

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN PERSONAS CON PERFECCIONISMO DESADAPTATIVO

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Mariana Camila Staub Gonzales

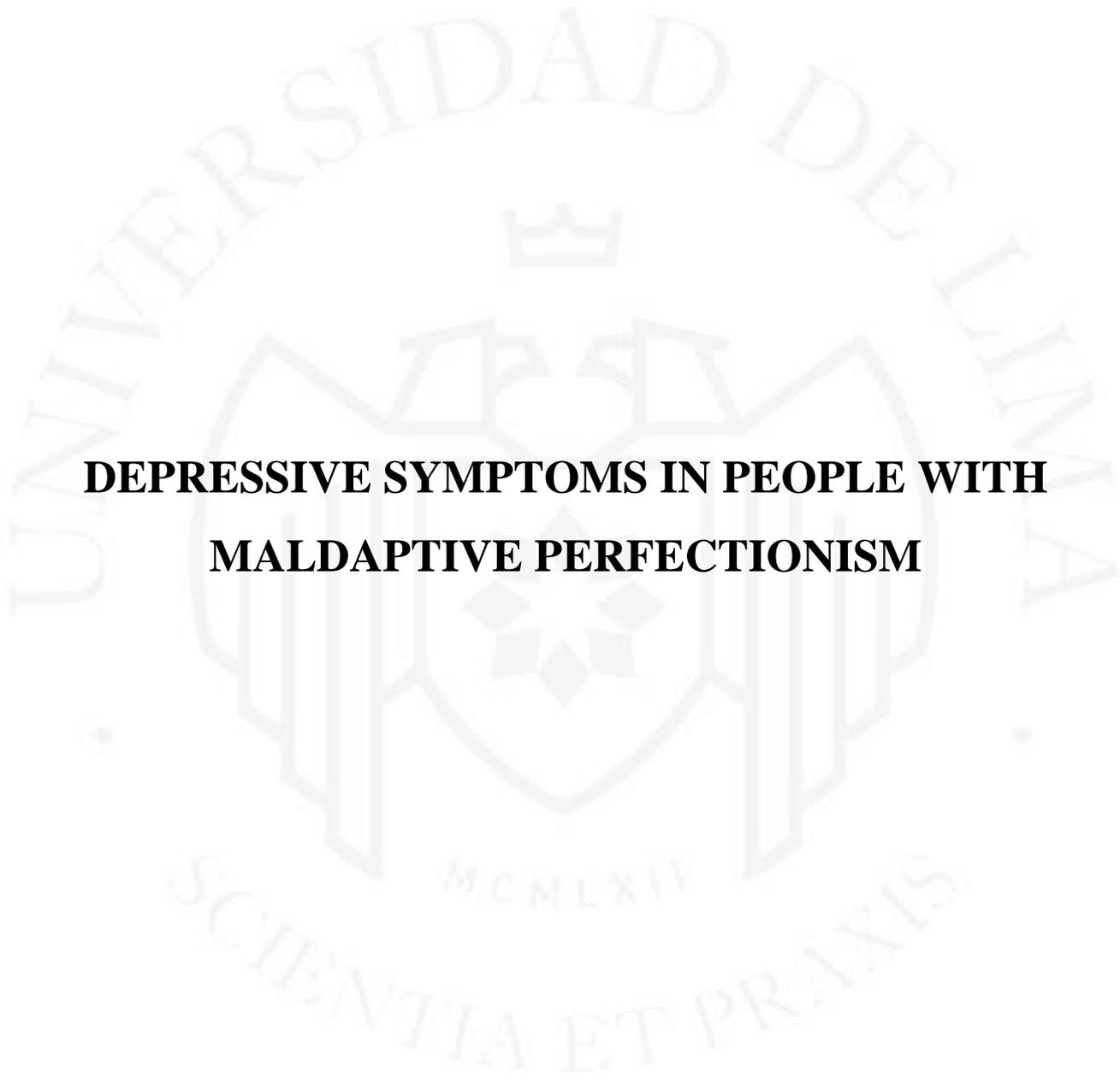
20122239

Asesor

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú
Marzo de 2022





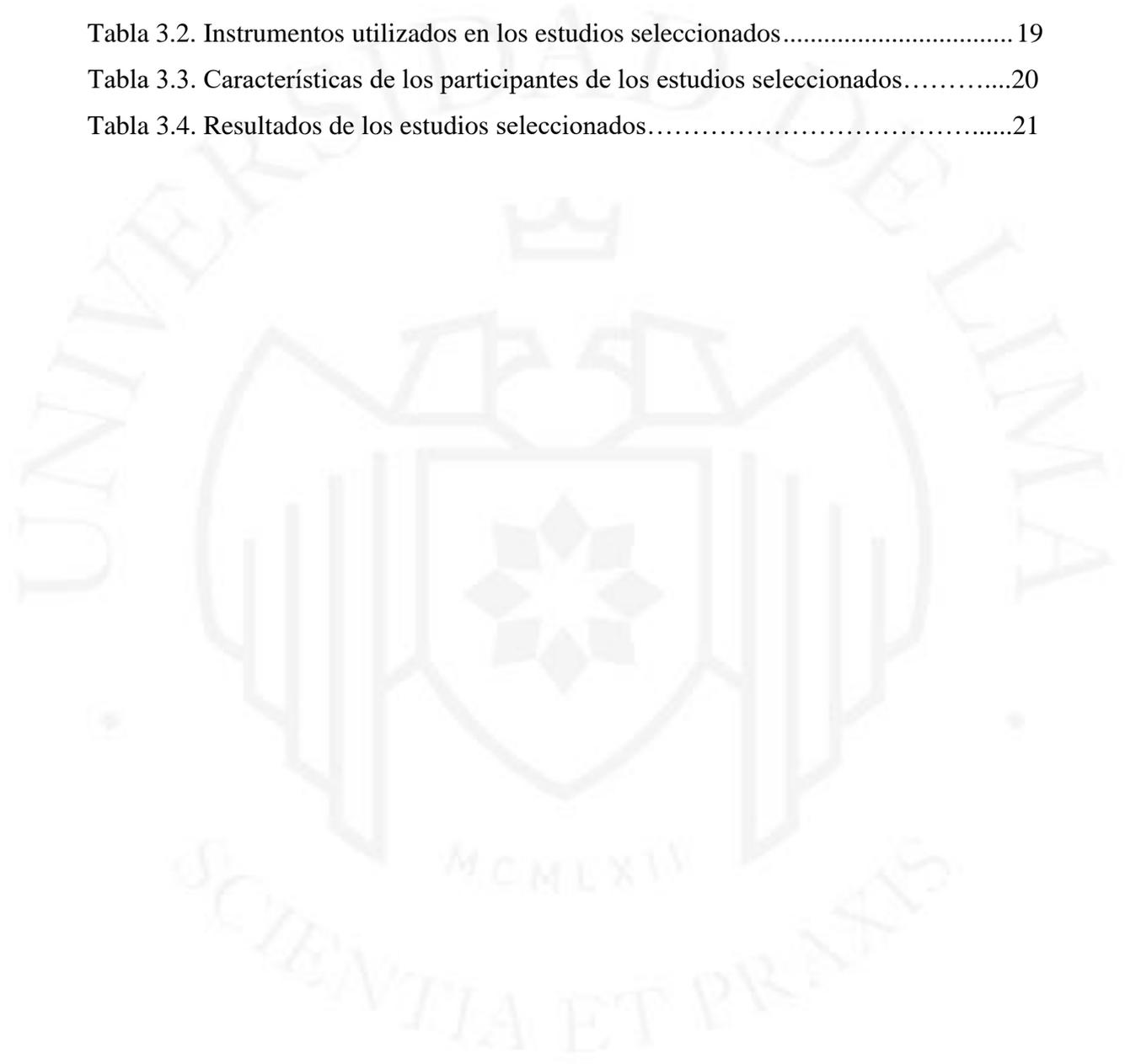
**DEPRESSIVE SYMPTOMS IN PEOPLE WITH
MALDAPTIVE PERFECTIONISM**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: MÉTODO	
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.3	
2.1 Criterios de elegibilidad	
¡Error! Marcador no definido.3	
2.1.1 Criterios de inclusión	
¡Error! Marcador no definido.3	
2.1.2 Criterios de exclusión	
¡Error! Marcador no definido.4	
2.2 Estrategia de búsqueda	
¡Error! Marcador no definido.4	
CAPÍTULO III: RESULTADOS	
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.7	
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	26
CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Datos generales de los estudios seleccionados.....	8
Tabla 3.2. Instrumentos utilizados en los estudios seleccionados.....	19
Tabla 3.3. Características de los participantes de los estudios seleccionados.....	20
Tabla 3.4. Resultados de los estudios seleccionados.....	21



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos ;Error! Marcador no definido.6



RESUMEN

La prevalencia del perfeccionismo desadaptativo se ha ido incrementando en los últimos años, al igual que su influencia en el desarrollo de la sintomatología depresiva y su impacto negativo en la población. Es por ello que el objetivo de la presente investigación reside en determinar el tipo de relación existente entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva en adultos. Para ello, se realizó una revisión de la literatura, estableciendo criterios de inclusión y exclusión para una adecuada selección de artículos y siguiendo con los lineamientos propuestos por la declaración PRISMA (Page et al., 2021). Los resultados evidenciaron que existe una relación significativa entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva, así como también identificaron la presencia de varias variables mediadoras en dicha relación. Además, tres de los estudios revelaron que el perfeccionismo desadaptativo funciona como factor predictor de la depresión. Para futuras investigaciones, se recomienda que se analice a mayor profundidad la influencia de las variables mediadoras para poder encontrar formas de mitigar los efectos producidos por el perfeccionismo desadaptativo y de la sintomatología depresiva dentro del contexto clínico.

Palabras Clave: Perfeccionismo desadaptativo, sintomatología depresiva, depresión, adultos.

ABSTRACT

The prevalence of maladaptive perfectionism has increased in recent years, same as its influence on the development of depressive symptoms and its negative impact on the population. For this reason, the aim of this research is to determine the type of relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms in adults. For this a review of the literature was conducted and inclusion and exclusion criteria were established for an adequate selection of articles, following the guidelines proposed by the PRISMA declaration (Page et al., 2021). The results showed that there is a significant relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms, and also identified the presence of several mediating variables in this relationship. In addition, three of the studies revealed that maladaptive perfectionism functions as a predictor for depression. For future research, it is recommended that the influence of mediating variables be further analyzed in order to find ways to mitigate the effects of maladaptive perfectionism and depressive symptoms within de clinical context.

Key Words: Maladaptive perfectionism, depressive symptoms, depression, adults

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad tiende a premiar muchos aspectos comunes del perfeccionismo, en el sentido de que promueve en los individuos la capacidad de ser atentos y de prestar mucha atención a los detalles. Es por ello que a veces se concibe al perfeccionismo como un rasgo deseable, que implica características como establecer altos estándares de desempeño, prestar mucha atención cuando se realiza una actividad, así como emplear especial cuidado en todo lo que se hace y luchar por los propios logros (Stoeber, 2017). En ese sentido, el perfeccionismo juega un rol importante dentro de la salud mental de un individuo, aunque las demandas de perfección de los demás y el miedo al fracaso podrían aumentar la vulnerabilidad a la depresión (Abdollahi et al, 2021).

Sin embargo, según Rozental (2020), a pesar de que puede ser percibido por algunas personas como útil, el perfeccionismo puede generar consecuencias negativas, en el sentido de que la rigidez y el establecimiento de objetivos poco realistas podrían afectar el rendimiento de los individuos, así como también su salud mental y física.

Algunos de los trastornos mentales vinculados al perfeccionismo son la ansiedad, la depresión, trastornos alimentarios y el trastorno obsesivo compulsivo. Asimismo, las personas perfeccionistas poseen una tendencia a presentar altos niveles de estrés, baja autoestima y dificultades en las interacciones sociales (Egan et al., 2012; Chemisquy, 2017). Según Amores (2017), presentar altos estándares de desempeño puede incrementar las posibilidades de que una persona fracase en la realización de sus actividades y, mientras más dura sea la autocrítica a la que se somete, más vulnerable se vuelve frente a desarrollar alguna psicopatología. De igual manera, cuanto más exigentes sean las metas propuestas por la persona, más difícil resultará para ella alcanzarlas y, en consecuencia, será más sencillo que termine percibiéndose a sí misma como alguien incapaz y que difícilmente se convertirá en esa versión ideal y ficticia a la que aspira a convertirse.

Según Ventura León et al. (2018), el incremento de los estudios sobre el perfeccionismo revela que se trata de un factor de riesgo para trastornos mentales y se calcula que alrededor del 25 y 30% de individuos jóvenes poseen características de un

perfeccionismo desadaptativo. De igual manera, el perfeccionismo desadaptativo está presente en 3 de cada 10 adolescentes.

Como se mencionó anteriormente, el perfeccionismo desadaptativo puede llevar a trastornos mentales, siendo uno de los principales, la depresión. Es por ello que se procederá a presentar algunos datos estadísticos sobre la depresión. En el año 2017 se reportó que el 3.44% de toda la población a nivel mundial presentó dicho trastorno, siendo más predominante en mujeres con un 4.22%, mientras que en hombres fue de un 2.73% (Statista, 2017). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2014) estimó que es el cuarto trastorno que genera mayor incapacidad a nivel global. Se calcula que la depresión genera un impacto en más de 450 millones de personas alrededor del mundo y que una de cuatro personas padecerá algún problema relacionado a la depresión a lo largo de su vida (Corea Del Cid, 2021).

Según la Organización Panamericana de Salud (2022), en América Latina y el Caribe, la depresión ocupa el principal puesto dentro de los trastornos mentales y se señala que es dos veces más frecuente en la población femenina que en la masculina. Cada año más personas alrededor del mundo son diagnosticadas con esta enfermedad, dentro de las cuales se encuentra un alto número de adolescentes y adultos jóvenes, por lo que su calidad de vida se ve afectada significativamente (Abdollahi et al, 2021). En vista de su prevalencia entre los adultos, es fundamental identificar las señales de alerta temprana, ya que la intervención temprana y las medidas preventivas son decisivas.

En esta investigación, se considerará al perfeccionismo como una disposición multidimensional de la personalidad, que se caracteriza por el establecimiento de estándares elevados de desempeño y una tendencia a excesivas evaluaciones críticas, lo que termina determinando el valor que los individuos se atribuyen a sí mismos en función del logro de las metas auto-impuestas (Chemisquy, 2017).

Según el modelo tripartito de Stoeber y Otto, existen dos factores adyacentes a este constructo, que son los altos estándares personales y las preocupaciones perfeccionistas. Dichos factores permiten realizar una diferenciación entre los perfeccionistas sanos o adaptativos (los que presentan altos estándares personales y bajos niveles de preocupación) y los insanos o desadaptativos (que presentan niveles elevados en ambos factores). Está comprobado que el perfeccionismo desadaptativo representa un factor de riesgo, ya que está vinculado a una mayor vulnerabilidad psicológica. Según

este modelo, existe un tercer tipo que corresponde al de no perfeccionismo, que está comprendido por personas con bajos niveles de esfuerzos perfeccionistas, incluyendo a los que presentan altas preocupaciones perfeccionistas (Méndez-Gómez et al., 2014).

Es importante considerar que las personas que poseen un tipo de perfeccionismo adaptativo presentan altos estándares de desempeño y bajos niveles de discrepancia, mientras que los perfeccionistas desadaptativos tienen altos estándares de desempeño y altos niveles de discrepancia. La discrepancia es definida en este contexto como la distancia que existe entre los estándares elevados y el propio desempeño (De Rosa et al., 2012).

Asimismo, según Chemisquy (2017), la perspectiva cognitiva de las personas perfeccionistas está compuesta por la presencia de atención selectiva, el pensamiento dicotómico de todo o nada (“si fracaso en algo, fracaso en todo”), la sobregeneralización del fracaso, las autovaloraciones muy rígidas, la autoevaluación contingente de los errores y los logros, los altos niveles de duda respecto al desempeño y el temor al fracaso. Esos factores se presentan como sesgos cognitivos que, en gran medida, refuerzan el mantenimiento del perfeccionismo, en el sentido de que fomentan una percepción negativa del propio rendimiento y de los resultados obtenidos y se produce un aumento de la autoevaluación negativa y de la autocrítica. De este modo, surge un círculo vicioso, en el que el individuo perfeccionista tiene dudas respecto a su desempeño y prevé que fracasará, lo que refuerza su valoración crítica y sesgada.

Por otro lado, la depresión es definida como un trastorno mental, que surge producto de la interacción entre factores psicológicos, biológicos y sociales. Los individuos que la padecen se caracterizan por presentar un bajo estado de ánimo y de energía, un interés disminuido por actividades que anteriormente eran consideradas como placenteras y una autoestima negativa (American Psychiatric Association, 2013; Corea Del Cid, 2021).

Tomando en cuenta el modelo cognitivo de Beck de la depresión, se pone énfasis en que existen variables que determinan que algunos individuos presenten depresión y otros no frente a la aparición de los mismos eventos y que están relacionadas con la manera en la que se procesa la información del entorno. De esta forma, los sesgos cognitivos son elementos fundamentales que promueven la aparición y mantenimiento de

los episodios depresivos, siendo los más estudiados: los de memoria, los atencionales, atribuciones causales y de interpretación (Vázquez et al., 2017).

Tomando en cuenta que el perfeccionismo suele relacionarse con la catastrofización y la sobregeneralización, los errores tienden a ser magnificados e interpretados como algo terrible, de modo que cada fallo es interpretado como un fracaso y no solo como una equivocación y, como consecuencia de ello, estas personas pueden llegar a la conclusión de que ellas mismas también son un fracaso, lo que genera una disminución en su autoestima e incrementa la tendencia de desarrollar sintomatología depresiva. Además, es importante considerar que las personas perfeccionistas poseen una tendencia a considerar que su valor personal está estrictamente asociado a la consecución de sus metas y de logros autoimpuestos, por lo que podrían desarrollar una autoimagen negativa y presentar así, un complejo de inferioridad y sentimientos de desesperanza (Chemisquy, 2017).

De acuerdo con lo previamente expuesto, el objetivo del presente estudio reside en identificar la relación que existe entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva en población adulta, a partir de los resultados de la búsqueda que pretende responder a la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué relación existe entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva en la población adulta?

CAPÍTULO II: MÉTODO

El presente estudio ha tomado como referencia los lineamientos propuestos por los Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) con la finalidad de orientar la revisión sistemática (Page et al., 2021).

2.1 Criterios de elegibilidad

Se tomaron en cuenta criterios de inclusión y exclusión para la selección de artículos que responden a las variables psicológicas escogidas y las características del problema. A continuación, se especifican cuáles fueron:

2.1.1 Criterios de inclusión

Se seleccionaron artículos que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión: a) estudios pertenecientes a las bases de datos de Web of Science, Scopus, Scielo-Scientific Electronic y APA Psycnet, puesto que dichas bases son reconocidas debido a la calidad de sus artículos; b) estudios en los idiomas de español e inglés, para ampliar los resultados de búsqueda y porque son los idiomas que cuentan con un mayor número de publicaciones; c) estudios empíricos que relacionan perfeccionismo con sintomatología depresiva, para poder comprender de qué manera se asocian ambas variables; d) estudios cuantitativos, para poder determinar la magnitud de la correlación entre las variables; e) estudios que especifican el instrumento de medición, lo que permite determinar confiabilidad y validez de los mismos y comprobar la relación entre las dos variables psicológicas elegidas; f) que especifiquen el número de participantes para poder asegurar la generalización de los resultados; g) estudios que utilizan como muestra a población adulta, debido a que existe un mayor número de investigaciones realizadas con niños y adolescentes.

2.1.2 Criterios de exclusión

Se excluyeron artículos que no cumplieran con los criterios de inclusión descritos previamente. Asimismo, se tomaron en cuenta los siguientes criterios de exclusión: a) revisiones sistemáticas o metaanálisis, ya que no incluyen información detallada sobre el método de las investigaciones originales, además de que ya brindan un análisis respecto a la relación entre las variables; b) estudios cualitativos, porque no permiten establecer la relación estadística entre las variables; c) investigaciones que no presentan datos concluyentes, ya que no establecen una clara relación entre las variables, de modo que no se puede llegar a conclusiones certeras; d) abstracts, ya que no brindan una información detallada sobre el estudio; e) participación en congresos, que no garantizan la confiabilidad de la información brindada; f) capítulos de libros, porque representan textos descriptivos o informativos y no cuentan con un formato empírico; g) tesis, ya que estos estudios pueden contener algún tipo de sesgo en la información presentada; h) revistas de divulgación y manuales, ya que brindan contenido informativo, pero no empírico y que haya pasado por revisión de pares; i) posters académicos, ya que tampoco proporcionan información empírica que es requerida para el presente estudio.

2.2 Estrategia de búsqueda

La búsqueda se llevó a cabo entre enero y febrero del 2022, en las bases de datos electrónicas Web of Science, Scopus, Scielo-Scientific Electronic y APA Psycnet, y se utilizaron las siguientes palabras clave: perfeccionismo, perfeccionismo desadaptativo, perfeccionismo negativo, depresión, sintomatología depresiva, perfectionism, maladaptive perfectionism, depression y depressive symptoms. Dichas palabras fueron combinadas de la siguiente manera, utilizando los respectivos operadores booleanos:

- (“perfectionism” OR “perfeccionismo”) AND (“depression” OR “depresión”)
- (“perfectionism” OR “perfeccionismo”) AND (“depressive symptoms” OR “sintomatología depresiva”)
- (“negative perfectionism” OR “perfeccionismo negativo”) AND (“depression” OR “depresión”)
- (“negative perfectionism” OR “perfeccionismo negativo”) AND (“depressive symptoms” OR “sintomatología depresiva”)

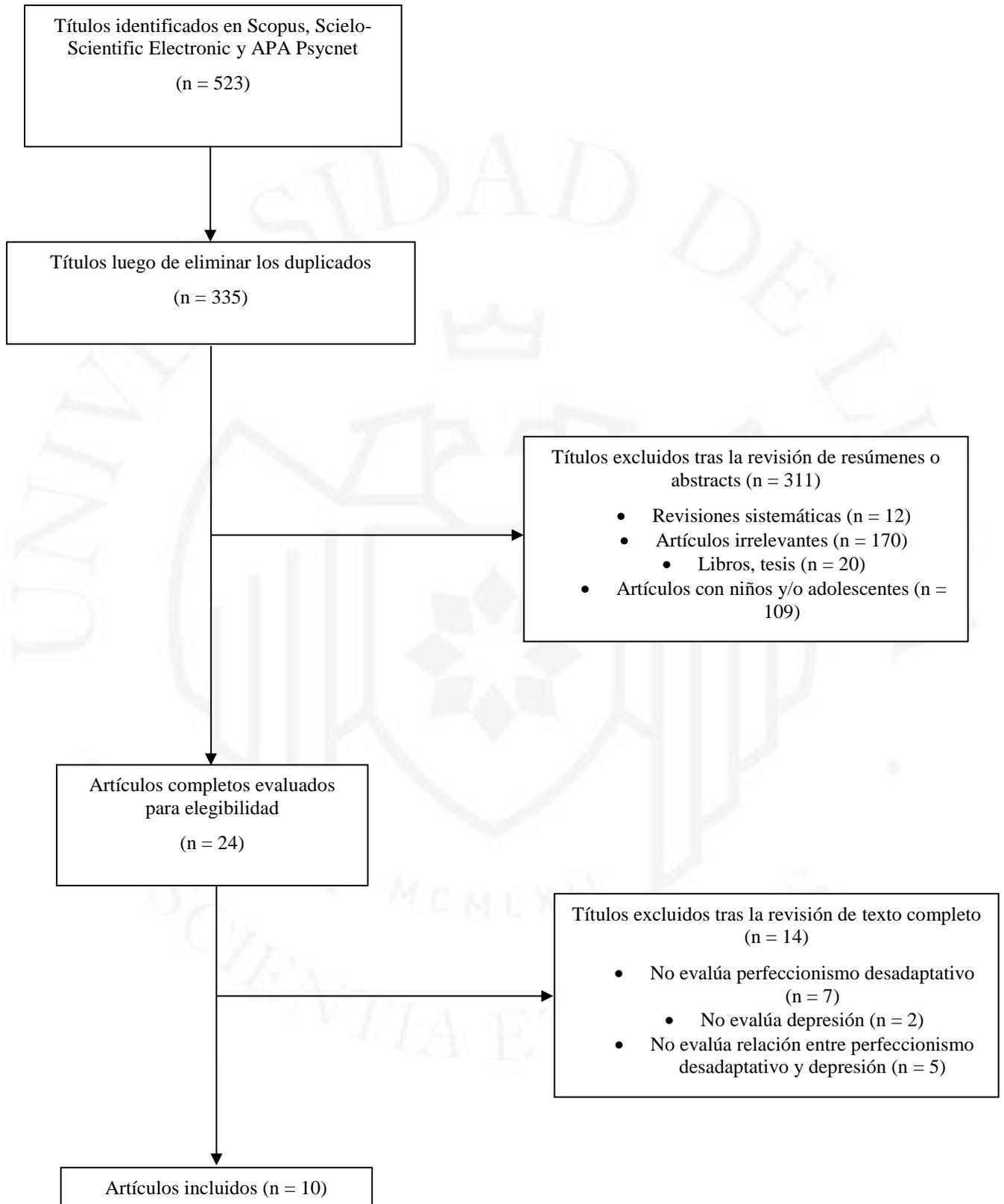
- (“maladaptive perfectionism” OR “perfeccionismo desadaptativo”) AND (“depression” OR “depresión”)
- (“maladaptive perfectionism” OR “perfeccionismo desadaptativo”) AND (“depressive symptoms” OR “síntomatología depresiva”)

Como se mencionó previamente, el proceso de búsqueda sistemática tomó como referencia las indicaciones de la guía PRISMA (Page et al., 2021), con lo que se obtuvo un total de 523 estudios, que permitieron seleccionar 10 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. La Figura 2.1 presenta el proceso de selección de los 10 estudios escogidos a través de un diagrama de flujo.



Figura 2.1

Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos



CAPÍTULO III: RESULTADOS

El análisis de los diez artículos seleccionados tiene como propósito resolver la pregunta de investigación planteada previamente, por lo que se busca determinar el tipo de relación que existe entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva en la población adulta. Para ello, se realizó la descripción de los datos generales de cada una de las investigaciones (tabla 3.1), así como también los instrumentos utilizados y su confiabilidad (tabla 3.2), las características de los participantes (tabla 3.3) y los resultados y principales hallazgos de los mismos (tabla 3.4).

Analizando de forma más detallada los artículos de investigación, se pueden detallar los siguientes aspectos:

Los artículos fueron publicados entre los años 2008 y 2021 en los idiomas de español e inglés. La mayoría de los estudios utilizaron como muestra a estudiantes universitarios, que pertenecían a distintos países; entre ellos, China, Estados Unidos y Jordania. Finalmente, todos los artículos han utilizado instrumentos de medición confiables.

Tabla 3.1*Datos generales de los estudios seleccionados*

Autor	Año	País	Título
Yoon & Lau	2008	Estados Unidos	Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms Among Asian American College Students: Contributions of Interdependence and Parental Relations
Elion et al.	2012	Estados Unidos	Perfectionism in African American Students: Relationship to Racial Identity, GPA, Self-Esteem, and Depression
Wang & Zhang	2017	China	The dual model of perfectionism and depression among Chinese University students
Lasota & Kearney	2017	Estados Unidos	Maladaptive perfectionism and depression and state-trait anxiety: a mediational analysis with self-esteem
Aldahadha	2018	Jordania	The psychometric properties of the perfectionism scale and its relationship with depression and anxiety
Zhang et al.	2021	China	The Moderating Role of Grit in the Relationship Between Perfectionism and Depression Among Chinese College Students
Wei et al.	2021	China	Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates
Yang et al.	2021	China	Maladaptive Perfectionism and Internet Addiction among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Depression and Gender
Liu et al.	2021	Estados Unidos	Depression and Anxiety from Acculturative Stress: Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Mindfulness as a Moderator
De Rosa et al.	2021	Argentina	Perfeccionismo y rumiación en la depresión

Tabla 3.2*Instrumentos utilizados en los estudios seleccionados*

Autor	Instrumento de Perfeccionismo y Confiabilidad	Instrumento de Depresión y Confiabilidad
Yoon & Lau	Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost (FMPS) Alfa de Cronbach .86, .87	Inventario de la Depresión de Beck – II (BDI-II) Alfa de Cronbach .91
Elion et al.	Escala Casi Perfecta – Revisada (APS-R) Alfa de Cronbach .75, .81, .88	El Centro para Estudios Epidemiológicos – Escala de Depresión (CES-D) Alfa de Cronbach .90
Wang & Zhang	Escala Casi Perfecta – Revisada (APS-R) Alfa de Cronbach .79, .72, .88	Inventario de la Depresión de Beck (BDI) Alfa de Cronbach .86
Lasota & Kearney	Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost (FMPS) Alfa de Cronbach .91	Inventario de la Depresión de Beck – II (BDI-II) Alfa de Cronbach .89
Aldahadha	Escala de Perfeccionismo Positivo y Negativo (PNPS) Alfa de Cronbach .92	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS) Alfa de Cronbach .77, .79, .89
Zhang et al.	Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost (FMPS) Alfa de Cronbach .92, .85, .87, .82, .93	El Centro para Estudios Epidemiológicos – Escala de Depresión (CES-D) Alfa de Cronbach .96
Wei et al.	Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost (FMPS) Alfa de Cronbach .86	Escala de Depresión (SDS) Alfa de Cronbach .84
Yang et al.	Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost (FMPS) Alfa de Cronbach .88	Escala de Depresión (SDS) Alfa de Cronbach .85
Liu et al.	Escala Casi Perfecta – Revisada (APS-R) Alfa de Cronbach .95	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS) Alfa de Cronbach .82 (depresión)
De Rosa et al.	Escala Casi Perfecta – Revisada (APS-R) Alfa de Cronbach .72, .87	Inventario de la Depresión de Beck – II (BDI-II) Alfa de Cronbach .92

Tabla 3.3*Características de los participantes de los estudios seleccionados*

Autor	Cantidad de participantes	Edad	Sexo
Yoon & Lau	140 universitarios asiático-americanos	Media: 19, 8 años	21% hombres 79% mujeres
Elion et al.	219 estudiantes afroamericanos	18 – 43 años	114 hombres 105 mujeres
Wang & Zhang	236 universitarios chinos	Media: 20,16 años	106 hombres 120 mujeres
Lasota & Kearney	189 adultos	18 – 51 años	34% hombres 66% mujeres
Aldahadha	487 estudiantes universitarios	Media: 19,12 años	254 hombres 233 mujeres
Zhang et al.	2602 estudiantes universitarios	18 – 29 años	994 hombres 1608 mujeres
Wei et al.	451 estudiantes universitarios	No reporta	333 hombres (73,84%) 118 mujeres (26, 16%)
Yang et al.	2016 estudiantes universitarios	Media: 18,3 años	868 hombres 1148 mujeres
Liu et al.	167 universitarios chinos	No reporta	86 hombres (51,5%) 80 mujeres (48,5%)
De Rosa et al.	193 participantes	Media: 31, 5 años	28,4% hombres 71. 6% mujeres

Tabla 3.4*Resultados de los estudios seleccionados*

Autor	Relación entre perfeccionismo desadaptativo y depresión	Hallazgos principales
Yoon & Lau	El perfeccionismo desadaptativo se correlacionó positiva y fuertemente con la depresión.	En términos de influencias culturales, se encontró evidencia de que estas moderan la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y los síntomas depresivos.
Elion et al.	Existe una correlación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión	Los perfeccionistas adaptativos presentaron una autoestima más alta y niveles de depresión más bajos en comparación con los perfeccionistas desadaptativos.
Wang & Zhang	Existe una asociación positiva entre las puntuaciones de perfeccionismo desadaptativo y depresión.	El perfeccionismo adaptativo está generalmente relacionado con bajos niveles de depresión y resultados positivos.
Lasota & Kearney	Existe una relación positiva y estrecha entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión.	La autoestima funciona como mediadora entre la depresión y el perfeccionismo desadaptativo.
Aldahadha	Existe una relación positiva entre perfeccionismo desadaptativo y depresión.	El perfeccionismo adaptativo es un factor productivo, que ayuda a disminuir los síntomas de depresión y ansiedad y contribuye a aumentar el nivel de salud mental.
Zhang et al.	El perfeccionismo desadaptativo incrementó el nivel de depresión en estudiantes universitarios.	Tanto el perfeccionismo adaptativo como el desadaptativo pueden actuar como posibles factores de riesgo para la depresión.
Wei et al.	El perfeccionismo desadaptativo actúa como factor predictor positivo de la depresión.	La autocompasión puede actuar como un factor mediador en el vínculo del perfeccionismo y la depresión.
Yang et al.	El perfeccionismo desadaptativo incrementó el nivel de depresión en estudiantes universitarios.	El perfeccionismo desadaptativo es predictor positivo de la adicción a internet.

(continúa)

(continuación)

Autor	Relación entre perfeccionismo desadaptativo y depresión	Hallazgos principales
Liu et al.	Los individuos que presentan altos niveles de perfeccionismo desadaptativo también presentan altos niveles de depresión.	El perfeccionismo desadaptativo representa una estrategia de afrontamiento ineficaz que sirve como mediadora en la relación entre el estrés aculturativo y la depresión.
De Rosa et al.	Se asoció positivamente el perfeccionismo desadaptativo con la presencia de sintomatología depresiva.	Los participantes con perfeccionismo desadaptativo tendían a rumiar más y esto, a su vez, se relacionaba con una mayor gravedad de la depresión.

A continuación, se procederá a señalar de forma concreta los aspectos fundamentales de cada uno de los 10 artículos de investigación seleccionados:

El estudio de Yoon y Lau (2008) fue diseñado para explicar que las variables culturales pueden ser responsables de las altas tasas de perfeccionismo desadaptativo entre 140 universitarios asiático-americanos con una edad media de 19,8 años. Específicamente, buscaron identificar de qué forma los contextos familiares y culturales pueden influir en los patrones de depresión vinculados al perfeccionismo. En cuanto a sus resultados, hallaron que el perfeccionismo desadaptativo se correlacionó positiva y fuertemente con la depresión. En términos de influencias culturales, los autores encontraron evidencia de que estas median la relación entre los síntomas depresivos y el perfeccionismo desadaptativo.

Elion et al. (2012), cuyo propósito principal fue el de examinar la relación entre el perfeccionismo y la depresión, la autoestima y la identidad racial, en 219 universitarios afroamericanos; encontraron que las personas que presentan un perfeccionismo desadaptativo presentan bajos niveles de autoestima y altos niveles de depresión, mientras que, las personas que presentan un perfeccionismo adaptativo presentan niveles más altos de autoestima y niveles más bajos de depresión.

El estudio de Wang y Zhang (2017) presentó el objetivo de brindar mayor información sobre el modelo dual del perfeccionismo, así como también buscó confirmar la hipótesis de que el perfeccionismo desadaptativo se correlacionaba positivamente con resultados negativos y de que el perfeccionismo adaptativo se relacionaba positivamente

con resultados positivos. Utilizaron una muestra de 236 estudiantes universitarios chinos y concluyeron que existe una relación directamente proporcional entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión. Asimismo, señalaron que, por el contrario, el perfeccionismo adaptativo se asocia fuertemente con bajos niveles de depresión y una tendencia a obtener resultados positivos, ya que implica el sentimiento de satisfacción por los propios logros y el establecimiento de metas realistas. Un factor que se vincula fuertemente al perfeccionismo desadaptativo es la discrepancia, que hace referencia a la diferencia percibida entre los estándares que uno mismo ha establecido para su propio comportamiento y el desempeño real.

Lasota y Kearney (2017), se centraron en realizar un análisis mediacional entre la autoestima, el perfeccionismo desadaptativo y la depresión, generando distinciones por sexo. Usaron como muestra a 189 adultos entre las edades de 18 y 51 años, de los cuales 66% eran mujeres y 34%, hombres y concluyeron que la autoestima sirve como un factor mediacional entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión, principalmente en el caso de los hombres, pero también que existe una relación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión.

Aldahadha (2018) se centró en explorar las propiedades psicométricas del perfeccionismo adaptativo y desadaptativo en 487 estudiantes universitarios jordanos. Encontró que existe una relación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión. Mientras que el perfeccionismo adaptativo representa un factor útil y productivo, que contribuye a disminuir sintomatología depresiva y ansiosa y fomenta el aumento del nivel de salud mental; el perfeccionismo desadaptativo genera el efecto contrario.

Zhang et al. (2021) presentaron como objetivo determinar la relación que existe entre las dos dimensiones del perfeccionismo (adaptativo y desadaptativo) y la depresión y tomaron como muestra a 2602 estudiantes universitarios entre 18 y 29 años. Estos autores señalaron que el perfeccionismo desadaptativo incrementó el nivel de depresión y que tanto el perfeccionismo adaptativo, como el desadaptativo, tienden a actuar como posibles factores de riesgo en la depresión.

Wei et al. (2021) buscaron determinar la correlación existente entre el perfeccionismo desadaptativo y la autocompasión. La muestra estuvo compuesta por 451 estudiantes universitarios. Es importante señalar que la prevalencia de depresión en

estudiantes universitarios chinos se ha incrementado en los últimos años y el perfeccionismo desadaptativo es una de las causas que influyen en ello. Estos autores encontraron que el perfeccionismo desadaptativo presentó una correlación positiva con la depresión. Por el contrario, el perfeccionismo adaptativo y la autocompasión funcionan como factores predictivos negativos de la depresión.

Yang et al. (2021) establecieron un modelo de mediación para examinar el proceso mediante el cual el perfeccionismo desadaptativo es predictor de la adicción a internet. La población estuvo compuesta por 2016 estudiantes universitarios chinos, de los cuales 868 eran hombres y 1148, mujeres. Al final señalaron que el perfeccionismo desadaptativo incrementó los niveles de depresión en los universitarios chinos, ya que estos presentan una tendencia a percibir presiones externas para desempeñarse bien y ello los pone en riesgo de desarrollar sintomatología depresiva. Por otro lado, el perfeccionismo desadaptativo sirvió como factor predictor de la adicción a internet y dicha correlación fue más fuerte en hombres que en mujeres.

El estudio de Liu et al. (2021) buscó examinar si el perfeccionismo desadaptativo mediaba entre el estrés aculturativo y la depresión. Su muestra fue de 167 estudiantes universitarios chinos y señalaron que los participantes que presentaron niveles altos de perfeccionismo desadaptativo también presentaron niveles altos de depresión. Específicamente, el perfeccionismo desadaptativo podría representar una estrategia de afrontamiento ineficaz que sirve como mediadora en la asociación entre el estrés aculturativo y la depresión, lo que quiere decir que, el perfeccionismo desadaptativo podría generar dificultades en el ajuste cultural, lo que contribuye a la aparición de sintomatología depresiva.

Finalmente, De Rosa et al. (2021) utilizaron una muestra de 193 participantes y tuvieron como objetivo investigar la relación que existe entre el perfeccionismo, la rumiación y su impacto en la depresión. Asimismo, hallaron que existe una asociación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva. Los individuos con perfeccionismo desadaptativo tendían a rumiar más, lo que, a su vez, se relacionaba con una mayor magnitud de la depresión, por lo que se puede concluir que la rumiación funciona como mediadora entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva.

Cabe destacar que algunos de los artículos de revisión no especificaron el rango o la media de edad de sus participantes; sin embargo, señalan que estos son estudiantes universitarios, mediante lo cual se puede deducir que se trata de población adulta.



CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Tras el análisis de los diez artículos de investigación revisados, es posible concluir que existe una relación entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión. La mayoría de investigaciones revelaron que existe una correlación positiva entre ambas variables, lo que quiere decir que los participantes que puntuaron alto en una de ellas, también lo hicieron en la otra (Yoon & Lau, 2008; Elion et al., 2012; Wang & Zhang, 2017; Lasota & Kearney, 2017; Aldahadha, 2018; Liu et al., 2021; De Rosa et al., 2021). Sin embargo, tres estudios plantearon que el perfeccionismo desadaptativo sirve como elemento predictor de la depresión, en el sentido de que la presencia del primero incrementa las posibilidades de que se presente el segundo (Zhang et al., 2021; Wei et al., 2021; Yang et al., 2021).

Dentro de los estudios que propusieron una correlación positiva entre las variables, se encuentra en primer lugar, el de Yoon y Lau (2008), que señaló que los estudiantes de origen asiático, que perciben altas expectativas y críticas por parte de los padres, presentan mayores niveles de perfeccionismo desadaptativo, lo que incide también en mayores niveles de depresión porque brindan mayor importancia al deber para con sus padres que a su impulso autónomo de esfuerzo personal. Por el contrario, el apoyo de los padres se relacionaba inversamente con los niveles de depresión. En segundo lugar, Elion et al. (2012), hallaron que los perfeccionistas desadaptativos que consideran que nunca son suficientes en el desempeño de sus actividades, podrían ser más propensos a desarrollar odio hacia sí mismos, lo que, a su vez, aumentaría los niveles de sintomatología depresiva. El tercer estudio propuso que el perfeccionismo desadaptativo se relaciona negativamente con los resultados positivos, ya que incluye el establecimiento de altos estándares y miedo al fracaso, lo que se relaciona estrechamente a la posibilidad de desarrollar algún tipo de patología como la depresión (Wang & Zhang, 2017). El cuarto estudio encontró que existe una relación más estrecha entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión en la población masculina, ya que en ellos se encuentran más mecanismos asociados como el neuroticismo, la rumiación, las creencias irracionales y la competitividad (Lasota & Kearney, 2017). Asimismo, Aldahadha (2018) estableció una correlación positiva entre las variables en el sentido de que el perfeccionismo desadaptativo disminuía los niveles de salud mental, ya que, al

plantear estándares altos, poco realistas y difíciles de alcanzar, pueden estar dominados por el fracaso de no cumplir sus objetivos, lo que les hace perder la esperanza y presentar mayores niveles de depresión. El estudio de Liu et al. (2021) encontró una relación positiva entre el estrés aculturativo en estudiantes chinos y el perfeccionismo desadaptativo, al igual que encontró una relación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión. Por último, De Rosa et al. (2021) hallaron que los perfeccionistas desadaptativos tienden a rumiar sobre sus fracasos percibidos y la necesidad autoimpuesta de ser perfectos, de modo que se fijan ideales difíciles de alcanzar y que, al no ser cumplidos, podrían conducir a la sintomatología depresiva.

Por otro lado, dentro de los estudios que establecieron que el perfeccionismo desadaptativo predecía la depresión, se encuentra el de Zhang et al. (2021), que halló que la aparición de perfeccionismo desadaptativo puede actuar como factor de riesgo potencial para el surgimiento de la depresión; al igual que Wei et al. (2021), quienes señalaron también que el perfeccionismo desadaptativo puede predecir mayores niveles de sintomatología depresiva. Finalmente, el estudio de Yang et al. (2021), encontró que el perfeccionismo desadaptativo incrementó la posibilidad de desarrollar depresión, ya que, ante el establecimiento de objetivos inalcanzables, derivados generalmente por las expectativas sociales, es difícil que puedan llegar a sentirse satisfechos con los resultados obtenidos y ello los pone en riesgo de padecer sintomatología depresiva.

Revisando las investigaciones, se encontraron varias que proponían variables mediadoras entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva, entre ellas, la influencia cultural, la adicción a internet, la autocompasión, la autoestima y la rumiación, mientras que uno de los estudios propuso al perfeccionismo desadaptativo como mediador entre el estrés aculturativo y la depresión.

Según el estudio de Liu et al. (2021), el perfeccionismo desadaptativo podría ser considerado como una variable mediadora o como una estrategia de afrontamiento ineficaz que media la relación entre el estrés aculturativo y la depresión en estudiantes universitarios chinos que viven en Estados Unidos, posiblemente porque el estrés aculturativo podría influir en que resulte desafiante y abrumador para los estudiantes cumplir con sus expectativas de estudios y vida en un país extranjero. Los comportamientos perfeccionistas desadaptativos suelen destacar entre estos estudiantes porque valoran mucho la educación y se esfuerzan al máximo para lograr la excelencia académica y, de esa forma poder honrar a su familia. Estos resultados, en cierta medida, se relacionan con los de Yoon y Lau (2008), quienes hallaron que las influencias

culturales median la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión en estudiantes asiático-americanos y que en ellos se encuentran mayores niveles de perfeccionismo desadaptativo en comparación con los pares no asiáticos. En relación con lo previamente expuesto, Zhang et al. (2021), concordaron en que los factores culturales influyen en la presencia del perfeccionismo desadaptativo, ya que la cultura china tiende a considerar la organización como una cualidad deseable y enfatiza su necesidad, lo que genera como resultado la búsqueda de organización por parte de los estudiantes universitarios dentro del ámbito educativo.

Otra variable mediadora entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión es la adicción a internet. Los hallazgos del estudio de Yang et al. (2021) revelaron específicamente que el perfeccionismo desadaptativo predijo positivamente la adicción a internet, lo que se explica de la siguiente manera: el uso frecuente de dispositivos electrónicos y el fácil acceso a internet generan la oportunidad de navegar en internet por placer y utilizarlo como una estrategia para liberarse de la presión psicológica y escapar de las emociones desagradables que genera el perfeccionismo desadaptativo. Asimismo, la asociación entre el perfeccionismo desadaptativo y la adicción a internet era más fuerte en hombres que en mujeres, ya que las mujeres presentan una tendencia a utilizar más patrones cognitivos positivos que los hombres para reducir el impacto de las emociones negativas causadas por el perfeccionismo, por lo que es menos probable que recurran a la adicción a internet para hacer frente a sus emociones negativas.

La autocompasión también sirve como mediadora entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión. La prevalencia de depresión es extremadamente alta en estudiantes universitarios chinos que están atravesando la etapa de crecimiento personal. La existencia del perfeccionismo desadaptativo genera una actitud inadecuada frente a los fracasos, una autocrítica extrema, estándares personales muy elevados y la insatisfacción del propio rendimiento, lo que exacerba aún más el impacto de las emociones negativas. Sin embargo, la autocompasión, al igual que el perfeccionismo adaptativo, pueden considerarse como factores predictivos negativos para la depresión, es decir que inhiben el desarrollo de la depresión y disminuyen los síntomas depresivos. La autocompasión, en este caso, incluye que los individuos sean más tolerantes y pacíficos al momento de enfrentarse a dificultades u obstáculos (Wei et al., 2021).

Otro factor mediador entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión es la autoestima. Lasota y Kearney (2017) encontraron que el perfeccionismo desadaptativo suele influir en la tendencia de reflexionar sobre las propias deficiencias, lo que hace que

los individuos interpreten que presentan una baja autoeficacia, especialmente en situaciones desafiantes y, esto a su vez, genera que presenten una autoestima más baja. Sin embargo, las personas con altos niveles de autoestima podrían presentar una percepción más realista sobre su propio desempeño, por lo que en ellas habría niveles más bajos de perfeccionismo desadaptativo y, por ende, de sintomatología depresiva. Esto guarda relación con lo propuesto en el estudio Elion et al. (2012), quienes señalaron que los perfeccionistas adaptativos tenían una mayor autoestima y una menor depresión en comparación con los perfeccionistas desadaptativos.

El estudio de De Rosa et al. (2021) revela que la rumiación sirve como mediadora entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva. El perfeccionismo desadaptativo genera mayores niveles de rumiación, ya que estos individuos presentan una mayor discrepancia o una brecha más grande entre el desempeño deseado (que suele ser representado por altos estándares) y el desempeño real. Estos sujetos tienden a ser más autocríticos y a presentar una mayor actividad rumiativa, lo que se relaciona, a su vez, con mayores niveles de depresión. Estos autores coincidieron con Wang y Zhang (2017), en el sentido de que los perfeccionistas desadaptativos no sufren específicamente debido a sus altos estándares o a su desempeño real, sino debido a la discrepancia o a la brecha percibida entre ambos componentes.

Un hallazgo resaltante, dentro del contexto cultural, fue el de los estudios de Wei et al. (2021) y Yang et al. (2021), quienes estudiaron a estudiantes universitarios y coincidieron en que la política del hijo único en China, aplicada hasta el año 2016, contribuyó al desarrollo de una mayor propensión a sufrir problemas de salud mental, ya que esta dio lugar a la aparición de una generación más solitaria, caracterizada por la falta de hermanos que podrían representar figuras de apoyo y reducir los posibles sentimientos de soledad. Lo que agrava aún más la situación es que son pocas las personas que pueden brindarles apoyo, ya que los recursos clínicos vinculados a la salud mental en China son muy limitados. Asimismo, es importante considerar que los trastornos mentales han sido estigmatizados por muchos años en ese país y que su cultura tiende a ser más introvertida y conservadora, por lo que es difícil para esa población compartir sus experiencias y sentimientos con extraños, de modo que suelen negarse a pedir ayuda. Sin embargo, resulta inevitable que los estudiantes se enfrenten a fracasos y contratiempos durante su etapa universitaria y la existencia de un perfeccionismo desadaptativo incitaría a una actitud inadecuada frente a estos fracasos, como la insatisfacción con su propio

rendimiento y la autocrítica extrema, exacerbando el impacto negativo de las emociones desagradables que podrían surgir.

Otro hallazgo adicional fue que, a diferencia de los estudios de Aldahadha (2018), Wang et al. (2017) y Elion et al. (2012), quienes plantearon que el perfeccionismo adaptativo es un factor productivo y que implica sentimientos de satisfacción por el logro y el establecimiento de objetivos realistas; Zhang et al. (2021) propusieron que el perfeccionismo adaptativo funciona como factor de riesgo y predictivo de la depresión. Ello podría explicarse debido a que los perfeccionistas adaptativos presentan una tendencia hacia la organización, lo que guarda una fuerte relación con las creencias compulsivas, por lo que el perfeccionismo adaptativo podría ser un predictor del trastorno obsesivo compulsivo, que a su vez está vinculado con los síntomas depresivos.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, es importante considerar, en primer lugar, que los estudios de Liu et al. (2021) y Wei et al. (2021) no detallan la edad de sus participantes; si bien especifican que usaron como muestra a estudiantes universitarios, no brindan una garantía de que todos los participantes sean adultos o mayores de 18 años. En segundo lugar, existe una mayor cantidad de investigaciones realizadas con población infantil y/o adolescente, lo que dificultó la búsqueda y selección de investigaciones para analizar. Por último y, en tercer lugar, al tratarse de un constructo multidimensional, el perfeccionismo posee distintas clasificaciones, por lo que la mayoría de estudios no divide necesariamente al perfeccionismo según si es adaptativo o desadaptativo, lo que demandó una revisión más exhaustiva de la literatura durante el proceso de selección para asegurar que todas las investigaciones cumplieran con dicho criterio.

La relevancia del presente estudio reside en la contribución teórica respecto al perfeccionismo desadaptativo, ya que cubre una carencia de conocimiento verificable respecto al tema, además de que permite dar a conocer con mayor profundidad el comportamiento de las variables en estudio y su grado de relación. Asimismo, permite realizar una distinción entre el perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, lo que resulta útil en el sentido de que orienta la dirección de las intervenciones terapéuticas. Es importante considerar que el perfeccionismo desadaptativo puede generar consecuencias negativas en distintos ámbitos como, por ejemplo, en el nivel académico, laboral, personal, social y familiar (Schruder et al., 2014; Flett, et al., 2015), por lo que se recalca la importancia de abordar esta problemática. Resulta relevante también estudiar la depresión, ya que este último representa uno de los trastornos más incapacitantes, en el

sentido de que incrementa los niveles de cansancio, incrementa los comportamientos de autolesión y disminuye el interés por la realización de actividades, por lo que se enfatiza en la importancia de aplicar intervenciones psicológicas eficaces (Wei et al., 2021).

Futuras líneas de investigación podrían prestar mayor atención a las variables mediadoras, que podrían contribuir a disminuir los niveles de perfeccionismo desadaptativo y depresión. Además, tanto en el contexto peruano como en el latinoamericano, surge la necesidad de realizar más investigaciones acerca del perfeccionismo, debido a la escasez de investigaciones que existe respecto al tema y, más específicamente, sobre el perfeccionismo desadaptativo y su repercusión negativa en la salud mental de la población (Ventura León et al., 2018). Otra recomendación para investigaciones futuras sería que estas tengan un diseño longitudinal, ya que la mayoría de estudios vinculados al perfeccionismo son transversales y no permiten establecer una precedencia temporal entre las variables o hacer inferencias causales.

Tomando en cuenta lo previamente expuesto, en cuanto a la aplicabilidad en el área clínica de la psicología, se recomienda fomentar mayor conciencia sobre las consecuencias negativas de los altos niveles de exigencia que suele imponer la sociedad, sobre todo en el ámbito universitario que, a su vez, influyen en la aparición de competitividad entre los estudiantes y aumentan la probabilidad de que estos desarrollen un perfeccionismo desadaptativo. Dentro del contexto universitario, también se recomienda brindar psicoeducación respecto a la importancia de compartir las propias emociones, lo que podría contribuir a aliviar la carga social percibida. Finalmente, los hallazgos encontrados podrían contribuir a brindar un mejor servicio de psicoterapia, el cual debería centrarse en aumentar la satisfacción de los individuos respecto a su rendimiento y reducir los niveles de discrepancia percibida, lo que a su vez reduciría los niveles de depresión.

CONCLUSIONES

El objetivo del presente trabajo consistió en identificar el tipo de relación existente entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva en adultos. A partir de los resultados obtenidos se puede concluir lo siguiente:

- La mayoría de investigaciones revelaron una correlación positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y la sintomatología depresiva.
- Tres de los estudios seleccionados señalaron el carácter predictivo del perfeccionismo desadaptativo sobre la depresión.
- La cultura y las exigencias sociales ejercen una gran influencia sobre la aparición del perfeccionismo desadaptativo.
- Los niveles de perfeccionismo desadaptativo y de sintomatología depresiva pueden verse influenciados por la presencia de variables mediadoras como la influencia cultural, la adicción a internet, la autocompasión, la autoestima y la rumiación.

REFERENCIAS

- Abdollahi, A., Allen, K. A. & Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression [Moderando el rol de la autocompasión en la relación entre el perfeccionismo y la depresión]. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 459–471. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00346-3>
- Aldahadha, B. (2018). The psychometric properties of the perfectionism scale and its relationship with depression and anxiety [Las propiedades psicométricas de la escala del perfeccionismo y su relación con la depresión y la ansiedad]. Jordania: *Cogent Psychology*, 5(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1524324>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). [Diagnóstico y manual estadístico de desórdenes mentales].
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amores, A. (2017). Perfeccionismo, miedo al fracaso y síntomas depresivos. *Comillas Universidad Pontificia*, 7-9.
- 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.
- Corea Del Cid, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Honduras*, 89 (1), 46-51.
<https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.%201.12047>
- De Rosa, L., Miracco, M., Galarregui, M. y Keegan, E. (2021). Perfeccionismo y rumiación en la depresión. Argentina: *Psicología Actual*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01834-0>
- De Rosa, L., Valle, A. D., Rutzstein, G y Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas. Buenos Aires: *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21 (3), 209-215.
- Dorevitch, B., Buck, K., Fuller-Tyszkiewicz, M., Phillips, L., & Krug, I. (2020). Maladaptive perfectionism and depression: Testing the mediating role of self-esteem and internalized shame in an Australian domestic and Asian International University Sample [Perfeccionismo desadaptativo y depresión: Probando el rol mediador de la autoestima y vergüenza internalizada en una muestra de estudiantes australianos y asiáticos]

- internacionales]. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01272>
- Egan, S., Wade, T. & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism [El proceso transdiagnóstico del perfeccionismo]. *Spanish Journal of Clinical Psychology*, 17 (3), 279.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11844>
- Elion, A., Wang, K., Slaney, R. & French, B. (2012). Perfectionism in African American Students: Relationship to Racial Identity, GPA, Self-Esteem, and Depression [Perfeccionismo en estudiantes afroamericanos: relación entre identidad racial promedio de calificaciones, autoestima y depresión]. *Estados Unidos: Culture Divers Ethnic Minor Psychol*, 18(2), 118-127.
doi: 10.1037/a0026491.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. & Molnar, D.S. (2015). Perfectionism in health and illness from a person-focused, historical perspective [Perfeccionismo en salud y enfermedad de una persona centrada, perspectiva histórica]. *Springer*, 25-44.
- Huang, S. L., & Mussap, A. J. (2018). Maladaptive perfectionism, acculturative stress and depression in Asian International University Students [Perfeccionismo desadaptativo, estrés aculturativo y depresión en estudiantes universitarios internacionales asiáticos]. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28(2), 185–196.
<https://doi.org/10.1017/jgc.2016.18>
- Lasota, M. & Kearney, C. (2017). Maladaptive perfectionism and depression and state-trait anxiety: a mediational analysis with self-esteem [Perfeccionismo desadaptativo y depresión en ansiedad estado-rasgo: un análisis mediacional con autoestima]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 346-357.
- Liu, S., He, L., Wei, M., Du, Y. & Cheng, D. (2021). Depression and Anxiety From Acculturative Stress: Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Mindfulness as a Moderator [Depresión y ansiedad por estrés aculturativo: perfeccionismo desadaptativo como mediador y mindfulness como mediador]. *Asian American Journal of Psychology*, 1948-1985.
<http://dx.doi.org/10.1037/aap0000242>
- Organización Panamericana de Salud (OPS) (8 de febrero de 2022). Datos claves de salud mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ..., Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una

guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799.

Schruder, C. R., Curwen, T. & Sharpe, G. W. (2014). Perfectionistic students: Contributing factors, impacts, and teacher strategies [Estudiantes perfeccionistas: factores contribuyentes, impactos y estrategias docentes]. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 4(2), 139-155.

Statista (2017). Porcentaje de personas en todo el mundo que presentaron depresión entre 1990 y 2017.

<https://www.statista.com/statistics/1035132/percentage-of-people-with-depression-worldwide/>

Stoeber, J. (2017). The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications [La psicología del perfeccionismo: teoría, investigación, aplicaciones]. *Routledge*, 1, 18-27.

<https://doi.org/10.4324/9781315536255>

Rozenal, A. (2020). Beyond perfect? A case illustration of working with perfectionism using cognitive behavior therapy [¿Más allá de lo perfecto? Una ilustración de caso de trabajar con perfeccionismo usando terapia cognitiva conductual]. *Journal of Clinical Psychology*, 76, 2041-2054.

<https://doi.org/10.1002/jclp.23039>

Vázquez, C., Hernangómez, L., Hervás, G. y Martín-Romero, N. (2017). Modelos cognitivos de la depresión: Una síntesis y nueva propuesta basada en 30 años de investigación. *Psicología Conductual, Universidad Complutense de Madrid*, 6-34.

Ventura León, J., Jara Ávalos, S., Garcia Pajuelo, C. y Ortiz Saenz, C. (2018). Validación de una escala de perfeccionismo en niños peruanos. *Actualidades en psicología*, 32, (124), 16.

<https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.30385>

Wang, Y. & Zhang, B. (2017). The dual model of perfectionism and depression among Chinese University students [El modelo dual del perfeccionismo y depresión en estudiantes universitarios chinos]. *South African Journal of Psychiatry*, 23, 1-7.

<https://doi.org/10.4102/>

Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H. & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates [La autocompasión media la relación entre el perfeccionismo y la depresión en estudiantes universitarios chinos]. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2), 1950-1960.

<http://dx.doi.org/10.21037/apm-20-1582>

Yang, W., Morita, N., Zuo, Z., Kawaida, K., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2021). Maladaptive Perfectionism and Internet Addiction among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Depression and Gender [Perfeccionismo desadaptativo y adicción a internet en estudiantes universitarios chinos: un modelo de mediación moderada de depresión y género]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2748-2761.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18052748>

Yoon, J. y Lau, A.S. (2008). Perfeccionismo desadaptativo y síntomas depresivos entre estudiantes universitarios asiático-americanos: contribuciones de la interdependencia y las relaciones parentales. *Diversidad cultural y psicología de las minorías étnicas*, 14 (2), 92–101.

<https://doi-org.ezproxy.ulima.edu.pe/10.1037/1099-9809.14.2.92>

Zhang, J., Liu, L. & Wang, W. (2021). The Moderating Role of Grit in the Relationship Between Perfectionism and Depression Among Chinese College Students [El rol moderador de la determinación en la relación entre el perfeccionismo y la depresión en estudiantes universitarios chinos]. China: *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8.

doi: 10.3389/fpsyg.2021.729089



