfeccionismo, ofreciendo una comprensión más detallada de cómo este constructo, en sus dimensiones adaptativa y desadaptativa, puede incidir favorable o desfavorablemente en varios aspectos de la vida del adolescente. Finalmente, los aportes de esta investigación aspiran a consolidarse en saberes útiles para la elaboración e implementación de intervenciones y

políticas que promuevan un entorno cultural más saludable, donde se destaque la resiliencia y la autocompasión en lugar de la perfección inalcanzable.

Capítulo 1

Entre Expectativas y Realidades: El Perfeccionismo en la Adolescencia

De acuerdo con el metaanálisis realizado por Curran & Hill (2019), se ha presenciado un aumento significativo de perfeccionismo en las últimas generaciones de jóvenes. Esto debido a una acentuada exigencia social percibida, a la cual responden siendo más exigentes consigo mismos. Siguiendo a Negru-Subtirica et al. (2021), este resultado es corolario del énfasis que muchas sociedades industrializadas otorgan a la promoción de valores como el individualismo y la competitividad. Por tanto, producto de la presión social que los mueve a convertirse en su “mejor versión”, el proceso de construcción de la identidad de los más jóvenes, especialmente los que se hallan en etapas de desarrollo críticas como la adolescencia, puede verse ligada al perfeccionismo (Negru-Subtirica et al., 2021). Dicho de otro modo, el perfeccionismo está estrechamente relacionado con una tarea principal del desarrollo adolescente: la formación de la identidad (Crone & Fuligni, 2020).

A continuación, el presente capítulo tiene por finalidad describir el proceso de construcción de la identidad en la adolescencia como marco para el análisis teórico de uno de los constructos estelares de esta investigación: el perfeccionismo. Con la intención de consumir este objetivo, en los siguientes dos apartados, se abordarán puntos clave para un mejor entendimiento de los conceptos a estudiar. En primer lugar, se describirá el proceso de formación identitaria, definiendo nociones previas como adolescencia e identidad. Seguidamente, en el segundo segmento, se describirá el fenómeno del perfeccionismo, a partir de su definición y la descripción de los componentes a él asociados.

Adolescencia: Proceso de Formación de la Identidad

El propósito principal del desarrollo humano es el enriquecimiento gradual de las esferas personal y social de cada individuo. Esto sucede de manera particular en la adolescencia, dado que es cuando las capacidades se actualizan con miras a alcanzar una convivencia social positiva (Bustamante et al., 2022). Siguiendo esta línea, se define a la adolescencia como un periodo de transición del desarrollo que comprende cambios a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial (Papalia & Martorell, 2017). Para efectos de esta monografía, el foco de interés girará en torno a una dimensión del desarrollo psicosocial del adolescente: el proceso de formación de la identidad.

Si bien es cierto que la construcción identitaria se da de forma permanente a lo largo de la vida de las personas (Toledo, 2012), es innegable afirmar que las decisiones tomadas durante la etapa adolescente serán vitales para una proyección futura (Madrid, 2016), pues es aquí cuando uno se enfrenta por primera vez a la pregunta “¿Quién soy?” (Upreti, 2017). En este marco, Erikson (1950) define a la identidad como una noción coherente del yo, que

se compone de ambiciones, logros, creencias, principios y valores con los que la persona ha establecido un compromiso firme. Asimismo, la cuota de esfuerzo asumida por el adolescente en su búsqueda de identidad, continua Erickson, además de ser necesaria y vital, forma parte de un proceso sano que se sigue del éxito de etapas previas y fija los pilares para afrontar los retos de la adultez.

Con la intención de profundizar en la definición de identidad y dado que este enfoque se alinea teóricamente con los propósitos de la presente investigación, resulta preciso señalar cómo se concibe esta variable desde una mirada construccionista relacional. De acuerdo con Cerulo (1997), la perspectiva construccionista de la identidad se desvincula de cualquier categoría que presuma la existencia de rasgos intrínsecos como características particulares de los miembros de un grupo. En contraste, al tratarse de un enfoque típicamente antiesencialista, el énfasis construccionista recae sobre la narración, en virtud de que, señala Gergen (2007), la formación de la identidad requiere del empleo de componentes narrativos. Estos son: la creación de avatares con identidad sólida y relatos con conexiones causales, la formulación de desenlaces valiosos para la historia, y la selección y disposición de eventos de forma ordenada y coherente para dotar de sentido completo a la narración. La consideración de estos componentes, prosigue el autor, parece ser crucial para crear una sensación de realidad en las narrativas que describen la identidad personal.

Por tanto, en resumidas palabras, se sigue entonces que el enfoque construccionista relacional se interesa principalmente por los orígenes socioculturales que dan paso a la narración identitaria del individuo, enfatizando el papel del intercambio social como escenario para la adquisición y desarrollo de habilidades narrativas (Madrid, 2016). Por consiguiente, y en consonancia con esta última idea, son los miembros de la esfera social del adolescente quienes, en mayor o menor medida, incidirán en su proceso de formación identitaria (Upreti, 2017). En este sentido, la familia, los amigos, la cultura, los medios de comunicación, entre otros agentes socializadores, cobran un protagonismo vital como influencias que contribuirán (o no) con el desarrollo de una identidad bien estructurada (Madrid, 2016). Con relación a los pares, por ejemplo, Barber et al. (2005) postulan que la interacción con los compañeros de clase en actividades escolares o comunitarias motiva a los adolescentes a valorar y explorar activamente diferentes opciones de roles que, posterior a una evaluación crítica y concienzuda, podrían incorporarse a su identidad.

Dentro de las bondades que ofrece el establecimiento de vínculos amicales, se destaca también la potenciación de habilidades sociales como la empatía y el liderazgo. No obstante, del mismo modo, pueden presentarse consecuencias negativas, tales como la presión de grupo para el consumo de alcohol y drogas, el vandalismo u otras conductas de riesgo (Barber et al., 2005). Por otro lado, respecto a la influencia de la cultura, es sabido

que los marcos culturales, en buena medida, determinan el sistema de creencias del adolescente, lo cual podría afectar positiva o negativamente a la construcción de su identidad (Upreti, 2017). Teniendo en cuenta a Marcia (1976), un escenario negativo para la identidad sucede cuando los adolescentes asumen irreflexivamente dicho conjunto de creencias, valores y normas. Esto es, se limitan a aceptarlo en lugar de definir sus propios valores. Otro escenario, contrario al primero pero igual de nocivo, surge a partir del deslinde total del conjunto de creencias tradicionales, de manera que la identidad se moldea en oposición a las enseñanzas de la cultura o la familia.

Finalmente, los medios de comunicación y la tecnología influyen también en el proceso de formación de la identidad. Berman & Wilson (2010) estudiaron las variaciones en el desarrollo de la identidad de estudiantes de secundaria. Los resultados de la investigación sugirieron que este grupo de adolescentes estaban poco comprometidos con la búsqueda de su identidad, a la par que reportaban puntuaciones altas en angustia de identidad y afecciones psicológicas como ansiedad y somatización. De acuerdo con estos investigadores, los hallazgos podrían ser atribuidos a los avances en la tecnología y los medios de comunicación masivos, pues estarían afectando las relaciones entre pares y, consecuentemente, la construcción de la identidad (como se citó en Upreti, 2017).

Ahora bien, hasta este momento en el texto se ha descrito cómo algunos agentes socializadores (pares, cultura y medios de comunicación) inciden en la formación de la identidad del adolescente. Sin embargo, antes de culminar con esta sección, es imprescindible destacar un último factor de notable influencia: la personalidad. Siguiendo a Berzonsky et al. (2011), los conceptos de identidad y personalidad se hallan inextricablemente entrelazados: la identidad configura y, a su vez, es configurada por las características personales. Bajo esta premisa, estos autores indican que los adolescentes inseguros y vacilantes tienden a establecer límites difusos en su identidad; es decir, experimentan confusión entre roles y, al final, no se comprometen con ninguno. A diferencia, por ejemplo, de los adolescentes curiosos y de mentalidad flexible que contemplan el uso de criterios racionales para optar por el rol que mejor represente a su yo.

Como añadido final, cabe subrayar la importancia de una construcción plena y adecuada de la identidad en la etapa adolescente. A este respecto, Branje (2022) plantea que el desarrollo óptimo de la identidad lleva a una adaptación psicosocial positiva, que incluye el florecimiento de rasgos de la personalidad adaptativos (pues, como se detalló líneas arriba, identidad y personalidad mantienen una relación de influencia mutua). Contrariamente, si el desarrollo de la identidad no es el esperado, podrían manifestarse rasgos psicosociales negativos como signos de estrés, ansiedad o depresión (Negru-Subtirica et al, 2016).

En conclusión, la formación de la identidad es un proceso característico, mas no exclusivo, de la adolescencia (Toledo, 2012), en el que la esfera social desempeña un rol protagónico como agente mantenedor y transformador de la percepción que uno tiene de sí mismo (Madrid, 2016). Además de la influencia de un entorno social saludable, para alcanzar una identidad equilibrada y sólidamente establecida, el adolescente deberá invertir esfuerzo y compromiso constantes (Erickson, 1950). La falta de atención a estos aspectos podría desembocar en problemas identitarios que, de no resolverse, señalan Negru-Subtirica et al. (2021), entorpecerían la obtención de logros y, en consecuencia, privarían a los adolescentes de experimentar sentimientos de satisfacción y éxito. El perfeccionismo, ciertamente, es uno de los rasgos de la personalidad que emerge en el contexto de dichos problemas identitarios no resueltos (Negru-Subtirica et al., 2021). En esta línea, se reconoce a la adolescencia como un periodo clave para el desarrollo del perfeccionismo, pues la comparación social se convierte en una práctica cotidiana del adolescente que está en búsqueda de su autoformación (Crone & Fuligni, 2020). Por todo lo anterior, la siguiente sección estará dedicada al examen minucioso de las bases teóricas de este constructo.

Definición, Modelos Teóricos, Dimensiones de Orden Superior y Perfil Cognitivo del Perfeccionismo

Recientemente, los investigadores han mostrado un creciente interés por el estudio de la personalidad como factor de riesgo o refuerzo para la salud. Como resultado de este interés, la atención de la comunidad académica se ha movilizó hacia el campo del perfeccionismo, de manera que la literatura científica respecto a su naturaleza y posibles riesgos asociados se ha exacerbado en las dos últimas décadas (Sirois & molnar, 2016). En esta línea, brindar una definición de perfeccionismo no es una tarea sencilla, ya que son diversas las formas de conceptualización que este constructo ha recibido a lo largo de los años.

Una de las definiciones más difundidas y aceptadas es la que esbozan Frost et al. (1990). De acuerdo con estos autores, se entiende por perfeccionismo a la inclinación de una persona por establecer estándares altos de rendimiento, seguidos de una consecutiva evaluación crítica de los resultados obtenidos y una angustia desbordante por errar. A propósito de esta definición, numerosos autores se sirvieron de ella para argumentar que el perfeccionismo se trata de un rasgo más insano que deseable (Colmenares & Aguilar, 2020). En consecuencia, durante mucho tiempo, la investigación científica sobre el perfeccionismo estuvo signada por una concepción negativa del constructo, siendo a menudo vinculado con aspectos psicopatológicos (Shafran & Mansell, 2001; Stoeber & Otto, 2006). No obstante, actualmente, se reconoce al perfeccionismo ya no como un rasgo de la personalidad netamente disfuncional o patológico, como solía presumirse en estudios pioneros sobre el

constructo, sino como un fenómeno de naturaleza multidimensional (Hamachek, 1978). Esto es, el perfeccionismo se expresa a través de diferentes facetas que pueden albergar aspectos tanto funcionales como disfuncionales (Enns et al., 2002; Rice et al., 1998; Stoeber & Otto, 2006).

Ahora bien, en respuesta al afán por ofrecer una categorización a fin de continuar desentrañando las sutilezas de este constructo, los investigadores han desarrollado múltiples modelos teóricos. Un primer modelo por destacar es el propuesto por Gaudreau y Thompson (2010). Su modelo teórico 2 x 2 del perfeccionismo disposicional sostiene que el perfeccionismo se desagrega, en principio, en dos grandes componentes: el perfeccionismo por preocupaciones evaluativas, entendido como aquel que surge como producto de la presión social percibida, y el perfeccionismo de estándares personales, cuya manifestación es motivada por las altas expectativas que el individuo deposita sobre sí mismo. Así también, de la interacción de estas dimensiones iniciales se desprenden cuatro subclases: perfeccionismo de estándares personales puro, por preocupaciones evaluativas puro, mixto y no perfeccionismo.

El modelo teórico de Hewitt & Flett (1991), por otro lado, se caracteriza por la consideración de elementos sociales en adición a los personales. Así, esta propuesta conceptual toma en cuenta la actuación e influencia de factores sociales como la escuela o la familia (Lozano et al., 2012), y divide al perfeccionismo en tres dimensiones: perfeccionismo auto orientado, marcado por la sobre exigencia con miras a la concreción de metas desafiantes; perfeccionismo orientado hacia los demás, que impulsa a demandar nada menos que perfección de las personas cercanas; y perfeccionismo socialmente prescrito, definido por la creencia de que la aceptación social solo es alcanzable siendo perfecto (Hewitt & Flett, 1991). Finalmente, como último ejemplo de propuesta teórica hallada en la literatura, está el modelo desarrollado por Frost et al. (1990). Conforme a este modelo, el perfeccionismo descansa sobre la base de seis componentes. El principal lo comprende la angustia excesiva por cometer equivocaciones, mientras que los cinco adicionales incluyen establecer estándares personales altos, percibir expectativas elevadas por parte de los padres, percibir niveles altos de crítica paterna, dudar acerca de la calidad del desempeño propio, y exhibir predilección por la estructura y el orden.

A la luz de las notorias diferencias entre los distintos modelos, resulta relevante precisar que todos ellos comparten un denominador común. Así pues, las diferentes propuestas teóricas incorporan y, al mismo tiempo, se hallan sujetas a dos dimensiones superiores: los esfuerzos o afanes perfeccionistas y las preocupaciones perfeccionistas (Bieling et al., 2004; Stoeber & Otto, 2006). En función del grado de intensidad que presente el individuo en cada dimensión, es factible identificar en él una faceta determinada del perfeccionismo junto con sus efectos funcionales asociados (Hamachek, 1978; Hewitt &

Flett, 1991). De esta manera se logra distinguir a los perfeccionistas adaptativos, caracterizados por poseer elevados niveles de esfuerzos perfeccionistas y bajos índices de preocupaciones perfeccionistas; de sus compañeros de tipo desadaptativo, quienes puntúan niveles altos en ambos factores (Chemisquy, 2017). De entre los múltiples modelos teóricos aquí expuestos, el que se utilizará como fundamento para esta investigación aborda el perfeccionismo desde las clases recién aludidas. Es decir, para los propósitos de esta monografía, se emplearán las denominaciones de perfeccionista adaptativo y perfeccionista desadaptativo (Rice et al., 1998; Scappatura et al. 2017).

Ahora bien, como se mencionó en el párrafo anterior, la clase de perfeccionista desadaptativo, a comparación del tipo adaptativo, tiende a mostrar elevados niveles de preocupaciones perfeccionistas (Chemisquy, 2017). Según Sirois & Molnar (2016), esta dimensión de orden superior revela la cara más perjudicial del perfeccionismo, en tanto que engloba valoraciones sumamente críticas de las propias acciones, una preocupación abrumadora por las opiniones y expectativas de terceros, y una alta discrepancia que conlleva a la ausencia de sentimientos de satisfacción incluso cuando se obtiene el éxito. Cabe añadir que por “discrepancia” se entiende, a juicio de Slaney et al. (2002), la percepción de que uno nunca logra dar la talla para el alcance de las metas auto establecidas. Con todo, entonces, no es gratuito cuando Stoeber & Otto (2006) afirman que las preocupaciones perfeccionistas conducen hacia salidas poco saludables y, por tanto, simbolizan factores de riesgo para la salud integral, tanto física como mental, del individuo.

En relación con los perfeccionistas adaptativos, hasta el momento se ha dicho que la dimensión superior que los caracteriza, en virtud de la alta puntuación que exhiben en ella, es la de los esfuerzos o afanes perfeccionistas (Chemisquy, 2017). Por su parte, esta dimensión de orden superior, en contraposición a la desarrollada líneas arriba, representa una faceta más saludable del perfeccionismo, dado que implica una baja discrepancia (Rice et al., 1998) y elevados estándares de desempeño personal, motivados por el deseo de concretar objetivos y buscar la excelencia (Chemisquy, 2017). Adicionalmente, es importante mencionar que existe un debate floreciendo alrededor de esta dimensión. Algunos estudios verifican que, con la gestión adecuada de las preocupaciones perfeccionistas, se desplegaría un panorama fructífero para el perfeccionista de tipo adaptativo, pues la predominancia de esfuerzos perfeccionistas y sus beneficios derivados lo harían posible (Bardone-Cone et al., 2007). No obstante, otras investigaciones defienden que, pese a los rasgos positivos que se desprenden de los esfuerzos perfeccionistas, estos, de igual manera, se vinculan con la vulnerabilidad psicológica y una mayor reactividad frente a la frustración (Besser et al., 2004; Flett et al., 2016; Hewitt & Flett, 1993). La discusión científica a este respecto todavía sigue en curso.

Previo al cierre de esta sección, y con la intención de obtener un mejor entendimiento del constructo, es preciso describir el perfil cognitivo del perfeccionismo. Esto se debe, de acuerdo con Chemisquy (2018), a que el estudio de los estilos cognitivos confiere una gran ventaja al investigador: devela elementos primordiales para el reconocimiento del fenómeno, permitiendo así llevar a cabo un adecuado abordaje investigativo del constructo. A juicio de esta autora, desde una perspectiva cognitivo-conductual, se acepta que todas las personas poseen tendencias cognitivas marcadas que condicionan su manera diferenciada de contemplar el mundo y desenvolverse en él. Estas tendencias cognitivas, agrupadas bajo el nombre de perfil cognitivo, son descritas a partir de la forma en que un individuo recepciona, procesa e interpreta los estímulos provenientes de su medio circundante, lo que da cabida a sus respuestas conductuales y reacciones emocionales (Beck et al., 1995).

Por lo general, el perfil cognitivo de un perfeccionista está definido por la atención selectiva, el pensamiento dicotómico y extremista del todo o nada, los autoexámenes muy estrictos (Hewitt & Flett, 1991), la concentración alterada (De Rosa, 2012), la autocrítica contingente tanto de aciertos como de desaciertos, y el miedo a fracasar (Chemisquy, 2018). Sin embargo, resulta oportuno señalar que la caracterización del estilo cognitivo puede sufrir variaciones en función del tipo de perfeccionista al que se esté aludiendo. Así pues, el perfeccionista desadaptativo, en comparación a su contraparte de tipo adaptativa, evidencia una mayor confluencia de pensamientos automáticos negativos como, por ejemplo, la necesidad de mostrarse perfecto frente a otros (Newman et al., 2019). De manera análoga, respecto a los juicios cognitivos de sus intenciones, Slade & Owens (1998) sostienen que los perfeccionistas desadaptativos valoran sus esfuerzos como encaminándose hacia el éxito, mientras que, por el contrario, sus compañeros desadaptativos los asumen como evitando la derrota.

En relación con los estilos de afrontamiento, los perfeccionistas de tipo desadaptativo suelen creer que tener emociones o pensamientos negativos es inaceptable, por lo que su estrategia de confrontación se basa en la supresión más que en la resolución de estos eventos estresantes (Chemisquy, 2018). Asimismo, Wang et al. (2021) añaden que el estilo de afrontamiento adoptado por el perfeccionista, ya sea adaptativo o desadaptativo, obedecerá al grado de relevancia que este le otorgue a las expectativas sociales. Dicho de otro modo, cuanto más se interese el perfeccionista por adecuarse a los mandatos socialmente establecidos, menos probable es que se incline por hacer uso de métodos racionales en su estrategia de confrontación. Como último aspecto cognitivo por destacar, los perfeccionistas adaptativos y desadaptativos difieren en su explicación de las causas detrás de los eventos. Esto es, exhiben patrones de atribuciones causales diferentes (Kiral, 2017). Según Aguilar (2020), los perfeccionistas desadaptativos atribuyen los casos de éxito a influencias externas, mientras que los fracasos los relacionan con causas internas; vale

decir, minimizan sus logros y asumen enteramente la culpa de las derrotas. Contrariamente, los perfeccionistas adaptativos se hacen responsables de sus logros, pero de sus fracasos se desentienden, pues, desde su punto de vista, estos fueron producto de factores externos que escaparon de su dominio.

Finalmente, de acuerdo con Chemisquy (2017), todos estos sesgos cognitivos consienten, en parte, el mantenimiento de las tendencias perfeccionistas. Esto se debe a que la apreciación negativa de la propia conducta (y de sus efectos) fomenta el incremento de la autocritica rígida. En esta línea, la autora sostiene que el perfeccionista se halla, pues, atrapado en un círculo vicioso, compuesto de dudas sobre su desempeño, anticipación al fracaso y refuerzo de la autoevaluación sesgada. Declara que, incluso si se llegara a cumplir con los estándares inicialmente establecidos, el perfeccionista examinaría una vez más sus resultados y concluiría que “se trataba de una prueba bastante sencilla que cualquiera podría haber hecho”, motivando así la instauración de nuevos estándares aún más altos.

A modo de conclusión, se afirma entonces que el perfeccionismo es un constructo de naturaleza multidimensional, lo cual es equivalente a decir que no concentra ninguna esencia estrictamente negativa, sino que está compuesto de diferentes facetas o dimensiones que se asocian a funcionalidades más o menos adaptativas (Enns et al., 2002; Hamachek, 1978; Rice et al., 1998; Stoeber & Otto, 2006). Con la intención de explicar más a detalle las sutilezas de este fenómeno, diversos modelos teóricos han visto la luz; no obstante, todos ellos están suscritos bajo dos dimensiones de orden superior: los esfuerzos perfeccionistas y las preocupaciones perfeccionistas (Stoeber & Otto, 2006). Considerando estos factores, se puede diferenciar entre perfeccionistas adaptativos y desadaptativos (Rice et al., 1998; Scappatura et al. 2017). Siendo estas las denominaciones consideradas para la presente investigación, todavía quedan preguntas por responder: ¿Cómo afecta el perfeccionismo las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la salud mental de los adolescentes? ¿En qué medida estas repercusiones influyen en su bienestar integral? En el capítulo siguiente, se buscará ofrecer respuestas a estas y otras cuestiones fundamentales.

Capítulo 2

Luces y Sombras del Perfeccionismo: Un Análisis del Impacto en el Bienestar Adolescente

El bienestar es un constructo que está ganando cada vez más popularidad como objeto de estudio entre los investigadores y los clínicos (Sirois, 2011). No obstante, examinar la relación entre bienestar y perfeccionismo supone una tarea particularmente desafiante. Esto debido a que, como se explicó previamente, el perfeccionismo dejó de ser visto como una construcción intrínsecamente negativa para consolidarse como un rasgo de naturaleza multidimensional (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). La problemática de esta nueva óptica radica en que las distintas facetas del perfeccionismo producen efectos variables, tanto ventajosos como perjudiciales (Newman et al., 2019), lo cual complejiza la comprensión de sus implicancias para la salud y el bienestar. Sin embargo, asumir el reto de explorar estas complejidades puede resultar altamente provechoso, pues facilitaría el reconocimiento de circunstancias en las que el perfeccionismo actúa como amenaza o factor de resiliencia para el bienestar (Sirois & Molnar, 2016).

A continuación, se buscará explicar el impacto del perfeccionismo en el bienestar de los adolescentes. Primero, se describirán las consecuencias del perfeccionismo adaptativo y desadaptativo; luego, se definirá el concepto de bienestar y el de sus principales indicadores; y, finalmente, se describirá la relación entre los dos tipos de perfeccionismo y el bienestar adolescente.

Consecuencias del Perfeccionismo

Dado que las investigaciones iniciales sobre el perfeccionismo estuvieron supeditadas a una visión unidimensional y negativa del constructo, no es de sorprender que, en su calidad de rasgo neurótico, la mayor parte de la literatura disponible se haya esmerado en explicitar la asociación entre perfeccionismo y psicopatología (García-Fernández et al., 2016; Sirois & Molnar, 2016). Así pues, los estudios han demostrado que el perfeccionismo, en su faceta desadaptativa, se vincula positivamente con diversas afecciones psicológicas, tales como la ansiedad (Aguilar, 2021; Guignard et al., 2012), depresión (Erozkan et al., 2011; Pérez-Hernández et al., 2020), rumia psicológica (Flett et al., 2011), trastornos de la conducta alimentaria (Boone et al., 2014; Laporta-Herrero et al., 2020), entre otros. Asimismo, desde la perspectiva conductual, el perfeccionista de tipo desadaptativo exhibe rasgos obsesivo-compulsivos, como, por ejemplo, el esfuerzo inevitable orientado a la perfección y el control repetitivo que, si bien pueden asistir a las personas en el logro de sus metas, traen consigo repercusiones indeseables para la salud mental, producto justamente del conjunto de emociones negativas que generan (Newman et al., 2019).

No obstante, de acuerdo con Chemisquy (2018), los alcances del perfeccionismo desadaptativo no se reducen a la posibilidad de desarrollar alguna afección mental. Siguiendo a esta autora, debido a los patrones cognitivos y comportamentales característicos del perfeccionismo, este constructo tiñe con facilidad múltiples aspectos de la vida cotidiana. En esta línea, el ámbito de las relaciones interpersonales se consagra como uno de los más afectados. Según Roxborough (2008), los adolescentes con perfeccionismo desadaptativo, a causa de su falta de habilidades sociales y autoestima, presentan complicaciones para trabajar en equipo, su popularidad es baja y, en consecuencia, son blanco de burlas por parte de sus compañeros. Adicionalmente, conforme al modelo de desconexión social de los perfeccionistas propuesto por Chemisquy (2017), el perfeccionista de tipo desadaptativo es propenso a experimentar sensibilidad interpersonal en un grado superior. Es decir, sufre miedo a ser criticado, se muestra inseguro en cuanto a los vínculos que estrecha, busca la aceptación y admiración de sus pares, es complaciente con los demás y basa su autoconcepto en la valoración externa. Como corolario, estos individuos manejan una vida social pobre o deficiente que los lleva a sentirse desconectados, excluidos, psicológicamente vulnerables y con un sentimiento de desesperanza respecto a la posibilidad de mejorar sus vínculos sociales (Chemisquy, 2017).

Además de la sensibilidad interpersonal antes aludida, la investigación cualitativa llevada a cabo por Farmer et al. (2017) revela otro tema importante que podría dar origen a los problemas interpersonales de los perfeccionistas: la minuciosa atención prestada a los detalles. En palabras de los entrevistados en este estudio, la excesiva dedicación y cuidado que destinan al pulido de detalles se traduce en una prolongación del tiempo de trabajo, haciendo que queden atrapados en la tarea y, consecuentemente, que olviden reservar momentos para otras actividades, como, por ejemplo, estrechar lazos sociales con otros. A la luz de estas declaraciones, la investigación concluyó señalando que, como respuesta al estrés, los perfeccionistas de tipo desadaptativo tienden a distanciarse socialmente para enfocarse en la autosuficiencia y el crecimiento personal; mientras que, contrariamente, los perfeccionistas de tipo adaptativo valoran la comunión, pues ven en ella un recurso del cual sujetarse en tiempos de adversidad (Farmer et al., 2017).

De manera análoga, los efectos del perfeccionismo se hacen presentes también en el área académica. Siguiendo a Binder et al. (2023), apuntar hacia la obtención de calificaciones perfectas en la escuela es para algunos una manera de proporcionar estructura a una vida dominada por el caos. Así, el perfeccionismo funcionaría como un antídoto contra lo caótico e impredecible de la existencia. No obstante, este antídoto tiene sus limitaciones: la sensación de alivio que ofrece no es extensible al dolor derivado de la propia vulnerabilidad (Binder et al., 2023). En esta línea, la motivación del estudiante podría estar marcada, en principio, por el deseo de reducir el caos; sin embargo, los elevados

estándares de desempeño parecen incidir también como alicientes en el rendimiento, siempre y cuando no se combinen con facetas desadaptativas del perfeccionismo, puesto que, con el tiempo, estas llevarían a una actuación académica insatisfactoria (Rice et al., 2016). Evidencia de esto último se encuentra en autores como Shim et al. (2016), quienes señalan que los perfeccionistas desadaptativos acostumbran a practicar la procrastinación; Fang & Liu (2022), que sostienen que el perfeccionismo de corte desadaptativo tiene un efecto contraproducente en el aprendizaje; y Rice et al. (2016), cuyas investigaciones asocian el perfeccionismo desadaptativo con el detrimento del estado de ánimo antes de rendir una prueba y la ansiedad frente a los exámenes.

Por otro lado, y dirigiendo ahora el foco de atención a los efectos del perfeccionismo adaptativo, de acuerdo con Rice et al. (2016), este tipo de perfeccionismo se relaciona con diversos indicadores académicos positivos. Entre ellos se incluyen el rendimiento académico destacable (Bas, 2011; Fallahchai et al., 2019), el cumplimiento puntual de las exigencias académicas y la adopción de métodos de estudio efectivos (Rice et al., 2016), los propósitos académicos (Bong et al., 2014) y la autoeficacia (Ford et al., 2023; Jaradat, 2013). Asimismo, en cuanto a su asociación con afecciones mentales, los perfeccionistas de tipo adaptativo, a diferencia de su contraparte desadaptativa, presentan niveles bajos de depresión (Fang & Liu, 2022) y mantienen un vínculo estadísticamente negativo con la ansiedad y el estrés. Olmedilla et al. (2022) respaldan estas últimas conclusiones, ya que su estudio también se centró en analizar la relación entre los tipos de perfeccionismo y los indicadores de una salud mental deficiente (estrés, depresión y ansiedad). No obstante, lo distintivo de su investigación estriba en que, además, exploró cómo se vinculaban estas variables con una adicional referida a la salud física: la tendencia a sufrir lesiones deportivas.

Los resultados revelaron que niveles altos de ansiedad, estrés y depresión están asociados positivamente con el riesgo de sufrir lesiones. En este sentido, entre las jugadoras de fútbol de la muestra, aquellas con perfeccionismo adaptativo, al puntuar bajo en los indicadores de detrimento de la salud mental, tienen menores probabilidades de sufrir lesiones deportivas. Por el contrario, las futbolistas con perfeccionismo desadaptativo, que puntúan alto en ansiedad, depresión y estrés, son mucho más propensas a lesionarse (De Maria et al., 2024; Olmedilla et al., 2022). De manera similar, las investigaciones de Sirois (2016) y Molnar (2016) ofrecieron importantes hallazgos sobre las implicancias del perfeccionismo en la salud física. De acuerdo con el primer autor, el perfeccionismo desadaptativo puede influir negativamente en la salud de sus avatares, a razón de que estos no suelen perseverar en la práctica de conductas saludables. Por otra parte, Molnar (2016) señala que el perfeccionismo tiene cierta injerencia en la manera en que los pacientes se adaptan y enfrentan la enfermedad que padecen. En este sentido, el afrontamiento

desadaptativo a la enfermedad, característico de la faceta desadaptativa del perfeccionismo, conduciría a un peor estado físico.

Finalmente, es preciso destacar la pertinencia de estos estudios, ya que permiten enriquecer un área poco debatida dentro del cuerpo literario del perfeccionismo. Fomentar el aumento de investigaciones que se interesen por la influencia del perfeccionismo sobre la salud física es sumamente valioso, dado que la dimensión de la salud física (y la salud en general) desempeña un papel crucial en la experiencia del bienestar, pues, aunque contemplan definiciones diferentes, los términos salud y bienestar se hallan íntimamente relacionados entre sí (Sirois & Molnar, 2016). En esta línea, al emparejar dichos conceptos, se colige que altos niveles de bienestar suponen el gozo de una buena salud y, siguiendo la misma lógica, la falta de una buena salud hace que experimentar niveles óptimos de bienestar sea inconcebible (Sirois & Molnar, 2016). Por lo tanto, con base en lo descrito, se sigue que hablar de salud implica, necesariamente, hablar también de bienestar.

En conclusión, el perfeccionismo, dada su omnipresencia en los diferentes ámbitos de la vida de una persona, trae consigo un gran número de consecuencias (Sirois & Molnar, 2016). Así pues, es posible detectar sus efectos a nivel interpersonal, en entornos académicos o incidiendo en la salud mental y física de los perfeccionistas. No obstante, estos efectos no son, como se creía en un principio, en su totalidad negativos. De hecho, el impacto podrá ser beneficioso o perjudicial para el individuo en función del tipo de perfeccionismo que este describa. En general, al perfeccionista de clase adaptativa se le atribuyen efectos positivos; mientras que, contrariamente, el perfeccionista de tipo desadaptativo experimenta efectos negativos. En esta línea, es plausible sostener que las consecuencias del perfeccionismo, tanto positivas como negativas, al mismo tiempo que afectan la salud integral (física y mental) del individuo, afectan también su bienestar. Sin embargo, todavía es temprano para asignarle un cierre al capítulo, ya que faltan acotaciones por hacer respecto a esta última variable, que, dicho sea de paso, se posiciona como la segunda estelar en esta investigación. Por tal motivo, la siguiente sección girará en torno al constructo de bienestar, abarcando sus diferentes definiciones y principales indicadores.

Bienestar Subjetivo y Psicológico: Conceptos y Principales Indicadores

De acuerdo con Ryan & Deci (2001), el constructo del bienestar, tradicionalmente, ha sido definido a la luz de dos grandes aproximaciones filosóficas. Estas son la tradición hedónica, que da paso al denominado bienestar subjetivo, y la tradición eudaimónica, de la cual se deriva el bienestar psicológico. En primer lugar, el bienestar hedónico, también llamado bienestar subjetivo, está ligado a la concepción griega de vivir la “Buena Vida” y pone de relieve la maximización del placer sobre el dolor, el cual debe ser, a toda costa, minimizado (Sirois & Molnar, 2016). Así también, bajo esta perspectiva, el bienestar se

fragmenta en dos componentes: uno emocional, que comprende niveles altos de afecto positivo (emociones agradables, por ejemplo, felicidad) y niveles bajos de afecto negativo (emociones desagradables, por ejemplo, ansiedad); y otro evaluativo, que engloba la satisfacción con la vida, comprendida como una sentencia cognitiva que surge al comparar las condiciones vitales actuales con un modelo ideal (Diener et al., 1985), ya sea en general o en áreas de la vida determinadas como el ámbito familiar, laboral y personal (Ryan & Deci, 2001). En este marco, el bienestar subjetivo refiere a la predominancia de emociones placenteras como resultado del balance entre los afectos positivos y negativos experimentados por el individuo a lo largo de su vida (Diener, 1984). En resumidas palabras, a juicio de Sirois & Molnar (2016), el enfoque hedónico defiende que el bienestar consiste en sentirse bien y calificar como satisfactoria a la propia vida.

En segundo lugar, desde la tradición eudaimónica, el bienestar psicológico se define como el esfuerzo por vivir bien y alcanzar el máximo desarrollo personal, a fin de experimentar sentimientos gratificantes y lograr un sentido de autorrealización (Keyes et al., 2002). En esta línea, las actividades a seguir para la concreción de tales metas estarán en sintonía con los valores y principios de cada persona, tomando en cuenta que el propósito último no se limita a la búsqueda de la felicidad, sino al disfrute del proceso que implica edificar una vida virtuosa (Ryff, 2014). Siguiendo a Ryff (1989) y en respectividad con su modelo multidimensional del constructo, el bienestar psicológico aborda seis dimensiones: autonomía, que comprende obrar conforme a las propias convicciones; crecimiento personal, caracterizado por el empleo de habilidades y destrezas individuales en favor del desarrollo integral; autoaceptación, que involucra la valoración positiva de uno mismo; dominio del entorno, entendido como la capacidad para transformar situaciones retadoras en escenarios favorables; relaciones positivas con los demás, que se evidencian mediante la apreciación de vínculos interpersonales saludables; y, finalmente, propósito de vida, que supone haber descubierto y abrazado una dirección o significado en la existencia.

Ahora bien, a pesar de las diferencias presentes entre la conceptualización de bienestar otorgada por la tradición hedónica y la tradición eudaimónica, los investigadores coinciden en que existe una manera considerable de superponer ambas definiciones, de modo que su estudio pueda darse a través de una perspectiva integradora que las asuma como complementarias (Biswas-Diener et al., 2009; Papalia & Martorell, 2017). Este proceso de solapamiento se ejemplifica con claridad por medio del caso planteado por Sirois & Molnar (2016): si un individuo se esfuerza por alcanzar metas significativas que colaboran con su crecimiento personal (bienestar psicológico), entonces, como consecuencia, estará también favoreciendo el incremento de sus niveles de felicidad y satisfacción vital (bienestar subjetivo). Por tanto, desde un enfoque práctico, es plausible sostener que cada tipo de bienestar constituye parte de un todo que actúa conjuntamente.

Finalmente, es imperativo subrayar la importancia de los componentes identificados en las dos conceptualizaciones de bienestar. La atención hacia estos elementos será clave, pues permitirá determinar cómo se articula la relación entre las facetas del perfeccionismo y los distintos grados de bienestar (Sirois & Molnar, 2016). En otras palabras, para una mayor comprensión de la influencia que ejerce el fenómeno del perfeccionismo sobre el bienestar psicológico y subjetivo, es menester considerar estos componentes, los cuales, de aquí en adelante, para fines de esta investigación, serán referidos bajo el nombre de indicadores. Entonces, como se anticipó líneas arriba, al bienestar subjetivo o hedónico le corresponden los indicadores de afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida (Ryan & Deci, 2001), mientras que, por otro lado, el bienestar psicológico o eudaimónico se mide a través de los indicadores de autoaceptación, autonomía, desarrollo personal, relaciones saludables con los demás, dominio del ambiente y propósito de vida (Ryff, 1989).

Aunque, en consonancia con la literatura revisada, se expondrá la asociación del perfeccionismo con todos los indicadores de bienestar mencionados, cabe advertir que el presente trabajo se concentrará de manera más rigurosa en los tres principales: felicidad subjetiva (delineada por equilibrio entre afectos positivos y negativos), satisfacción con la vida y sentido o propósito de vida (Suh et al., 2017). No obstante, previo al cierre de esta sección, y considerando que la totalidad de los componentes ya fueron descritos sucintamente, conviene desarrollar un último punto acerca del indicador de sentido o propósito de vida. Siguiendo a Steger et al. (2006), el constructo sentido de vida se desagrega en dos subescalas: búsqueda de significado y presencia de significado. Por un lado, la búsqueda de significado, frecuentemente vinculada a la angustia psicológica, refiere al proceso deliberado que emprende un individuo para encontrar experiencias que lo guíen hacia un mayor significado o que contribuyan a fortalecer el significado actual de su vida (Steger et al., 2009). Por otro lado, la subescala de presencia de significado, la cual exhibe una relación positiva con el bienestar, hace alusión a la cantidad de significado que una persona experimenta en el momento presente de su vida (Steger et al., 2009).

Una vez aclarado esto, el lector ya está pertrechado con los conceptos teóricos necesarios para continuar con la siguiente y última sección, pero no sin antes recordar brevemente lo discutido en este segmento del capítulo. A modo de resumen, dependiendo de la aproximación filosófica que se consulte, el bienestar puede adoptar definiciones diferentes. Desde la tradición hedónica, el bienestar subjetivo refiere al balance entre las experiencias de afectos positivos y negativos a lo largo de la vida; mientras que, desde la tradición eudaimónica, el bienestar psicológico hace alusión a la autorrealización y al desarrollo personal. Dejando de lado las diferencias, ambas formas de conceptualización pueden ser consideradas como dos caras de un mismo constructo (Keyes et al., 2002), ya que no solo coinciden en que el bienestar posee un carácter multidimensional (dividido en

varios componentes), sino que, además, la convergencia de las definiciones sigue una lógica natural y armoniosa.

Perfeccionismo y Bienestar: ¿Relación Directa o Inversa?

Dado que en esta investigación el constructo de bienestar es asumido desde una perspectiva holística, a saber, considerando el análisis de los indicadores proporcionados por ambas corrientes filosóficas, se partirá examinando, en primer lugar, cómo se relaciona el perfeccionismo, tanto adaptativo como desadaptativo, con el bienestar hedónico o subjetivo. Seguidamente, se iniciará con la segunda parte del análisis, centrada en dilucidar la naturaleza detrás de la asociación entre el perfeccionismo y el bienestar eudaimónico o psicológico. Al término de las revisiones respectivas y de conformidad con toda la data expuesta, se emitirá un juicio en respuesta a la pregunta de investigación que motivó este estudio.

Primero, ¿cómo se relacionan el perfeccionismo y el bienestar subjetivo? Los indicadores clave a tomar en cuenta para dar con una contestación son la felicidad subjetiva (afectos positivos y negativos) y la satisfacción con la vida. De acuerdo con Harvey et al. (2015), el perfeccionismo adaptativo, denominado por los autores como perfeccionismo de los altos estándares, se vincula positivamente con un mayor grado de afecto positivo y satisfacción con la vida. Este resultado se hace incluso más notorio cuando es contrastado con las puntuaciones de los perfeccionistas desadaptativos, quienes, ciertamente, no gozan de niveles óptimos de afecto positivo ni satisfacción con la vida (Rice & Ashby, 2007). Asimismo, el estudio realizado por Gaudreau & Thompson (2010) arrojó resultados idénticos: los individuos con altos niveles de esfuerzos perfeccionistas exhibieron grados significativamente altos de afecto positivo y bajos de afecto negativo, lo cual se traduce en una felicidad subjetiva superior, en comparación, nuevamente, con la situación descrita por sus compañeros de tipo desadaptativo.

Siguiendo esta línea, Chan (2012) respalda también las conclusiones anteriores, pues indica que, en su investigación, los perfeccionistas adaptativos afirmaron sentirse felices y satisfechos con sus vidas. Esto podría deberse a que, señala Chan, en virtud del establecimiento y logro de metas constante, los perfeccionistas adaptativos experimentan con especial énfasis las sensaciones de gratificación. Un último estudio por mencionar es el de Gilman et al. (2005). Este grupo de investigadores, en una muestra compuesta por adolescentes de Estados Unidos y Croacia, encontró que los perfeccionistas adaptativos se asociaban con niveles mayores de satisfacción ante su desenvolvimiento en varios dominios específicos de la vida. Por tanto, de la literatura revisada se sigue que la faceta desadaptativa del perfeccionismo se vincula negativamente con el bienestar subjetivo, en tanto que mantiene una relación inversa con sus indicadores. Análogamente, pero en

contraposición, la faceta adaptativa del perfeccionismo se asocia positivamente con el bienestar subjetivo, pues la relación que presenta con sus indicadores es directa.

Segundo, ¿cómo se relacionan el perfeccionismo y el bienestar psicológico? Para ofrecer una respuesta a esta interrogante, es necesario tomar en consideración, principalmente, al indicador multidimensional de sentido de vida, cuyas dimensiones son búsqueda de sentido y presencia de sentido. Luego, también resulta conveniente prestar fijación a los indicadores de autoaceptación, autonomía, buenas relaciones con los demás, control del entorno y crecimiento personal. Según Park & Jeong (2015), las preocupaciones perfeccionistas, más prominentes en los perfeccionistas desadaptativos, se vinculan de forma negativa con el propósito o sentido de vida. Antitéticamente, los esfuerzos perfeccionistas, exacerbados en los perfeccionistas de tipo adaptativo, ostentan una relación positiva con este indicador. Asimismo, parece ser que los perfeccionistas adaptativos poseen aspiraciones y creencias más sólidas que los mueven hacia una posición favorable en cuanto al sentido de sus vidas (Park & Jeong, 2015). Esta propuesta es congruente con los resultados de la investigación realizada por Chang (2006), donde se obtuvo que la faceta adaptativa del perfeccionismo guardaba relación con el propósito de vida. Teniendo en cuenta las consistencias halladas en la literatura, tener un sentido de vida, y creer en él, puede ser visto como un atributo distintivo de los perfeccionistas adaptativos (Park & Jeong, 2015).

Adicionalmente, siguiendo a Suh et al. (2017), los perfeccionistas de tipo adaptativo demuestran niveles elevados en la dimensión de presencia de sentido. Esto puede justificarse por su capacidad para percibir de manera flexible los hechos o eventos que aportan significado a sus vidas. Además, cuando están frente a situaciones complejas que los incitan a emprender una búsqueda de sentido, se sirven de sus habilidades para perseverar y salir airosos, aumentando así las posibilidades de encontrar y vivenciar el significado (Suh et al., 2017). De hecho, los perfeccionistas adaptativos no solo reportan mayor disposición a participar de un desafío, sino que su entusiasmo y aspiración permanecen intactos aún después de experimentar derrotas (Stoeber et al., 2008). Ahora bien, respecto a los perfeccionistas desadaptativos, estos informan puntuaciones altas en la dimensión de búsqueda de significado (Steger et al., 2008). Una posible explicación postula como responsable a su tendencia característica por esforzarse cada vez más: en algún punto vivenciarán el fracaso que desatará sensaciones de displacer e insatisfacción al percibir una falta de significado en sus vidas (Suh et al., 2017). De hecho, Steger et al. (2011) observaron que aquellos con puntuaciones altas en búsqueda de significado y bajas en presencia de significado tienden a experimentar una menor satisfacción con la vida.

Finalmente, en relación con los cinco indicadores restantes, el estudio liderado por Fallahchai et al. (2019) informa que los perfeccionistas adaptativos alcanzaron puntuaciones

significativamente altas en los indicadores de autonomía, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, autoaceptación y control del ambiente. En esta línea, Park & Jeong (2015) enfatizaron la destacada actuación de los perfeccionistas adaptativos, quienes, gracias a sus fuertes habilidades de organización y altos estándares de rendimiento, demostraron ser muy eficientes cuando de gestionar las oportunidades y recursos de su entorno se trata. Sin embargo, el escenario es diferente para los perfeccionistas desadaptativos, pues obtuvieron calificaciones notoriamente bajas en todos los indicadores aludidos (Fallahchai et al., 2019). Este resultado es compatible con lo discutido en la primera sección de este capítulo, ya que, como se pudo constatar, este grupo de perfeccionistas enfrenta múltiples efectos negativos en las diferentes áreas vitales.

En conclusión, el perfeccionismo adaptativo se asocia positivamente con el bienestar psicológico, pues exhibe una relación directa con sus seis indicadores. Contrariamente, el perfeccionismo en su dimensión desadaptativa ostenta una relación inversa con estos indicadores, lo que resulta en una asociación negativa con el bienestar psicológico. Sumado a las declaraciones anteriores sobre el impacto del perfeccionismo en el bienestar subjetivo, se dispone del equipo teórico adecuado para esbozar un juicio último: el perfeccionismo desadaptativo colabora con el deterioro del bienestar integral (tanto subjetivo como psicológico) del adolescente, mientras que el perfeccionismo adaptativo, en virtud de sus efectos beneficiosos para la vida en general, promueve el aumento de los niveles de dicho bienestar.

Conclusiones

- El perfeccionismo desadaptativo, debido a sus consecuencias perjudiciales en los diferentes ámbitos vitales y su influencia negativa sobre los principales indicadores de bienestar (a saber, felicidad subjetiva, sentido de vida y satisfacción con la vida), contribuye significativamente con el detrimento del bienestar integral. En cambio, el perfeccionismo adaptativo, gracias a sus efectos favorables en los distintos dominios de la vida y su relación positiva con los indicadores mencionados, está asociado a un mayor bienestar general en los adolescentes.
- El proceso de formación de la identidad es una de las tareas centrales del periodo de la adolescencia. En este, los factores sociales como la familia, los amigos, la cultura, entre otros agentes, desempeñan un rol fundamental como influencias que pueden facilitar u obstaculizar el desarrollo de una identidad bien definida. Asimismo, los rasgos de la personalidad poseen también un impacto considerable en la construcción identitaria, pues los conceptos de identidad y personalidad se hallan fuertemente interrelacionados.
- En la actualidad, el consenso científico falla a favor de la multidimensionalidad del perfeccionismo. Esto es, está compuesto por múltiples dimensiones, cuya asociación con efectos más o menos funcionales dependerá de los niveles de esfuerzos perfeccionistas, preocupaciones perfeccionistas y discrepancia que exhiban. En esta línea, se distinguen dos tipos: los perfeccionistas adaptativos, con niveles bajos de preocupaciones perfeccionistas y discrepancia, y los perfeccionistas desadaptativos, que presentan puntuaciones elevadas en todos los factores.
- Los efectos del perfeccionismo, tanto adaptativo como desadaptativo, tienen influencia sobre la salud mental, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud física de sus avatares. No obstante, los efectos variarán en función del tipo de perfeccionista al que se haga referencia. En general, el perfeccionismo desadaptativo, a diferencia del adaptativo, conlleva consecuencias negativas en las áreas mencionadas.
- El constructo de bienestar puede ser definido desde dos aproximaciones filosóficas distintas. Aunque estas conceptualizaciones difieren en algunos aspectos, es posible reconciliarlas apelando a su complementariedad. De esta manera, bienestar subjetivo y psicológico constituyen dos caras de un mismo constructo, y ambos prestan sus indicadores para mayor precisión en su estudio y medición.
- Durante el estudio, la limitación metodológica principal fue la escasez de recursos bibliográficos que vincularan los constructos de perfeccionismo y bienestar. Asimismo, la mayor parte de la literatura disponible se centraba en la población

adulto, por lo que la recopilación de estudios enfocados en adolescentes (personas de entre 11 y 20 años), representó un desafío.

- Para futuras líneas de investigación, sería provechoso explorar la relación entre los constructos aquí analizados y la autocompasión. Esto debido a que dicha variable parece ofrecer herramientas psicológicas clave para mitigar los efectos del perfeccionismo desadaptativo. Asimismo, en la consecución de estudios, se recomienda emplear diferentes enfoques metodológicos (cualitativos, cuantitativos y mixtos), con el fin de obtener una visión más completa del tema y afianzar el aún incipiente campo de estudio del perfeccionismo.

Referencias

- Aguilar Durán, L. A. (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. (2021). Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios. *Psicología*, 212(1), 36-56. https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Aguilar-2/publication/356694428_Perfeccionismo_y_estres_academico_como_determinantes_de_ansiedad_social_en_estudiantes_universitarios/links/61a7b598ca2d401f27b91fc1/Perfeccionismo-y-estres-academico-como-determinantes-de-ansiedad-social-en-estudiantes-universitarios.pdf
- Barber, B. L., Stone, M. R., Hunt, J. E., & Eccles, J. S. (2005). *Benefits of activity participation: The roles of identity affirmation and peer group norm sharing*. (pp. 197-222). <https://doi.org/10.4324/9781410612748>
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- Bas, A. U. (2011). Dimensions of perfectionism in elementary schoolaged children: Associations with anxiety, life satisfaction, and academic achievement. *Egitim Ve Bilim-Education and Science*, 36(162), 261-272. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84892713499&origin=inward&xGid=d5d8dd95b31070a1d7328d176da0cf7c>
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D., Pretzer, J., Fleming, B., Ottaviani, R., ... & Simon, K. M. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós. <https://tuvntana.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/06/beck-terapia-cognitiva-de-los-trastornos-de-personalidad.pdf>
- Berman, S., & Wilson, J. (2010). Changing individuals in a changing world: Recent trends in identity development. *Society for Research in Identity Formation's annual convention, Philadelphia, PA*.
- Berzonsky, M. D., Ciecuch, J., Duriez, B., & Soenens, B. (2011). The how and what of identity formation: Associations between identity styles and value orientations. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 295-299. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.007>
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 301-328. <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(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Binder, P. E., Woodfin, V. I., & Hjeltnes, A. (2023). Perfection is a sad and lonely place: A study of existential vulnerability in the life stories of persons struggling with perfectionism. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2219513. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2219513>
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208–211. <https://doi.org/10.1080/17439760902844400>
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711–729. <https://doi.org/10.1037/a0035836>
- Boone, L., Claes, L., & Luyten, P. (2014). Too strict or too loose? Perfectionism and impulsivity: The relation with eating disorder symptoms using a person-centered approach. *Eating Behaviors*, 15(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.013>

- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101286. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006>
- Bustamante Espinoza, L. K., Luzuriaga Calle, M. A., Rodríguez, P. E., & Espadero Faican, R. G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 389–398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Casullo, M. M., & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investig. psicol.*, 25-49. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-905615>
- Cerkez, Y. (2012). Perfectionism in middle-school children: Its relations to parental authority and self-esteem. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University Journal of Education*, 1, 66-77. https://www.researchgate.net/publication/298442228_PERFECTIONISM_IN_MIDDLE_SCHOOL_CHILDREN_ITS_RELATIONS_TO_PARENTAL_AUTHORITY_AND_SELF-ESTEEM
- Cerulo, K. (1997). Identity construction: new issues, new directions. *Annual Review of Sociology*, 23, 385-409. <https://doi.org/10.1146/annurev>
- Chan, D. W. (2012). Life Satisfaction, Happiness, and the Growth Mindset of Healthy and Unhealthy Perfectionists Among Hong Kong Chinese Gifted Students. *Roepers Review*, 34(4), 224–233. <https://doi.org/10.1080/02783193.2012.715333>
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.9.1001>
- Chemisquy, S. (2017). Las dificultades interpersonales de los perfeccionistas: Consideraciones teóricas sobre el modelo de desconexión social. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 9(2), 77-92. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062017000200007&lng=es
- 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>
- Colmenares, D. J., & Aguilar, L. A. (2020). Perfectionism, psychological well-being and dispositional flow in nurses. *Revista Interamericana de Psicología*, 54 (2), 1-27. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1016>
- Crone, E. A., & Fuligni, A. J. (2020). Self and others in adolescence. *Annual Review of Psychology*, 71, 447-469. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>
- 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>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, 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 Maria, A., Galli, F., Zelli, A., & Mallia, L. (2024). A multi-design investigation of perfectionism risk profiles for traumatic injury in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102603. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102603>
- De Rosa, L. (2012). Factores mantenedores del perfeccionismo desadaptativo o clínico. In *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.aacademica.org/000-072/210.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1)
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1951-04438-000>
- Erozkan, A., Karakas, Y., Ata, S. y Ayberk, A. (2011). The relationship between perfectionism and depression in Turkish high school students. *Social Behavior and Personality*, 39(4), 451-464. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-79957915990&origin=inward&xGid=1996eb2c07a81cf3ab3498c29d638920>
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Moazen Jami, A. (2019). Well-being and perfectionism in students: Adaptive versus maladaptive. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 1(3), 222-230. <https://doi.org/10.29252/ieepj.1.3.222>
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A review on perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10(1), 355-364. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027>
- Farmer, J. R., Mackinnon, S. P., & Cowie, M. (2017). Perfectionism and Life Narratives: A Qualitative Study. *Sage Open*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/2158244017721733>
- Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L. y Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 159-176. <http://dx.doi.org/10.1177/0829573511422039>
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645-654. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9554-x>
- Ford, C. J., Usher, E. L., Scott, V. C., & Chen, X. (2023). The 'perfect' lens: Perfectionism and early adolescents' math self-efficacy development. *British Journal of Educational Psychology*, 93, 211–228. <https://doi.org/10.1111/bjep.12550>
- Frost, R., 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>
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Vicent, M., González, C., Gómez-Núñez, M. I., & Poveda-Serra, P. (2016). Perfeccionismo durante la infancia y la adolescencia. Análisis bibliométrico y temático (2004-2014). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 79-88. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.02.001>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gergen, K., Diazgranados, S., & Estrada, A. (2007). *Construccionismo social: aportes para el debate y la práctica*. Universidad de los Andes. <http://hdl.handle.net/1992/8050>
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.014>
- Guignard, J.-H., Jacquet, A.-Y., & Lubart, T. I. (2012). Perfectionism and anxiety: A paradox in intellectual giftedness? *PLOS ONE*, 7(7), e41043. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0041043>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33. <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>
- Harvey, B., Milyavskaya, M., Hope, N., Powers, T. A., Saffran, M., & Koestner, R. (2015). Affect variation across days of the week: Influences of perfectionism and academic motivation. *Motivation and Emotion*, 39, 521-530. [Affect variation across days of the week: influences of perfectionism and academic motivation | Motivation and Emotion \(springer.com\)](https://www.springer.com)

- 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>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- 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>
- Jaradat, A.-K. M. (2013). Multidimensional Perfectionism in a Sample of Jordanian High School Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23(1), 95-105. <https://doi.org/10.1017/jgc.2012.20>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kiral, E. (2017). Perfectionism and locus of control in educational administration. *Research on Education*, 134-141.
- Laporta-Herrero, I., Delgado, M. P., Rebollar, S., & Lahuerta, C. (2020). El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *European Journal of Health Research*, 6(1), 97–107. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.205>
- Levine, S. L., & Milyavskaya, M. (2018). Domain-specific perfectionism: An examination of perfectionism beyond the trait-level and its link to well-being. *Journal of Research in Personality*, 74, 56-65. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.002>
- Lozano, L., García, E., Martín, M., & Lozano, L. (2012). Desarrollo y validación del Inventario de Perfeccionismo Infantil (I.P.I.). *Psicothema*, 24(1), 149-155. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72723431023.pdf>
- Madrid Valdiviezo, J. (2016). Construcción de la identidad en adolescentes talentosos. *Temática Psicológica*, 12(12), 27–34. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2016.n12.1070>
- Marcia, J. (1976). Identity six years after: A follow-up study. *Journal of youth and adolescence*, 5(2), 145-160. <https://doi.org/10.1007/BF01537490>
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Damian, L. E., & Stoeber, J. (2021). The very best of me: Longitudinal associations of perfectionism and identity processes in adolescence. *Child Development*, 92(5), 1855-1871. <https://doi.org/10.1111/cdev.13622>
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926–1936. <https://doi.org/10.1037/dev0000176>
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'Brien, C., Lui, T., & Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.030>
- Olmedilla, A., Aguilar, J. M., Ramos, L. M., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022). Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 49–56. <https://rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/634>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano* (pp. 256-411). McGraw-Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.031>

- Pérez-Hernández, P. ., Olmedilla-Caballero, B. ., Gómez-Espejo, V. ., & Olmedilla, A. (2020). Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas. *JUMP*, 2, 7-15. <https://doi.org/10.17561/jump.n2.1>
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72–85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Roxborough, H. M. (2008). *“I want you to think I’m perfect and it’s killing me”*: The interpersonal components of perfectionism and suicide in a test of the social disconnection model (T) [Tesis de maestría, University of British Columbia]. University of British Columbia Library. <https://open.library.ubc.ca/collections/ubctheses/24/items/1.0066548>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sandel, M. J. (2020). *The tyranny of merit: What's become of the common good?* Penguin UK. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QqfIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT17&dq=The+tyranny+of+merit:+What's+become+of+the+common+good&ots=wJcP5z282f&sig=Y5nqTZE8BVJHT9ccz4vHSW7b3ek>
- Scappatura, M. L., Bidacovich, G., Banasco Falivelli, M. B., & Rutzstein, G. (2017). Dimensions of perfectionism (adaptive and maladaptive) in adolescents with eating disorder / Dimensiones del perfeccionismo (adaptativo y desadaptativo) en adolescentes con trastorno de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana De Trastornos Alimentarios*, 8(2), 131–141. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.03.001>
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- 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>
- Sirois, F. M. (2011). Psychological health and well-being: A research agenda for the Eastern Townships. *Journal of the Eastern Townships Studies*, 37, 77–94. https://www.etr.ca/wp-content/uploads/2016/12/JETS_37_Fall_2011.pdf#page=79
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2016). Conceptualizations of perfectionism, health, and well-being: An introductory overview. *Perfectionism, Health, and Well-Being*, 1-21. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_1
- Sirois, F., & Molnar, D. (2016). Conceptualizaciones del perfeccionismo, la salud y el bienestar: una visión introductoria. En F. Sirois & D. Molnar (Eds.), *Perfeccionismo, salud y bienestar* (pp. 1-21). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_1
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- 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. <https://doi.org/10.1037/10458-003>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(1), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Stoeber, J. y Roche, D. L. (2014). Affect intensity contributes to perfectionistic self-presentation in adolescents beyond perfectionism. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 32*(2), 164-180. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-013-0176-x>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences, 45*(4), 323-327. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.021>
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences, 111*, 25-30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>
- Toledo, M. (2012). On the construction of identity. *Atenea (Concepción)*, (506), 43-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-04622012000200004>
- Upreti, R. (2017). Identity construction: An important issue among adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science, 22*(6), 54-57. <http://dx.doi.org/10.9790/0837-2206105457>
- Wang, C., Huang, Y., & Xiao, Y. (2021). The mediating effect of social problem-solving between perfectionism and subjective well-being. *Frontiers in Psychology, 12*, 764976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764976>