

II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2010.

Una revision de guias psicoeducativas elaboradas con el fin de orientar a estudiantes universitarios para lidiar con sus tendencias perfeccionistas.

Partarrieu, Andres, Ruperez, Alejandra y Moraes
Fernandez, Veronica.

Cita:

Partarrieu, Andres, Ruperez, Alejandra y Moraes Fernandez, Veronica (2010).
*Una revision de guias psicoeducativas elaboradas con el fin de orientar a
estudiantes universitarios para lidiar con sus tendencias perfeccionistas. II
Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-031/276>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/Mxu>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso
abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su
producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite:
<https://www.aacademica.org>.*

UNA REVISIÓN DE GUÍAS PSCICOEDUCATIVAS ELABORADAS CON EL FIN DE ORIENTAR A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PARA LIDIAR CON SUS TENDENCIAS PERFECCIONISTAS

Partarrieu, Andres; Ruperez, Alejandra; Moraes Fernandez, Veronica
UBACyT, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

El presente artículo de revisión examina diferentes guías psicoeducativas publicadas en los sitios web que fueron desarrolladas por distintas universidades del mundo con el fin de orientar a estudiantes que presentan dificultades para afrontar sus tendencias perfeccionistas, especialmente cuando éstas son disfuncionales. Se expondrá brevemente la definición del constructo perfeccionismo, examinando las intervenciones predominantes en la detección del mismo en la universidad, los problemas asociados a éste y las principales estrategias de afrontamiento de dicha dificultad. METODOLOGÍA: Revisión bibliográfica. Análisis conceptual. OBJETIVOS: Se espera que a través de dicha revisión, se pueda configurar una futura guía psicoeducativa local que sea de utilidad para los estudiantes universitarios, del mismo modo que en las grandes universidades del mundo y brinde herramientas que les permitan detectar sus tendencias perfeccionistas así como desarrollar diferentes estrategias para aminorar las implicancias negativas de éstas.

Palabras clave

Perfeccionismo Estudiantes Guías Psicoeducativas

ABSTRACT

A REVIEW IN PSYCHOEDUCATIONAL GUIDES TO GUIDE UNIVERSITY STUDENTS TO DEAL WITH THEIR PERFECTIONIST TENDENCIES

This review article examines different psychoeducational guides published on web sites that have been developed by different universities in the world in order to guide students who have difficulty coping with their perfectionist tendencies, especially when they are dysfunctional. It will briefly define the perfectionism construct considering the predominant interventions in the detection of perfectionism at university the problems associated with perfectionism the main coping strategies to deal with this issue. METHODS: Literature review. Conceptual analysis. Objectives: It is expected that through this review, a future local psychoeducational guide can be made which will be useful for university students, just as in the great universities of the world and that will provide them with to detect their perfectionist tendencies and develop different strategies to mitigate the negative implications of these.

Key words

Psychology Student Guides Perfectionism

INTRODUCCIÓN

Para el presente trabajo se han revisado 29 guías psicoeducativas para la detección y afrontamiento del perfeccionismo en la universidad que han sido desarrolladas por los departamentos de counselling y orientación a estudiantes de diferentes universidades del mundo, en el período que abarca desde el año 1999 hasta la fecha. Se presenta una breve definición de perfeccionismo, las claves indicadas para detectarlo y estrategias de afrontamiento sugeridas en las guías estudiadas, clasificando las intervenciones de detección temprana más frecuentes y las estrategias más empleadas de acuerdo a los siguientes criterios: aspectos cognitivos, conductuales y emocionales.

EL PERFECCIONISMO

Según la Real Academia Española, el perfeccionismo es “*La tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado*” (1). Si bien la investigación científica no se opone a esta definición, en los últimos treinta años algunos investigadores (2) han concebido el constructo psicológico perfeccionismo en sus aspectos adaptativos y desadaptativos (3). Las investigaciones de este constructo, que pertenece al campo de la psicología de la personalidad, conciben al perfeccionismo de una manera multidimensional (4)(5), clasificando a los individuos de la siguiente manera: a) los perfeccionistas adaptativos incluyen a todos aquellos individuos que tienen altos estándares o metas elevadas respecto de su desempeño. Si la meta propuesta no es lograda no reportan un malestar significativo, ni son vulnerables a padecer un trastorno mental dado que tienen capacidad para adaptarse de manera flexible a resultados que no esperaban desde su visión de meta elevada; b) los perfeccionistas disfuncionales son aquellos individuos que también tienen altos estándares o metas elevadas, pero cuando su desempeño discrepa del ideal esperado, frecuentemente aparece un intenso malestar emocional, conductas disfuncionales, pensamientos orientados hacia la negatividad y escasa tolerancia a la frustración(6). Cuando esto se prolonga en el tiempo, habrá una significativa vulnerabilidad a padecer un trastorno mental de significación clínica y un deterioro en la calidad de vida (7); c) los individuos no perfeccionistas son aquellos que no tienen altos estándares ni metas elevadas respecto de su desempeño. No se los incluye dentro de los grupos mencionados anteriormente. El problema del perfeccionismo toma una modalidad particular en el ámbito académico. Las investigaciones de los equipos científicos han reportado una fuerte asociación entre los perfeccionistas desadaptativos y el deterioro de su calidad de vida y el rendimiento académico (8). Cuando un estudiante se ve confrontado con la realidad de no haber podido alcanzar su meta elevada previamente establecida, se observa frecuentemente un malestar anímico y una serie de pensamientos y conductas que influyen en el deterioro del desempeño académico (9), razón por la cual las universidades han tenido la necesidad de desarrollar guías psicoeducativas que orienten al estudiante en la detección y afrontamiento del perfeccionismo, cuando éste se transforma en un problema.

CLAVES PARA LA DETECCIÓN DEL PERFECCIONISMO

Los aspectos cognitivos: se encuentra con mayor frecuencia como clave de detección los pensamientos todo o nada, entendido éste como la tendencia de los estudiantes a evaluar sus logros en términos dicotómicos, interpretando sus experiencias académicas como buenas o malas, perfectas o imperfectas, sin puntos medios. La segunda clave de detección más frecuente ha sido la tendencia a un énfasis puesto en las “reglas debería”, es decir reglas excesivamente rígidas de lo que “deben” lograr académicamente.

Los aspectos conductuales como la procrastinación y las conductas compulsivas de estudio han sido considerados en todas las guías. Ellos se definen como la demora en entrega de trabajos prácticos, no presentarse a exámenes y evaluaciones y la dedicación excesiva hasta e innecesaria que provoca agotamiento.

Por último, los aspectos emocionales más frecuentemente reportados fueron el temor al fracaso y el miedo a cometer errores, lo cual implica que a menudo los estudiantes equiparan la imposibilidad de lograr sus metas con una falta de valor personal. En segundo lugar, aparecen las emociones negativas tales como la autocrítica, la culpa y la baja autoestima. En estos casos, el per-

feccionismo asociado al malestar emocional lleva a los alumnos paradójicamente a obtener un rendimiento peor que el deseado.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento cognitivas de la mayoría de las guías, también las más frecuentes, remarcan la importancia en intervenir en dos momentos claves para hacer frente al perfeccionismo. El primero tiene que ver con lograr que los estudiantes comprendan que conseguir la perfección es una ilusión inalcanzable si las metas propuestas no son realistas y es por ello que deberán evaluar ventajas y desventajas de ser perfeccionistas. Sólo en un segundo momento, se formulan las diferentes estrategias para desafiar los pensamientos disfuncionales que actúan como precursores del perfeccionismo, entre ellas centrarse en el proceso y no solamente en el resultado final, aceptar la idea de que ciertos objetivos pueden lograrse en un rango menor al 100%, utilizar los errores para enriquecer la experiencia y aprendizaje en el ámbito universitario, evitar pensamientos dicotómicos y aceptar las críticas de manera constructiva.

Las estrategias conductuales, definidas como aquellas que ayudan a reemplazar los hábitos perfeccionistas, por pautas de comportamiento más saludables y satisfactorias, son las que tienen que ver con establecer metas de una manera secuencial planificando mejorías moderadas y realistas, y establecer límites de tiempo en cada uno de los proyectos, reduciendo de esta manera el hábito de la postergación que típicamente resulta del perfeccionismo disfuncional.

Las estrategias para lograr un equilibrio emocional, se refieren a que el estudiante pueda examinar sus sentimientos, normalizarlos y enfrentarse a sus miedos, para luego poder emplear alguna de las técnicas que se describen para los otros dos aspectos. También se debe destacar la importancia en recomendar a estos estudiantes dirigirse a un profesional especializado para ayudarlo a cambiar la manera disfuncional de afrontar el perfeccionismo.

CONCLUSIONES

En estudios exploratorios realizados en Argentina, el 54% de la población universitaria estudiada, presenta perfeccionismo (4), surge la necesidad de brindar a esta población una guía psicoeducativa con características locales que ayude a identificar, afrontar y prevenir las consecuencias del perfeccionismo. Se hace necesaria la actualización y producción de guías clínicas para la orientación de alumnos que lo padecen ya que se ha demostrado en territorio nacional que afecta a una cantidad significativa de esa población.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS A LOS SITIOS WEB DE LAS GUÍAS PSICOEDUCATIVAS

1. <http://www.ssu.uts.edu.au/counselling/self/perfectionism.html>
2. <http://www.counselling.cam.ac.uk/workbl.html>
3. <http://ccc.byu.edu/perfectionism>
4. <http://ub-counseling.buffalo.edu/stressperfect.shtml>
5. <http://www.cmhc.utexas.edu/booklets/perfection/perfect.html>
6. http://www.counselingcenter.illinois.edu/?page_id=113
7. <http://www.counseling.txstate.edu/resources/shooverview/bro/perfection.html>
8. <http://www.dundee.ac.uk/student-services/counselling/leaflets/perfect.htm>
9. <http://www.studentaffairs.duke.edu/caps/procrastination-perfectionism>
10. <http://www.northseattle.edu/services/counseling/selfhelp/perfect.htm>
11. http://www.indiana.edu/~health/departments/caps/current_news/caps_news1.html
12. <http://www.unhcc.unh.edu/resources/time-management.html>
13. <http://www.uky.edu/StudentAffairs/Counseling/pdf/overPerf.pdf>
14. <http://www.northwestern.edu/counseling/services/workshops/perfect.html>
15. <http://www.family-institute.org/uploads/files/hotTopics/BeyondPerfectionism.pdf>
16. <http://www.uiowa.edu/ucs/groupsprogram.shtml>
17. <http://www.csub.edu/counselingcenter/mentalHealth/perfectionism.shtml>
18. http://gwired.gwu.edu/counsel/asc/index.gw/Site_ID/46/Page_ID/14544/#7
19. <http://www.stcloudstate.edu/counseling/resources/selfhelp.asp>
20. <http://www.herts.ac.uk/news-and-events/latest-news/Research-into-perfectionism.cfm>
21. <http://www.princeton.edu/mcgraw/library/for-students/perfectionism/>
22. <http://student-services.massey.ac.nz/massey/student-life/services-students/health-counselling-services/resources/study-&-exams/perfectionism.cfm>
23. <http://www.ryerson.ca/counselling/ourservices/groupprograms/GroupCounseling/index.html>
24. <http://www.deakin.edu.au/current-students/services/counselling/achieving/perfectionism.php>
25. http://www.victoria.ac.nz/st_services/counselling/concerns/perfectionism.aspx
26. <http://www.flinders.edu.au/current-students/healthandcounselling/self-help/writers-block.cfm>
27. http://sydney.edu.au/stuserv/counselling/onsite_files/learntoperfectionism.shtml
28. <http://www.student-counselling.ed.ac.uk/selfhelp/index.htm>
29. <http://www.studentdepression.org/perfectionism.php>

BIBLIOGRAFIA

1. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA <http://www.rae.es/rae.html>
2. HAMACHECK, D.E. (1978). "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism." *Psychology*, 15, 27-33
3. 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, 130-4
4. ARANA, F; SCAPPATURA, L; LAGO, A; ARANA, F. G., SCAPPATURA, M. L., LAGO, A. E., & KEEGAN, E. G. (2007). Perfeccionismo adaptativo y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: un estudio exploratorio utilizando el APS-R. *Memorias de las XIV jornadas de investigación en psicología. Tercer encuentro de investigadores en psicología del Mercosur: la investigación en psicología, su relación con la práctica y la enseñanza*, Tomo 1, 24-25
5. FROST, R.O.; MARTEN, P.; LAHART, C & ROSENBLATE, R. (1990). The dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and research*, 14, 449-468
6. WU, F. & WEI, M. (2008). Perfectionism and negative Mood: the mediating roles of validation from others versus self. *Journal of counseling Psychology*.
7. GILMAN, R; ASHBY, J; 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, 155-166
8. RICE, K. & SLANEY, R. (2002). clusters of perfectionists: two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement & evaluation in counseling & development*, 35
9. WANG, K; YUEN, M & SLANEY, R. (2008). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction. A study of high school students in hong kong. *The counseling psychologist*, Vol XX, Month XXXX