







Perfeccionismo y estrés asociado a emergencia sanitaria por covid-19: cómo incide el perfeccionismo desadaptativo en la respuesta de estrés ante una pandemia

Perfeccionismo e estresse associados às emergências de saúde da covid-19: como o perfeccionismo desadaptativo afeta a resposta ao estresse pandêmico

Perfectionism and stress associated with covid-19 health emergencies: how maladaptive perfectionism affects the pandemic stress response

Maria Victoria Camino¹, Emiliano Hernan Sanchez¹, Ana Inés Betelú¹, Marina Soledad Galarregui¹, Luciana Elizathe¹, Mariana Carolina Miracco¹, Eduardo Gustavo Keegan¹

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

RESUMEN

El perfeccionismo es un constructo multidimensional vinculado con procesos cognitivos y conductuales implicados en la búsqueda de la excelencia. Si bien este rasgo se ha asociado con resultados positivos, también se ha reconocido su papel como factor de riesgo y mantenimiento de diversos problemas y trastornos, especialmente en contextos de estrés. El objetivo de este estudio es explorar la relación entre los perfiles de perfeccionismo, no perfeccionista (NP), perfeccionista adaptativo (PA), y perfeccionista desadaptativo (PD) y la respuesta al estrés por COVID-19 en población general de adultos argentinos. Una muestra de 635 adultos de ambos sexos (edad media 39.34, DE 13.06) completaron un cuestionario sociodemográfico y de estresores relacionados con el COVID-19 y la *Almost Perfect Scale-Revised*. La proporción de perfiles de perfeccionismo mostró una puntuación de 52% para NP, 35% PD y 13% PA. Se identificaron diferencias entre los perfiles de perfeccionismo en la respuesta al estrés por COVID-19, siendo los PD los que presentaron niveles más elevados de estrés. A su vez, no se observaron diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de estrés asociado a la emergencia sanitaria por COVID-19. De manera consistente con estudios previos, se concluye que el PD tiene un impacto negativo en la respuesta ante situaciones de estrés tales como las vividas en el contexto de pandemia por COVID-19. Se discuten las implicaciones del perfeccionismo desadaptativo en la respuesta al estrés como factor de riesgo y mantenimiento de la respuesta.

Palabras clave: perfeccionismo, COVID-19, respuesta al estrés.

RESUMO

O perfeccionismo é um constructo multidimensional ligado a processos cognitivos e comportamentais envolvidos na procura da excelência. Embora este traço tenha sido associado a resultados positivos, também tem sido reconhecido como um fator de risco e de manutenção de vários problemas e perturbações, especialmente em contextos de estresse. O objetivo deste estudo é explorar a relação entre os perfis de perfeccionismo, não perfeccionista (NP), perfeccionista adaptativo (AP) e perfeccionista desadaptativo (DP) e a resposta ao estresse pela COVID-19 numa população geral de adultos argentinos. Uma amostra de 635 adultos do sexo masculino e feminino (idade média 39,34, DP 13,06) preencheu um questionário sociodemográfico e de estressores relacionados com a COVID-19 e a Escala Quase Perfeita-Revista. A proporção de perfis de perfeccionismo apresentou uma pontuação de 52% para NP, 35% PD e 13% PA. Foram identificadas diferenças entre os perfis de perfeccionismo na resposta ao estresse da COVID-19, sendo os DP os que apresentarem níveis de estresse mais elevados. Ao mesmo tempo, não foram observadas diferenças entre homens e mulheres no nível de estresse associado à emergência de saúde da COVID-19. Em consonância com estudos anteriores, concluímos que a DP tem um impacto negativo na resposta a situações de estresse, como as que foram vividas no contexto da pandemia da COVID-19. São discutidas as implicações do perfeccionismo mal-adaptativo na resposta ao estresse como fator de risco e manutenção da resposta.

Palavras-chave: perfeccionismo, COVID-19, resposta ao estresse.

Correspondência:

Eduardo Gustavo Keegan.
E-mail: egkeegan@gmail.com



ABSTRACT

Perfectionism is a multidimensional construct linked to cognitive and behavioral processes involved in the pursuit of excellence. While this trait has been associated with positive outcomes, it has also been recognized as a risk and maintenance factor for various problems and disorders, especially in stressful contexts. The aim of this study is to explore the relationship between perfectionism profiles, non-perfectionist (NP), adaptive perfectionist (AP), and maladaptive perfectionist (DP) and the COVID-19 stress response in a general population of Argentine adults. A sample of 635 adults of both sexes (mean age 39.34, SD 13.06) completed a sociodemographic and COVID-19-related stressors questionnaire and the Almost Perfect Scale-Revised. The proportion of perfectionism profiles showed a score of 52% for NP, 35% PD and 13% PA. Differences between perfectionism profiles were identified in the response to stress by COVID-19, with PDs presenting higher levels of stress. In turn, no differences were observed between men and women in the level of stress associated with the COVID-19 health emergency. Consistent with previous studies, it is concluded that PD has a negative impact on the response to stressful situations such as those experienced in the context of the COVID-19 pandemic. The implications of maladaptive perfectionism in the stress response as a risk factor and maintenance of the response are discussed.

Keywords: perfectionism, COVID-19, stress response.

Aspectos destacados del impacto clínico

- Los resultados de este estudio apoyan la hipótesis de una mayor vulnerabilidad asociada al perfeccionismo desadaptativo en respuesta a estresores tales como una emergencia sanitaria, como la ocurrida durante la pandemia por COVID-19.
- La comprensión de los factores de vulnerabilidad para el afrontamiento de situaciones críticas resulta relevante para el diseño de políticas públicas, estrategias de abordaje en salud mental ante dichas situaciones y para la prevención de la incidencia y el agravamiento de trastornos mentales en tales contextos.
- Se destaca la importancia de considerar al perfeccionismo como posible factor predisponente y mantenedor de respuestas disfuncionales ante situaciones estresantes.

El perfeccionismo ha sido definido como una disposición de la personalidad que está caracterizada por el establecimiento de estándares elevados de desempeño, acompañados por una evaluación excesivamente crítica y creencias acerca de que las demás personas esperan la perfección (Stoeber *et al.*, 2020). Este constructo ha sido foco de atención creciente para la psicología, debido a las múltiples implicaciones que tiene en las sociedades modernas (Stoeber *et al.*, 2020). Diversos estudios han reconocido su papel como factor de riesgo y mantenimiento de problemas (procrastinación, ansiedad, enojo), como de entidades clínicas (trastornos de ansiedad, depresión, de la conducta alimentaria) (Flett *et al.*, 2002). A su vez, se ha evidenciado que el perfeccionismo puede interferir en diversas áreas de la vida cotidiana, particularmente en el trabajo y los estudios, afectando la apariencia personal y las relaciones sociales, entre otros (Stoeber & Stoeber, 2009).

Inicialmente el perfeccionismo fue contextualizado dentro del ámbito clínico, definiéndolo en términos de su impacto negativo, aunque en las últimas décadas, cobraron mayor relevancia otros enfoques multidimensionales. A partir de una serie de estudios factoriales se pudo identificar la presencia de dos aspectos de orden superior bien diferenciados dentro del rasgo (Egan *et al.*, 2014; Stoeber *et al.*, 2020; Stoeber & Otto, 2006). Las dimensiones categorizadas dentro

del perfeccionismo son los esfuerzos perfeccionistas, que describen la faceta adaptativa dentro del rasgo y que están asociados a los intentos de alcanzar la perfección y la fijación de metas elevadas para el desempeño personal. Por otro lado, las preocupaciones perfeccionistas, que describen la faceta desadaptativa del rasgo (Stoeber, 2018; Stoeber & Otto, 2006), aluden a los aspectos del perfeccionismo asociados al temor por cometer errores, la evaluación negativa de los otros, la discrepancia entre las propias expectativas y el desempeño real, y las reacciones negativas a la imperfección. Distintos estudios han confirmado que los perfeccionistas desadaptativos presentan sentimientos de inferioridad, menor autoestima y mayor ansiedad en comparación con los perfeccionistas adaptativos (Rice & Slaney, 2002).

Teóricamente, se ha planteado que el perfeccionismo desadaptativo representa un factor de vulnerabilidad que, ante situaciones de estrés, puede desencadenar malestar psicológico (Egan *et al.*, 2014). Según Lazarus & Folkman (1986), el estrés psicológico es el resultado de la relación entre la persona y el entorno; este último, interpretado como amenazante o superador de los recursos que presenta la persona y, por ende, generando la creencia de poner en peligro su bienestar. Así, el estrés surge ante la evaluación de amenaza por parte de una persona con determinadas características,

como puede ser el perfeccionismo, frente a un ambiente con estresores relevantes o desafiantes para ella, o para su sistema de creencias (Brief & George, 1995).

De acuerdo con las características de los perfiles de perfeccionismo propuestas por Flett & Hewitt (2002), el tipo desadaptativo es el que presenta mayor necesidad de control y baja tolerancia a la incertidumbre, por su intrínseco miedo a fracasar y su consecuente orientación a evitar errores. La rigidez en los estándares autoimpuestos, sumado a la motivación para evitar consecuencias negativas plantean desafíos para los perfeccionistas desadaptativos, en escenarios de alta incertidumbre, como el contexto que presenta una pandemia; por ejemplo, la acontecida a causa del COVID-19. En la Tabla 1, se pueden observar las características descritas para cada perfil de perfeccionismo.

Según Hewitt & Flett (2020), el perfeccionismo se configura como un factor de vulnerabilidad durante el período de aislamiento social y físico acontecido durante la pandemia. En este contexto, las personas altamente perfeccionistas podrían incrementar los ya altos niveles de estrés y problemas psicológicos que padecen. Y esto podría deberse a que la preocupación central durante la pandemia fue la seguridad personal, y las personas perfeccionistas presentan de por sí baja tolerancia a la incertidumbre, y una fuerte necesidad de seguridad y control. En esta línea, un estudio longitudinal realizado durante el período de pandemia por COVID-19 identificó que las preocupaciones perfeccionistas predecían todas las dimensiones del *burnout* y concluyó que el perfeccionismo puede ser una variable clave en la respuesta al estrés durante las pandemias (Spagnoli, 2021).

Pereira et al. (2022) realizó una investigación sobre el rol del perfeccionismo en el impacto psicológico de la pandemia. En este estudio se observó que las dimensiones del perfeccionismo tenían una correlación con el miedo al COVID-19 y el malestar psicológico; también se halló que las diferencias por género se amplificaron durante la pandemia. Es decir, las mujeres presentaron niveles significativamente mayores de perfeccionismo autocrítico, pensamiento repetitivo negativo, miedo al COVID-19 y malestar psicológico.

En la población argentina, no se han encontrado estudios que indiquen la asociación entre el perfeccionismo y el estrés durante el periodo de pandemia COVID-19. En este periodo de emergencia sanitaria la Argentina presentó medidas de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio en una extensión de siete meses, más prolongada que las observadas en otros países de la región. Esto implicó un impacto no solo en lo social, sino también en lo económico, y en términos de desarrollo personal. En este contexto, se realizó un estudio con población argentina con el fin de explorar la presentación del perfeccionismo y sus diferentes dimensiones en población general, en circunstancias específicas como las vividas durante la emergencia sanitaria por COVID-19.

Por lo tanto, el primer objetivo de este estudio es establecer si existen diferencias en la respuesta de estrés por COVID-19 entre los perfiles de perfeccionismo. El segundo objetivo es explorar si existen diferencias en dicha respuesta asociadas al género de los participantes. Las hipótesis propuestas son: H1. Los perfiles de perfeccionismo difieren en las respuestas de estrés por COVID-19. Es decir, quienes presentan un perfil de perfeccionismo desadaptativo exhibirán mayor respuesta de estrés) y la H2. Las mujeres presentan una mayor respuesta de estrés que los varones.

MÉTODO

DISEÑO

Se realizó un estudio cuantitativo, con el fin de poder recolectar y analizar datos numéricos en una amplia población que nos permitan observar tendencias, promedios y comprobar relaciones entre los mismos. Con el objetivo de obtener información sobre estas variables específicas, en un periodo de tiempo determinado como el transcurrido durante la pandemia, el estudio fue de corte transversal, descriptivo y comparativo.

PARTICIPANTES

La muestra del estudio estuvo conformada por N=635 residentes de la República Argentina, mayores de

Tabla 1. Características de los perfiles de perfeccionismo.

ADAPTATIVO	DESADAPTATIVO
Estándares alcanzables y menos rígidos	Altos estándares irrealistas e inflexibles
Estándares balanceados según fortalezas y debilidades de la persona	Dificultad para experimentar placer en las tareas
Capaces de experimentar satisfacción o placer en las tareas	Actitud tensa frente a las tareas
Equilibrio razonable entre el desempeño obtenido y los estándares	Amplia brecha entre el desempeño y los estándares
Sentimiento de sí-mismo independiente del desempeño	Sentimiento de valía personal dependiente del desempeño
Deseo de tener éxito	Miedo a fracasar
Motivación por lograr recompensas (<i>feedback</i> positivo)	Motivación para evitar consecuencias negativas

Nota. Adaptado de *Perfectionism, Theory, research and treatment*, por Flett y Hewitt, 2002, American Psychological Association.

18 años ($M=39.34$, $DE=13.06$). La muestra fue recopilada por disponibilidad y las personas que la conformaron fueron aquellas que tuvieron acceso a un dispositivo electrónico y a un servicio de Internet. El 21.7% de la muestra estuvo conformada por varones, mientras que el 78,1% eran mujeres y 2% género no binario. Los participantes debieron contar con nivel sociocultural que permitiera el acceso a dispositivos electrónicos y comprensión de las consignas. La mayoría de los participantes (75,1%) alcanzó educación universitaria y reside en ciudades cuya densidad poblacional supera los 500 mil habitantes (77,8%), el 58,7% de la muestra estaba casada al momento de la administración de las escalas. En la Tabla 2, se detallan los datos sociodemográficos de la muestra.

Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra.

	N	Porcentaje
Total	635	100
Sexo		
Hombre	138	21,7
Mujer	496	78,1
Prefiero no contestar	1	0,2
Máximo nivel educativo alcanzado		
Primario	8	1,3
Secundario	73	11,5
Terciario	77	12,1
Universitario	477	75,1
Lugar de residencia		
Ciudad con más de 500 mil habitantes	494	77,8
Ciudad entre 100 mil y 500 mil habitantes	81	12,8
Ciudad entre 20 mil y 100 mil habitantes	40	6,3
Ciudad hasta 20 mil habitantes	16	2,5
Pueblo	4	0,6
Estado civil		
Casado/a o en una relación estable	373	58,7
Soltero/a	198	31,2
Divorciado/a, separado/a o viudo/a	64	10,1

PROCEDIMIENTO

El estudio fue aprobado por el comité de ética de la Comisión de Conductas Responsables en Investigación de Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, con número de registro CEI23029. En primer lugar se tradujo del inglés al castellano el Cuestionario sociodemográfico y de estresores relacionados con el COVID-19 (Cyniak-Cieciura et al., 2020). Se convocó a participar de este estudio a personas mayores de 18 años residentes de Argentina. La convocatoria se realizó a través de redes sociales (Instagram, Facebook, WhatsApp), y la recolección de datos se llevó a cabo entre el mes de octubre del año 2020 y mayo del 2021, mediante la plataforma SurveyMonkey. Los participantes completaron

los cuestionarios de manera anónima luego de brindar su consentimiento informado. La participación fue de carácter voluntario, con el debido resguardo de la confidencialidad de los datos recabados.

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO Y DE ESTRESORES RELACIONADOS CON EL COVID-19 (CYNIAK-CIECIURA ET AL., 2020)

Este instrumento fue desarrollado en el contexto de un estudio realizado en el marco de la Universidad SWPS de Polonia con el objetivo de explorar cómo personas con diferentes perfiles de temperamento lidiaban con los estresores asociados a la pandemia por COVID-19, y fue traducido y adaptado para este estudio. Se trata de un cuestionario autoadministrable utilizado para indagar datos sociodemográficos (género, edad, educación, lugar de residencia). A su vez, incluye 17 reactivos (agrupados en siete dimensiones) que evalúan distintos estresores relacionados con la pandemia por COVID-19, como por ejemplo acerca de la situación laboral, económica, de salud propia y de familiares, entre otros. Cada uno de los ítems se responde mediante una escala Likert que va de 1 (“no me preocupó en absoluto”) a 4 (“me preocupó” y “supuso un gran problema”) con un puntaje total de 17-68. Presentó una confiabilidad total de 0.76 en el estudio original (Zawadzki et al., 2022) y de 0.88 en la adaptación argentina.

Almost Perfect Scale-Revised (APS-R, Slaney et al., 1996, adaptación argentina: Arana et al., 2009)

Esta escala está compuesta por 23 ítems que adoptan un formato de respuesta de tipo Likert (1 = “fuertemente en desacuerdo”, a 7 = “fuertemente de acuerdo”) y permiten evaluar tres dimensiones de perfeccionismo: Altos Estándares, Orden y Discrepancia. La combinación de puntajes altos en las subescalas altos estándares y orden y puntajes bajos en discrepancia determina un perfil de perfeccionismo adaptativo, mientras que puntajes elevados en altos estándares y en discrepancia sugieren un perfil desadaptativo. De esta manera esta escala permite discriminar perfiles adaptativos y desadaptativos de perfeccionismo en población clínica y no clínica. La adaptación local de este instrumento presentó niveles de consistencia interna aceptables (Altos Estándares $\alpha = 0.754$; Orden $\alpha = 0.739$ y Discrepancia $\alpha = 0.913$) (Arana et al., 2009).

ANÁLISIS DE DATOS

En el procesamiento estadístico de la información se generaron bases de datos específicas con el paquete estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) en su versión 19 en castellano. Se realizó un análisis descriptivo de las variables en estudio. Se evaluó la normalidad y la varianza de los datos. Se evaluó si existían variables no incluidas en las hipótesis de investigación que debían ser controladas en los análisis de comparación de grupos según el perfil de

perfeccionismo (NP, PA y PD), empleando un análisis de Chi-Cuadrado o Análisis de Varianza Factorial, según el caso. Para la comparación entre los distintos perfiles de perfeccionismo, (PA, PD, NP) , y sus diferencias en la respuesta de estrés por COVID-19 se utilizó ANOVA de un factor.

RESULTADOS

Inicialmente, se llevaron a cabo diferentes análisis con el fin de explorar si las variables edad, género y nivel educativo debían ser controladas en los análisis de comparación de grupos según el perfil de perfeccionismo (NP, PA y PD). No se identificó una asociación con género [$\chi^2(2) = 3.92, p = 1.91$] ni nivel educativo [$\chi^2(6) = 5.15, p = .524$]. Con respecto a la edad, se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los perfiles de perfeccionismo [$F(2) = 15.38, p = .000$], por lo tanto, en los análisis posteriores se controló dicha variable. En cuanto a los perfiles de perfeccionismo, un 52% de la muestra fue clasificada como no perfeccionista (NP) y un 48% como perfeccionista, desprendiéndose un 13% con perfil adaptativo (PA) y un 35% con perfil desadaptativo (PD).

Con el fin de evaluar la primera hipótesis se buscó explorar si existían diferencias en la respuesta de estrés por COVID-19 entre los perfiles de perfeccionismo, para esto, se llevó a cabo una prueba ANOVA de un factor y se controló el efecto de la variable edad [$F(5, 271) = 3.398; p < .005$]. Los PD obtuvieron puntuaciones significativamente más elevadas (0.05) en las respuestas de estrés por COVID-19, en comparación con los PA y NP. En la Tabla 3 se pueden encontrar con detalle los resultados. Por lo tanto, esta hipótesis, que proponía que los diferentes perfiles de perfeccionismo difieren en las respuestas de estrés, presentando el perfil de perfeccionismo desadaptativo una mayor respuesta, fue confirmada.

Tabla 3. Puntuaciones de las subescalas de la APS-R y COVID_STRESS.

Subescala	N	Media	Desviación típica
COVID_STRESS	635	41,65	9,06
Estándares	502	37,20	6,46
Orden	502	20,35	4,70
Discrepancia	502	46,74	16,36

Tabla 4. Puntuaciones medias en estrés por COVID según perfil de perfeccionismo

	NP (n= 262) M (DE)	PA (n= 67) M (DE)	PD (n=173) M (DE)	F	gl	p
Estrés por COVID	40.26 (.56) _a	39.61 (1.11) _a	43.55 (.71) _b	3.398	5, 271	.005

Nota. Modelo corregido, control de la variable edad. Cada letra de subíndice indica un subconjunto de perfiles de perfeccionismo cuyas medias marginales estimadas difieren significativamente entre sí en el nivel .05 (ajuste Sidak)

Con el objetivo de evaluar la segunda hipótesis, que postulaba que las mujeres presentan una mayor respuesta de estrés que los varones, se compararon las medias en las puntuaciones de estrés por COVID en varones y mujeres, no observándose diferencias significativas entre ambos géneros [$t = -1.78; 632 \text{ gl.}; p = 0.07; M_V=40.45; M_M=42.01$]. En la Tabla 4 se pueden observar las diferencias de resultados para las subescalas de perfeccionismo y estrés por COVID, para la totalidad de la muestra.

DISCUSIÓN

Este estudio se propuso indagar si el perfeccionismo se asoció con las respuestas de estrés vinculadas al COVID-19 en población Argentina. Los resultados evidencian inicialmente un alto porcentaje de perfeccionismo en relación a la muestra total, y que más de la mitad presenta un perfil desadaptativo de este rasgo. Cabría entonces contemplar la dimensión sociocultural de este fenómeno. El perfeccionismo está orientado a la búsqueda y establecimiento de elevados estándares, por lo que es posible que los perfeccionistas sean más propensos a esforzarse por cumplir con las demandas y expectativas percibidas. Nuestra cultura promueve la competencia y la productividad con un fuerte sesgo individualista (Stoeber et al., 2020). La confirmación de la primera hipótesis, que postulaba que los PD presentan una mayor respuesta de estrés ante el COVID, podría relacionarse con dichas demandas percibidas y la dificultad de cumplirlas en un contexto tan particular como una pandemia.

Dos aspectos podrían ser importantes de considerar a la hora de analizar estos resultados. En primer lugar, una pandemia de por sí plantea la necesidad de reforzar las medidas de seguridad sanitaria; de hecho, parte del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio implicó la indicación por parte de los gobiernos y personal de salud de medidas tendientes a la higiene personal y medidas de seguridad en el contacto interpersonal con el fin de disminuir la propagación del virus. Estas medidas estaban sin lugar a dudas orientadas al cuidado, pero, en perfeccionistas desadaptativos pueden haber incrementado la necesidad de control más allá de lo esperado, con un cumplimiento rígido y exagerado de las medidas de prevención, tales como el lavado de manos, uso del barbijo, desinfección de productos ingresados al hogar, aumentando

la necesidad de hacerlo de manera perfecta. Por otra parte, y consecuentemente con lo anterior, las medidas de aislamiento social no solo tuvieron su efecto en los encuentros recreativos, que podrían haber funcionado como espacios de distracción y colaborado en la disminución del estrés, sino que además, afectaron el acceso a los lugares de trabajo, instituciones de formación y deportivas, entre otras. Esto último, probablemente impactó en la posibilidad de acceso a los objetivos esperados planteados inicialmente por los PD, haciendo que no fuera posible cumplir con dichas metas en el tiempo estimado. La incertidumbre respecto de la duración de estas medidas y el impacto que esto podría tener en el desarrollo personal, pueden explicar el aumento del estrés en los perfiles que por definición tienden a apreciar su valía personal por el alcance de logros (Rice & Slaney, 2002).

La siguiente cuestión a tener en cuenta, respecta al plano económico y de cuidado, ya que muchas personas vieron durante la pandemia afectados sus ingresos por la imposibilidad de sostener sus trabajos, o por tener a cargo el cuidado de personas de riesgo o infectadas por el virus de COVID. Un aspecto a considerar en función de los hallazgos de este estudio es si el perfeccionismo desadaptativo en verdad se asoció con una mayor vulnerabilidad a experimentar estrés relacionado con el COVID-19. El contexto de emergencia sanitaria exacerbó los niveles de estrés, angustia y problemas psicológicos complejos que son propios de las situaciones de alta incertidumbre (Flett & Hewitt, 2020), como la vivida durante este periodo. Una situación como esta amplificaría el estado de angustia en algunas personas, al no poder sentirse seguras ni física, ni psicológicamente. En tanto la autovaloración de las personas con perfeccionismo desadaptativo suele estar excesivamente centrada en la productividad y los logros, es posible que las personas con PD, y especialmente aquellas más jóvenes, hayan experimentado su identidad y su autonomía severamente amenazadas en este contexto; esto pudo haber incrementado la respuesta de estrés ante un contexto de elevada incertidumbre (Stoeber *et al.*, 2020).

Por otra parte, los perfeccionistas desadaptativos tienden a incurrir en estrategias de afrontamiento contraproducentes, como catastrofizar sesgando la valoración de la amenaza, y a recurrir más a la preocupación y la rumiación como intentos de lidiar con el malestar (Xie *et al.*, 2019). Esto, a su vez, podría explicar los mayores niveles de estrés en esta población.

Los hallazgos de este estudio son congruentes con investigaciones previas sobre la temática, que sugieren similares resultados respecto de las diferencias entre perfiles perfeccionistas y no perfeccionistas en cuanto a la respuesta de estrés (Brief & George, 1995; Egan *et al.*, 2014). Y también con trabajos de autores que han señalado la asociación de la vertiente desadaptativa con el incremento del estrés en contexto de pandemia (Flett & Hewitt, 2020; Pereira *et al.*, 2022; Spagnoli, 2021).

En alusión a la segunda hipótesis planteada en este estudio, referida a la presentación de puntuaciones

más elevadas para la respuesta de estrés en mujeres en comparación a los varones, los resultados de este estudio no coinciden con estudios previos. En particular, otros autores observaron diferencias en función del género en este contexto, señalando que las mujeres presentaron una mayor respuesta de estrés durante la pandemia (Pereira *et al.*, 2022). Si bien, en esta muestra no se hallaron diferencias estadísticamente significativas respecto de esta variable, el hecho de que los resultados se encuentren cerca de los niveles de significación podría sugerir una tendencia en ese sentido, por lo que sería pertinente considerar la posible incidencia del tamaño de la muestra y de los grupos por género en este punto. A su vez, otras variables no exploradas, como la posición y condiciones laborales, la cantidad de familiares a cargo, o el nivel de autonomía económica, entre otros factores, podrían explicar la ausencia de diferencias en la respuesta al estrés entre hombres y mujeres en esta muestra. Debemos tener en cuenta que la mayoría de la muestra participó señalando como lugar de residencia grandes centros urbanos, donde el acceso a la salud presentó menos limitaciones y por condición de la recolección de datos, supuso además un nivel estimado de acceso sociocultural y a recursos de internet.

En síntesis, los resultados de este estudio apoyan la hipótesis de una mayor vulnerabilidad asociada al perfeccionismo desadaptativo en respuesta a estresores como una emergencia sanitaria, tales como los ocurridos durante la pandemia por COVID-19. La comprensión de los factores de vulnerabilidad para el afrontamiento de situaciones críticas resulta especialmente relevante, tanto para el diseño de políticas públicas y estrategias de abordaje en salud mental ante dichas situaciones, como para la prevención de la incidencia y el agravamiento de trastornos mentales en dichos contextos. Por lo tanto, sería importante, considerar al perfeccionismo tanto posible factor predisponente y mantenedor de respuestas disfuncionales ante situaciones estresantes.

LIMITACIONES

Este estudio presenta algunas limitaciones para la interpretación de los resultados obtenidos. Por un lado, cabe señalar que la muestra ha sido recopilada a través de las redes sociales, lo que implicó que solo participen personas que pudieran acceder a un dispositivo electrónico y a servicios de Internet. Esto de por sí, sugiere un grado de acceso a recursos, y posiblemente niveles educativos y socioeconómicos, no generalizable a toda la población de perfeccionistas. Por otra parte, al tratarse de un estudio transversal los resultados están limitados a un momento específico, y al recorte de ciertas variables que fueron seleccionadas en el contexto de la investigación, lo que limita la posibilidad de contar con referencias respecto de la continuidad o mantenimiento de las respuestas observadas, que podrían explicarse o no por la interacción con otras variables. Es por esta limitación que se considera deseable que futuros estudios indaguen variables no exploradas en esta

investigación como el papel de ciertos procesos psicológicos que podrían mediar entre el perfeccionismo y la respuesta al estrés (rumiación, preocupación, evitación).

Esta y otras investigaciones vinculadas al perfeccionismo podrían resultar relevantes a la hora de entender las consecuencias psicológicas de la pandemia. Previo a la emergencia sanitaria, contábamos con poca información respecto del abordaje y la prevención de problemas psicológicos en este tipo de contextos. En este sentido, tal como lo planteó Taylor (2019) el perfeccionismo se encuentra entre los rasgos de la personalidad que funcionan como factores de vulnerabilidad para experimentar niveles elevados de malestar emocional y que, por tanto, son relevantes para comprender la preocupación y el sufrimiento relacionados con una pandemia. Identificar y tratar el perfeccionismo podría resultar un aporte tanto en la remisión como en la prevención de respuestas de estrés desadaptativas asociadas a situaciones críticas.

REFERENCIAS

- 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>
- Branje, S. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on adolescent mental health across the world. *Current Opinion in Psychology*, 53, 101665. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101665>
- Brief, A.P., & George, J. M. (1995). Psychological stress and the workplace: A brief comment of Lazarus' outlook. En R. Crandall & P.L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook*. Taylor & Francis Publishers.
- Cyniak-Cieciura, M., Popiel, A., & Zawadzki, B. (2020). *COVID-TEMPS: temperament types and traits and the functioning of people during the COVID-19 epidemic* [Manuscrito no publicado]. Advanced Clinical Studies and Therapy Excellence Center ACSTEC, SWPS University of Social Sciences and Humanities.
- Durón-Figueroa, R., Cárdenas-López, G., Castro-Calvo, J., & Rosa-Gómez, A. (2019). Adaptación de la Lista Checable de Trastorno por Estrés Postraumático para DSM-5 en Población Mexicana. *Acta de Investigación Psicológica*, 9(1), 26-36. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.1.03>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. The Guilford Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). The perfectionism pandemic meets COVID-19: Understanding the stress, distress and problems in living for perfectionists during the global health crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 80-105. <https://doi.org/10.54127/AXGJ8297>
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33–47. <https://doi.org/10.1023/a:1015128904007>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. En G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- Leung, J., Cloninger, C. R., Hong, B. A., Cloninger, K. M., & Eley, D. S. (2019). Temperament and character profiles of medical students associated with tolerance of ambiguity and perfectionism. *PeerJ*, 7, e7109. <https://doi.org/10.7717/peerj.7109>
- Levine, S. L., Andrade, G., & Koestner, R. (2022). A not so perfect plan: An examination of the differential influence of multidimensional perfectionism on missed and gained events during the COVID-19 pandemic. *Personality and individual differences*, 184, 111214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111214>
- Molnar, D. S., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2021). Perfectionism and perceived control in posttraumatic stress disorder symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2204-2218. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00315-y>
- Moulds, M. L., Bisby, M. A., Wild, J., & Bryant, R. A. (2020). Rumination in posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 82, 101910. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101910>
- Paton, L. W., Tiffin, P. A., Barkham, M., Bewick, B. M., Broglia, E., Edwards, L., Knowles, L., Mc Millan, D. & Heron, P. (2023). Mental health trajectories in university students across the COVID-19 pandemic: Findings from the Student Wellbeing at Northern England Universities prospective cohort study. *Frontiers in public health*, 11, 1188690. doi: 10.3389/fpubh.2023.1188690
- Pereira, A. T., Cabaços, C., Araújo, A., Amaral, A. P., Carvalho, F., & Macedo, A. (2022). COVID-19 psychological impact: The role of perfectionism. *Personality and individual differences*, 184, 111160. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111160>
- 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>
- Schecke, H., Fink, M., Bäuerle, A., Skoda, E. M., Schweda, A., Musche, V., Dinse, H., Weismüller, B.M.; Moradian, S., Scherbaum, N. & Teufel, M. (2021). Changes in substance use and mental health burden among women during the second wave of COVID-19 in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9728. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189728>
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2003). "Clinical perfectionism" is not "multidimensional perfectionism": A reply to Hewitt, Flett, Besser, Sherry & McGee. *Behaviour research and therapy*, 41(10), 1217–1220. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00020-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00020-2)
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. (1996). *Almost Perfect Scale—Revised (APS-R)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02161-000>

- Spagnoli, P., Buono, C., Kovalchuk, L. S., Cordasco, G., & Esposito, A. (2021). Perfectionism and Burnout During the COVID-19 Crisis: A Two-Wave Cross-Lagged Study. *Frontiers in psychology, 11*, 631994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631994>
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism. Theory, Research, Applications*. Routledge.
- 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>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 530–535. doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics. Preparing for the Next Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J. & Cheng, 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>
- Zawadzki, B., Popiel, A., Bielecki, M., Mroziński, B., Pragłowska, E. (2022). Negative emotional reactions to the stress of the SARS-CoV-2 pandemic: The role of stressors, personality traits and avoidance-oriented cognitive emotion regulation strategies. *Perspektywa psychologiczna* (pp. 89–125). Warszawa: Wydawnictwo. Liberi Libri. <https://doi.org/10.47943/lib.9788363487607.rozdzial03>

Artículo enviado a: 18 de diciembre de 2023.

Artículo aceptado en: 19 de junio de 2024.

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

Fonte de financiamiento: Esta investigación fue realizada en el marco de la Programación Científica UBACyT, dirigida por el Profesor Eduardo Keegan. Con sede de trabajo en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Aprobado por La Comisión de Evaluación de Conductas Responsables en Investigación de la Facultad de de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Editora responsable:

Jennifer Morales Cruz

Otra información relevante:

Este artículo fue enviado al código RBTC 472.