

Artículo especial

Emociones positivas y bienestar, una revisión sistemática en personas con perfeccionismo

MARÍA PÍA MARCHESINI, MARISEL GUTIERREZ

MARÍA PÍA MARCHESINI
Licenciada en Psicología.
Universidad Adventista del Plata
(UAP).
Entre Ríos, R. Argentina.

MARISEL GUTIERREZ
Doctora en Psicología.
Centro Interdisciplinario de
Investigaciones en Ciencias de
la Salud y del Comportamiento
(CIICSAC)
Universidad Adventista del Plata
(UAP).
Consejo Nacional de
Investigaciones Científicas y
Técnicas (CONICET).
Entre Ríos, R. Argentina.

FECHA DE RECEPCIÓN: 04/01/2021
FECHA DE ACEPTACIÓN: 04/03/2021

Objetivo: analizar la evidencia científica disponible sobre el estudio de emociones positivas en personas perfeccionistas, según la etapa evolutiva. Además, se examinaron los estudios que abordaron los efectos de experimentar este tipo de emociones sobre el bienestar de personas perfeccionistas. **Método:** se ha llevado a cabo una revisión sistemática de aquellas publicaciones disponibles en las bases de datos *Google Scholar*, *PLoS ONE*, *ResearchGate*, *Scielo*, *Latindex*, *EBSCO*, *PudMed*, *SCO-PUS*, *Redalyc*, *PsycINFO*. De un total de 115 referencias bibliográficas detectadas, se seleccionaron los 19 artículos que cumplieron los criterios de selección definidos. **Resultados y conclusiones:** la mayoría de los estudios consultados evidencia que las emociones positivas tales como la empatía, la compasión y la autocompasión mantienen una relación negativa con el perfeccionismo desadaptativo. No obstante, se han encontrado pocos estudios sobre estas emociones positivas, particularmente en población infantojuvenil. Asimismo, en comparación con la autocompasión, la empatía y la compasión han sido menos estudiadas en relación con el perfeccionismo. Finalmente, los estudios consultados indican que el perfeccionismo adaptativo se relacionaría positivamente con el bienestar psicológico, mientras que el perfeccionismo desadaptativo se asociaría negativamente con el bienestar.

Palabras clave: Empatía – Compasión – Autocompasión – Bienestar psicológico – Perfeccionismo.

Positive Emotions and Well-being, a Systematic Review on People with Perfectionism

Objective: to analyze the scientific evidence available on the study of positive emotions in perfectionists, according to the evolutionary stage. In addition, studies that addressed the effects of experiencing these types of emotions on the well-being of perfectionists were examined. **Method:** a systematic review of those publications available in the databases *Google Scholar*, *PLoS ONE*, *ResearchGate* has been carried out. From a total of 115 bibliographic references detected, 19 articles that met the defined selection criteria were chosen. **Results and Conclusions:** most of the studies consulted show that positive emotions such as empathy, compassion and self-compassion have a negative relationship with maladaptive perfectionism. However, few studies have been found on these positive emotions, particularly in children and adolescents. Likewise, compared to self-compassion, empathy and compassion have been less studied in relation to perfectionism. Finally, the studies consulted indicate that adaptive perfectionism would be positively related to psychological well-being, while maladaptive perfectionism would be negatively associated with well-being.

Keywords: Empathy – Compassion – Self-compassion – Psychological Well-being – Perfectionism.

CORRESPONDENCIA
Lic. María Pía Marchesini.
25 de Mayo 99, E3103AAA.
Libertador San Martín,
Diamante, Entre Ríos,
R. Argentina;
maria.marchesini@uap.edu.ar

Introducción

El ser humano es una especie altamente social y para vivir en sociedad necesita tener habilidades socioemocionales para un buen relacionamiento interpersonal. Cada vez más, la investigación en psicología destaca el papel central que juegan las emociones positivas para facilitar el bienestar y el funcionamiento social adaptativo [19]. Una mayor capacidad de empatía a lo largo del ciclo vital se asocia con una mayor satisfacción con la vida y relaciones más positivas [21]. La empatía implica la capacidad de compartir la experiencia emocional del otro y la comprensión de la experiencia de la otra persona [11]. La compasión se basa en la capacidad de conectarse profundamente con los demás, especialmente con su sufrimiento [7]. La capacidad como tal, de sentir empatía con los demás e identificarse con sus experiencias es fundamental para la compasión. Sin embargo, para que la compasión de uno ayude a otro, la empatía por el dolor de otro debe manejarse para que no abrume. La compasión involucra el reconocimiento del sufrimiento ajeno y conlleva sentimientos de amabilidad, cuidado y comprensión, con el fin de aliviar el dolor del otro [40]. Esta emoción [4] se caracteriza por sentimientos de amabilidad, cariño y el genuino deseo por aliviar el sufrimiento del otro para poder lograr el mayor bienestar posible. Aunque esto no significa indefectiblemente que se compartan los sentimientos de la otra persona, sí involucra necesariamente la acción dirigida a disminuir o aliviar el sufrimiento del otro. Al respecto, a diferencia de la empatía, la compasión no significa compartir el sufrimiento, sino más bien, se caracteriza por sentimientos de calidez, preocupación y cuidado por este otro, así como una fuerte motivación para mejorar su bienestar [51]. La compasión es sentir, no sentir con el otro.

La autocompasión tiene las mismas cualidades que la compasión, con la salvedad de que está dirigida hacia uno mismo [40]. Es decir, implica estar abierto y conmovido por el propio sufrimiento, experimentar sentimientos de cuidado y bondad hacia las deficiencias y fracasos de uno, y reconocer que la propia experiencia es parte de la experiencia humana común. Es la capacidad de reconocer las fortalezas y debilidades propias y, sobre esta

base, asegurar el bienestar [39]. La autocompasión está conformada por tres componentes básicos: la bondad (en oposición a la autocrítica), la humanidad común (en lugar de la separación y el aislamiento) y la atención plena (en lugar de la identificación excesiva con las experiencias dolorosas de uno) [36].

En síntesis, las emociones sociales como la empatía y la compasión permiten conectarse con el otro, comprender sus errores y defectos y realizar acciones que produzcan bienestar. Por otro lado, la autocompasión permite ser bondadoso con uno mismo y poder comprender y aceptar las propias equivocaciones como parte de la naturaleza humana. Sin embargo, para algunas personas, reconocer las limitaciones y errores de los demás y adoptar una postura de empatía y comprensión hacia ellos, es difícil de experimentar. Inclusive, algunas personas tienen dificultad para vivenciar sentimientos de bondad hacia sí mismas en situaciones de sufrimiento personal; a muchas les resulta difícil tratarse a sí mismas con la misma comprensión, perdón y compasión que dan a los otros. Tal es el caso, de las personas perfeccionistas, caracterizadas por creencias absolutistas, rígidas e irracionales respecto de lo que se espera de sí mismas, del otro, o inclusive, acerca de lo que los demás esperan de ellas [5]. Asimismo, el estar pendientes de los propios errores y preocupaciones por el fracaso, hace que las personas perfeccionistas se centren en sí mismas y sean excesivamente críticas hacia otros. Por otro lado, pueden evitar involucrarse en actividades donde hay riesgo de fallar [17]. El perfeccionismo incrementa la vulnerabilidad psicológica, disminuyendo los recursos cognitivos, emocionales y sociales [44].

Según los postulados teóricos propuestos, el perfeccionismo, específicamente el desadaptativo, se define como la necesidad de alcanzar objetivos extremadamente elevados, realizar todo de manera excelente con expectativas poco realistas, que llevan a un sentimiento de insatisfacción tras no conseguir lo esperado. El perfeccionismo puede ser auto-orientado, orientado a los demás o socialmente prescrito, es decir, que las personas perciben exigencias y expectativas que le

son impuestas por parte de otros en cuanto a su desempeño [22].

El perfeccionismo desadaptativo tiene sus inicios en edades tempranas, produciendo un impacto negativo sobre el desarrollo del niño [8]. Si bien en los últimos años, el perfeccionismo infantil ha sido más investigado, queda todavía por profundizar sobre ciertas variables cognitivas y socioemocionales. El estudio del perfil sociocognitivo en el perfeccionismo infantil cobra importancia debido a las dificultades que presentan las personas con un perfeccionismo desadaptativo en las interacciones y que puede llevar a experimentar desconexión objetiva y subjetiva [24]. Asimismo, con el inicio de la escolaridad se abre al niño un mundo social cada vez más complejo, en donde las habilidades socioemocionales y comunicacionales son esenciales para una buena adaptación, es una etapa de aumento del uso del humor, el chisme, la evaluación negativa y las burlas, por lo que los niños tienden a estar cada vez más preocupados por la auto presentación y el deseo de evitar el rechazo [33]. Al respecto, el perfeccionismo infantil, que se caracteriza por patrones cognitivos poco flexibles, pone en riesgo la capacidad de adaptarse funcionalmente al entorno [14, 44] y limita la participación en actividades con los pares [56].

Es posible hablar del perfeccionismo en adultos desde el modelo de desconexión social originalmente planteado por Hewitt *et al.* [24]. Este marco permite comprender cómo las creencias perfeccionistas colocan al individuo en una posición de vulnerabilidad psicológica, manifiesta comportamientos de falta de compañerismo y consideración, poco apoyo social, y actitudes que generan rechazo en otros, teniendo como consecuencia un impacto negativo sobre las relaciones sociales y el bienestar de la propia persona. El estilo relacional que mantiene un perfeccionista es predominantemente hostil, con sentimientos negativos como ira, irritabilidad, suspicacia, que, a su vez, causan respuestas negativas por parte de los otros. Según este modelo de desconexión social, estas personas experimentan una extrema sensibilidad interpersonal y el auto concepto depende de la valoración que reciben de estos.

Las personas con un perfeccionismo insano suelen padecer dificultades al momento de establecer y mantener relaciones íntimas, sus habilidades sociales suelen percibirse escasas y presentar dificultades a la hora de trabajar en grupo [46]. Un punto fundamental de dichas personas a la hora de relacionarse con otros es la necesidad de percibirse aceptadas, teniendo una extrema sensibilidad al rechazo por temor a ser ignoradas dada su creencia de no ser perfectas, así aparece la tendencia a la presentación perfeccionista, pudiendo generar en otros una sensación de distanciamiento y poca genuinidad, aumentando así la desconexión social [24, 48].

En relación con el desarrollo funcional de la persona en diferentes ambientes, se comprobó que las tendencias perfeccionistas insanas afectan negativamente la motivación, perjudicando el rendimiento académico y la obtención de logros [1]. Asimismo, el perfeccionismo desadaptativo actúa como factor de riesgo, tanto física como mentalmente, predisponiendo a diversos tipos de patologías como son los trastornos de la alimentación [49] o los síntomas depresivos [43].

Considerando la naturaleza intrínsecamente social de los seres humanos, cobran importancia vital la experiencia de empatía y compasión para vivir en sociedad. Por otro lado, estas variables (empatía, compasión y autocompasión), como recursos psicológicos positivos, tienen implicancias significativas en el bienestar de las personas, ya que la investigación indica que la autocompasión se asocia con beneficios positivos para la salud mental y el funcionamiento adaptativo [38, 42, 59]. Las personas que tienden a ser más autocompasivas reportan mayor felicidad, menor presencia de angustia psicológica [26]. Asimismo, la compasión [29, 41] y la empatía [57] también están vinculadas con un mayor bienestar psicológico.

El objetivo de esta revisión es analizar la evidencia científica disponible sobre el estudio de emociones positivas (empatía, compasión y autocompasión) en personas perfeccionistas, según la etapa evolutiva (niños, adolescentes y adultos). Se examinan, además, los estudios que abordan los efectos de este tipo

de emociones sobre el bienestar psicológico de personas perfeccionistas. Estos objetivos cobran importancia, ya que los altos niveles de perfeccionismo desadaptativo producirían un impacto negativo en el bienestar de las personas, así como una desconexión social subjetiva y objetiva.

Método

Población

La presente revisión incluye antecedentes empíricos sobre la relación entre emociones positivas (empatía, compasión y autocompasión) y bienestar psicológico, en personas con perfeccionismo desadaptativo, en diferentes etapas evolutivas (niños, adolescentes y adultos). Quedaron excluidos los estudios bibliográficos o que utilizaron enfoques cualitativos para medir el perfeccionismo.

Diseño

El presente trabajo, de revisión sistemática, incluye estudios comprendidos entre los años 2000 y 2020 en idioma español o inglés sobre emociones positivas (empatía, compasión, autocompasión), bienestar y perfeccionismo.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión exhaustiva de la bibliografía para recolectar estudios publicados que cumplieron con los criterios de inclusión, utilizando las siguientes bases de datos: *Scielo*, *Latindex*, *EBSCO*, *PudMed*, *SCOPUS*, *Redalyc*, *Google Académico*, *PsycINFO* y *ReserchGate*. Se partió de las siguientes palabras clave en inglés y castellano: «perfeccionismo insano» o «perfeccionismo desadaptativo»; «empatía»; «compasión»; «autocompasión»; «bienestar psicológico» o «bienestar subjetivo».

Posteriormente, en segundo lugar, las listas de referencias de los documentos identificados en el primer paso fueron revisadas para obtener otras referencias relevantes (es decir, se realizó una búsqueda hacia atrás).

Finalmente en tercer lugar, las referencias más recientes se recuperaron mediante la búsqueda de citas en las bases de datos que se referían a los documentos previamente identificados en los pasos 1 y 2 (es decir, «búsqueda hacia adelante»).

Selección de los estudios y extracción de datos

La selección de los estudios fue realizada por dos revisores independientes e incluyeron tres momentos: en el primero se consideró el título del artículo y se seleccionaron aquellos que cumplieron con los criterios de inclusión generales; en un segundo momento, se revisaron los resúmenes y se seleccionaron aquellos estudios que llenaron los criterios de inclusión metodológicos; finalmente se analizó cada estudio según: año de publicación, objetivo del estudio, característica de la muestra, resultados y conclusiones.

Una vez finalizada la selección de documentos y eliminados los artículos duplicados, se obtuvieron los artículos definitivos, que posteriormente fueron registrados en una tabla confeccionada en *Word* para su análisis. De cada uno de estos artículos se registró en columnas la siguiente información: base de datos utilizada y revista, autores y año de publicación, título, lugar e idioma, edad de los participantes, objetivo del estudio, resultados y conclusiones.

Resultados

Tras la búsqueda en las distintas bases de datos, fueron encontrados un total de 19 artículos, acorde a los criterios de inclusión.

La división de los resultados fue realizada según los dos objetivos principales, por un lado los trabajos sobre las emociones positivas (empatía, compasión y autocompasión) y su relación con el perfeccionismo, y por otro los estudios sobre el bienestar y su vínculo con el perfeccionismo.

Emociones positivas y perfeccionismo

Los estudios hallados fueron publicados entre los años 2009 y 2020, todos en idioma inglés.

De los 19 artículos, un estudio fue realizado en adolescentes, y dos en niños en edad escolar; los demás fueron realizados en muestras de población adulta, entre 18 y 76 años, entre ellos ocho se llevaron a cabo específicamente con estudiantes universitarios, y uno con estudiantes de doctorado (ver tabla 2).

Tabla 1. Artículos incluidos en la revisión sistemática

Variable	Autor	Año	Idioma
Autocompasión y perfeccionismo	Stuart J. [53]	2009	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Mistler BA. [34]	2010	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Finley-Straus AD. [16]	2011	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Seo HW. [50]	2012	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	James K, <i>et al.</i> [28]	2015	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Mehr KE, Adams AC. [32]	2016	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Barnett MD, Sharp KJ. [3]	2016	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Chun-Kennedy CL. [9]	2017	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Hiçdurmaz D, Aydin A. [25]	2017	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Ferrari M, <i>et al.</i> [15]	2018	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Richardson CM, <i>et al.</i> [46]	2018	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Murtagh S. [35]	2018	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Fong RW, Cai Y. [18]	2019	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	El Zeny HHA, <i>et al.</i> [12]	2019	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Linnett RJ, Kibowski F. [31]	2019	Inglés
Autocompasión y perfeccionismo	Yeshua M, <i>et al.</i> [58]	2019	Inglés
Compasión y perfeccionismo	Rose A, <i>et al.</i> [47]	2018	Inglés
Empatía y Perfeccionismo	Oros LB, <i>et al.</i> [45]	2017	Inglés
Empatía y perfeccionismo	Stoeber J, <i>et al.</i> [52]	2017	Inglés

Autocompasión y perfeccionismo

En los estudios llevados a cabo durante los últimos años [32, 15, 9, 12, 46], con adoles-

centes y adultos (*N* = 2.828 sujetos), se observa que la autocompasión funciona como una variable moderadora sobre los niveles de síntomas depresivos en relación con el perfeccionismo. Los resultados de estos estudios muestran que las personas perfeccionistas presentaron niveles más bajos de autocompasión, y mayor presencia de síntomas depresivos.

Por otro lado, si se consideran los estudios particularmente en población universitaria, también se presenta la autocompasión como una variable moderadora. Diversos estudios [3, 16, 53] reportan que la autocompasión ejerce como mediadora en relación con la conducta alimentaria. La insatisfacción con la imagen corporal y la autocrítica parecen influir en la relación de la autocompasión, con la alimentación y la conducta alimentaria desorganizada, donde niveles más altos de la variable de autocompasión serían de beneficio a la hora de evitar estos desordenes, pudiendo funcionar como un factor protector. Siguiendo con esta línea, un estudio [34] realizado en 308 adultos entre 18 y 76 años, reporta una relación negativa entre el perdón y el perfeccionismo. Parecería que niveles más altos de perdón están relacionados con la autocompasión, lo que reduce las tendencias perfeccionistas, teniendo esto un impacto positivo en el bienestar psicológico y en la satisfacción con la vida.

Un trabajo investigó si la autocompasión mediaría en el vínculo entre el perfeccionismo, la ansiedad cognitiva y los síntomas somáticos, en una población de estudiantes universitarios de ambos sexos. Los resultados reportan que el perfeccionismo desadaptativo posiblemente inhiba los pensamientos y emociones autocompasivos, y haga susceptible la aparición de síntomas de ansiedad [35].

Un estudio realizado en 195 estudiantes de enfermería, muestra una correlación negativa, estadísticamente significativa entre las subescalas de autocompasión y perfeccionismo. La investigación reportó en los estudiantes un nivel moderado de autocompasión, que aumentaba a medida que disminuían los niveles de perfeccionismo auto dirigido, orientado a los demás y socialmente prescrito [25].

Tabla 2. Estudios incluidos en la revisión sistemática según la etapa evolutiva evaluada

Estudio	Muestra
Child perfectionism and its relationship with personality, excessive parental demands, depressive symptoms and experience of positive emotions.	Niños (N=404), 195 varones y 208 mujeres.
Perfectionism, self-compassion and test-related hope in Chinese primary school students.	Niños (N=1042), 404 hombres y 626 mujeres.
Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood.	Adolescentes (N = 541), con edad media de 14.1 años.
Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students.	Estudiantes (N=358).
Perfectionism, self-compassion and depressive symptoms among nursing students.	Estudiantes de enfermería de ambos sexos (N=280).
Self-compassion as a mediator between maladaptive perfectionism and anxiety in college students.	Estudiantes (N= 79), femeninos (N= 55), masculinos (N=25).
Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology.	Estudiantes (N=119) de doctorados en psicología clínica o asesoramiento. Edad media: 27.11 años.
The relationship between self-compassion and disordered eating behaviors: body dissatisfaction, perfectionism, and contingent self-worth as mediators.	Estudiantes mujeres (N= 226) entre 18 y 34 años de edad.
The relationship between nursing students' self-compassion and multidimensional perfectionism levels and the factors that influence them.	Estudiantes de enfermería (N=195).
The role of self-compassion and emotional approach coping in the relationship between maladaptive perfectionism and psychological distress among east Asian international students.	Estudiantes internacionales de Asia Oriental (N= 225), mujeres (N=157) y hombres (N=98), con un promedio de edad de 24.8 años.
How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism.	Estudio 1: estudiantes (n=388), mujeres (N=274), hombres (N=53). Estudio 2: estudiantes (n=326), mujeres (N=214), hombres (N=48).
Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others.	Estudiantes universitarios. Muestra 1: (N = 318) 59 masculinos, 258 femeninos, 1 no declarado Muestra 2: (N = 417), 86 masculinos, 33 femeninos, 1 no declarado. Muestra 3: (N=398) 81 masculinos, 314 femeninos, 3 no declarados.

Un estudio realizado en estudiantes internacionales de Asia Oriental (N = 225) de ambos sexos, investigó los roles mediadores y moderadores de la autocompasión, en la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y la angustia psicológica. Los resultados indicarían que la falta de respeto a uno mismo mediaría parcialmente el vínculo entre el perfeccionismo desadaptativo y la angustia psicológica. El ser menos autocrítico y socialmente aislado y el no sobreidentificarse con los propios pensamientos y emociones negativos, haría desarrollar la autocompasión y, por ende, haría disminuir la angustia psicológica. Asimismo, los estudiantes con perfeccionismo desadaptativo parecen sufrir una mayor angustia psicológica cuando experimentan altos niveles de falta de respeto a sí

mismo (es decir, mayor autocrítica, aislamiento y sobreidentificación) [50].

Siguiendo las investigaciones acerca de la autocompasión en adultos, un estudio analizó los procesos cognitivos mediadores entre el perfeccionismo desadaptativo y la angustia en 381 participantes entre 18 y 68 años de ambos sexos. Los resultados arrojaron que altos niveles de autocrítica se asociaría con el perfeccionismo desadaptativo y la angustia psicológica [28]. En congruencia con estos hallazgos, otra investigación en 173 hombres y mujeres entre 18 y 72 años de edad, evaluó el riesgo y la protección que ejercen en la angustia psicósomática, los rasgos del modelo psico-socio-biológico de temperamento y carácter, TCI, personalidad tipo D, el perfeccionismo y la autocompasión. Sus resultados parecen indicar que los individuos dentro de este tipo de personalidad experimentan más angustia psicósomática, y que la alta autocompasión es moderadora del efecto del perfeccionismo en la angustia psicósomática [58].

Por otro lado, un estudio sobre autocompasión en población infantil (estudiantes de educación primaria oriundos de China), encontró efectos parciales de la autocompasión como variable moderadora en la relación entre el perfeccionismo y la esperanza. Los hallazgos de este estudio parecen contribuir a la comprensión sobre la relación entre el perfeccionismo con los constructos emocionales en contextos competitivos, evidenciando que el perfeccionismo y la autocompasión son facilitadores en la esperanza frente a situaciones estresantes [18].

Compasión y perfeccionismo

Al incluir en la búsqueda la variable compasión, la cantidad de artículos hallados fue casi nula, en comparación con la cantidad de estudios sobre autocompasión. Se encontró un solo estudio piloto llevado a cabo en 23 estudiantes universitarios que reporta la efectividad de intervenciones centradas en la compasión en estudiantes con niveles elevados de autocrítica. Se realizó una intervención de seis sesiones semanales individuales utilizando métodos de la terapia centrada en la compasión para reducir la autocrítica, entre otras variables. Además, se llevó a

cabo un seguimiento de 2 meses. Hubo mejoras estadísticamente significativas entre antes y después de la intervención para la autocrítica, el deterioro funcional, el estado de ánimo, la autoestima y el perfeccionismo desadaptativo, con tamaños de efecto de medianos a grandes, tanto en el post-intervención como en el seguimiento [47].

Empatía y perfeccionismo

Se encontraron dos investigaciones que abordaron la empatía en personas perfeccionistas, con un total de 1537 participantes.

El primer estudio empírico fue realizado en una muestra de 404 niños de ambos sexos, con el objetivo de analizar la edad en que los rasgos de personalidad, sumados a las demandas parentales excesivas, pueden predecir el perfeccionismo, y así ver como éste se relaciona con emociones positivas y con la depresión. Los resultados muestran que el perfeccionismo infantil activa aspectos de simpatía frente al dolor ajeno o situaciones de fracaso del otro, pero este sufrimiento no sería por el bienestar o deseo de aliviar este sufrimiento ajeno, sino por identificación vicaria con tal sufrimiento [45].

Asimismo, se llevó adelante una investigación en estudiantes universitarios con un total de 1133 participantes, con el objetivo de estudiar las relaciones de los diferentes tipos de perfeccionismo con la confianza, la empatía y la agresión y poner a prueba la sugerencia del modelo de desconexión social, de que todas las formas de perfeccionismo están asociadas con la desconexión social y la hostilidad interpersonal. Los resultados señalarían que tanto el perfeccionismo orientado al otro, como el perfeccionismo socialmente prescrito muestran un patrón de relaciones que indicaría desconexión social y hostilidad interpersonal. El perfeccionismo orientado al otro se correlacionaría negativamente con la empatía cognitiva y afectiva, mientras que el perfeccionismo socialmente prescrito se correlacionaría negativamente con la empatía cognitiva. En contraste, el perfeccionismo auto-orientado se correlacionaría positivamente con la empatía cognitiva y afectiva, indicando aparentemente conexión social. Los autores del estudio concluyeron que no todas las personas con rasgos

perfeccionistas se sienten socialmente desconectados o manifiestan hostilidad hacia los demás [52].

Bienestar y perfeccionismo

En relación con el bienestar y el perfeccionismo se hallaron once estudios, también enmarcados entre los años 2009 y 2020. En cuanto al idioma, hubo predominancia del inglés, y solo tres fueron en español (ver tabla 3).

Tabla 3. Estudios sobre las variables bienestar y perfeccionismo

Variable	Autor	Año	Idioma
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Arana FG, <i>et al.</i> [1]	2009	Español
Bienestar subjetivo, autocompasión y compasión	Stoeber J, Lalova AV, Lumley E.J. [52]	2010	Inglés
Autocompasión, perfeccionismo, bienestar subjetivo	Mistler BA. [34]	2010	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Geranmayepour S, Besharat MA. [20]	2010	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Kanten P, Yesiltas M. [30]	2015	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Campbell K. [6]	2017	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Suh H, Gnika PB, Rice KG. [55]	2017	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Oros LB. [44]	2017	Español
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Hu KS, <i>et al.</i> [27]	2019	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Motate RM, Gnika PB, West EM, Rice KG. [35]	2019	Inglés
Bienestar subjetivo y perfeccionismo	Colmenares DJ, Aguilar LA. [10]	2020	Español

En un estudio realizado en 2010, fue examinada la relación entre el perfeccionismo y la salud mental en 185 estudiantes entre 18 y 29 años de edad. Reportó que el perfeccionismo positivo se correlaciona positivamente con parámetros de salud, dentro de estos el

bienestar psicológico, y negativamente con la angustia psicológica [20].

Un estudio empírico realizado en 128 adolescentes mayores de 14 años de edad, comprobó que el perfeccionismo se asocia a niveles más elevados de angustia psicológica y a niveles más bajos de bienestar psicológico, donde el tamaño del efecto fue medio. Asimismo, se llevó adelante una revisión sistemática del material existente sobre el perfeccionismo, la ansiedad y el estrés, se analizaron catorce artículos referentes al tópico [6].

Analizando poblaciones infantiles, un estudio expone los motivos por los cuales el perfeccionismo infantil debe ser considerado un factor de vulnerabilidad psicológica, la importancia del diagnóstico temprano para prevenir disfunciones futuras y también brinda información útil a la hora de realizar el diagnóstico clínico [44].

Como fue mencionado anteriormente, un estudio realizado en 308 adultos entre 18 y 76 años, reportó una relación negativa entre el perdón y el perfeccionismo. Niveles más altos de perdón se relacionan a la autocompasión, lo que reduce las tendencias perfeccionistas, teniendo esto un impacto positivo en el bienestar psicológico y en la satisfacción con la vida [34].

Un estudio cuantitativo con alcance descriptivo-correlacional y diseño transversal, fue realizado en 150 enfermeras entre 22 y 66 años con una media de edad de 41.95 años, con el objetivo de analizar la relación entre el perfeccionismo, el bienestar psicológico y la disposición a fluir en el trabajo. Los resultados revelan valores medios en el nivel de perfeccionismo obtenido. La conducta perfeccionista no mostró un nivel elevado de preocupación por los errores como era esperado, pero sí un alto nivel de organización y valores moderados a altos respecto a las expectativas paternas. En cuanto al nivel de bienestar percibido por las enfermeras fue elevado, así como su percepción del bienestar subjetivo y laboral. Los puntajes obtenidos en cuanto a fluir en el trabajo obtuvieron valores altos. El perfeccionismo correlacionó positivamente con el bienestar psicológico y dos de sus facetas, así también mostró correlaciones positivas con fluir en el trabajo y sus

facetas. Esta última variable (la disposición a fluir en el trabajo) se asoció en forma positiva con el bienestar psicológico. Las enfermeras con un nivel de perfeccionismo elevado, reportaron más predisposición a fluir en el trabajo, dejando en evidencia que el perfeccionismo en este contexto puede verse como un rasgo saludable [10].

En esta misma línea, un estudio realizado en 146 empleados supervisores o gerentes de diferentes hoteles, de ambos sexos, investigó los efectos que el perfeccionismo tanto positivo como negativo ejerce en el agotamiento emocional, el compromiso laboral y el bienestar psicológico. Los resultados revelan que el perfeccionismo positivo afecta de manera positiva al compromiso laboral y al bienestar psicológico, sin tener efecto sobre el agotamiento emocional. Por otro lado, el perfeccionismo negativo afecta en forma negativa el bienestar psicológico y ejerce directamente sobre el agotamiento y el compromiso laboral. Al hablar del bienestar psicológico, hay que resaltar su papel mediador en las relaciones entre el perfeccionismo positivo y el agotamiento emocional [30].

Al examinar la asociación entre el perfeccionismo, el estrés percibido, la satisfacción con la vida y las emociones positivas y negativas en una muestra de 528 estudiantes de doctorado, los resultados revelan que quienes mostraban un patrón de perfeccionismo adaptativo tenían un nivel de estrés más bajo, así como menos cantidad de emociones negativas, mayor cantidad de emociones positivas y niveles más elevados de satisfacción con la vida, siendo más capaces de mantener una sensación de bienestar en comparación con los otros grupos de perfeccionistas. En contraste, el estudio revela que los participantes con un perfeccionismo desadaptativo informaron niveles altos de estrés, mayor presencia de emociones negativas y poca satisfacción con la vida, mostrándose más angustiados. Los sujetos no perfeccionistas compartían la satisfacción por la vida con los perfeccionistas desadaptativos.

Una investigación realizada en estudiantes de medicina ($n=169$) que cumplieran con el criterio de perfeccionismo desadaptativo, revela que quienes informaron tener niveles más

elevados de incompetencia fueron más propensos a reportar síntomas de depresión graves a moderados y elevados síntomas de ansiedad. Los datos obtenidos respaldan el modelo según el cual los pensamientos negativos pueden generar emociones negativas y estas, a su vez, depresión y ansiedad. Se obtuvieron asociaciones significativas entre los patrones de pensamiento disfuncional (PD), sentimientos negativos de vergüenza y sentimientos de insuficiencia [27].

En esta misma línea, un estudio realizado a 27 estudiantes universitarios, enfocado en la satisfacción, el significado de la vida y la felicidad, muestra que los perfeccionistas adaptativos indicaron niveles más elevados de presencia de significado, mientras que los perfeccionistas desadaptativos obtuvieron puntajes más elevados en la búsqueda de sentido. Los no perfeccionistas no obtuvieron puntajes significativos, aunque se encontraron tamaños de efecto bajos a medios en el bienestar [53].

En línea con el anterior, otro estudio a estudiantes universitarios ($N = 85$), revela una correlación significativa entre la variable discrepancia y todas las medidas de malestar psicológico. Asimismo, correlaciones negativas significativas entre la variable discrepancia y las variables del bienestar psicológico. El malestar psicológico puede estar influido por un alto perfeccionismo negativo, más que por la existencia de un bajo nivel de perfeccionismo positivo [2].

Discusión

La presente revisión sistemática tuvo como objetivo resumir la evidencia disponible acerca de la cognición social y la experiencia de emociones positivas sociales en personas perfeccionistas, teniendo en cuenta las diferentes etapas evolutivas, y su impacto en el bienestar psicológico.

En general se observó que hubo un incremento de la cantidad de publicaciones en la variable autocompasión en personas perfeccionistas desde 2010. Por otro lado, solo dos investigaciones [25, 52] abordaron las emociones positivas en personas perfeccionistas según los postulados de Hewitt y Flett [26]. La mayoría de las investigaciones encontradas,

abordaron el estudio del perfeccionismo desde una perspectiva que no solo contempla sus aspectos negativos, sino también sus aspectos positivos.

La evidencia indica que las personas perfeccionistas presentaron sintomatología depresiva, problemáticas referidas a la conducta alimentaria desorganizada e insatisfacción con la imagen corporal, como así también presencia de síntomas de ansiedad y psicósomáticos, angustia psicológica. En esta misma línea, los estudios coinciden en que el perfeccionismo desadaptativo se relaciona con la agresión verbal y física, la hostilidad, los sentimientos de desconfianza y agresividad en situaciones frustrantes que provocarían desconexión social.

Los resultados de esta revisión sistemática indican que la autocompasión sería una variable moderadora. Niveles más altos de perfeccionismo se relacionan con bajos niveles de autocompasión y niveles mayores de perfeccionismo se asocian con la presencia de síntomas depresivos, desórdenes alimentarios e insatisfacción con la imagen corporal. La autocompasión ejercería un rol como variable mediadora entre la relación del perfeccionismo y otras variables psicológicas (por ejemplo, satisfacción con la imagen corporal, conducta alimentaria o perdón), donde niveles más elevados de autocompasión se relacionan con niveles más bajos de perfeccionismo desadaptativo y viceversa. Asimismo, la presencia de niveles más elevados de perdón reduciría la presencia de tendencias perfeccionistas, lo que impactaría positivamente en el bienestar psicológico. Por otra parte se vio que la angustia psicológica está estrechamente relacionada con mayores niveles de perfeccionismo y niveles más bajos de autocompasión, incrementan la angustia psicológica a partir de la autocrítica. No obstante, cabe mencionar que los estudios encontrados sobre autocompasión y perfeccionismo, fueron realizados en estudiantes universitarios. Las personas con perfeccionismo insano manifiestan patrones cognitivos poco flexibles, rígidos o irracionales, siendo excesivamente críticos hacia sí mismos [5]. En consonancia con esto, un estudio [13] señala que las personas con un alto nivel de perfeccionismo tienden a esta-

blecer altos estándares de desempeño y una evaluación sumamente crítica del mismo. Es por ello, que frente a la posibilidad de cometer un error manifiestan una preocupación extrema. La distancia entre sus altos estándares y la evaluación sumamente exigente es lo que caracteriza a una persona con un perfeccionismo desadaptativo según lo revelado por los estudios.

Respecto al estudio de la compasión en personas perfeccionistas, sólo se encontró una investigación que realizó una intervención centrada en la compasión, la cual tuvo una influencia positiva en los niveles de autocrítica, el deterioro funcional, el estado de ánimo, la autoestima y el perfeccionismo desadaptativo en estudiantes universitarios. Los individuos perfeccionistas suelen mostrarse exigentes frente a otros, lo que los lleva a la desconexión social. Las creencias perfeccionistas conducen a la persona a manifestar comportamientos de falta de compañerismo, así como de falta de consideración por el otro. Además, a mantener cierta hostilidad y desconfianza hacia los otros, generando rechazo y un impacto negativo en sus relaciones interpersonales. Los perfeccionistas suelen tener problemas al momento de relacionarse con otros, ya que sus habilidades sociales se perciben escasas, manifiestan una sensibilidad extrema al rechazo y, al momento de mostrarse a otros, pueden dar la sensación de ser poco genuinos generando así una desconexión social [24].

En relación con el estudio de la variable empatía, los resultados de los escasos trabajos encontrados parecen señalar que el perfeccionismo activa aspectos de la empatía frente al sufrimiento ajeno o fracaso, pero sería una identificación vicaria, es decir, la persona sentiría malestar, pero no producto de la empatía frente al sufrimiento del otro ni por un deseo de aliviar ese sufrimiento, sino que su sensación de malestar sería producto de la incapacidad propia de tolerar esa frustración, si el fracaso o sufrimiento fueran propios. Vinculado a esto, altos niveles de perfeccionismo orientado a los demás y socialmente prescrito se ven relacionados con una mayor desconexión social, hostilidad, agresión y falta de empatía. No obstante, el perfeccionismo auto-orientado se relacionaría

con la empatía por lo que no todas las personas con rasgos perfeccionistas manifestarían falta de empatía [23].

Finalmente, en relación con el bienestar psicológico en personas perfeccionistas, los hallazgos de esta revisión muestran que la angustia psicológica se asoció a niveles más elevados de perfeccionismo y menores niveles de bienestar psicológico percibido. Los estudios indicarían que el perfeccionismo desadaptativo provoca mayor presencia de emociones negativas, generando insatisfacción con la vida y perjudicando al bienestar, así como predisponiendo a la aparición de síntomas depresivos. Por otro lado, los estudios señalarían que el perfeccionismo positivo se correlacionaría con un mayor bienestar psicológico percibido.

Conclusiones

Los resultados de las investigaciones referidas en la presente revisión sistemática señalan el rol protector de las emociones positivas tales como la autocompasión, compasión y la empatía en personas con un patrón de perfeccionismo desadaptativo. Asimismo, indican que estas emociones positivas contribuyen positivamente al bienestar psicológico de personas con perfeccionismo desadaptativo. Por otro lado, es posible ver de qué manera el perfeccionismo desadaptativo ejerce un impacto negativo en el bienestar psicológico de los individuos de diferentes franjas etarias, así como en diferentes áreas de la vida (labo-

rales, académicas o sociales). Finalmente, se evidencia la necesidad de llevar a cabo investigaciones que contemplen el estudio de la empatía, la compasión y la autocompasión en población infantojuvenil. Se sabe que el perfeccionismo infantil ejerce un impacto negativo en el desarrollo del niño, que lo lleva a mantener una desconexión objetiva y subjetiva. Asimismo, se caracteriza por presentar patrones de pensamiento poco flexibles en momentos cruciales de su crecimiento y desarrollo, como es el inicio de la escolaridad, cuando se ve expuesto a un mundo social mucho más complejo y, donde sus habilidades sociales y comunicacionales toman un rol fundamental para lograr adaptarse funcionalmente [33]. Por otro lado, en comparación con la autocompasión, la empatía y la compasión han sido considerablemente menos estudiadas en relación con el perfeccionismo, por lo que se sugiere abordarlas en futuros estudios.

Limitaciones

Respecto a las limitaciones de la presente revisión sistemática, se puede mencionar que el recorte de las bases de datos en las que se realizaron las búsquedas y los idiomas seleccionados (español e inglés) pudo haber limitado el alcanzar a la totalidad de trabajos sobre el tema investigado. Asimismo, el no incluir a fuentes documentales no publicadas que pudieran estar asociadas al tema (por ejemplo, tesis) pudo generar sesgos no deseados en las conclusiones.

Referencias

1. Arana FG, Galarregui MS, Miracco MC, Partarrieu AI, De Rosa L, Lago AE, Keegan EG. Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*. 2014;17(1):71-7. DOI: 10.14718/ACP.2014.17.1.8
2. Arana FG, Scappatura ML, Miracco M, Elizalde L, Rutzstein G, Keegan E. Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: resultados preliminares en estudiantes de Psicología. *Anu Invest*. 2009;16:17-24. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139945001>
3. Barnett MD, Sharp KJ. Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Pers Individ Dif*. 2016; 99:225-34. DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.004
4. Bernhardt BC, Singer T. The Neural Basis of Empathy. *Annu Rev Neurosci*. 2012;35:1-23. PMID: 22715878 DOI: 10.1146/annurev-neuro-062111-150536
5. Blatt SJ. The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *Am Psychol*. 1995;50(12):1003-20. PMID: 8561378 DOI: 10.1037//0003-066x.50.12.1003
6. Campbell K. Exploring the role of self-compassion and perfectionism in the prediction of psychological distress and psychological well-being in adolescents: a research portfolio [dissertation]. Edinburgh: The University of Edinburgh; 2017. Available from: <https://era.ed.ac.uk/handle/1842/23405>
7. Cassell E. Compassion. In Snyder CR, Lopez S, editors. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2009. p. 393-404.
8. Chemisquy S, Oros LB, Serppe M, Ernst C. Caracterización del perfeccionismo disfuncional en la niñez tardía. *Apunt Univ*. 2019;9(2):1-26. DOI: 10.17162/au.v9i2.355
9. Chun-Kennedy CL. Self-compassion as a Mediator of the Link Between Maladaptive Perfectionism and

- Depressive Symptoms and Eating Concerns [dissertation]. State College, PA: The Pennsylvania State University. 2017.
10. Colmenares DJ, Aguilar LA. Perfeccionismo, bienestar psicológico y disposición a fluir en enfermeras. *Rev Inter Psicol*. 2020;54(2):e1016. DOI: 10.30849/ripij.v54i2.1016
 11. Decety J, Jackson PL. The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev*. 2004;3(2): 71-100. DOI: 10.1177/1534582304267187
 12. El Zeny HHA, Abdel-Fattah NR, El Sebaie SR, Ali FF. Perfectionism, Self-Compassion and Depressive Symptoms among Nursing Students. *Egyptian Journal of Health Care*. 2019;10(4):245-60. DOI: 10.21608/ejhc.2019.65534
 13. Fernán A, Scappatura ML, Lago A, Keegan E. Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: un estudio exploratorio utilizando el APS-R. *Actas de las: XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Trabajo libre; 2007 agosto 9, 10 y 11. Buenos Aires: Ediciones de la Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires; 2007. Tomo 1, p. 24-5. Disponible en: <http://newpsi.bvs-psi.org.br/Argentina/tomo1>
 14. Ferrari JR, Mautz WT. Predicting Perfectionism: Applying tests of Rigidity. *J. Clin. Psychol*. 1997;53(1):1- 6. PMID: 9120027 DOI: 10.1002/(sici)1097-4679(199701)53:1<1::aid-jclp1>3.0.co;2-y
 15. Ferrari M, Yap K, Scott N, Einstein DA, Ciarrochi J. Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS One*. 2018;13(2):e0192022. PMID: 29466452 DOI: 10.1371/journal.pone.0192022
 16. Finley-Straus AD. The relationship between self-compassion and disordered eating behaviors: body dissatisfaction, perfectionism, and contingent self-worth as mediators [doctoral dissertation]. Austin: Scholar Works, The University of Texas at Austin; 2011. Available from: <https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/ETD-UT-2011-12-4838>
 17. Flett GL, Hewitt PL. Disguised distress in children and adolescents "flying under the radar" why psychological problems are underestimated and how schools must respond. *Can J Sch Psychol*. 2013;28(1):12-27. DOI: 10.1177/0829573512468845
 18. Fong RW, Cai Y. Perfectionism, self-compassion and test-related hope in Chinese primary school students. *Asia-Pac Educ Res*. 2019;28(4):293-302. DOI: 10.1007/s40299-019-00466-0
 19. Fredrickson BL. Chapter One - Positive emotions broaden and build. *Adv Exp Soc Psychol*. 2013;47:1-53. DOI: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
 20. Geranmayepour S, Besharat MA. Perfectionism and mental health. *Procedia-Soc Behav Sci*. 2010; 5:643-47. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.158
 21. Grünh D, Rebucal K, Diehl M, Lumley M, Labouvie-Vief G. Empathy across the adult lifespan: Longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*. 2008; 8(6):753-65. PMID: 19102586 DOI: 10.1037/a0014123
 22. Hewitt PL, Flett GL. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *J Abnorm Psychol*. 1991;100(1):98-101. PMID: 2005279 DOI: 10.1037//0021-843x.100.1.98
 23. Hewitt PL, Flett GL, Mikail SF. Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment. New York: Guilford Press; 2017.
 24. Hewitt PL, Flett GL, Sherry SB, Caelian C. Trait perfectionism dimensions and suicide behavior. In: Ellis TE, editor. *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy*. Washington DC: American Psychological Association; 2006 p. 215-35
 25. Hiçdurmaz D, Aydın A. The Relationship Between Nursing Students' Self-Compassion and Multidimensional Perfectionism Levels and the Factors That Influence Them. *J Psychiatr Nurs*. 2017;8(2):86-94. DOI: 10.14744/phd.2017.40469
 26. Homan KJ. Self-compassion and psychological well-being in older adults. *J Adult Dev*. 2016;23(2):111-19. DOI: 10.1007/s10804-016-9227-8
 27. Hu KS, Chibnall JT, Slavin SJ. Maladaptive perfectionism, impostorism, and cognitive distortions: Threats to the mental health of preclinical 2015 medical students. *Acad Psychiatry*. 2019;43(4):381-85. PMID: 30725427 DOI: 10.1007/s40596-019-01031-z
 28. James K, Verplanken B, Rimes KA. Self-criticism and negative affect as mediators of positive emotions. *Span J Psychol* a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Pers Individ Differ*. 2015;79:123-28. DOI: 10.1016/j.paid.2015.01.030
 29. Jinpa T. A fearless heart: Why compassion is the key to greater wellbeing. London: Piatkus Books; 2015.
 30. Kanten P, Yesiltas M. The effects of positive and negative perfectionism on work engagement, psychological well-being and emotional exhaustion. *Procedia Econ Finance*. 2015;23:1367-75. DOI: 10.1016/S2212-5671(15)00522-5
 31. Linnett RJ, Kibowski F. A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self Identity*. 2020; 19(7):757-83. DOI: 10.1080/15298868.2019.1669695
 32. Mehr KE, Adams AC. Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *J College Stud Psychother*. 2016;30(2):132-45. DOI:10.1080/87568225.2016.1140991
 33. Merrel KW, Gimpel GA. Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates; 1998.
 34. Mistler BA. Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion [dissertation]. Digital Collections, University of Florida; 2010. Available from: <https://ufdc.ufl.edu/UFE0041448/00001>
 35. Motate RM, Gnika PB, West EM, Rice KG. Doctoral student perfectionism and emotional well-being. *Meas Eval Couns Dev*. 2019;52(3): 145-55. DOI: 10.1080/07481756.2018.1547619
 36. Murtagh S. Self-Compassion as a Mediator between Maladaptive Perfectionism and Anxiety in College Students [dissertation]. Dublin: National College of Ireland; 2018. Available from: <http://norma.ncirl.ie/3282/1/simonmurtagh.pdf>
 37. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*. 2003; 2(2):85-101. DOI: 10.1080/15298860309032
 38. Neff K. Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*. 2004;9(2):27-37.

39. Neff KD. The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Hum Dev*. 2009;52(4): 211-14. PMID: 22479080 DOI: 10.1159/000215071
40. Neff KD. The science of self-compassion. In: Germer CK, Siegel RD, editors. *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. New York: The Guilford Press; 2012. p. 79-92.
41. Neff K, Seppälä E. Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. In: Brown KW, Leary MR, editors. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*. Oxford: Oxford University Press; 2016. p. 189-203.
42. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Pers*. 2007;41(1):139-54. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
43. Noble CL, Ashby JS, Gnlika PB. Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *J Coll Couns*. 2014;17(1), 80-94. DOI: 10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x
44. Oros LB. Implicaciones del perfeccionismo infantil sobre el bienestar psicológico: Orientaciones para el diagnóstico y la práctica clínica. *An Psicol*. 2005; 21(2):294-303. DOI: 10.6018/analesps.
45. Oros LB, luorno O, Serpe M. Child perfectionism and its relationship with personality, excessive parental demands, depressive symptoms and experience of emotions. *Span J Psychol Internet*. 2017; 20(E9) Available from. PMID: 28190409 DOI: 10.1017/sjp.2017.9
46. Richardson CME, Trusty WT, George KA. Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Couns Psycho Q*. 2020;33(2):187-98. DOI: 10.1080/09515070.2018.1509839
47. Rose A, McIntyre R, Rimes KA. Compassion-focused intervention for highly self-critical individuals: Pilot study. *Behav Cogn Psychother*. 2018;46(5):583-600. PMID: 29897031 DOI: 10.1017/S135246581800036X
48. Roxborough HM. "I want you to think I'm perfect and it's killing me". The interpersonal components of perfectionism and suicide in a test of the social disconnection model [dissertation]. Vancouver : University of British Columbia; 2008.
49. Scappatura ML, Arana F, Elizathe L, Rutzstein G. Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo en trastornos alimentarios: un estudio de revisión. *Anu Investig Fac Psicol Univ B Aires*. 2011;18:81-8. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139947009>
50. Seo HW. The role of self-compassion and emotional approach coping in the relationship between maladaptive perfectionism and psychological distress among East Asian international students [dissertation]. Minneapolis: University of Minnesota; 2012.
51. Singer T, Klimecki OM. Empathy and Compassion. *Curr Biol*. 2014;24(18):R875-R878. DOI: 10.1016/j.cub.2014.06.054
52. Stoeber J, Lavola AV, Lumley EJ. Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*. 2020; 154: 109708. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109708
53. Stoeber J, Noland AB, Mawenu TW, Henderson TM, Kent DN. Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Pers Ind Dif*. 2017;119:112-17. DOI: 10.1016/j.paid.2017.07.008
54. Stuart, J. Maladaptive perfectionism and disordered eating in college women: The mediating role of self-compassion [dissertation]. Digital Collections, University of Florida; 2009. Available from: <https://ufdc.ufl.edu/UFE0024860/00001>
55. Suh H, Gnlika PB, Rice KG. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Pers Individ Dif*. 2017;111:25-30. DOI: 10.1016/j.paid.2017.01.041
56. Trianes, MV. Estrés en las relaciones interpersonales en niños y adolescentes. In: Mendieta EMIH, editor Valencia: Promolibro; 1997. p. 473-493.
57. Vinayak S, Judge J. Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *Int J Health Sci Res*. 2018; 8(4):192-200. Available from: https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.4_April2018/IJHSR_Abstract.029.html
58. Yeshua M, Zohar AH, Berkovich L. "Silence! The body is speaking"—a correlational study of personality, perfectionism, and self-compassion as risk and protective factors for psychosomatic symptoms distress. *Psychol Health Med*. 2019;24(2):229-40. PMID: 30427205 DOI: 10.1080/13548506.2018.1546016
59. Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Appl Psychol Health Well Being*. 2015;7(3):340-64. PMID: 26311196. DOI: 10.1111/aphw.12051

Reproducción en nuestra tapa:



Alan A. Soding, *Hasta que pudimos mirar atrás*, 2019 (Técnica acuarela y tinta sobre papel).

Agradecemos a Alan A. Soding, artista, la autorización otorgada para la reproducción de *Hasta que pudimos mirar atrás* (Medida: 35 x 50 cm).

Datos de contacto

Instagram: atelier.tornado
mail: alan.a.soding@gmail.com