

Perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios argentinos

Perfeccionismo e procrastinação em estudantes universitários argentinos

Perfectionism and procrastination in argentine university students

Marina Soledad Galarregui^{1,2}, Eduardo Gustavo Keegan²

¹ Universidad de Buenos Aires, Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología – Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Buenos Aires - Argentina.

² CONICET, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Buenos Aires – Argentina.

RESUMEN

El perfeccionismo se caracteriza por el establecimiento de altos estándares de desempeño que se acompañan de autoevaluaciones hipercríticas y preocupación por cometer errores. La procrastinación es una falla en la autorregulación, en la que voluntariamente se retrasa un curso de acción previsto a pesar de las consecuencias negativas. Dado que el ámbito académico es un contexto que promueve la búsqueda de la excelencia, éste resulta propicio para la expresión del perfeccionismo y el estudio de sus correlatos. El objetivo de esta investigación fue conocer la relación entre perfeccionismo y procrastinación en universitarios argentinos. Se trató de un estudio no experimental, transversal, de alcance descriptivo, correlacional y de diferencia de grupos. Participaron 395 estudiantes, 292 mujeres y 103 varones, un 66.1% (n=261) resultaron no perfeccionistas (NP), un 19% (n=75) perfeccionistas desadaptativos (PD) y un 14.9% (n=59) perfeccionistas adaptativos (PA). El 95.7% (n=378) de los estudiantes procrastinaba. Se hallaron asociaciones diferenciales entre la dimensión positiva y negativa de perfeccionismo con procrastinación. Los PA obtuvieron puntajes medios significativamente más bajos en procrastinación que los NP y los PD, $[F(2)=10.26, p<.001]$. Estos hallazgos aportan nueva evidencia sobre la multidimensionalidad del perfeccionismo.

Palabras clave: Perfeccionismo. Procrastinación. Estudiantes.

RESUMO

O perfeccionismo é caracterizado pelo estabelecimento de padrões elevados de desempenho, acompanhados de autoavaliações hipercríticas e preocupação com a possibilidade de cometer erros. A procrastinação é uma falha na autorregulação, na qual um curso de ação planejado é voluntariamente adiado, apesar das consequências negativas. Uma vez que o ambiente acadêmico é um contexto que promove a busca pela excelência, torna-se propício para a expressão do perfeccionismo e o estudo de seus correlatos. O objetivo desta pesquisa foi compreender a relação entre perfeccionismo e procrastinação em universitários argentinos. Tratou-se de um estudo não experimental, transversal, de alcance descriptivo, correlacional e de diferença de grupos. Participaram 395 estudantes, 292 mulheres e 103 homens; 66.1% (n=261) foram classificados como não perfeccionistas (NP), 19% (n=75) como perfeccionistas desadaptativos (PD) e 14.9% (n=59) como perfeccionistas adaptativos (PA). 95.7% (n=378) dos estudantes procrastinavam. Foram encontradas associações diferenciais entre as dimensões positiva e negativa do perfeccionismo com a procrastinação. Os PA obtiveram pontuações médias significativamente mais baixas em procrastinação do que os NP e os PD, $[F(2)=10.26, p<.001]$. Essas descobertas fornecem novas evidências sobre a multidimensionalidade do perfeccionismo.

Palavras-chave: Perfeccionismo. Procrastinação. Estudantes.

Correspondencia:

Marina Soledad Galarregui
E-mail: marinagalarregui@gmail.com



ABSTRACT

Perfectionism is characterized by the establishment of high standards for performance, together with an excessively critical self-evaluation, and a growing concern about making mistakes. Procrastination is a failure in self-regulation, where a planned course of action is voluntarily delayed despite negative consequences. Since the academic environment is a context that promotes the pursuit of excellence, it is conducive to the expression of perfectionism and the study of its correlates. The goal of the present study was to analyze the relationship between perfectionism and procrastination in Argentine university students. It was a non-experimental, cross-sectional study of descriptive, correlational, and group difference scope. A total of 395 students participated, 292 females and 103 males; 66.1% ($n=261$) scored as non-perfectionists (NP), 19% ($n=75$) as maladaptive perfectionists (MP), and 14.9% ($n=59$) as adaptive perfectionists (AP). We found that 95.7% of students ($n=378$) procrastinated. Differential associations were found between the positive and negative dimensions of perfectionism with procrastination. Comparatively, AP reported lower levels of procrastination than MP and NP, [$F(2)=10.26, p<.001$]. These findings are consistent with a multidimensional conception of perfectionism.

Keywords: Perfectionism. Procrastination. Students.

Aspectos destacados del impacto clínico

- El estudio del perfeccionismo en psicopatología ha resultado preponderante, pero este rasgo tiene un gran impacto en población general. La persecución de estándares resulta problemática cuando este propósito se persigue de forma rígida y utilizando estrategias de afrontamiento desadaptativas asociándose a malestar psicológico e incrementando la vulnerabilidad para el desarrollo de psicopatología.
- Entre los correlatos negativos esta la procrastinación y su consecuente repercusión negativa en el desarrollo personal.
- Los hallazgos del presente estudio muestran relaciones diferenciales entre procrastinación y las dimensiones del perfeccionismo poniendo de manifiesto que se trata de un constructo multifacético que incluye tanto aspectos adaptativos como desadaptativos.

El perfeccionismo, tradicionalmente descrito como una disposición de la personalidad disfuncional, fue foco de atención creciente para la psicología. Esto se debe a las múltiples implicancias que el constructo tiene en las sociedades modernas (Flett & Hewitt, 2020). En este sentido, el perfeccionismo fue relacionado teóricamente con características, procesos y resultados tanto positivos como negativos (Stoeber *et al.*, 2020), entre ellos la procrastinación.

PERFECCIONISMO

El interés por el estudio del perfeccionismo creció exponencialmente en los últimos años. Actualmente no hay una única definición del constructo. Existe un acuerdo en señalar al perfeccionismo como una disposición de personalidad caracterizada por la búsqueda de la perfección a través del establecimiento de estándares de desempeño extremadamente altos que, a su vez, se acompañan de autoevaluaciones hipercríticas y una creciente preocupación por cometer errores (Flett & Hewitt, 2020; Smith *et al.*, 2019; Smith *et al.*, 2022; Stoeber *et al.*, 2020). Más allá de este consenso, persisten las discrepancias sobre su conceptualización, dimensionalidad y mantenimiento. Esta controversia también alcanza a los factores cognitivos, afectivos y conductuales que se consideran

significativos para su estudio. Actualmente hay suficiente evidencia que confirma la existencia de dos aspectos del constructo, una vertiente positiva o adaptativa y otra negativa o desadaptativa. Distintos autores proponen diversas etiquetas para estos dos aspectos del perfeccionismo: esfuerzos positivos y preocupaciones desadaptativas, perfeccionismo activo y pasivo, perfeccionismo positivo y negativo, perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, perfeccionismo patológico y no patológico, perfeccionismo funcional y disfuncional, perfeccionismo saludable e insalubre, estándares personales y preocupaciones perfeccionistas, entre otros (Gaudreau, 2019; Stoeber *et al.*, 2018). En términos generales se define al aspecto positivo del perfeccionismo como predominantemente normal o saludable, caracterizado por altos niveles de organización, altos estándares personales y una motivación positiva hacia el logro de metas (Flett & Hewitt, 2020; Stoeber *et al.*, 2020). Los perfeccionistas adaptativos conservan la capacidad de sentirse satisfechos al cumplir con sus estándares. Son flexibles en su búsqueda del éxito y aceptan cometer errores menores en su trabajo (Lo & Abbott 2019; Stoeber *et al.*, 2020). El aspecto desadaptativo, por el contrario, se define como patológico o poco saludable, y se caracteriza por la búsqueda de altos estándares de desempeño asociados a una autoevaluación

excesivamente crítica que conlleva desventajas inherentes para el individuo (De Rosa *et al.*, 2021; Egan *et al.*, 2022; Eley, 2020; Stoeber *et al.*, 2020). En este sentido, la discrepancia percibida entre el desempeño real y el desempeño ideal de una persona será determinante para establecer si su perfeccionismo resulta o no adaptativo (Slaney *et al.*, 2001). Muchos autores coinciden en señalar que la búsqueda de excelencia característica del rasgo no es en sí misma disfuncional, y que lo específicamente negativo del perfeccionismo es la presencia de una mirada crítica sobre el propio desempeño (Egan *et al.*, 2014; Sánchez *et al.*, 2023). Los estudios que examinan el impacto de la dimensión desadaptativa muestran de modo consistente que existen efectos negativos y no hallan correlatos con efectos positivos. Contrariamente, las asociaciones de la dimensión positiva han sido menos estudiadas y se han reportado resultados menos concluyentes (Stoeber *et al.*, 2018). Así, el patrón de hallazgos sobre el aspecto positivo del perfeccionismo resulta diverso: existen efectos positivos relacionados, pero también surgen asociaciones a consecuencias o características negativas (Bardone-Cone *et al.*, 2007; Stoeber *et al.*, 2020). Por este motivo, algunos autores cuestionan la discriminación de dos dimensiones de orden superior -positiva y negativa-, otros consideran que no existe un aspecto adaptativo del perfeccionismo, en tanto que un número considerable de investigadores continúa diseñando diversos modelos de análisis para aportar nuevos datos a la controversia sobre el valor adaptativo del perfeccionismo (Stoeber *et al.*, 2018; Stoeber *et al.*, 2020).

Indistintamente del tipo de enfoque elegido, existe evidencia que corrobora el valor desadaptativo del perfeccionismo a través de asociaciones con consecuencias negativas. Por el contrario, el valor adaptativo se asocia con consecuencias positivas o medidas de bienestar. Muchos estudios sostienen que la dimensión negativa del perfeccionismo se vincula a psicopatología, malestar psicológico y/o consecuencias negativas (Egan *et al.*, 2014).

PROCRASTINACIÓN

La procrastinación se define como una falla en la autorregulación, en la que voluntariamente se retrasa un curso de acción previsto, a pesar de saber que la demora podría tener consecuencias negativas (Steel, 2007; Steel *et al.*, 2022). Su estudio despertó gran interés durante las últimas décadas, incrementándose considerablemente los desarrollos teóricos y empíricos en el área (Ferrari *et al.*, 1995; Ferrari & Tibbett, 2017). Pese al aumento de la investigación sobre la procrastinación, aún persisten debates en torno de la conceptualización del constructo, y numerosos interrogantes requieren ser abordados (Rinaldi *et al.*, 2021). Todas las conceptualizaciones sobre la procrastinación sostienen que debe existir una postergación, un retraso o una demora en la ejecución de una tarea. No obstante, procrastinar no consiste exclusivamente en dejar algo para después, aunque este comportamiento sea parte

consustancial de esta tendencia. Definir la procrastinación implicó también establecer qué aspectos cognitivos y emocionales están asociados a este comportamiento de aplazamiento (Ferrari, 2018; Rinaldi *et al.*, 2021; Steel, 2007; Steel *et al.*, 2022). Desde la perspectiva cognitivo-conductual, comprender la procrastinación resulta bastante más complejo que simplemente identificar un comportamiento problemático. La procrastinación implica una atribución anticipada y negativa respecto a una actividad, un aplazo en la realización de esta actividad, sustituyéndola por otra menos relevante, y este comportamiento se acompaña de cogniciones distorsionadas sobre la postergación (Knaus, 2010).

Posponer tareas que estaban previstas, da lugar a un estado de insatisfacción o malestar subjetivo. Por lo tanto, los procrastinadores experimentan sentimientos subjetivos de estrés, y son especialmente propensos a los sentimientos de depresión y ansiedad (Ferrari *et al.*, 1995).

La procrastinación es extremadamente frecuente en población clínica y general. Su incidencia aumentó en las últimas décadas, lo cual podría deberse a la disponibilidad de gratificación inmediata asociada al uso de nuevas tecnologías. Además, se vincula con bajos niveles de bienestar general y afecta directamente al desempeño individual en múltiples dominios (Steel, 2007).

Perfeccionismo y procrastinación en el ámbito académico

Distintas publicaciones científicas señalan la relevancia del perfeccionismo en el ámbito académico, reportando que aproximadamente un 70% de la población universitaria evaluada presenta rasgos perfeccionistas (Arana *et al.*, 2014; Cowie *et al.*, 2018; Curran, & Hill, 2019; Madigan, 2019). Por ejemplo, Grzegorek *et al.* (2004) evaluaron N=273 estudiantes y encontraron que un 42.9% puntuaron como no perfeccionistas, un 30.8% como perfeccionistas adaptativos y un 26.4% como perfeccionistas desadaptativos. De forma similar, Mobley *et al.* (2005) evaluaron una muestra de N=207 universitarios afroamericanos (68.9% mujeres) e identificaron un 26.1% como no perfeccionistas, un 45.4% como perfeccionistas adaptativos y un 28.5% como desadaptativos. Asimismo, en una muestra compuesta por 1.537 estudiantes, Rice y Ashby (2007) encontraron que un 37% eran no perfeccionistas, un 34.4% perfeccionistas adaptativos y un 28.6% perfeccionistas desadaptativos.

Los rasgos perfeccionistas se evidencian en el ámbito académico a través de comportamientos como la meticulosidad en el estudio, una excesiva preocupación por obtener altos niveles de rendimiento y por no fracasar en términos académicos, así como por la postergación de las situaciones de examen y su correspondiente influencia en la autoeficacia académica (Blankstein *et al.*, 2008; Egan *et al.*, 2014).

La distinción entre las dimensiones adaptativa y desadaptativa ha sido evaluada en el dominio académico. Se halló que el perfeccionismo adaptativo se asocia positivamente con autoeficacia, motivación, aptitud, rendimiento y promedio

académico, mientras que el perfeccionismo desadaptativo se asocia con baja autoeficacia, insatisfacción con el desempeño académico y dificultades para mantenerse al día con las demandas académicas (Akpur & Yurtseven, 2019; Blankstein *et al.*, 2008; Kurtovic *et al.*, 2019; Osenk *et al.*, 2020; Rice *et al.*, 2013). Un estudio en población argentina halló que los estudiantes con un perfil adaptativo de perfeccionismo percibían su promedio académico significativamente mejor que estudiantes no perfeccionistas y estudiantes con un perfil desadaptativo de perfeccionismo. Además, se halló una diferencia significativa para la cantidad de exámenes adeudados, siendo los estudiantes con un perfil adaptativo de perfeccionismo los que presentaban puntuaciones más bajas para esta variable (Arana *et al.*, 2014).

Existen suficientes estudios que indican que la procrastinación académica es un fenómeno altamente común. Específicamente, la procrastinación en el ámbito académico se asoció con miedo al fracaso, aversión a la tarea, baja capacidad de lectura, baja autoeficacia y ansiedad de desempeño (Collins *et al.*, 2008; Hen & Goroshit, 2020; Itach *et al.*, 2022; Onwuegbuzie, 2004). Otros estudios reportan que la procrastinación académica se asoció a mayores niveles de estrés, depresión, ansiedad, preocupación, vergüenza y culpa (Pychyl *et al.*, 2000; Sirois *et al.*, 2017). Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios procrastinan. Aproximadamente el 75% se percibe a sí mismo como procrastinador, y el 50% posterga de manera constante y problemática. Además, los estudiantes informan que procrastinar ocupa más de un tercio de sus actividades diarias y estos porcentajes están en aumento (Ferrari *et al.*, 2005; Özer *et al.*, 2009; Steel, 2007).

Uno de los estudios más citados sobre procrastinación académica es el que realizó Onwuegbuzie (2004) sobre una muestra de N=135 universitarios. Entre los resultados se halló que el 41.7% de los estudiantes procrastina en la redacción de un trabajo final, el 39.3% procrastina al estudiar para exámenes y el 60% procrastina al intentar mantener un ritmo semanal de lectura. Además, entre el 20% y el 45% de los estudiantes informó que procrastinar les genera problemas en estas tres áreas, y entre el 65% y el 75% refirió querer disminuir sus comportamientos de procrastinación (Onwuegbuzie, 2004). Akbay & Gizir (2010) afirmaron que, a causa de la procrastinación, los estudiantes experimentan diversas consecuencias negativas tales como reprobar cursos, extender períodos de estudio e incluso no finalizar la educación universitaria. Un estudio en población argentina halló que los estudiantes con mayores niveles de procrastinación y ansiedad ante los exámenes tenían una probabilidad mayor de presentar síntomas mentales enmarcados dentro de los desórdenes ansiosos, del estado del ánimo y de la personalidad (Furlan *et al.*, 2014).

Existe un interés creciente sobre el rol que tienen los estándares perfeccionistas en relación con la procrastinación.

Se sugiere que el perfeccionismo y procrastinación son dos disposiciones de personalidad que tienden a reflejar un autoconcepto negativo, una percepción disminuida de autoeficacia y una falta de satisfacción personal. Además, se identifica al perfeccionismo como un posible precursor de la procrastinación (Galarregui & Keegan, 2023).

Si bien existe un acuerdo teórico respecto a la interacción entre ambos constructos, la investigación empírica disponible resulta escasa y contradictoria. Esto sugiere que el vínculo entre perfeccionismo y procrastinación es más complejo de lo que predijeron los teóricos pioneros en el área (Sederlund *et al.*, 2020; Xie *et al.*, 2018; Yosopov, 2020).

El presente estudio tuvo por objetivo conocer la relación entre perfeccionismo, procrastinación y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos. Asimismo, se propuso determinar el perfil de perfeccionismo (adaptativo, desadaptativo y no perfeccionista) y observar las diferencias intergrupales respecto de las restantes variables de estudio. En congruencia con lo expuesto, surgen las siguientes hipótesis que guiarán el presente estudio: a) existe una asociación negativa entre la dimensión adaptativa del perfeccionismo y procrastinación, b) existe una asociación positiva entre la dimensión desadaptativa del perfeccionismo y procrastinación, c) los perfeccionistas desadaptativos presentan más conductas de procrastinación que los perfeccionistas adaptativos y los no-perfeccionistas, d) los estudiantes con un perfil de perfeccionismo desadaptativo presentan mayor malestar psicológico en comparación con los estudiantes no-perfeccionistas y perfeccionistas adaptativos.

MÉTODO

DISEÑO

Considerando el carácter de los objetivos e hipótesis planteadas, el presente estudio se basa en una metodología de tipo cuantitativa. Se trata de un estudio no experimental, transversal, de alcance descriptivo, correlacional y de diferencia de grupos (Hernández Sampieri *et al.*, 2014).

PARTICIPANTES

El muestreo fue no probabilístico e intencional. Los criterios de inclusión fueron: tener entre 18 y 60 años de edad, ser estudiante de grado de la Universidad de Buenos Aires y estar cursando al menos una materia de forma regular al momento de participar de la investigación. Participaron N=395 estudiantes: n=292 mujeres (73.9%) y n=103 varones (26.1%). La edad media total fue de 26.49 años (DE = 5.09). El 95.2% de los participantes poseían nacionalidad argentina. Un 85.3% indicó ser soltero en cuanto al estado civil. Respecto a la situación laboral, un 38.2% contestó que trabajaba en tiempo parcial, un 25.1% en tiempo completo y un 13.7% de forma ocasional, mientras que un 23% no trabajaba.

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

Este cuestionario fue diseñado específicamente para caracterizar la muestra en función de aspectos socio-demográficos: género, edad, nacionalidad, estado civil y ocupación.

ALMOST PERFECT SCALE REVISED (APS-R)

Este instrumento evalúa perfeccionismo desde una perspectiva multidimensional que permite discriminar entre aspectos adaptativos y desadaptativos del rasgo (Arana et al., 2009). Está compuesto por 23 reactivos que se distribuyen en una escala con formato de respuesta tipo Likert de 7 opciones, indicando grado de acuerdo con las afirmaciones (1=fuertemente en desacuerdo a 7=fuertemente de acuerdo). Presenta tres sub-escalas, Altos Estándares (7 ítems, por ejemplo, “espero lo mejor de mí mismo”), Orden (4 ítems, por ejemplo, “me gusta ser siempre ordenado y disciplinado”) y Discrepancia (12 ítems, por ejemplo, “nunca estoy satisfecho con mis logros”). Las primeras dos sub-escalas representan el aspecto adaptativo del perfeccionismo y la sub-escala discrepancia representa la dimensión desadaptativa. Además, la escala permite discriminar entre perfeccionistas y no perfeccionistas, así como discriminar perfiles desadaptativos o disfuncionales y perfiles adaptativos o funcionales entre los perfeccionistas. La adaptación argentina mostró buena consistencia interna para las tres subescalas: Altos Estándares ($\alpha=.75$), Orden ($\alpha=.74$) y Discrepancia ($\alpha=.91$) (Arana et al., 2009).

TUCKMAN PROCRASTINATION SCALE (ATPS)

Se trata de una medida de autoinforme que evalúa tendencias a postergar o suspender actividades que deberían realizarse (Furlan et al., 2012). La versión adaptada a población argentina está compuesta por 15 ítems (“me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo;” “siempre que hago un plan de acción, lo sigo”) con valoración directa e inversa según frecuencia de ocurrencia por escala Likert de 5 opciones de respuesta (1=nunca me ocurre a 5=siempre me ocurre). A mayor puntaje se estima mayor procrastinación. Los puntajes brutos por encima de 30 se consideran indicador de presencia de la conducta. La adaptación argentina presenta una estructura factorial unidimensional y satisfactoria consistencia interna ($\alpha=.87$) (Furlan et al., 2012).

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK, SEGUNDA EDICIÓN (BDI-II)

Este inventario es un instrumento de autoinforme que evalúa severidad de la sintomatología depresiva en adultos y adolescentes mayores de 13 años (Brenlla & Rodríguez, 2006). El instrumento original BDI tuvo dos revisiones exhaustivas sobre las aplicaciones y propiedades psicométricas, BDI-IA (1979) y BDI-II

(1996). La última versión del instrumento, BDI-II, evalúa síntomas de depresión a través de 21 ítems: tristeza, pesimismo, fracaso, pérdida de placer, sentimientos de culpa, sentimientos de castigo, disconformidad con uno mismo, autocrítica, pensamientos o deseos suicidas, llanto, agitación, pérdida del interés, indecisión, desvalorización, pérdida de energía, cambios en los hábitos de sueño, irritabilidad, cambios en el apetito, dificultad de concentración, cansancio o fatiga y pérdida de interés en el sexo. Cada ítem es valorado según una escala de 4 puntos, de 0 a 3; la puntuación total máxima del instrumento es de 63 puntos. La estimación de severidad en la sintomatología depresiva se establece según puntos de corte, 0-13 mínimo, 14-19 leve, 20-28 moderado, 29-63 severo. La adaptación argentina mostró una adecuada consistencia interna ($\alpha=.88$) para población clínica y no clínica ($\alpha=.86$) (Brenlla & Rodríguez, 2006).

STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI)

El Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado se desarrolló con la finalidad de obtener información rápida y confiable sobre síntomas ansiosos tales como inquietud, nerviosismo y agitación (Leibovich de Figueroa, 1991). Incluye dos subescalas destinadas a evaluar la ansiedad como estado (STAI-E) y como rasgo (STAI-R), esto refiere a una condición emocional transitoria (“en este momento estoy preocupado por algún posible problema”) y a una propensión ansiosa relativamente estable (“me preocupo demasiado por cosas sin importancia”), respectivamente. Ambas subescalas son autoadministrables y están compuestas por 20 ítems de valoración directa e indirecta, con formato de respuesta tipo Likert de 4 opciones (1=nunca a 4=mucho, para STAI-E y 1=casi nunca a 4=casi siempre). Las puntuaciones tienen un rango que oscila entre 20 y 60 puntos, se considera indicador de ansiedad clínica valores por encima del percentil 75. La adaptación argentina de este instrumento mostró adecuada consistencia interna para ambas escalas, Estado ($\alpha=.90$) y Rasgo ($\alpha=.84$) (Leibovich de Figueroa, 1991). El BDI y el STAI son tomados en su conjunto como medidas indicadoras de malestar psicológico o distrés, tal como sugieren investigaciones previas (Rice & Slaney, 2002).

PROCEDIMIENTO

Inicialmente se solicitó la aprobación del proyecto a la Comisión de Evaluación de Conductas Responsables en Investigación de la Facultad de Psicología de la UBA que otorgó un número de registro, aprobación y seguimiento del proyecto: CEI23026. En segundo lugar, se estableció contacto con autoridades de las unidades académicas de la Universidad de Buenos Aires, se informó sobre los objetivos del estudio y se solicitó permiso para realizar la investigación y contactar, por su intermedio, a los estudiantes universitarios. Se informó a los participantes del estudio sobre los alcances de la investigación, y éstos firmaron un consentimiento informado, en donde se garantizó la confidencialidad de la información recolectada, así como la posibilidad de abandonar su participación en cualquier instancia

del estudio. Los instrumentos de evaluación fueron administrados a los estudiantes durante el tiempo de cursada que titulares de cátedra y profesores cedieron específicamente a tal fin.

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Para realizar el procesamiento estadístico de la información y generar las bases de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) en su versión 19.0 en castellano. Se controló la carga de datos con el objetivo de incrementar la confiabilidad y minimizar los errores en el ingreso de datos. Se realizó un análisis de datos perdidos con el objetivo de identificar la aleatoriedad o no aleatoriedad de los mismos. Se realizaron pruebas de normalidad y varianza de datos, a través de tres métodos independientes, examen gráfico, análisis de los índices de asimetría y curtosis, y mediante la prueba Z de Kolmogorov-Smirnov. Se verificó que la mayoría de las variables de estudio se apartaban significativamente de un modelo de distribución normal. Sin embargo, considerando el tamaño muestral ($N=395$), y acorde al teorema central del límite, se resolvió utilizar pruebas paramétricas en los análisis que involucraban a la totalidad de la muestra o a grupos con un $n \geq 30$ sin afectar la fiabilidad de los resultados obtenidos (Hernández Sampieri et al., 2014). Se evaluó si existían variables no incluidas en las hipótesis de investigación que debían ser controladas, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en relación a las variables sociodemográficas.

Para los análisis descriptivos se utilizaron medidas de tendencia central, medidas de variabilidad y distribución de frecuencias, según el nivel de medición de la variable. Para los análisis de asociación entre las variables se utilizó en todos los casos el coeficiente de correlación de Pearson. Para reducir el error de tipo I se utilizó una corrección de Bonferroni, que permitió observar aquellas relaciones cuyo nivel de significación resultaría distorsionado por el tamaño muestral. Para las comparaciones de grupos se utilizó ANOVA, cuando el estadístico arrojó un resultado significativo se realizaron comparaciones post hoc, Tukey cuando se asumieron varianzas iguales y Galmes-Howell cuando no se cumplió este supuesto.

RESULTADOS

Se encontró que un 66.1% ($n=261$) del total de los estudiantes universitarios evaluados ($n=395$) resultó no perfeccionista (NP), en tanto el 33.9% restante ($n=134$) resultó perfeccionista. Entre estos últimos, el 19% ($n=75$) eran perfeccionistas desadaptativos (PD) y el 14.9% ($n=59$) restante presentó un perfeccionismo adaptativo (PA). La edad media según perfil de perfeccionismo fue de 26.58 años ($DE=4.8$) para los NP, 26.05 años ($DE=5.23$) para los PA y 26.53 ($DE=5.9$) para los PD. No se observaron diferencias significativas en relación con la proporción de varones y mujeres entre grupos [$\chi^2(2) = 4.03, p = .134$]. No se hallaron diferencias significativas entre grupos respecto de la edad [$F(2) = 2.60, p = .771$].

La procrastinación media para la muestra total de estudiantes fue 42.73 ($DE=7.53$). Se encontró que, del total de los universitarios evaluados ($n=395$), un 95.7% ($n=378$) presentaba conductas de procrastinación. Se realizó un análisis de la varianza (ANOVA) de un factor, siendo el perfil de perfeccionismo la variable categórica de tres niveles (NP, PA y PD) y procrastinación la variable continua. El efecto univariado fue estadísticamente significativo [$F(2) = 10.26, p < .001$]. El tamaño de efecto fue bajo, ($\eta^2 = .05$), a una potencia de .987 con un nivel de α de .05. En la Tabla 1, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en procrastinación en cada uno de los perfiles de perfeccionismo.

Se realizó en un análisis multivariado de la varianza (MANOVA) con las variables de malestar psicológico como medidas dependientes, y los perfiles de perfeccionismo como factor. Debido a que el contraste multivariante M de Box arrojó un resultado significativo [$F=1.84, p < .001$] indicando así heterocedasticidad, se utilizó el estadístico Traza de Pillai para evaluar los efectos multivariados. El efecto multivariado fue estadísticamente significativo cuando los grupos de comparación fueron definidos por la variable perfiles de perfeccionismo, [Traza de Pillai = .134, $F(6) = 9.12, p < .001$]. El tamaño de efecto fue bajo ($\eta^2 = .07$), a una potencia de 1.000 con un nivel de α de .05. Se realizaron pruebas univariadas (ANOVA) para determinar dónde se ubicaban las diferencias encontradas. Los perfeccionistas desadaptativos (PD) obtuvieron puntajes medios significativamente más elevados por sobre el resto de los grupos (NP y PA) en las variables de malestar psicológico (sintomatología depresiva, ansiedad-estado, ansiedad-rasgo). Los perfeccionistas adaptativos (PA) obtuvieron valores significativamente más bajos respecto de los otros dos grupos (NP y PD). A su vez, los participantes no perfeccionistas (NP) obtuvieron valores intermedios en las variables de malestar psicológico. Los tamaños de efecto oscilaron entre .08 y .13. La tabla 2, muestra las puntuaciones medias en variables de malestar psicológico por perfil de perfeccionismo.

Se realizó un análisis de correlaciones calculando el coeficiente de Pearson y una corrección de Bonferroni para ajustar el nivel de significación a las correlaciones planteadas. Las dos variables que componen la dimensión positiva del perfeccionismo, altos estándares y orden, presentaron una correlación negativa y baja con procrastinación, y no mostraron asociación con ninguna de las tres variables de malestar psicológico. Sin embargo, la asociación entre procrastinación y orden dejó de ser significativa tras el ajuste de Bonferroni.

Contrariamente, la dimensión negativa del perfeccionismo, discrepancia, mostró correlaciones positivas y moderadas con todas las variables de malestar psicológico y con procrastinación. Además, la procrastinación presentó asociaciones positivas entre moderadas y fuertes con las tres variables de malestar psicológico. La tabla 3, muestra los resultados de las correlaciones de perfeccionismo procrastinación y malestar psicológico

Tabla 1. Puntuaciones medias en procrastinación por perfil de perfeccionismo

| | NP (n= 261) M (DE) | PA (n= 59) M (DE) | PD (n=75) M (DE) | F | gl | p | η^2 |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------|--------|------|----------|
| Procrastinación | 43.29 (7.41) _a | 38.76 (8.06) _b | 43.89 (6.55) _a | 10.26 | 2, 392 | .000 | .05 |

Nota. Cada letra de subíndice indica un subconjunto de perfiles de perfeccionismo cuyas medias difieren significativamente entre sí en el nivel .05 (post hoc Tukey)

Tabla 2. Puntuaciones medias en variables de malestar psicológico por perfil de perfeccionismo

| | NP (n= 261) M (DE) | PA (n= 59) M (DE) | PD (n=75) M (DE) | F | gl | p | η^2 |
|---------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-------|----|------|----------|
| BDI-II | 9.71 (7.74) _a | 6,22 (5.26) _b | 15.64 (10.01) _c | 25.56 | 2 | .000 | .11 |
| STAI-E | 39.53 (9.98) _a | 35.12 (9.21) _b | 46.01 (10.36) _c | 21.08 | 2 | .000 | .10 |
| STAI-R | 42.00 (9.59) _a | 36.98 (8.12) _b | 50.09 (9.75) _c | 34.66 | | .000 | .15 |

Nota. BDI-II= sintomatología depresiva, STAI-E = ansiedad estado, STAI-R = ansiedad rasgo. Cada letra de subíndice indica un subconjunto de perfiles de perfeccionismo cuyas medias difieren significativamente entre sí en el nivel .001 (post hoc Games Howell para BDI-II y post hoc Tukey para STAI-E y STAI-R)

Tabla 3. Correlaciones dimensiones de perfeccionismo, procrastinación y malestar psicológico

| Variables | Intercorrelaciones | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|-------|----------|---------|-------|---------|---------|---------|
| | M | DE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.Procrastinación | 42.73 | 7.53 | | | | | | |
| 2. Altos estándares | 36.62 | 5.90 | -.194*** | | | | | |
| 3. Orden | 19.15 | 4.13 | -.156*** | .316*** | | | | |
| 4. Discrepancia | 45.28 | 16.48 | .400** | .171*** | .116* | | | |
| 5. BDI-II | 10.32 | 8.40 | .451*** | .033 | -.011 | .615*** | | |
| 6. STAI-E | 40.10 | 10.44 | .304*** | .038 | .02 | .551*** | .713*** | |
| 7. STAI-R | 42.79 | 10.19 | .793*** | .063 | .021 | .672*** | .793*** | .759*** |

Nota. BDI-II= sintomatología depresiva, STAI-E = ansiedad estado, STAI-R = ansiedad rasgo. *** $p < .001$ (ajuste Bonferroni)

DISCUSIÓN

Acorde a lo esperado, se logró diferenciar tres perfiles de perfeccionismo (NP 66.1%, PD 19%, PA 14.9%). Sin embargo, la proporción de participantes perfeccionistas fue menor a la encontrada en estudios previos tanto en población argentina (Arana et al., 2014; Arana et al., 2018) como en muestras internacionales (Arana et al., 2018; Osenk et al., 2020; Rice et al., 2013). Se halló que un alto porcentaje (95.7%) de los estudiantes presentaba conductas de procrastinación ocasional, lo cual resulta congruente con estimaciones previas, que señalan que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios procrastinan (Galarregui & Keegan, 2023; Xie et al., 2018).

En línea con las hipótesis, los hallazgos del presente estudio permiten concluir que existe una relación entre perfeccionismo y procrastinación. Cabe destacar que se encontró un tamaño de efecto moderado para la relación entre

procrastinación y discrepancia, lo que difiere con la mayoría de los estudios previos que indican relaciones directas pero débiles (Van Eerde, 2003; Xie et al., 2018). Esta diferencia en el tamaño de efecto podría estar relacionada con el instrumento utilizado para medir perfeccionismo. Tal como sugieren hallazgos meta-analíticos, los estudios que utilizaron la APS-R para medir las preocupaciones perfeccionistas informaron tamaños de efecto significativamente mayores a los hallados cuando se utilizaron otras medidas de perfeccionismo, MPS-H y MPS-F (Sirois et al., 2017; Xie et al., 2018).

Por otro lado, se halló que los PA procrastinan significativamente menos que los NP y PD, que a su vez no se diferencian entre sí. Si bien no se encontraron investigaciones previas que explorasen la procrastinación desde un enfoque centrado en grupos, los resultados referidos son congruentes con investigaciones que, desde un enfoque dimensional, indican asociaciones diferenciales entre procrastinación y las dimensiones positiva y negativa del perfeccionismo (Kurtovic

et al., 2019; Sirois et al., 2017; Xie et al., 2018). Una explicación posible es que los PA demuestran mejor control personal, mayor autoestima y utilizan estrategias adaptativas de aprendizaje, todo lo cual les permitiría afrontar tareas y ser más diligentes en su resolución. Por el contrario, y de acuerdo al modelo sobre perfeccionismo clínico de Shafran et al. (2002) los PD recurren con más frecuencia a comportamientos contraproducentes, entre ellos las conductas de dilación, a través de las cuales intentan reducir las preocupaciones sobre el propio desempeño (Egan et al., 2014; Shafran et al., 2023; Ugwuanyi et al., 2020).

Finalmente, y de acuerdo a lo esperado, se halló que la dimensión negativa del perfeccionismo mostró asociaciones fuertes y positivas con todas las variables de malestar psicológico, depresión, ansiedad estado y ansiedad rasgo. En cambio, las dimensiones positivas del perfeccionismo, altos estándares y orden, no se asociaron a ninguna de las variables de malestar psicológico. Estos resultados son similares a los reportados por estudios anteriores, que encontraron un vínculo directo entre la dimensión negativa del perfeccionismo y malestar psicológico. Sin embargo, difieren en lo que respecta a la dimensión positiva del perfeccionismo, dado que investigaciones previas mostraron asociaciones directas aunque pequeñas de esta dimensión con malestar psicológico (Arana et al., 2009; Eley et al., 2020; Limburg et al., 2016).

Por otro lado, y según se esperaba a partir de las hipótesis planteadas, se encontró un efecto multivariado significativo respecto al malestar psicológico, aunque el tamaño de efecto resultó pequeño. Estos hallazgos corroboran la relación entre el aspecto negativo del perfeccionismo y el malestar psicológico, tal como proponen Shafran et al. (2002) en su conceptualización sobre el perfeccionismo clínico. La presencia de malestar psicológico asociado a altos niveles de discrepancia sugiere que el valor desadaptativo del rasgo se relaciona principalmente con la evaluación excesivamente crítica presente en los PD. En este sentido, es de esperar que los individuos con una predisposición auto-evaluativa hipercrítica respecto del cumplimiento de sus estándares personales se sientan más exigidos en situaciones académicas y, consecuentemente, experimenten mayor sintomatología ansiosa y depresiva (Shafran et al., 2018; Xie et al., 2019). Finalmente, tal como señalaron otras investigaciones, el hecho de que los PA obtuvieran los valores más bajos en todas las medidas de malestar psicológico aporta nueva evidencia sobre las ventajas adaptativas asociadas esta dimensión del perfeccionismo (Wang et al., 2007). Finalmente, y tal como se refirió previamente, las personas que procrastinan suelen experimentar más sentimientos subjetivos de estrés y son más propensos a presentar sintomatología depresiva y ansiosa (Constantin et al., 2018). En este punto, resulta interesante reiterar que los PA mostraron niveles significativamente más bajos en procrastinación que los PD y NP.

La integración de todos estos hallazgos tiene importantes implicancias clínicas, ya que proporciona una comprensión

teórica más completa sobre el vínculo entre perfeccionismo, procrastinación y malestar psicológico, lo cual permite diseñar estrategias preventivas e intervenciones específicas (Shafran et al., 2018; Shafran et al., 2023). En este sentido, se sugiere realizar acciones comunitarias que permitan identificar individuos con riesgo e implementar estrategias preventivas de abordaje psicoeducativo: talleres, folletería, información web, biblioterapia, entre otras. En relación con el abordaje clínico del perfeccionismo, se sugiere focalizar las intervenciones terapéuticas en reducir la discrepancia, favorecer el desarrollo de experiencias de dominio que promuevan el incremento de las creencias de autoeficacia y reducir las conductas de postergación, todo lo cual tendrá un impacto favorable en la disminución del malestar psicológico (Eley et al., 2020; Itach et al., 2022; Van Eerde & Klingsieck, 2018; Shafran et al., 2023; Suh et al., 2019; Zacks, & Hen, 2018).

Visto que tanto el perfeccionismo como la procrastinación afectan a individuos de población general en diversas áreas de la vida: laboral, académica, social, sanitaria, recreativa, deportiva, familiar, entre otras, las intervenciones terapéuticas tempranas podrían reducir su impacto en la salud mental y moderar la expresión de estos procesos transdiagnósticos en otros dominios (Egan et al., 2014). La terapia cognitivo-conductual (TCC) es la forma de psicoterapia que actualmente cuenta con mayor evidencia empírica en el abordaje del perfeccionismo, con tamaños del efecto que oscilan entre 0.68 a 1.04 (Lloyd et al., 2015; Shafran et al., 2017). En cambio, los ensayos controlados aleatorios de TCC para la procrastinación son escasos, siendo necesaria mayor evidencia para poder determinar de forma concluyente la eficacia de esta psicoterapia para la procrastinación. Sin embargo, un estudio metaanalítico reportó un tamaño de efecto moderado 0.55 a favor de la TCC, lo que resulta auspicioso y promueve el desarrollo de nuevos estudios de eficacia en el área (Rozenal et al., 2018).

LIMITACIONES

Una limitación inherente al estudio se vincula con la utilización de instrumentos autoadministrables que, aunque son ampliamente empleados en ciencias sociales, no permiten controlar los efectos de deseabilidad social, pudiendo esto introducir sesgos o distorsionar las respuestas de los participantes conforme a lo que creen que se espera respondan. Otra de las limitaciones está dada por la utilización de un muestreo no probabilístico, lo cual imposibilita la generalización de los resultados. Entre las posibles líneas de investigación futura, resultaría interesante llevar a cabo análisis que permitieran explorar, por ejemplo, aspectos mediadores de la relación entre perfeccionismo y procrastinación. Es posible concluir que, a pesar de las limitaciones, el presente estudio aportó mayor comprensión sobre la relación entre perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios, aunque resulta necesario profundizar sobre estos hallazgos.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio se encuentran en la dirección esperada y son congruentes con los modelos multidimensionales del perfeccionismo. Mientras que la *discrepancia* presentó correlatos principalmente negativos, los altos estándares se asociaron fundamentalmente a resultados positivos, lo cual parece indicar que esta dimensión se caracteriza por una búsqueda saludable de la excelencia. En efecto, los PA presentan altos estándares de desempeño en combinación con una baja discrepancia, por lo tanto son menos críticos consigo mismos y usualmente se sienten satisfechos con sus logros. En cambio, los PD presentan altos niveles de discrepancia, temen excesivamente al fracaso, resultando ser más propensos a procrastinar. Además, las autoevaluaciones hipercríticas que los PD suelen hacer sobre su desempeño, amplifica el ánimo negativo de una manera dinámica y cíclicamente reforzante. Estas relaciones diferenciales entre las variables de estudio ponen de manifiesto que el perfeccionismo es constructo multifacético que incluye tanto aspectos adaptativos como desadaptativos.

REFERENCIAS

- Akbay, S., & Gizir, C. (2010). Comportamiento de procrastinación académica en estudiantes universitarios según género: El papel de la motivación académica, la autoeficacia académica y los estilos de atribución académica. *Revista de la Facultad de Educación de la Universidad de Mersin*, 6(1), 60-78. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/17373/181419>
- Akpur, U., & Yurtseven, N. (2019). Relaciones estructurales entre motivación académica, perfeccionismo y procrastinación: Un estudio de modelado. *Revista Internacional de Educación Cumhuriyet*, 8(1), 95-112. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.452633>
- Arana, F. G., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Partarrieu, A. I., De Rosa, L., Lago, A. E., Traiber, L. I., Nuschold, P. T., Rutzstein, G. & Keegan, E. G. (2014). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71-77. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.8>
- Arana, F. G., 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 universitarios argentinos. *Revista Evaluar*, 9(1), 35-53. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.463>
- Arana, F. G., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2018). Perfectionism in Argentina and the United States: Measurement structure, invariance, and implications for depression. *Journal of Personality Assessment*, 100(2), 219-230. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1296845>
- Bardone-Cone, A. M. (2007). Self-oriented and socially prescribed perfectionism dimensions and their associations with disordered eating. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1977-86. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.10.004>
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27(1), 29-61. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>
- Brenlla, M. E., & Rodríguez, C. M. (2006). Adaptación argentina del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). En A. T. Beck, R. A. Steer & G. K. Brown (Eds.). *BDI-II. Inventario de Depresión de Beck*. (2nd Ed.). Manual Paidós.
- Collins, K. M., Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2008). Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate students. *Reading Psychology*, 29(6), 493-507. <https://doi.org/10.1080/02702710802168568>
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 36, 15-27. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000138>
- De Rosa, L., Miracco, M. C., Galarregui, M. S., & Keegan, E. G. (2023). Perfectionism and rumination in depression. *Current Psychology*, 42(6), 4851-4861. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01834-0>
- Egan, S. J., Wade, T. D., Fitzallen, G., O'Brien, A., & Shafran, R. (2022). A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression and perfectionism: Implications for treatment. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(1), 89-105. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000357>
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. The Guilford Press.
- Eley, D. S., Bansal, V., & Leung, J. (2020). Perfectionism as a mediator of psychological distress: Implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students. *Medical Teacher*, 42(11), 1301-1307. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1805101>
- Ferrari, J. R. (2018). Introduction to "Procrastination, Clutter, & Hoarding". *Current Psychology*, 37(2), 424-425. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9803-0>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1-6.
- Ferrari, J. R., & Tibbett, T. P. (2017). Procrastination. En V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1-8). Springer Meteor Press.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., & Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, 9*(3), 142-149.
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 6*(3), 31-39. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v6.n3.8726>
- Galarregui, M., & Keegan, E. (2023) Procrastinación: un correlato frecuente del perfeccionismo. En E. Keegan (Ed.) *Perfeccionismo clínico: conceptualización y tratamiento*, (pp. 163-194). Akadia.
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science, 14*(2), 197-215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.192>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). Editorial Mc Graw Hill.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology, 39*(2), 556-563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Itach, H., Hen, M., & Ferrari, J. (2022). Managing Academic Procrastination: A Brief Exploratory Intervention Program with Israeli Students. *Education, 142*(2), 81-90.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach*. McGraw Hill Professional.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology: Ijep, 8*(1), 1-26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Leibovich de Figueroa, N. B. (1991). Ansiedad: algunas concepciones teóricas y su evaluación. En M. M. Casullo, N. B. Leibovich de Figueroa & M. Aszkenazi (Eds.), *Teoría y técnicas de evaluación psicológica* (pp. 123-155). Psicoteca.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2016). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2019). Affective, cognitive, and behavioural responses to repeatedly demanding performance expectations across adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 51*(4), 278-289. <https://doi.org/10.1037/cbs0000144>
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and cognitive psychotherapy, 43*(6), 705-731. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000162>
- Madigan, D. J. (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. *Educational Psychology Review, 31*(4), 967-989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale--Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 629-639. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.629>
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education, 29*(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Osenk, I., Williamson, P., & Wade, T. D. (2020). Does perfectionism or pursuit of excellence contribute to successful learning? A meta-analytic review. *Psychological Assessment, 32*(10), 972-983. <https://doi.org/10.1037/pas0000942>
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology, 149*(2), 241-257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 135.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 72-85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Richardson, C. M. E. (2013). Perfectionism and performance among STEM students. *Journal of Vocational Behavior, 82*(2), 124-134. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.12.002>
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 35*(1), 35-48. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069046>
- Rinaldi, A. R., Roper, C. L., & Mehm, J. (2021). Procrastination as evidence of executive functioning impairment in college students. *Applied Neuropsychology: Adult, 28*(6), 697-706. <https://doi.org/10.1080/023279095.2019.1684293>
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology, 9*, 1588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Sánchez, E., Tarruella, C., Galarregui, M., & Keegan, E. (2023) Introducción del concepto de perfeccionismo y su tratamiento. En E.G. Keegan (Ed.) *Perfeccionismo clínico: conceptualización y tratamiento*, (pp. 1-24). Akadia.
- Sederlund, A., Burns, L., & Rogers, W. (2020). Multidimensional models of perfectionism and procrastination: seeking determinants of both. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(14), 5099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>

- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, *40*(7), 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Shafran, R., Egan, S. J. & Wade, T. D. (2018). *Overcoming Perfectionism: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques* (2nd ed.). Little Brown Book Group.
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2023). Coming of age: A reflection of the first 21 years of cognitive behaviour therapy for perfectionism. *Behaviour research and therapy*, *161*, 104258. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104258>
- Shafran, R., Wade, T. D., Egan, S. J., Kothari, R., Allcott-Watson, H., Carlbring, P., ... & Andersson, G. (2017). Is the devil in the detail? A randomised controlled trial of guided internet-based CBT for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, *95*, 99-106. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.014>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A Meta-analytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*, *31*(2), 137-159. <https://doi.org/10.1002/per.2098>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, *34*(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggle, D. L. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *63*(1), 16. <https://doi.org/10.1037/cap0000288>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, *23*(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., Taras, D., Ponak, A., & Kammeyer-Mueller, J. (2022). Self-regulation of slippery deadlines: the role of procrastination in work performance. *Frontiers in Psychology*, *12*, 783789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783789>
- Stoeber, J., Edbrooke-Childs, J. H., & Damian, L. E. (2018). Perfectionism. En R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (2nd ed., Vol. 4, pp. 2732-2739). Springer.
- Stoeber, J., Madigan, D. J., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, *161*, 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Suh, H., Sohn, H., Kim, T., & Lee, D. G. (2019). A review and meta-analysis of perfectionism interventions: Comparing face-to-face with online modalities. *Journal of Counseling Psychology*, *66*(4), 473. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000355>
- Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., Ugwuanyi, C. C., Ezenwa, D. N., Eya, N. M., Ene, C. U., ...& Ossai, V. O. (2020). Efficacy of cognitive behaviour therapy on academic procrastination behaviours among students enrolled in Physics, Chemistry and Mathematics Education (PCME). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *38*, 522-539. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00350-7>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, *35*(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, *25*, 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Wang, K., Slaney, R., & Rice, K. (2007). Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, *42*(7), 1279-1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.006>
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, *139*, 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Xie, Y., Yang, J., & Chen, F. (2018). Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *46*(3), 395-408. <https://doi.org/10.2224/sbp.6680>
- Yosopov, L. (2020). *The relationship between perfectionism and procrastination: Examining trait and cognitive conceptualizations, and the mediating roles of fear of failure and overgeneralization of failure*. [Doctoral dissertation, The University of Western Ontario]. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7267>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of prevention & intervention in the community*, *46*(2), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Artículo enviado el: Diciembre 14, 2023.

Artículo Aceptado el: Junio 19, 2024.

Artículo publicado en línea en: 24 de octubre de 2024.

Fuente de financiación: No se registra nada.

Editor responsable:

Jennifer Morales Cruz

Otros datos relevante:

Este artículo fue enviado al código RBTC 469.