

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2013.

Fundamentos para la confección de una guía psicoeducativa sobre perfeccionismo.

Partarrieu, Andrés, Galarregui, Marina, Miracco, Mariana, Arana, Fernan, Lago, Adriana, De Rosa, Lorena, Nushold, PatricioTomas, Traiber, Liliana y Keegan, Eduardo.

Cita:

Partarrieu, Andrés, Galarregui, Marina, Miracco, Mariana, Arana, Fernan, Lago, Adriana, De Rosa, Lorena, Nushold, PatricioTomas, Traiber, Liliana y Keegan, Eduardo (2013). *Fundamentos para la confección de una guía psicoeducativa sobre perfeccionismo*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/226>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/6H4>

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>.

FUNDAMENTOS PARA LA CONFECCIÓN DE UNA GUÍA PSICOEDUCATIVA SOBRE PERFECCIONISMO

Partarrieu, Andrés; Galarregui, Marina; Miracco, Mariana; Arana, Fernan; Lago, Adriana; De Rosa, Lorena; Nushold, Patricio Tomas; Traiber, Liliana; Keegan, Eduardo
Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

Resumen

El presente artículo tiene por objetivo presentar los fundamentos para la confección de una Guía Psicoeducativa sobre Perfeccionismo. Se define el perfeccionismo 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. Diversos estudios destacan la incidencia del perfeccionismo en el contexto universitario y ponen en evidencia su marcada asociación con malestar psicológico y deterioro en el rendimiento académico. Estos hallazgos fundamentan la implementación de intervenciones psicoeducativas sobre el perfeccionismo que moderen el impacto y las consecuencias del mismo en estudiantes. A este fin, resulta relevante explorar estrategias que contribuyan al reconocimiento temprano de tendencias perfeccionistas disfuncionales.

Palabras clave

Perfeccionismo, Estudiantes universitarios, Guías Psicoeducativas

Abstract

RATIONALE FOR PSYCHOEDUCATIONAL GUIDE FOR PERFECTIONISM
The aim of this paper is to present the rationale for our psychoeducational guide for perfectionism. Perfectionism is defined as the tendency to establish high standards for performance in combination with an excessively critical evaluation of those standards, and a growing concern about making mistakes. Several studies highlight the incidence of perfectionism in academia and show its strong association with psychological distress and its impact on university students. To this end, it is important to explore strategies that may contribute to the early detection of dysfunctional perfectionistic tendencies.

Key words

Perfectionism, College students, Psychoeducational Guide

Introducción

Pertenciente al campo de la Psicología de la Personalidad, el perfeccionismo ha llamado la atención de numerosos investigadores desde las últimas décadas (Burns, 1980; Haring, Hewitt & Flett, 2003; Hewitt et al., 1996). El perfeccionismo se define como un estilo de personalidad caracterizado por la búsqueda de excelencia y la tendencia a establecer altos estándares de desempeño, acompañado de una tendencia auto-evaluativa hipercrítica y una creciente preocupación por cometer errores (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990).

Investigaciones actuales han superado la definición del perfeccionismo como un rasgo de personalidad esencialmente negativo (Frost et al., 1990), cobrando preponderancia en la literatura científica los modelos multidimensionales que distinguen componentes

relacionados con características tanto positivas como negativas de funcionamiento psicológico. Se define el aspecto positivo como predominantemente normal o saludable (Slade & Owens, 1998), caracterizado por altos niveles de organización, altos estándares personales y una motivación positiva hacia el logro de metas (Flett & Hewitt, 2006). El aspecto negativo, en contraste, se define como patológico o poco saludable, y se caracteriza por altos estándares personales asociados con una autoevaluación excesivamente crítica que conlleva desventajas sustanciales para el individuo (Slade & Owens, 1998). En este sentido, la discrepancia percibida entre los estándares personales y la capacidad para alcanzarlos, representaría el aspecto desadaptativo o negativo del perfeccionismo (Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001). Podemos señalar como perfeccionistas adaptativos a aquellos individuos que tienen altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación poco crítica del mismo. En congruencia, estos sujetos no experimentan un malestar significativo aún cuando el estándar autoimpuesto no es alcanzado, ya que tendrían la capacidad para adaptarse de manera flexible a resultados no esperados (Joiner & Schmidt, 1995). Los perfeccionistas desadaptativos, en cambio, frecuentemente evalúan su desempeño como marcadamente discrepante respecto del estándar; en consecuencia estos individuos suelen presentar intenso malestar emocional, conductas disfuncionales, pensamientos negativos y escasa tolerancia a la frustración. Diversos estudios sugieren que el perfeccionismo desadaptativo perpetuado en el tiempo incrementa la vulnerabilidad para el desarrollo de diversos trastornos mentales (Wang, Slaney, & Rice, 2007; Hewitt & Flett, 1991; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Szabo & Terre-Blanche, 1997; Ashby, Kottman, & Schoen, 1998) y se asocia con un importante deterioro en la calidad de vida (Wang et al., 2008).

Otras investigaciones también han señalado una fuerte asociación entre perfeccionismo disfuncional o negativo y deterioro de la calidad de vida (Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004; Wang, Yuen, & Slaney, 2008; Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005), así como lo han vinculado al empobrecimiento del rendimiento académico (Blankstein, Dunkley, & Wilson, 2008; Flett, Hewitt, Man & Cheng, 2008).

En el ámbito académico en particular algunos estudios señalan que casi el setenta por ciento de los estudiantes presentan rasgos perfeccionistas (Suddarth & Slaney, 2001; Rice & Slaney, 2002). Estos hallazgos podrían relacionarse con el hecho de que el contexto universitario a menudo confronta a los estudiantes con situaciones de alta competitividad y fuerte exigencia personal (Grzegorek, Slaney, Franze & Rice, 2004), especialmente cuando se trata de estudiantes con perfeccionismo disfuncional (Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1995).

Perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos

En el marco del proyecto de investigación UBACyT P031 "Un estudio

sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos y su relación con malestar psicológico, percepción de calidad de vida y rendimiento académico” se ha explorado la incidencia del perfeccionismo en el ámbito local, hallándose un alto impacto del perfeccionismo desadaptativo en esta población. En este sentido, se encontró una correlación positiva entre perfeccionismo desadaptativo y malestar psicológico -operacionalizado en malestar ansioso/depresivo- (Arana, Scappatura, Lago, & Keegan, 2007), así como una correlación negativa entre perfeccionismo desadaptativo y calidad de vida percibida (Dalla Valle, et al., 2009).

Como corolario de estos hallazgos, surge la inquietud de explorar intervenciones orientadas a reducir el impacto del perfeccionismo y el malestar psicológico asociado en los estudiantes universitarios. Con dicho objetivo se realizó una revisión bibliográfica de guías psicoeducativas desarrolladas por los departamentos de orientación a estudiantes de diferentes universidades. Esta tarea permitió recabar información sobre aquellas estrategias que contribuyen al reconocimiento temprano de las tendencias perfeccionistas disfuncionales en los estudiantes y sentar los fundamentos para la confección de una Guía Psicoeducativa local.

Fundamentos para la confección de una Guía Psicoeducativa

Confeccionar una Guía Psicoeducativa requiere en primer término definir el constructo. En este sentido, sugerimos definir el perfeccionismo como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una mirada excesivamente crítica de los mismos y un intenso temor frente a la posibilidad de cometer errores (Frost, 1990).

En segundo lugar, será necesario que los alumnos logren identificar y monitorear sus tendencias perfeccionistas. A tal fin se buscará que los estudiantes logren identificar el denominado “círculo vicioso del perfeccionismo”, es decir, el mecanismo por el cual esta tendencia se pone en marcha y se autoperpetúa. A continuación describiremos brevemente dicho funcionamiento. Los estudiantes perfeccionistas tienden a imponerse metas excesivamente elevadas y, por consiguiente, muy difíciles de alcanzar. En este sentido, resulta frecuente que encuentren importantes obstáculos a la hora de concretar dichos objetivos, experimentando emociones como frustración, culpa o enojo. A su vez, la presión constante por conseguir la perfección y el intenso temor a fallar suelen tener un impacto tanto sobre la autoestima como sobre la efectividad y la productividad, (dado que están excesivamente focalizados en la amenaza que perciben en la posibilidad de fallar). Cuando los sujetos perfeccionistas evalúan que efectivamente no han alcanzado los estándares que se han impuesto suelen o bien “redoblar la apuesta”, exigiéndose un esfuerzo mayor para su consecución, o bien abandonar o postergar las metas en cuestión. En el primer caso, los nuevos estándares perpetúan la creencia perfeccionista según la cual “*si me esfuerzo más lo conseguiré*”, retroalimentando el circuito (Mahoney, 1974). En el segundo, se incrementa el malestar en relación con la discrepancia percibida entre los estándares y la capacidad evaluada para alcanzarlos. La perpetuación de este círculo vicioso conlleva un costo elevado para los estudiantes, quienes además de experimentar el malestar anímico mencionado (Lynd-Stevenson & Hearne, 1999), tienden a experimentar altos niveles de ansiedad (especialmente ansiedad de desempeño), dificultad para tolerar la incertidumbre, así como sentimientos de soledad (Park Cornell & Chang, 2004) e impaciencia (Flett, Hewitt, Blankstein, & Dynin, 1994). Adicionalmente, el malestar psicológico acarrea dificultades en las relaciones interpersonales (Wu & Wei, 2008) y la autoeficacia (LoCicero & Ashby, 2000). En este sentido, la guía psicoeducativa

se orientará a ayudar al estudiante a identificar creencias, actitudes y emociones (Rudolph, Flett & Hewitt, 2007) asociadas con el perfeccionismo disfuncional. Con este fin, se sugiere utilizar preguntas como las que se presentan a continuación:

- ¿La mayoría de las veces me propongo objetivos difíciles de alcanzar?
- ¿Siento que mis logros nunca son lo suficientemente buenos?
- Si no logro un objetivo, ¿luego me siento frustrado o pienso lo peor de mí?
- ¿Soy exigente y crítico conmigo mismo?
- ¿Me cuesta delegar tareas porque considero que soy el único capaz de realizarlas adecuadamente?
- ¿He postergado exámenes o demorado entregas de trabajos por pensar que no estoy lo suficientemente preparado?

Seguidamente, resultará importante identificar el estilo cognitivo asociado con las tendencias perfeccionistas, creencias, pensamientos y atribuciones que poseen los individuos sobre su rendimiento, sobre la manera en que deberían llevar a cabo sus metas y sobre lo que la gente espera de ellos. El perfeccionismo se caracteriza por un patrón de pensamiento que contiene determinados sesgos en el procesamiento de la información. Este patrón hace que el perfeccionismo se perpetúe, impactando de manera negativa en las emociones y las conductas de las personas que lo presentan. A continuación se detallan algunos sesgos cognitivos que deberían ser identificados con el objeto de flexibilizar el estilo atributivo perfeccionista.

ü Pensamiento dicotómico. Hace referencia a la tendencia de estos alumnos a evaluar sus logros en términos absolutos, interpretando los eventos y experiencias académicas como buenas o malas, perfectas o imperfectas. Esta manera absolutista de interpretar su rendimiento les genera cierta dificultad para evaluar las situaciones en perspectiva, perdiendo la posibilidad de ver los matices presentes en cada experiencia (Burns, 1981; Universidad Tecnológica de Sidney, 2007; Universidad de Illinois, 2007).

- Comparación social inadecuada. Relativo a la creencia acerca de que los demás estudiantes alcanzan más fácilmente el éxito. Los estudiantes perfeccionistas tienden a percibir a sus pares como individuos que alcanzan el éxito con un mínimo esfuerzo, sin cometer errores y sintiendo máxima confianza en sí mismos. Al mismo tiempo, evalúan sus propios esfuerzos como interminables, agotadores e insuficientes (Universidad de Illinois, 2007).
- Reglas «debería». Los estudiantes perfeccionistas suelen tener reglas rígidas acerca de lo que deben lograr académicamente, sin detenerse a evaluar sus propios deseos e intereses (Burns, 1981; Universidad Tecnológica de Sidney, 2007; Universidad de Massey, 2008).
- Preocupación por cometer errores. Dado que equiparan los errores con el fracaso, construyen sus vidas esencialmente alrededor de la idea de evitarlos, perdiéndose así la oportunidad de aprender y crecer a través de las diversas experiencias (Universidad de Dundee, 2003).

Una vez identificado el estilo atributivo perfeccionista, será necesario identificar las conductas y las emociones que surgen como consecuencia de este patrón de pensamiento. A este fin, será necesario explorar tanto el aspecto emocional como el aspecto comportamental asociado con dicho patrón.

El aspecto comportamental se refiere a aquellas conductas disfuncionales que están básicamente orientadas a controlar todos los aspectos ligados al cumplimiento o mantenimiento de los estándares perfeccionistas. El aspecto disfuncional de estas conductas no

estará vinculado con la acción en sí misma, sino con la frecuencia e intensidad con la cual se realicen. A continuación presentamos un listado de comportamientos que podrían volverse excesivamente frecuentes dando lugar a un incremento del aspecto disfuncional del perfeccionismo.

- Postergar o evitar tareas pendientes. Los sujetos perfeccionistas suelen pensar que si algo no puede realizarse a la perfección, no tiene valor, o no amerita su realización. Cuando consideran que un trabajo no cumple con sus expectativas, aumentan los niveles de ansiedad y por esa razón posponen de forma indefinida cumplir con sus tareas (Lynd-Stevenson & Hearne, 1999; Universidad de New Hampshire, 2003).
- Conductas compulsivas de estudio. Dado que el menor error podría resultarles abrumador, los sujetos perfeccionistas suelen sentirse obsesionados en relación con su propia rutina. Sienten que nunca es suficiente lo que hacen y constantemente se esfuerzan por aumentar su producción, independientemente del efecto que esto tenga sobre su desempeño real (Bieling, Smith, & Antony, 2002).

Por otro lado, el aspecto emocional se refiere a toda expresión de afectos o sentimientos asociada con la tendencia perfeccionista. En este sentido, los sujetos perfeccionistas tendrán un correlato emocional asociado con las creencias y conductas que contribuyen a la perpetuación del perfeccionismo. A continuación describimos características del aspecto emocional que solemos identificar en quienes presentan rasgos perfeccionistas.

- Sensación de fracaso. A menudo los perfeccionistas equiparan la imposibilidad de lograr sus metas con una carencia de valor personal. Las metas que son demasiado elevadas conducen inevitablemente a experimentar una sensación del fracaso e inutilidad (Universidad de Indiana, 2008).
- Necesidad de aprobación. Como suelen construir su autoestima en torno de la aprobación de los demás se sienten más vulnerables a las opiniones de los otros, y temerosos ante la desaprobación. Tratar de ser perfecto es una forma de tratar de protegerse de las críticas, el rechazo y desaprobación de los demás (Wu & Wei 2008, Universidad de Massey, 2008).
- Pérdida del placer. Como creen que deben trabajar duro, los perfeccionistas suelen no disfrutar lo que hacen y se sienten culpables cada vez que se relajan (Adderholdt-Elliott, 1987).

Identificada la relación cognición-emoción-conducta que sustenta la tendencia al perfeccionismo, resultará ventajoso cuestionar algunos mitos que los estudiantes sostienen respecto de la utilidad que les conferiría su perfeccionismo en el ámbito académico (*Universidad de Texas, 1999; Universidad Dundee, 2003*).

- MITO 1: Para ser un estudiante exitoso, debo hacer todo a la perfección. REALIDAD: El perfeccionismo no asegura el éxito y el buen desempeño académico. Pese a que existen algunos estudiantes perfeccionistas y exitosos, lo que éstos no reconocen es que su éxito académico fue alcanzado *a pesar de* y no *a causa de* sus esfuerzos compulsivos.
- MITO 2: Los estudiantes perfeccionistas logran hacer las cosas y hacerlas correctamente. REALIDAD: Los estudiantes con perfeccionismo disfuncional suelen tener dificultades vinculadas con la postergación, el cumplimiento de plazos y la baja productividad. Los estudiantes con perfeccionismo adaptativo, en cambio, logran ser productivos.
- MITO 3: Los estudiantes perfeccionistas están decididos a superar todos los obstáculos para alcanzar el éxito. REALIDAD: Aunque los estudiantes con perfeccionismo disfuncional se proponen como norma *"lo seguiré intentando hasta que esté perfecto"*, son extre-

madamente vulnerables a ciertas dificultades que puedan surgir durante la consecución de la tarea. Esta búsqueda incesante por alcanzar la meta acarrea como consecuencia un estado de ansiedad abrumadora, que a menudo sabotea todos los esfuerzos realizados.

Por último, una guía psicoeducativa deberá incluir un apartado orientado a incrementar las habilidades de los estudiantes para un manejo más adecuado del perfeccionismo en el ámbito académico. A este fin, se buscará realizar un aporte a la adquisición de patrones más saludables de estudio y de búsqueda de logros por parte de los estudiantes. A continuación, se detallan algunas estrategias que podrían resultar de utilidad a los estudiantes.

- Establecer metas realistas basadas en los propios deseos y necesidades (Colegio del Norte de Seattle, 2003).
- Planificar objetivos de manera secuencial. Al llegar a un objetivo, proponerse una próxima meta a un nivel consecutivo sin anticiparse etapas.
- Evitar razonamientos extremos acerca de los objetivos, en términos de "éxito total" o "fracaso absoluto" (Ellis & Harper, 1973).
- Centrarse en el proceso, y no solamente en el resultado final. Es importante evaluar el éxito no sólo en términos de lo que se ha logrado, sino también en términos de cuánto se haya disfrutado de la tarea y qué gratificación representa para uno (Universidad de Dundee, 2003).
- Permitirse cuestionar ciertas creencias perfeccionistas por medio de preguntas acerca de la validez del temor al fracaso y por la gravedad de las consecuencias de no lograr los resultados esperados (*Universidad de Texas, 1999*).
- Utilizar los errores para enriquecer el repertorio de experiencia y aprendizaje en el ámbito universitario (Universidad Tecnológica de Sidney, 2007).
- Observar el desempeño académico de otros estudiantes en perspectiva (Universidad de Princeton, 2008).
- Aprender a lidiar con la crítica. Si uno es criticado por cometer un error, es útil reconocer el error y hacer valer el derecho a cometer errores (Universidad de Dundee, 2003).
- Frente a situaciones de mucho estrés y miedo, preguntarse: *"¿A qué le tengo miedo?"* Posiblemente la respuesta lo convenza de que si no llega al resultado esperado, sería capaz de soportarlo e incluso podría aprender mucho de ello (Universidad de Illinois, 2007).
- Normalizar emociones. El hecho de sentir temor ante instancias de evaluación es normal y esperable. No criticar ni juzgar esos sentimientos. Intentar generar actitudes de mayor aceptación hacia uno mismo es una buena forma de favorecer el sentimiento de bienestar (Universidad de Buffalo, 2009).

Conclusiones

En los últimos años el estudio sobre el perfeccionismo se ha incrementado, al mismo tiempo que se ha identificado un alto impacto de su aspecto desadaptativo en contextos universitarios. Diversos estudios destacaron la incidencia del perfeccionismo desadaptativo en nuestra población universitaria, de ahí la importancia de propiciar intervenciones para moderar el impacto y las consecuencias del mismo sobre los estudiantes. En congruencia con estos hallazgos resulta necesario diseñar una intervención psicoeducativa sobre perfeccionismo para estudiantes universitarios. A este fin, el presente trabajo presentó los fundamentos para la confección de una guía psicoeducativa local, augurando que futuros trabajos concluyan con el diseño e implementación de una intervención psicoeducativa sobre perfeccionismo en nuestro contexto universitario.

BIBLIOGRAFIA

- Adderholdt-Elliott, Ph.D. (1987) *Perfectionism: What's Bad About Being Too Good?* Minneapolis, MN: Free Spirit Pub. Inc.
- Arana, F.G., Scappatura, M.L., Lago, A.E. & Keegan, E.G. (2007) Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: un estudio exploratorio utilizando 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 I*, 24-25.
- Arana, F., Scappatura, M.L., Miracco, M., Elizathe, L.; Rutzstein, G. & Keegan, E. (2009) Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: resultados preliminares en estudiantes de Psicología. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires*. ISSN 0329-5885. Vol. XVI, tomo I, 17-24.
- Arana, F.; Keegan, E. & Rutzstein, G. (2009) Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes argentinos. *Revista Evaluar Publicación Anual del Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba*. ISSN 1667-4545. N°9, pp 35-53.
- Arana, F. G., Scappatura, M.L., Lago A.E. & Keegan, E.G. (2006) Traducción y adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la escala APS-R (Almost Perfect Scale Revised). Fase preliminar. *Memorias de las XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR: Paradigmas, métodos y técnicas*, 3, 22-24.
- Ashby, J.S., Kottman, T. & Schoen, E. (1998) "Multidimensional perfectionism and eating disorders." *Journal of Mental Health Consulting*, 20, 261-271.
- Burns, D. (1981) *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: New American Library.
- Burns, D. (1980, November) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52
- Dalla Valle, A.; Arana, F.; Partarrieu, A.; Ruperez, A.; Rutzstein, G. & Keegan, E. (2009) "La relación entre las dimensiones del perfeccionismo y calidad de vida: un estudio en estudiantes universitarios argentinos". *Actas del IV Congreso Marplatense de Psicología*.
- Ellis, A. (1998) *A Guide to Rational Living*, Wilshire Book Company, North Hollywood (3rd revised edition).
- Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2006) Positive versus negative perfectionism. A comment on Slade and Owen's dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472-495.
- Flett G.L., Hewitt P.L., Man W. & Cheng W. (2008) Perfectionism, Distress, and Irrational Beliefs in High School Students: Analyses with an Abbreviated Survey of Personal Beliefs for Adolescents. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 26, 194-205.
- 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
- Gordon L. Flett, Paul L. Hewitt, Kirk R. Blankstein & Cyrill B. Dynin (1994) Dimensions of perfectionism and type a behavior, *Personality and Individual Differences*. Volume 16, Issue 3, March 1994, Pages 477-485
- Grzegorek, J.L., Slaney, R.B., Franze, S. & Rice, K.G. (2004) Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192-200.
- Haring, M., Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (2003) Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage & Family*, 65, 143-158.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1991b) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P.L., Flett, G.L. & Ediger, E. (1996) Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 276-280.
- Joiner, T.E. Jr. & Schmidt, N.B. (1995) Dimensions of perfectionism, life stress, and depressed and anxious symptoms: Prospective support for diathesis-stress but not specific vulnerability among male undergraduates. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 14:165-183.
- Kirk R. Blankstein, David M. Dunkley & January Wilson, (2008) Concerns and Personal Standards Perfectionism: Self-esteem as a Mediator and Moderator of Relations with Personal and Academic Needs and Estimated GPA. *Curr Psychology*, 27; 29-61
- LoCicero, K.A. & Ashby, J.S. (2000) Multidimensional perfectionism and self-reported, self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15, 47-56.
- Lynd-Stevenson, R.M. & M. Hearne, C. (1999) Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences*, 26(3), 549-562.
- Mahoney, M.J. (1974) *Cognition and behavior modification*. Cambridge: Ballinger Publishing.
- Meifen Wei, Brent Mallinckrodt, Daniel W. Russell & W. Todd Abraham (2004) Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212
- Rice, K. & Slaney, R. (2002) Clusters of Perfectionists: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 35, 35.
- Rudolph, S.G., Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2007) Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), pp 343-357.
- Slade, P.D. & Owens, R.G. (1998) Dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-391.
- Slaney, R.B. & Johnson, D.G. (1992) "The Almost Perfect Scale." Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University, University Park.
- Suddarth & Slaney (2001) An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Szabo, C.P. & Terre Blanche, M.J. (1997) Perfectionism in anorexia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 154, 132.
- Wang, K.T., Slaney, R.B. & Rice K.G. (2007) Perfectionism in chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, 42, 1279-1290.
- Wang K.T., Yuen M. & Slaney R.B. (2008) Perfectionism, Depression, Loneliness, and Life Satisfaction. A Study of High School Students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37 (2), 249-274
- Wu, T. & Wei, M. (2008) Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 276-288.
- Youngna Park Cornell; Edward C. Chang, (2004) Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive Symptoms: A Test of an Integrative Model *Psychological & Social Sciences Journal of Young Investigators*. Volume Ten.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- University of Technology, Sydney (2007) <http://www.uts.edu.au/copyright.html> (1-may-2010)
- University of Cambridge Counselling Service (2008) Self-help Leaflets on Common Problems. <http://www.counselling.cam.ac.uk/workbl.html> (1-may 2010)
- Counseling Services, State University of New York at Buffalo (2009) Preventing Perfectionism <http://ubcounseling.buffalo.edu/stressperfect.shtml>

(1 may-2010)

Counseling Center at University of Illinois Urbana-Champaign (2007) Perfectionism. http://www.counselingcenter.illinois.edu/?page_id=113 (1 may-2010)

The Counseling & Mental Health Center at The University of Texas at Austin (1999) Perfectionism a double edged sword. <http://cmhc.utexas.edu/booklets/perfection/perfect.html> (1 may-2010)

University Drive, San Marcos, Texas (2008) Perfectionism. <http://www.counseling.txstate.edu/resources/shooverview/bro/perfection.html> (1 may-2010)

The Counselling Service, University of Dundee (2003) Perfectionism. <http://www.dundee.ac.uk/student-services/counselling/leaflets/perfect.htm> (1 may -2010)

Duke University, Durham(2007) Procrastination and Perfectionism: Two Sides of the Same Coin. <http://www.studentaffairs.duke.edu/caps/procrastination-perfectionism> (1 may-2010)

North Seattle Community College (2003) Dealing with Perfectionism. <http://www.northseattle.edu/services/counseling/selfhelp/perfect.htm> (1 may-2010)

The Trustees of Indiana University (2008) http://www.indiana.edu/~health/departments/caps/current_news/caps_news1.html (1 may 2010)

The University of Texas at Austin Counseling and Mental Health Center (2004). Perfectionism: A double-edged sword. Retrieved October 21, 2008, from <http://cmhc.utexas.edu/booklets/perfection/perfect.html> (1 may-2010)

The University of New Hampshire, Durham (2006) Procrastination and Perfectionism. <http://www.unhcc.unh.edu/resources/time-management.html> (1 may-2010)

The Counseling & Testing Center. University of Kentucky (2007) Overcoming Perfectionism. <http://www.uky.edu/StudentAffairs/Counseling/pdf/overPerf.pdf> (1 may-2010)

Northwestern University (2008) Perfectionism <http://www.northwestern.edu/counseling/services/workshops/perfect.html> (1 may-2010)

University of Hertfordshire (2010) Recruits needed to explore 'perfectionism' <http://www.herts.ac.uk/home-page.cfm> (1 may-2010)

The Trustees of Princeton University (2008) Getting Past Perfectionism. <http://www.princeton.edu/mcgraw/library/forstudents/perfectionism/perfectionism.pdf> (1 may-2010)

Massey University (2008) Are you a Perfectionist? <http://www.massey.ac.nz/massey/student-life/services-students/health-counselling-services/resources/study--exams/perfectionism.cfm> (1 may-2010)