

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2011.

## **Una revisión de estudios vinculados con el constructo estilo autocrítico y su relación con el perfeccionismo desadaptativo y los procesos rumiativos.**

De Rosa, Lorena, Dalla Valle, Ariel Osvaldo y  
Keegan, Eduardo.

Cita:

De Rosa, Lorena, Dalla Valle, Ariel Osvaldo y Keegan, Eduardo (2011). *Una revisión de estudios vinculados con el constructo estilo autocrítico y su relación con el perfeccionismo desadaptativo y los procesos rumiativos. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/206>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/PTT>

*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 ESTUDIOS VINCULADOS CON EL CONSTRUCTO ESTILO AUTOCRÍTICO Y SU RELACIÓN CON EL PERFECCIONISMO DESADAPTATIVO Y LOS PROCESOS RUMIATIVOS

De Rosa, Lorena; Dalla Valle, Ariel Osvaldo; Keegan, Eduardo  
Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

---

## RESUMEN

El objetivo de este artículo de revisión es presentar el constructo estilo autocrítico y su relación con el constructo perfeccionismo desadaptativo y los procesos ruminativos. Se expone brevemente la relevancia de dichos constructos en la bibliografía científica y los resultados que arrojan las distintas investigaciones sobre estos temas. Esta revisión pone un énfasis especial en la dimensión desadaptativa del estilo autocrítico y su relación con el perfeccionismo desadaptativo, los procesos ruminativos y los trastornos mentales.

### Palabras clave

Estilo autocrítico Perfeccionismo desadaptativo

## ABSTRACT

A REVIEW OF STUDIES TO CONSTRUCT SELF-CRITICISM STYLE AND MALADAPTIVE PERFECTIONISM RELATIONSHIP WITH RUMINATIVE PROCESSES

The aim of this paper is to present the psychological construct of self-critical style and its relationship with the construct maladaptive perfectionism and with ruminative processes. It reviews the relevance of both self-critical style and maladaptive perfectionism in the literature and the results of current investigations on these topics. We put a special emphasis in the maladaptive dimension of self-critical style and its relationship with maladaptive perfectionism and mental disorders.

### Key words

Selfcritical style Perfectionism

### *El estilo autocrítico*

De acuerdo distintas investigaciones, el estilo autocrítico está asociado a depresión (Clara, Cox & Enns, 2003; Amitay, Mongrain & Fazaa, 1999; Vaglum & Falkum, 1999), fobia social (Cox, Rector, Bagby, Swinson, Levitt, & Joffe, 2000) y suicidabilidad (O'Connor & Noyce, R, 2008).

La autocrítica es concebida como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo.

Se la considera de manera multidimensional (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce, y Hui, 2006) presentando un aspecto disfuncional o desadaptativo y por otra parte un aspecto más adaptativo.

La dimensión funcional permitiría evaluar con criterio el propio comportamiento detectando conductas adecuadas e inadecuadas.

Las conductas adaptativas incrementarían la percepción de autoeficacia del individuo. Esta percepción permite la construcción de una identidad personal en donde el individuo siente que tiene la capacidad de afrontar los sucesos negativos de su vida. Una crítica correcta facilita ser consciente de las conductas inadecuadas, permite corregirlas y de esta forma poder actuar en el futuro con una mayor eficacia. (Thompson & Zuroff, 2004).

El estilo autocrítico desadaptativo conlleva un concepto global y punitivo de uno mismo que se produce cuando el individuo percibe una situación como fracaso. Dicha situación de fracaso percibido, lejos de producir una evaluación constructiva que permita aprender de los errores y corregir las conductas para una mejor resolución de la situación, ocasiona en la persona una sensación global de inutilidad (Thompson et.,al, 2004).

Las personas que presentan un estilo autocrítico desadaptativo tienden a considerarse a sí mismas como fracasadas, incapaces y toman en cuenta sólo aquellos aspectos de las situaciones que mantienen estas creencias. Se evalúan a sí mismos de un modo global porque ante la presencia de una equivocación en la tarea que desempeña consideran que se debe a un fracaso personal, que incluye a toda su persona. Sus interpretaciones también son rígidas, porque la persona tiende a pensar solo de esa forma, difícilmente piense en forma alternativa y si lo hace ese pensamiento no perdura en el tiempo.

Cuando se abocan al logro de objetivos las persona autocríticas se muestran hipervigilantes ante el mínimo error que puedan cometer. Si estos objetivos no se cumplen realizan una evaluación punitiva de sí mismos. Sin embargo, cuando logran los objetivos propuestos tampoco presentan niveles de satisfacción, ya que no perciben el éxito en la tarea, minimizan el logro obtenido y lo atribuyen a factores externos ajenos a sí mismos. De esta manera, se mantiene el circuito autodesvalorizante (Powers, Zuroff & Topciu, 2004). Por lo tanto las personas con estilo autocrítico desadaptativo se caracterizan por sentimientos de inferioridad, culpa, fracaso y autorecriminación (Thompson et.,al 2004). Los individuos autocríticos son más reactivos emocionalmente a la percepción de fracaso. Para la persona autocrítica, el "sí mismo" se define en gran parte por el desempeño y los logros (Blatt y Zuroff, 1992).

### *El Perfeccionismo*

El perfeccionismo es un constructo que ha sido estudiado por diferentes autores, quienes han destacado su relevancia al estar relacionado con la etiología y el mantenimiento de diferentes trastornos como los alimentarios (Shafran, Mansell, 2001; Bardone-Cone, A., Wonderlich, S., Frost, R., Bulik, C., Mitchell, J., Uppala, S & Simonich, H.,2007), depresión, ansiedad, estrés (Bieling, Israeli, & Antony, 2004).

El perfeccionismo ha sido definido como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por cometer errores (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

Tradicionalmente se describió al perfeccionismo como un rasgo caracterológico negativo (Hewitt, Flett, & Ediger, 1996), patológico o poco saludable, que trae desventajas inherentes al individuo (Slade & Owens, 1998). Hoy en día la evidencia sugiere que el perfeccionismo puede ser considerado como un constructo multidimensional que incluye una modalidad adaptativa y otra desadaptativa (Ashby, Kottman, & Schoen, 1998; Hamacheck, 1978; Rice & Slaney, 2002; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996). Para discriminar los conceptos anteriores Slaney (Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996) creó una escala, la APS-R (Almost Perfect Scale-Revised) que comprende a su vez tres subescalas (Orden, Altos Estándares y Discrepancia). Los perfeccionistas adaptativos presentan altos estándares de desempeño y baja discrepancia, mientras que los perfeccionistas desadaptativos presentan altos estándares de desempeño y alta discrepancia. Rice & Slaney (2002) plantean que las personas perfeccionistas no sufren debido a sus estándares elevados ni a su desempeño real, sino a la observación de la distancia entre ambos, es decir, su discrepancia. Este concepto definido como "la percepción de que constantemente uno no logra cumplir con los altos estándares que se ha establecido para sí mismo" representaría el aspecto desadaptativo o negativo del perfeccionismo (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001).

Nuestro equipo de investigación ha observado que en muestras locales existen asociaciones estadísticamente significativas entre los distintos perfiles de perfeccionismo y niveles de calidad de vida percibida (Dalla Valle, Arana, Partarrieu, Ruperez, Rutzstein & Keegan, 2009; Arana, Elizathe, Miracco, Scappatura, Lago, Dalla Valle, Moraes Fernández, Partarrieu, Traiber, Nusshold, Ruperez, De Rosa, Rutzstein & Keegan, 2010).

### *Relación entre el Perfeccionismo desadaptativo y el estilo autocrítico.*

Shafran, Cooper y Fairburn (2002) revisan las características clínicas del perfeccionismo y su relación con el estilo autocrítico y proponen una nueva definición del fenómeno. Plantean que la característica que define clínicamente al perfeccionismo es la dependencia excesiva de la autoevaluación y la tendencia a fijar altos estándares en al menos un dominio, a pesar de la aparición de consecuencias adversas.

El perfeccionista desadaptativo regula dependiente y exclusivamente su autoevaluación fijándose altos estándares, por ende cuando éstos no se concretan aparece una visión extremadamente negativa de sí mismo. Por otro lado, cuando logran alcanzar dichos logros, los mismos son distorsionados debido a la característica propia del estilo autocrítico. Los estándares son reformulados, iniciándose un círculo vicioso que conlleva un costo de malestar clínico importante. Es decir, la vinculación entre los dos constructos se manifiesta en dos modalidades: por un lado cuando los perfeccionistas no logran alcanzar sus altos estándares aparece una autoevaluación punitiva. Por otro lado las personas autocríticas, al estar permanentemente insatisfechas consigo mismas, se proponen objetivos cada vez mayores, con la ilusión de que al alcanzar los mismos se sentirán finalmente satisfechos. De esta forma, cada vez elevan más sus estándares. Por este motivo según Shafran et al. (2002) plantean que el estilo autocrítico es el factor mantenedor central del perfeccionismo disfuncional.

Esta descripción se distinguiría en gran medida de la búsqueda funcional de excelencia, es decir un individuo con perfeccionismo adaptativo no se valora globalmente como un fracasado si no logra sus metas, por lo tanto no tendría una respuesta autocrítica punitiva frente a esta contingencia. Es más, los perfeccionistas adaptativos presentan características funcionales tales como autoestima (Rosenberg, 1965), autoeficacia (Blatt, 1974), expectativa de logro (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neibauer, 1993) y afrontamiento activo (Dunkley et al., 2000).

Es interesante discriminar los conceptos de perfeccionismo y de estilo autocrítico, íntimamente entrelazados. El perfeccionismo implica la aspiración a ser perfecto, las expectativas de logro son altas y se tiende a evitar el error o el defecto.

Los individuos autocríticos no demandan necesariamente la búsqueda de la perfección. Es una tendencia a evaluarse negativamente más allá de la concreción o

no del objetivo propuesto.

Como mencionamos anteriormente, la relación perfeccionismo-autocrítica están vinculados con diferentes patologías, una de ellas la depresiva (Shafran et al., 2002).

Un fenómeno típico que se observa en los pacientes depresivos es el proceso ruminativo.

#### *Los procesos rumiativos*

La rumiación alude a formas de pensamiento repetitivo, pasivo sobre el malestar anímico y depresión que se estén experimentando, y sobre sus posibles causas y consecuencias (Nolen-Hoeksema, 2004).

La Teoría del Estilo de Respuesta, propuesta originalmente por Nolen-Hoeksema (1991) sostiene que este pensamiento pasivo, repetitivo y focalizado en los propios estados de tristeza y abatimiento contribuye a la severidad y mantenimiento del ánimo y trastornos depresivos.

La rumiación es un modo de afrontamiento y regulación emocional que tiene cierta estabilidad en el tiempo. Estudios experimentales han demostrado que la rumiación exacerba negativamente tanto el ánimo como la memoria autobiográfica y dificulta la resolución de problemas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998).

Se ha planteado que los efectos negativos de la rumiación tendrían relación con la amplificación de los pensamientos negativos, la interrupción del procesamiento para la resolución de problemas, la interferencia del afrontamiento activo, el mantenimiento y la potenciación de los estresores negativos, y la disminución del apoyo social a largo plazo (Nolen-Hoeksema, 2004; Papegeorgiou & Wells, 2004).

El fenómeno rumiativo estaría compuesto por dos subfactores: *reflection* y *brooding*. El primer concepto, traducible como reflexión, se refiere a conductas que tienen relación con el análisis de las dificultades vividas. El concepto de *brooding* no es de fácil traducción, porque su significado es equivalente al de rumiación. Sería una forma específica de ésta que implica un pensamiento con valencia emocional negativa (queja) focalizado en el malestar experimentado y que se asocia a una evaluación negativa de sí mismo. En el presente artículo se le denominará rumiación (Cova, Rincón & Melipillán 2009).

La reflexión se refiere a pensar sobre las experiencias y vivencias negativas. Esto no es necesariamente perjudicial y, de hecho, hay evidencia de que ciertas formas de focalización en los sentimientos y experiencias dolorosas pueden ser positivas y necesarias (Watkins, 2008). De hecho, el estudio de Treynor y otros (2003) se encontró que la reflexión y la rumiación se comportaron diferencialmente respecto de su influencia en el desarrollo de sintomatología depresiva: la reflexión sobre uno mismo puede ser una respuesta a la presencia de sintomatología depresiva, y no es necesariamente desadaptativa; en cambio, la exclusiva focalización en el malestar acompañada de evaluación y crítica hacia sí

mismo parece incrementar la presencia de estados de ánimo disfórico (Cova, Rincón & Melipillán 2009).

En este sentido la tendencia a la autocrítica provee el sustrato psicológico en el cual las rumiaciones se desarrollan y prosperan (O'Connor & Noyce, 2008).

#### *Conclusiones*

Atento al material bibliográfico revisado, se intenta esclarecer cómo se articulan los constructos estilo autocrítico, perfeccionismo y cómo se relacionan con los procesos rumiativos.

Así mismo, se intenta delimitar el aspecto funcional del disfuncional de estos procesos psicológicos.

El estudio de la vinculación del estilo autocrítico y del perfeccionismo es crucial en el ámbito clínico. La idea central es que los pacientes perfeccionistas con autocrítica disfuncional abandonen su tendencia a valorarse a sí mismos exclusivamente por sus desempeños en las actividades.

Los resultados de esta línea de investigación podrían favorecer la creación de intervenciones psicológicas específicas para el abordaje en las diferentes patologías en las que estos constructos influirían.

## BIBLIOGRAFÍA

- Amitay, O., Mongrain, M., Faza, N. (1999). Love and control: Self-criticism in parents and daughters and perceptions of relationship partners. *Personality and Individual Differences*, 44, 75-85.
- Arana, F., Elizathe, L., Miracco, M., Scappatura, M. L., Lago, A., Dalla Valle, A., Moraes Fernández, V., Partarrieu, A., Traiber, L., Nussold, P., Ruperez, A., De Rosa, L., Rutzstein G. & Keegan, E. (2010). "Perfectionism and perception of quality of life in undergraduate students of Psychology, Medicine and Engineering of the city of Buenos Aires". World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, organizado por la Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Boston, 2 al 5 de junio.
- Ashby, J. S., Kottman, T., & Schoen, E. (1998). Multidimensional perfectionism and eating disorders. *Journal of Mental Health Consulting*, 20, 261-271.
- Bardone-Cone, A., Wonderlich, S., Frost, R., Bulik, C., Mitchell, J., Uppala, S & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review* 27, 384-405.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Blatt, S. J., (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study Child* 29, 107-157.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Clara, I. Cox, B., Enns, M. (2003). Hierarchical models of personality and psychopathology: the case of self-criticism, neuroticism, and depression. *Personality and Individual Differences*, 35, 91-99.
- Cova, F., Rincón, P. & Melipillán, R (2009) Reflexión, Rumiación Negativa y Desarrollo de Sintomatología Depresiva en Adolescentes de Sexo Femenino. *Terapia psicologica* Vol. 27, N° 2, 155-160
- Cox, B; Rector, A; Bagby, M; Swinson, R; Levitt, A; Joffe, R (2000) Is self-criticism unique for depression? A comparison with social Phobia. *Journal of Affective Disorders* 57 . 223-228.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the Five-Factor Model of Personality. *Personality and Individual Differences*, 40, 409-420.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468
- Hamachek, D. E. (1978). "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism." *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypotheses. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 276-280
- Koestner, R., Zuroff, D. C. & Powers, T. A. (1991). The family origins of self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 191-197
- McCranie, C. W. & Bass, J. D. (1984). Childhood family antecedents of dependency and self-criticism: Implications for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 38.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. En C. Papageorgiou & A. Wells (eds.), *Depressive Ruminations: Nature, theory, and treatment* (p. 107-123). West Sussex: Wiley & Sons.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of self-focused ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- O'Connor, R, Noyce, R (2008) Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy* 46, 392-401.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004) Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. En C. Papageorgiou & A. Wells (eds.), *Depressive Ruminations: Nature, theory, and treatment* (pp. 3-20). West Sussex: Wiley & Sons.
- Rice, K., & Slaney, R. (2002). "Clusters of Perfectionistics: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement." *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 35,35.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. (1996). "Almost Perfect Scale-Revised." Unpublished scale, The Pennsylvania State University, University Park.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. In G. L. Flett & R. Hewitt (Eds.), *Perfectionism* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shafran, R; Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 879-906.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Thompson, R. & Zuroff, D. (1998) Dependent and Self-critical mother's responses to adolescent autonomy and competence. *Personality and Individual Differences*. Vol. 24, No. 3, pp. 311 -324.
- Thompson, R & Zuroff, D (2004) The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*. 36 , 419-430.
- Treynor, W., González, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Vaglum, P., Falkum, E. (1999). Self-criticism, dependency and depressive symptoms in a nationwide sample of Norwegian physicians. *Journal of Affective Disorders*. 52, 153-159.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Zuroff, D & Topciu, R (2004) Covert and Overt Expressions of Self-criticism and Perfectionism and Their Relation to Depression. *European Journal of Personality* Eur. J. Pers. 18: 61-72.