

Casi perfecto: influencia del perfeccionismo, la autoestima y la resiliencia en el estrés percibido en estudiantes universitarios

Trabajo Final de Grado

Grado en Psicología
Curso 2017-2018
28 de mayo de 2018

Autora: Andrea Soler Cuenca
Tutora: Dra. Ursula Oberst

Casi perfecto: influencia del perfeccionismo, la autoestima y la resiliencia en el estrés percibido en estudiantes universitarios

Andrea Soler Cuenca
Universidad Ramon Llull

Resumen

Cada vez más, la literatura sobre el perfeccionismo plantea este constructo como bidimensional, compuesto por una dimensión adaptativa y una dimensión desadaptativa. El perfeccionismo adaptativo, a diferencia del desadaptativo, se configura como poco claro en relación al malestar psicológico. En el presente estudio se exploraron en estudiantes universitarios las asociaciones entre el tipo de perfeccionismo (adaptativo, desadaptativo) respecto al estrés percibido, la autoestima y la resiliencia, y se examinaron las diferencias de estas variables en función del género y el ámbito de conocimiento al que pertenecían los estudiantes. Además, se analizó la predicción del perfeccionismo, la autoestima y la resiliencia sobre el estrés percibido. Una muestra de 400 participantes entre 18 y 22 años completó la Escala Casi Perfecta-Revisada (APS-R), la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), la Escala de Estrés Percibido (PSS), y la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC). Los resultados indicaron que el perfeccionismo desadaptativo predice en alto grado el estrés percibido. El perfeccionismo adaptativo correlacionó positivamente con la autoestima y la resiliencia – que se constituyeron como variables protectoras ante el estrés –, y su efecto sobre el estrés percibido fue mínimo. Además, el género femenino y los estudiantes de artes y humanidades se perfilaron como los grupos más vulnerables. Sugerimos la necesidad de diseñar programas de intervención para tratar a los estudiantes con perfeccionismo desadaptativo, con la finalidad de reducir sus elevados niveles de estrés.

Palabras clave: perfeccionismo, estrés, autoestima, resiliencia, estudiantes universitarios

Almost perfect: influence of perfectionism, self-esteem and resilience on perceived stress in college students

Abstract

Increasingly, literature on perfectionism raises this construct as two-dimensional, composed of an adaptive dimension and a maladaptive dimension. Adaptive perfectionism, unlike maladaptive perfectionism, is configured as unclear in relation to psychological distress. In the present study, associations between the type of perfectionism (adaptive, maladaptive) concerning perceived stress, self-esteem and resilience were explored in college students, and the differences of these variables according to gender and the area of knowledge to which students belonged were examined. In addition, the prediction of perfectionism, self-esteem and resilience on perceived stress was analysed. A sample of 400 participants between 18 and 22 years completed Almost Perfect Scale-Revised (APS-R), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Perceived Stress Scale (PSS), and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Results indicated that maladaptive perfectionism predicts perceived stress considerably. Adaptive perfectionism correlated positively with self-esteem and resilience – which were constituted as protective variables against stress – and its effect on perceived stress was minimal. Also, female gender and arts and humanities students emerged as the most vulnerable groups. We suggest the need to design intervention programs to treat students with maladaptive perfectionism, in order to reduce their high levels of stress.

Keywords: perfectionism, stress, self-esteem, resilience, college students

Introducción

Desde los años 80, como aseguran Ashby y Rice (2002), al igual que Carrasco, Belloch y Perpiñá (2010), se ha producido en la literatura un mayor interés por el perfeccionismo, especialmente focalizado en su relación con los trastornos psicopatológicos, como la depresión, la ansiedad, el estrés (Bieling, Israeli & Antony, 2004), los trastornos de la personalidad o los síntomas psicósomáticos (Hewitt & Flett, 1991). Actualmente es aceptada la naturaleza multidimensional del perfeccionismo, un planteamiento que admite componentes distintos dentro del mismo constructo; además, existe un acuerdo común en que no todos ellos son de carácter negativo (Carrasco et al.; Ulu & Tezer, 2010). Y es que, tal como afirman Bieling et al., así como Rice y Ashby (2007), podemos diferenciar entre el perfeccionismo adaptativo y el perfeccionismo desadaptativo. Según Hamachek (1978), quien anteriormente los había denominado “perfeccionismo normal” (entendido como perfeccionismo adaptativo) y “perfeccionismo neurótico” (entendido como perfeccionismo desadaptativo), las personas que presentan un perfeccionismo normal se crean estándares realistas y sienten satisfacción al lograrlos. En cambio, las que manifiestan un perfeccionismo neurótico se fijan estándares generalmente inalcanzables, sintiéndose insatisfechas por sus logros y criticándose extremadamente por pequeños errores.

Mientras que la literatura previa se ha centrado sobre todo en cómo el perfeccionismo afecta negativamente a la salud mental, diversos estudios han encontrado una vertiente positiva del perfeccionismo (Ashby, Noble & Gnilka, 2012; Bergman, Nyland & Burns, 2007; Gnilka, Ashby & Noble, 2013; Ulu & Tezer, 2010). Así, por una parte, se ha establecido un vínculo significativo entre el perfeccionismo desadaptativo y niveles mayores de estrés, niveles menores de autoestima y de satisfacción (Chen et al., 2016), la utilización de estrategias de afrontamiento ineficaces

(Wei, Heppner, Russell & Young, 2006), un mayor neuroticismo como rasgo de la personalidad y un apego inseguro más elevado (Ulu & Tezer). Por otra parte, el perfeccionismo adaptativo se ha relacionado con diversos aspectos positivos, como una mayor satisfacción (Ashby et al., 2012), niveles más altos de autoestima (Ashby & Rice, 2002), un nivel más elevado en el uso de estrategias de afrontamiento eficaces (Rice & Lapsley, 2001), una mayor autoeficacia en la toma de decisiones profesionales (Ganske & Ashby, 2007) y un mayor grado de características de personalidad adaptativas, como la conciencia, la apertura a la experiencia y la extraversión (Ulu & Tezer).

Existen diferentes escalas para evaluar el perfeccionismo. Una de ellas, ampliamente utilizada, es la desarrollada por Hewitt y Flett en 1991, la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* (HMPS), formada por tres dimensiones: el perfeccionismo auto orientado (propensión a establecer estándares poco realistas y exigentes hacia uno mismo), el perfeccionismo orientado a los demás (imposición de altos estándares de uno mismo hacia los demás) y el perfeccionismo socialmente prescrito (percepción de que los demás imponen estándares elevados sobre uno mismo). Específicamente, el perfeccionismo socialmente prescrito es el que ha tenido una mayor asociación con patología y tendencias desadaptativas (Klibert et al., 2014; Rudolph, Flett & Hewitt, 2007; Sherry, Hewitt, Flett & Harvey, 2003; Stoeber & Stoeber, 2009). Aun así, el perfeccionismo auto orientado también ha sido relacionado con resultados patológicos, como proponen Klibert et al. y Rudolph et al. La *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS, Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990) también mide el perfeccionismo en su vertiente multidimensional, y evalúa seis componentes: los estándares personales, la preocupación por los errores, las expectativas parentales percibidas, las críticas parentales percibidas, el orden y la tendencia a dudar de la calidad de las propias acciones (Ashby & Rice, 2002). La dimensión del perfeccionismo adaptativo está compuesta por las subescalas estándares personales y orden, mientras

que la dimensión del perfeccionismo desadaptativo la componen el resto de subescalas (Chen et al., 2016). Otra medida del perfeccionismo, más reciente, es la Escala Casi Perfecta-Revisada (*Almost Perfect Scale-Revised*, APS-R; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby & Johnson, 1996), que permite discernir el perfeccionismo adaptativo del desadaptativo.

Estrés y perfeccionismo

De acuerdo con Selye, uno de los pioneros en la investigación sobre el estrés, este se define como una respuesta fisiológica del organismo ante las demandas del entorno, que contribuye a su adaptación al medio. Cuando el estrés es prolongado, se agotan las reservas del sujeto y se pueden originar una serie de problemas (Selye, citado en Pulido et al., 2011). Siguiendo este planteamiento, el estrés se ha relacionado con la depresión (Rich & Scovel, 1987), las enfermedades crónicas (Cohen, Tyrrell & Smith, 1993), las enfermedades cardíacas (Lowe, Urquhart, Greenman & Lowe, 2000), y errores en el sistema inmune (Vedhara & Nott, 1996), además del fracaso escolar (McDonald, 2001) y un peor desempeño académico (Zeidner, citado en Pulido et al.).

El estrés y su efecto en la salud física y mental de los estudiantes es un problema vital en el ámbito universitario. Según Arnett (2000), los mayores niveles de estrés académico – aquel que nace en el contexto educativo – se producen en la universidad, no solo por la elevada carga de trabajo, sino porque coincide con una etapa de la vida del estudiante en la que este debe hacer frente a numerosos cambios, como pueden ser la separación de la familia, la entrada al mundo laboral (Beck, Taylor & Robbins, 2003) y la adaptación a nuevas demandas y responsabilidades (Pittman & Richmond, 2008). Por lo tanto, ante la evidencia de una gran vulnerabilidad al estrés por parte de los estudiantes universitarios, conocer el grado de estrés académico de estos es altamente relevante para los centros educativos, tal como sugieren Pulido et al. (2011). Además, es

igualmente necesario comprender los mecanismos subyacentes al desarrollo, mantenimiento y exacerbación del estrés para así poder mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Diversos estudios (Ashby et al., 2012; Chang, Watkins & Banks, 2004; Chen et al., 2016; Rice, Leever, Christopher & Porter, 2006; Rice & Van Arsdale, 2010) han mostrado una relación significativa positiva entre el perfeccionismo desadaptativo y el estrés. En referencia a ello, vemos como Prud'homme et al. (2017), a través de un estudio longitudinal, evidenciaron una correlación positiva entre la autocrítica del Cuestionario de Experiencias Depresivas (DEQ) y el perfeccionismo socialmente prescrito de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS) – ambas variables relacionadas con el perfeccionismo desadaptativo – con el estrés diario, al medir estas variables después de 3 años. Tal como insinúan Wei et al. (2007), es posible que la excesiva preocupación por los errores y el hecho de centrarse en el aspecto negativo del rendimiento sean los aspectos del perfeccionismo desadaptativo que aumenten el estrés, el cual, como ya se ha comentado, está ligado a resultados perniciosos para la salud.

Se ha encontrado que el estrés ejerce un papel mediador entre el perfeccionismo desadaptativo y la depresión, así como entre el perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y la satisfacción con la vida (Ashby et al., 2012). Así mismo, Chang et al. (2004) establecieron que el estrés media la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y el funcionamiento psicológico, tanto en mujeres blancas como en negras. Sin embargo, estos autores no hallaron una asociación entre el perfeccionismo adaptativo y el estrés. Conociendo esta función primordial del estrés en el desencadenamiento de patologías y de un funcionamiento psicológico no deseado, en este estudio proponemos el estrés como variable dependiente, en un intento de averiguar cuáles son los mecanismos que aumentan o reducen el estrés.

Siguiendo a Rice, Vergara y Aldea (2006), recientemente la investigación se ha centrado en conocer los procesos por medio de los cuales el perfeccionismo deriva en ciertas formas de funcionamiento psicológico, hecho que tenemos muy presente en este estudio. A pesar de la clara conexión entre el perfeccionismo y el estrés, existen pocos estudios que relacionen ambas variables con un propósito explicativo, y los estudios con este fin que miden el perfeccionismo a través de la escala APS-R son escasos. Además de un conocimiento empírico conceptual, los estudios acerca de esta cuestión pueden contribuir a esclarecer el tratamiento óptimo de las personas perfeccionistas, con el fin de mejorar su nivel de salud.

Autoestima, perfeccionismo y estrés

La autoestima es definida como la evaluación global positiva o negativa del individuo hacia el yo (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995). La investigación ha demostrado que la autoestima mantiene una relación positiva significativa con el perfeccionismo adaptativo y una relación negativa significativa con el perfeccionismo desadaptativo (Chen et al., 2016; Elion, Wang, Slaney & French, 2012; Grzegorek, Slaney, Franze & Rice, 2004). Según Hamachek (1978), el hecho de autocriticarse promueve la fractura percibida entre el yo real y el yo ideal de un sujeto, acentuando así la baja autoestima. Por otra parte, la autoestima se ha relacionado positivamente con la satisfacción con la vida (Chen et al.). De hecho, de acuerdo con Baumeister, Campbell, Krueger y Vohs (2003), los individuos con una alta autoestima interpretan los acontecimientos negativos de un modo más optimista, percibiendo que tienen un mayor control y poniendo en marcha estrategias de afrontamiento eficaces. En este sentido, es lógico que estas personas experimenten menos estrés y más salud que los individuos con una baja autoestima.

En relación al estrés, los estudios empíricos apuntan a una asociación negativa entre la autoestima y el estrés percibido (Ancer, Meza, Pompa, Torres & Landero, 2011; Chen et al., 2016). Algunos estudios han considerado la autoestima como factor relevante entre el perfeccionismo y diversos constructos referidos al funcionamiento psicológico. A modo de ejemplo, el estudio de Moroz y Dunkley (2015) demostró la efectividad de la autoestima como mediador entre el perfeccionismo y los síntomas depresivos, una variable que tiene una estrecha relación con el estrés. Asimismo, se ha encontrado en estudiantes universitarios americanos un vínculo entre el perfeccionismo desadaptativo y las preocupaciones personales y académicas, mediado parcialmente por la autoestima (Blankstein, Dunkley & Wilson, 2008).

Resiliencia, perfeccionismo y estrés

La resiliencia se define como “un conjunto flexible de respuestas cognitivas, conductuales y emocionales a las adversidades agudas o crónicas, que pueden ser inusuales o comunes” (Neenan, 2009, p.17). De acuerdo con Masten (2007), se trata de la capacidad de los sistemas personales de afrontar o recuperarse con éxito de las perturbaciones significativas, o dicho de otra manera, de la adaptación positiva a las adversidades que ponen en peligro el desarrollo de los individuos. Masten entiende la resiliencia como un constructo multidimensional y dinámico, es decir, puede variar a lo largo del tiempo y con los cambios de contexto. Además, la relaciona con el crecimiento positivo y la superación de los desafíos. Diversos autores están de acuerdo en considerar que las conductas resilientes se desarrollan a partir de factores internos, como la inteligencia emocional, la autoestima, la capacidad para resolver problemas y la competencia social, y también de factores externos, como el apoyo familiar y social (Arratia, Medina & Borja, 2008; Grotberg, 1995).

Para conceptualizar la resiliencia, es importante comprender el papel que juega esta en el proceso del estrés y en la interacción entre las personas y el entorno (Fletcher & Sarkar, 2013). Fletcher y colaboradores (Fletcher & Fletcher, 2005; Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006; Fletcher & Scott, 2010), dentro del campo del coaching deportivo, plantearon el metamodelo del estrés, las emociones y el rendimiento, cuyo supuesto principal es que los factores estresantes, que proceden del ambiente, interactúan con los procesos de percepción, evaluación y afrontamiento del individuo, dando lugar a respuestas positivas o negativas, diversas emociones y diferentes consecuencias. Este proceso está moderado por distintos factores situacionales y personales, entre los que se encuentra la resiliencia. Así, según este modelo teórico, cuando un individuo se encuentra en una situación adversa o desafiante, las variables relacionadas con la resiliencia (como la autoestima, el afecto positivo y la autoeficacia) influyen en el proceso del estrés, de manera que estas pueden evitar una evaluación negativa de la situación, pueden amortiguar las emociones negativas y pueden conducir a una elección de estrategias de afrontamiento eficaces, con el fin de adaptarse a ese contratiempo (Fletcher & Fletcher; Fletcher & Sarkar).

En un estudio llevado a cabo por Mak, Ng y Wong (2011) se demostró que las personas con mayor resiliencia tienen más cogniciones positivas, mayores niveles de satisfacción con la vida y menores niveles de depresión. Y es que la resiliencia, de hecho, contraresta los efectos de los acontecimientos adversos, disminuyendo la posibilidad de sufrir diversas formas de angustia emocional (Pengilly & Dowd, 2000). Es así como distintas investigaciones realizadas a estudiantes universitarios han mostrado la relación entre un bajo nivel de resiliencia y diversos resultados psicológicos, como mayores niveles de depresión, neuroticismo, ansiedad y estrés (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006; Wilks & Spivey, 2010).

En referencia a la relación entre la resiliencia y el estrés, cabe comentar que en un estudio reciente, realizado a una muestra de estudiantes indios, Stanley y Bhuvanewari (2016) señalaron que la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adecuadas están relacionadas significativamente, pero ninguno de estos dos constructos está asociado al estrés. Sin embargo, en otras investigaciones (Friborg et al., 2006; Kim & Lee, 2016) sí se encontró una correlación negativa significativa entre la resiliencia y el estrés.

Desafortunadamente, existen muy pocas investigaciones que relacionen el perfeccionismo y la resiliencia. En un estudio (Hewitt et al., citado en Klibert et al., 2014) se ha sugerido una baja propensión por parte de los perfeccionistas socialmente prescritos, especialmente, a utilizar habilidades resilientes, como buscar apoyo social y utilizar estrategias eficaces de resolución de problemas (Besser, Flett & Hewitt, 2010). Es más, la investigación ha revelado que los perfeccionistas auto orientados y prescritos socialmente tienden a la castrofización (Rudolph et al., 2007) y a la dependencia (Sherry et al., 2003), actitudes que poco tienen que ver con la resiliencia. Esto hace pensar, como indican Hewitt y Flett (2002), que el hecho de que estas personas tengan una alta rigidez cognitiva y dispongan de pocos recursos efectivos en la resolución de acontecimientos estresantes puede aumentar su vulnerabilidad al estrés, la depresión, la ansiedad y otras situaciones problemáticas. Vemos, por lo tanto, que hay una gran evidencia para contemplar la resiliencia como factor relevante en relación al perfeccionismo y el estrés.

Solo conocemos dos estudios empíricos, ambos recientes, donde se examinen las asociaciones entre el perfeccionismo y la resiliencia de manera directa. Los dos se realizaron con muestras de estudiantes universitarios. En el primero (Klibert et al., 2014), únicamente el perfeccionismo socialmente prescrito se asoció negativamente a la resiliencia, mientras que el perfeccionismo auto orientado y el perfeccionismo orientado a los demás no se relacionaron de manera significativa con este constructo. En el

segundo (Sheppard & Hicks, 2017), el perfeccionismo desadaptativo se asoció negativamente a la resiliencia. Además, en ambos estudios, la resiliencia predijo significativa y negativamente el malestar psicológico. Pero, ¿qué sucede entre el perfeccionismo adaptativo y la resiliencia? Sugerimos que si el perfeccionismo adaptativo se ha relacionado positivamente con una alta autoestima y estrategias de afrontamiento eficaces, es posible que también correlacione con unos niveles de resiliencia superiores. De esta manera, se reforzaría la visión del perfeccionismo como un constructo no meramente negativo, y cabría tener en cuenta los beneficios del perfeccionismo adaptativo en la práctica clínica.

Diferencias de género

Aunque el género no ha sido considerado en múltiples estudios sobre el perfeccionismo, algunas investigaciones han tratado esta cuestión. Rice y Ashby (2007), así como Arana, Keegan y Rutzstein (2009), hallaron una puntuación de altos estándares (subescala de la APS-R) significativamente más elevada en el sexo femenino que en el masculino. Por otra parte, se ha descubierto que los hombres tienen puntuaciones mayores en la autopresentación perfeccionista y tienden a no revelar su imperfección a los demás (Besser et al., 2010; Crăciun & Dudău, 2014). Sin embargo, numerosas investigaciones no han encontrado diferencias significativas de género en el perfeccionismo (Hassan, Abd-El-Fattah, Abd-El-Maugoud & Badary, 2012; Rice & Van Arsdale, 2010; Ulu & Tezer, 2010; Wei et al., 2007).

En cuanto a la autoestima, los estudios muestran resultados contradictorios. Algunos (Chen et al., 2016; Naderi, Abdullah, Tengku Aizan, Sharir & Kumar, 2009) descubrieron niveles mayores de autoestima en mujeres que en hombres, mientras que otros (Blankstein et al., 2008; Martín-Albo, Núñez, Navarro & Grijalvo, 2007) establecieron que los hombres presentan una mayor autoestima que las mujeres.

Con respecto a la resiliencia, podemos decir que, en general, no se han encontrado diferencias significativas de género en muestras de estudiantes universitarios, tal como afirman Saavedra, Castro y Saavedra (2012), Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), así como Caldera, Aceves y Reynoso (2016). Estos últimos analizaron el sexo, la edad y el tipo de carrera respecto a la resiliencia, sin hallarse diferencias significativas. A pesar de ello, Notario-Pacheco et al. (2011) informaron de diferencias significativas de género en el nivel de resiliencia de estudiantes universitarios de Cuenca, siendo los hombres los que presentaron niveles más altos.

Por último, en relación al estrés percibido, varios estudios con muestras de estudiantes universitarios han encontrado que las mujeres presentan un mayor estrés percibido que los hombres (Rice & Van Arsdale, 2010; Vallejo-Martín, Aja & Plaza, 2018). En cambio, en el estudio realizado por Pulido et al. (2011), en el que se investigó cómo el estrés académico afecta a los estudiantes universitarios, no se encontraron diferencias significativas de sexo, ni tampoco en base al semestre cursado por los estudiantes. Sin embargo, sí hubo diferencias significativas en el tipo de licenciatura, siendo Tecnología y Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura las que presentan mayores niveles de estrés académico, y Turismo, Derecho, Contaduría y Finanzas y Ciencias de la Comunicación las que cuentan con niveles más bajos.

El presente estudio

En el presente estudio, se ha optado por la teoría bifactorial del perfeccionismo, que distingue entre perfeccionismo adaptativo y perfeccionismo desadaptativo. Por otra parte, hemos de considerar que la mayoría de estudios sobre el perfeccionismo en estudiantes universitarios se han centrado en muestras de estudiantes de Psicología (Ashby et al., 2012; Bergman et al., 2007; Bieling et al., 2004; Blankstein et al., 2008; Dunkley & Blankstein, 2000; Gnilka et al., 2013; Grzegorek et al., 2004; Hewitt &

Flett, 1991; Klibert et al., 2014; Rice & Van Arsdale, 2010; Rudolph et al., 2007; Ward & Ashby, 2008; Wei et al., 2006). Solamente Ulu y Tezer (2010), en su estudio sobre la relación entre el perfeccionismo, el tipo de apego y los rasgos de personalidad, utilizaron una muestra formada por estudiantes de diferentes carreras, a pesar de que no conectaron la variable tipo de carrera con las demás variables del estudio. Creemos que esta variable puede tener, sin duda, una importancia significativa en relación con el perfeccionismo, la autoestima, la resiliencia y el estrés, de manera que será utilizada en nuestra investigación, agrupando las diversas carreras en ámbitos de conocimiento.

En el presente estudio, nos proponemos los siguientes objetivos: comprobar si existe correlación entre el tipo de perfeccionismo en relación al estrés, la autoestima y la resiliencia; comprobar si el perfeccionismo (adaptativo y desadaptativo), la autoestima y la resiliencia son variables explicativas del estrés; comprobar si existen diferencias significativas en el perfeccionismo, el estrés, la autoestima y la resiliencia respecto al género y el ámbito de conocimiento. Tomando en consideración los estudios previos, nos planteamos las siguientes hipótesis: (1) el perfeccionismo adaptativo se relacionará positivamente con la resiliencia y la autoestima, y negativamente con el estrés; el perfeccionismo desadaptativo se relacionará negativamente con la resiliencia y la autoestima, y positivamente con el estrés; (2) el perfeccionismo desadaptativo (positivamente), el perfeccionismo adaptativo (negativamente), la autoestima (negativamente) y la resiliencia (negativamente) predecirán significativamente el estrés; (3) las mujeres presentarán más perfeccionismo, más estrés, menos autoestima y menos resiliencia que los hombres; (4) las carreras de las ramas de ingeniería y arquitectura y de ciencias de la salud presentarán niveles más altos de perfeccionismo desadaptativo y de estrés y niveles más bajos de autoestima y de resiliencia que las carreras de las ramas de ciencias sociales y jurídicas y de artes y humanidades.

Método

Participantes

La muestra del presente estudio estuvo formada por 400 estudiantes universitarios (263 mujeres y 137 hombres) de la provincia de Barcelona, pertenecientes a diferentes universidades, tanto públicas como privadas (Universidad de Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, Universidad Ramon Llull, Universidad Pompeu Fabra, Universidad Internacional de Cataluña, Universidad Politécnica de Cataluña, Universidad Abad Oliba y Universidad de Girona). La media de edad fue de 20.06 años (DT=1.31).

La participación fue voluntaria, y se incluyeron sujetos de ambos sexos. Los criterios de inclusión consistieron en estar estudiando en el momento de realizar el cuestionario una carrera de alguna de las ramas mencionadas, y en tener entre 18 y 22 años.

Hay que tener cuenta que la selección de los grados universitarios se realizó con el fin de realizar comparaciones entre los ámbitos disciplinares a los que pertenecen: ingeniería y arquitectura; ciencias de la salud; ciencias sociales y jurídicas; y artes y humanidades. En la tabla 1 se muestran los datos sociodemográficos de los participantes de manera detallada.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico *ad hoc*. Consta de una serie de preguntas para determinar la muestra en términos generales (género y edad) como académicos (curso, ámbito del conocimiento, universidad y simultaneidad de estudios).

“Escala Casi Perfecta-Revisada” (*Almost Perfect Scale-Revised*, APS-R; Slaney et al., 1996; adaptación al español de Arana et al., 2009). La escala evalúa el constructo multidimensional del perfeccionismo, y está compuesta por 23 ítems, los cuales se

Tabla 1.
Datos sociodemográficos de los participantes (N=400).

Variable	<i>n</i>	%
Género		
Mujer	263	65.8
Hombre	137	34.3
Edad		
18	58	14.5
19	88	22.0
20	96	24.0
21	88	22.0
22	70	17.5
Universidad		
UB	68	17.0
UAB	177	44.3
URL	93	23.3
UPF	12	3.0
UIC	9	2.3
UPC	38	9.5
UAO	1	0.3
UdG	2	0.5
Ámbito del conocimiento		
Ingeniería y arquitectura	60	15.0
Ciencias de la salud	112	28.0
Ciencias sociales y jurídicas	134	33.5
Artes y humanidades	94	23.5
Curso		
Primero	112	28.0
Segundo	131	32.8
Tercero	85	21.3
Cuarto	71	17.8
Quinto	1	0.3

Nota. UB = Universidad de Barcelona; UAB = Universidad Autónoma de Barcelona; URL = Universidad Ramon Llull; UPF = Universidad Pompeu Fabra; UIC = Universidad Internacional de Cataluña; UPC = Universidad Politécnica de Cataluña; UAO = Universidad Abad Oliva; UdG = Universidad de Girona.

responden mediante una escala tipo *Likert* de 7 puntos que va desde 1 = *Fuertemente en desacuerdo* hasta 7 = *Fuertemente de acuerdo*. La APS-R se distribuye en tres subescalas: Altos Estándares, Orden y Discrepancia. Con respecto a la sugerencia de Slaney, Rice, Mobley, Trippi y Ashby (2001), en la presente investigación se ha excluido la subescala Orden, puesto que no contribuye a la discriminación entre perfeccionistas adaptativos y

perfeccionistas desadaptativos. Por esta razón, se han eliminado los cuatro ítems que conforman esta subescala, permaneciendo los 19 ítems restantes.

La subescala Altos Estándares (7 ítems) mide los estándares personales y las expectativas que uno tiene hacia su rendimiento (por ejemplo, “Tengo altas expectativas para mí mismo”), mientras que la subescala Discrepancia (12 ítems) se ha diseñado para medir la angustia generada por la discrepancia entre el rendimiento y los estándares (por ejemplo, “Dar lo mejor de mí nunca parece ser suficiente”). Los perfeccionistas desadaptativos tienen puntuaciones elevadas tanto en Altos Estándares como en Discrepancia, mientras que los perfeccionistas adaptativos solamente tienen puntuaciones elevadas en Altos Estándares.

En este estudio, hemos optado por utilizar esta escala porque se enfoca específicamente en la teoría del perfeccionismo adaptativo y desadaptativo. Según Vandiver y Worrell (2002), la subescala Discrepancia de este instrumento fue diseñada para reflejar los aspectos personales del perfeccionismo desadaptativo, en lugar de su causa o su efecto. Así, la APS-R no representa una escala tradicional del perfeccionismo, sino que ha sido creada con el fin de discernir de manera clara el enfoque positivo y negativo de este constructo. Tal como sugieren estos autores, otras escalas como la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* (HMPS, Hewitt & Flett, 1991) o la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS, Frost et al., 1990), mencionadas anteriormente, son más ambiguas en este aspecto. La APS-R se apoya en una conceptualización del perfeccionismo distinta, y aporta “una base más sólida para la evaluación y la intervención clínica” (Vandiver & Worrell, p.110).

La investigación con una muestra de estudiantes universitarios argentinos (N=268) indica que esta escala presenta unas buenas propiedades psicométricas (Arana et al., 2009). Estos autores obtuvieron un coeficiente Alpha de Cronbach de .88 para la totalidad de la escala, y a raíz de un análisis de consistencia interna, informaron de los

siguientes valores para cada subescala: .75 para Altos Estándares, .74 para Orden, y .91 para Discrepancia. Los valores de Alpha de Cronbach en este estudio fueron de .743 para Altos Estándares y de .902 para Discrepancia.

“Escala de Autoestima de Rosenberg” (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, RSES; Rosenberg, 1965; adaptación española de Atienza, Moreno & Balaguer, 2000). La RSES es una escala de medición de la autoestima, formada por 10 ítems, de los cuales 5 están redactados de modo positivo (por ejemplo, “Creo que tengo algunas cualidades buenas”) y 5 de modo negativo (por ejemplo, “A veces pienso que no sirvo para nada”). Esta escala presenta un formato de respuesta tipo *Likert* de 4 puntos, que va desde 1 = *Muy en desacuerdo* hasta 4 = *Muy de acuerdo*. La puntuación total de la RSES es la suma de las respuestas obtenidas en cada ítem (rango 10-40). Los ítems 1, 3, 4, 6 y 7 se puntúan de 1 (Muy en desacuerdo) a 4 (Muy de acuerdo). Los ítems 2, 5, 8, 9 y 10 se puntúan de forma invertida, es decir, de 4 (Muy en desacuerdo) a 1 (Muy de acuerdo). Las puntuaciones más altas reflejan una visión global positiva de uno mismo. Atienza et al. han validado este instrumento en población española adolescente, con una elevada consistencia interna (Alfa de Cronbach de .86 para mujeres). El valor de Alpha de Cronbach para la RSES en el presente estudio fue de .867.

“Escala de Estrés Percibido” (*Perceived Stress Scale*, PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; adaptación española de Remor, 2006). Esta escala está formada por 14 ítems que evalúan el nivel de estrés en el último mes, según lo percibe la persona encuestada (por ejemplo, “En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?). La PSS se califica a través de una escala *Likert* de 5 puntos que va desde 0 = *Nunca* hasta 4 = *Muy a menudo*, y está compuesta por dos factores; el primero agrupa los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14, que se consideran negativos; el segundo agrupa los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, considerados positivos (Cohen et al.). La puntuación total de la PSS (rango 0-56) se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems positivos

(del siguiente modo: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0), y posteriormente, sumando los 14 ítems. Las puntuaciones más elevadas se corresponden con un mayor estrés percibido en el último mes. La versión española de Remor, aplicada a una muestra heterogénea de 440 adultos españoles, ha mostrado una buena fiabilidad, con un coeficiente Alpha de Cronbach de .81. En nuestro estudio, el valor de Alpha de Cronbach para esta escala fue de .893.

“Escala de Resiliencia de Connor y Davidson” (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC; Connor & Davidson, 2003; adaptación española de Notario-Pacheco et al., 2011). La CD-RISC está diseñada para medir el grado de resiliencia de los sujetos, que han de determinar cómo se han sentido en el último mes, por medio de 10 ítems, evaluados a través de una escala *Likert* de 5 puntos, donde 0 = *Nunca* y 4 = *Casi siempre*. A modo de ejemplo, uno de los ítems de esta escala es “Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte”. La puntuación total de la escala es la suma de las respuestas obtenidas en cada ítem (rango 0-40), y son las puntuaciones más altas las que indican un mayor nivel de resiliencia. Los resultados se pueden clasificar en: resiliencia baja, resiliencia moderada y resiliencia alta.

Notario-Pacheco et al. (2011), en una muestra de 681 estudiantes universitarios de primer año de la Universidad de Castilla-La Mancha (campus de Cuenca), establecieron para esta escala un coeficiente Alpha de Cronbach de .85, lo que indica unas buenas propiedades psicométricas. A pesar de que en la escala de Connor y Davidson (2003) de 25 ítems se ha encontrado una estructura multidimensional (sin haberse establecido la fiabilidad y validez de sus subescalas), la versión de 10 ítems se considera unidimensional, y proporciona básicamente la misma información que la versión más larga de los autores originales (Campbell-Sills & Stein, 2007; Notario-Pacheco et al.). El valor de Alpha de Cronbach para la CD-RISC en esta investigación fue de .848.

Procedimiento

Se visitaron las distintas universidades donde los alumnos realizan las carreras universitarias pertenecientes a las ramas antes mencionadas, con el fin de informarles sobre el estudio y animarles a participar en él. De esta manera, los sujetos decidieron voluntariamente proporcionarnos su correo electrónico con el fin de recibir el enlace del cuestionario del presente estudio. El muestreo fue mayoritariamente intencional y también de bola de nieve, ya que a partir de algunos individuos se consiguió llegar a otros.

Los participantes completaron un cuestionario online que incluyó medidas para cada uno de los constructos estudiados en esta investigación, además de las preguntas sociodemográficas. En referencia a cuestiones éticas, cabe señalar que se distribuyó un consentimiento informado a los participantes en el que se comunicó el carácter voluntario de la participación, así como el tratamiento anónimo y confidencial de los datos recolectados, indicando que su uso sería estrictamente académico y científico. También se explicaron de forma breve los objetivos de la investigación.

La recolección de datos se realizó en los meses de febrero y marzo de 2018, es decir, en la primera mitad del segundo semestre, en el que los estudiantes no estaban inmersos en períodos de exámenes.

Análisis de datos

La investigación siguió un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal y con un propósito explicativo. Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS 24.0. Se utilizó un nivel alfa de .05 para establecer la significación estadística.

En primer lugar, se calcularon las medias y las desviaciones estándar para todas las variables de la investigación, tanto en la muestra total como en los grupos distribuidos

por género y ámbito del conocimiento. Como técnicas de análisis estadístico, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para establecer la relación entre las variables del estudio (perfeccionismo y estrés; perfeccionismo y autoestima; perfeccionismo y resiliencia). Además, para comprobar si el género y el ámbito del conocimiento afectan al perfeccionismo (altos estándares y discrepancia), a la autoestima, a la resiliencia y al estrés percibido de los estudiantes, se realizó un análisis de varianza multivariado (MANOVA) para los factores género y ámbito del conocimiento respecto a las variables altos estándares, discrepancia, autoestima, resiliencia y estrés percibido. Posteriormente, se realizaron las comparaciones entre cada grupo según el ámbito del conocimiento a través de las pruebas post-hoc pertinentes (corrección de Bonferroni). También se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple de las variables altos estándares, discrepancia, autoestima y resiliencia para predecir el estrés percibido.

Resultados

En la tabla 2 se muestran las medias y las desviaciones típicas de las variables utilizadas en el presente estudio, tanto en la muestra total como en los grupos de hombres y mujeres. Los estadísticos descriptivos para las variables del estudio según el ámbito de conocimiento aparecen en la tabla 3, en la que se incluye la totalidad de los participantes.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las variables del estudio para la muestra total y según género.

Variable	Mujeres (n = 263)		Hombres (n = 137)		Total (N = 400)	
	M	DT	M	DT	M	DT
Estrés percibido	30.19	8.76	25.50	8.52	28.59	8.95
Altos estándares	36.81	6.42	34.70	6.72	36.09	6.59
Discrepancia	48.11	14.48	46.17	12.67	47.45	13.90
Autoestima	28.16	5.38	29.93	4.97	28.77	5.31
Resiliencia	25.93	6.40	28.82	6.38	26.92	6.53

Tabla 3.

Estadísticos descriptivos de las variables del estudio según ámbito del conocimiento.

Variable	Ingeniería y arquitectura (n = 60)		Ciencias de la salud (n = 112)		Ciencias sociales y jurídicas (n = 134)		Artes y humanidades (n = 94)	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Estrés percibido	28.35	8.57	27.51	8.30	27.20	8.32	31.99	9.99
Altos estándares	36.75	6.02	36.56	7.28	35.75	6.27	35.57	6.55
Discrepancia	47.02	13.80	44.88	13.81	47.86	13.10	50.19	14.81
Autoestima	29.38	5.10	29.28	4.89	29.47	5.60	26.77	5.06
Resiliencia	29.02	5.62	26.47	6.28	27.84	6.62	24.80	6.68

En la tabla 4 se muestra la prueba MANOVA realizada para las variables estrés percibido, altos estándares, discrepancia, autoestima y resiliencia, tomando como variables independientes el género y el ámbito del conocimiento. En esta prueba, el efecto de interacción entre ambos factores no fue significativo. Las mujeres puntuaron más alto en estrés percibido ($F(1, 392) = 23.87; p < .001$) y en altos estándares ($F(1, 392) = 9.21; p = .003$), y más bajo en autoestima ($F(1, 392) = 10.41; p = .001$) y en resiliencia ($F(1, 392) = 9.68; p = .002$).

En referencia a la comparación basada en el ámbito de conocimiento respecto a las variables del estudio, se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de estrés percibido ($F(3, 392) = 3.29; p = .020$), autoestima ($F(3, 392) = 2.97; p = .032$) y resiliencia ($F(3, 392) = 4.17; p = .006$), mientras que en las variables ligadas al perfeccionismo (altos estándares y discrepancia) no se hallaron diferencias significativas. Aunque en la variable discrepancia no hubo diferencias significativas en los efectos inter-sujetos, en las pruebas post hoc de Bonferroni se encontró que el ámbito de artes y humanidades presenta unos niveles de discrepancia significativamente mayores en comparación con el ámbito de ciencias de la salud (Diferencia de medias, MD = 5.32; $p = .038$). En consideración al estrés percibido, se encontró que el ámbito de artes y humanidades muestra unos niveles mayores de estrés percibido respecto al ámbito de ciencias de la salud (MD = 4.48; $p = .001$) y respecto al de ciencias sociales y

jurídicas (MD = 4.79; $p < .001$). Por lo que corresponde a la autoestima, se descubrió que los participantes de artes y humanidades presentan unos niveles significativamente menores de autoestima respecto al resto de ámbitos: ingeniería y arquitectura (MD = -2.62; $p = .014$), ciencias de la salud (MD = -2.51; $p = .003$) y ciencias sociales y jurídicas (MD = -2.70; $p = .001$). Por último, en relación a la resiliencia, se descubrió que artes y humanidades exhibe unos niveles de resiliencia más bajos en comparación con ingeniería y arquitectura (MD = -4.22; $p < .001$) y con ciencias sociales y jurídicas (MD = -3.04; $p = .002$).

Las correlaciones entre las variables del estudio se presentan en la tabla 5. Todas las correlaciones fueron significativas. Cabe destacar que la puntuación de altos estándares se asoció positivamente con la autoestima y la resiliencia, mientras que la puntuación de discrepancia correlacionó negativamente con estas variables. Además, tanto altos estándares como discrepancia se asociaron positivamente al estrés percibido, aunque la correlación de discrepancia fue mucho más alta que la de altos estándares. También se halló una correlación positiva, aunque muy baja, entre altos estándares y discrepancia.

Tabla 4.

Análisis de varianza multivariado en función de género y ámbito del conocimiento (N=400).

Fuente	Variable	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>gl</i>
Género	Estrés percibido	23.87	<.001	1
	Altos estándares	9.21	.003	1
	Discrepancia	1.54	.215	1
	Autoestima	10.41	.001	1
	Resiliencia	9.68	.002	1
Ámbito del conocimiento	Estrés percibido	3.29	.020	3
	Altos estándares	1.40	.242	3
	Discrepancia	1.45	.227	3
	Autoestima	2.97	.032	3
	Resiliencia	4.17	.006	3
Género x Ámbito del conocimiento	Estrés percibido	1.30	.273	3
	Altos estándares	.49	.688	3
	Discrepancia	.65	.582	3
	Autoestima	1.98	.115	3
	Resiliencia	.26	.850	3

Nota. Nivel de significación: $p \leq .05$.

Tabla 5.
Correlaciones entre las variables del estudio (N=400).

Variable	1	2	3	4
1. Estrés percibido	-			
2. Altos estándares	.110*	-		
3. Discrepancia	.591**	.117*	-	
4. Autoestima	-.587**	.157**	-.606**	-
5. Resiliencia	-.511**	.212**	-.304**	.556**

Nota. * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Debido a que el perfeccionismo adaptativo se caracteriza por un nivel elevado en altos estándares y un nivel bajo en discrepancia, para verificar la relación entre las puntuaciones en altos estándares y las variables dependientes (estrés percibido, autoestima y resiliencia), se controló la variable discrepancia, seleccionando para ello únicamente a los sujetos que presentaban una puntuación de discrepancia menor a 48 (ya que la media del estudio para la variable discrepancia fue de 47.45, se estableció esta medida como nivel de discrepancia bajo), resultando una muestra final de 210 sujetos. En la tabla 6 encontramos las correlaciones entre las variables del estudio con la variable discrepancia controlada. Prestando atención a las vinculaciones entre altos estándares y las variables dependientes, observamos que en este caso no hubo una asociación significativa entre altos estándares y estrés percibido. Además, las variables autoestima y resiliencia también se asociaron positivamente con altos estándares, pero en este caso la fuerza de las correlaciones fue algo más potente.

Tabla 6.
Correlaciones entre las variables del estudio con discrepancia controlada (n=210).

Variable	1	2	3	4
1. Estrés percibido	-			
2. Altos estándares	-.005	-		
3. Discrepancia	.466**	-.112	-	
4. Autoestima	-.484**	.305**	-.461**	-
5. Resiliencia	-.512**	.254**	-.353**	.558**

Nota. ** $p \leq .01$.

Por otra parte, se adaptó un modelo de regresión lineal múltiple para predecir el estrés percibido basado en las variables altos estándares, discrepancia, autoestima y resiliencia. Se encontró una ecuación de regresión significativa, con $F(4, 395) = 105.05$ y $p < .001$. El modelo resultante (tabla 7) explica el 51% de la varianza de la puntuación de estrés percibido ($R^2 = .515$), e indica que las variables de altos estándares y discrepancia predicen positivamente el estrés percibido, mientras que las variables de autoestima y resiliencia lo predicen negativamente.

Tabla 7.

Resumen del análisis de regresión múltiple para estrés percibido (N=400).

Variable	β	t	p
(constant)		10.19	<.001
Altos estándares	.176	4.73	<.001
Discrepancia	.328	7.17	<.001
Autoestima	-.241	-4.67	<.001
Resiliencia	-.315	-7.38	<.001

Nota. Nivel de significación: $p \leq .05$.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran las asociaciones entre los constructos perfeccionismo (altos estándares y discrepancia), autoestima, resiliencia y estrés percibido. Nuestros resultados confirman que el perfeccionismo no es un constructo unidimensional, sino que se puede distinguir entre una dimensión adaptativa y una dimensión desadaptativa del perfeccionismo.

Como esperábamos, la puntuación de altos estándares (perfeccionismo adaptativo) se asoció positivamente con la autoestima y la resiliencia, mientras que la puntuación de discrepancia (perfeccionismo desadaptativo) se asoció negativamente con estas variables. Estos resultados son consistentes con la investigación de Klibert et al. (2014) y la de Sheppard y Hicks (2017), que arrojan que el perfeccionismo socialmente prescrito de la HMPS y el perfeccionismo desadaptativo de la FMPS, respectivamente,

se relacionan con la resiliencia en un sentido negativo. Aun así, los hallazgos referentes a la correlación positiva significativa entre los altos estándares y la resiliencia no fueron consistentes con los de Klibert et al., que no encontraron asociaciones significativas entre el perfeccionismo auto orientado y la resiliencia. Es posible que las diferencias entre estas investigaciones se atribuyan a la utilización de conceptualizaciones y medidas distintas del perfeccionismo. Respecto a la autoestima, en la línea con los hallazgos previos (Ashby & Rice, 2002; Chen et al., 2016; Elion et al., 2012; Grzegorek et al., 2004), el presente estudio proporciona evidencia de que el perfeccionismo adaptativo favorece la autoestima, mientras que el perfeccionismo desadaptativo se asocia a un nivel inferior de ésta.

En consideración al estrés, se cumplió la hipótesis de que la discrepancia se asociaría positivamente con el estrés percibido. En cambio, en contra de lo que planteamos en la hipótesis 1, la subescala de altos estándares no correlacionó significativamente con el estrés percibido. Aun así, la variación en la magnitud de estas relaciones (discrepancia y estrés percibido; altos estándares y estrés percibido) es congruente con los resultados de diversos estudios (Ashby et al., 2012; Ashby & Gnilka, 2017; Chang et al., 2004; Chen et al., 2016; Rice et al., 2006; Rice & Van Arsdale, 2010), que indican que el perfeccionismo desadaptativo es más perjudicial para el manejo del estrés que el perfeccionismo adaptativo.

Los resultados del análisis de regresión múltiple indicaron que el estrés percibido se predijo significativamente por todas las variables independientes. Concretamente, la discrepancia fue el predictor más importante del estrés percibido, prediciéndolo positivamente. Así, el perfeccionismo desadaptativo y el estrés percibido se constituirían como dos variables estrechamente relacionadas. Por otra parte, las variables resiliencia y autoestima se perfilaron como factores protectores ante el estrés percibido, en un grado elevado. Nuestros resultados coinciden con el estudio de

Sheppard y Hicks (2017) y el de Klibert et al. (2014), que establecieron que el malestar psicológico se predice positivamente por manifestaciones desadaptativas del perfeccionismo (perfeccionismo desadaptativo y perfeccionismo socialmente prescrito, respectivamente) y negativamente por la resiliencia. Así mismo, concuerdan con el metamodelo del estrés, las emociones y el rendimiento de Fletcher y colaboradores (Fletcher et al., 2006; Fletcher & Fletcher, 2005; Fletcher & Scott, 2010), así como con los estudios de Wilks y Spivey (2010), Friberg et al. (2006) y Kim y Lee (2016), ya que la resiliencia predijo negativamente el estrés. En la literatura, además, la asociación negativa entre la autoestima y el estrés percibido ha sido uno de los hallazgos establecidos por diversos estudios (Ancer et al., 2011; Chen et al., 2016). La variable que menos influyó en el estrés percibido fue altos estándares, con un bajo grado de predicción. Aun así, contrariamente a lo que planteamos en la hipótesis 2, la predicción de esta variable se dio positivamente. Creemos que la correlación positiva que existe entre altos estándares y discrepancia contribuyó a este resultado.

Estos resultados apoyan la idea de que el perfeccionismo desadaptativo (discrepancia) es un factor de riesgo o vulnerabilidad que puede disminuir los niveles de autoestima y resiliencia, así como aumentar o potenciar el estrés, de manera que tiene unos costes significativos para la salud. En cambio, el perfeccionismo adaptativo (altos estándares) contribuye a potenciar la autoestima y la resiliencia, factores protectores que pueden amortiguar el estrés. Tal como afirma Hamachek (1978), la satisfacción que encuentran los perfeccionistas adaptativos por el trabajo minucioso podría ser un atenuante de la generación y el mantenimiento del estrés. Aun así, hay que tener en cuenta que la fuerza de la evidencia que relaciona la dimensión desadaptativa del perfeccionismo con resultados negativos para la salud, es mayor que la vinculación entre la dimensión adaptativa y las consecuencias positivas para la salud.

Nuestros hallazgos ponen en evidencia que la vertiente adaptativa del perfeccionismo, es decir, el hecho de tener altos estándares y metas personales, no es perjudicial para la salud mental, sino que, al contrario, tiene algunas ventajas para la salud de los estudiantes universitarios. Tal como se propone en la literatura, refiriéndose a los perfeccionistas adaptativos, “las personas con estándares de alto rendimiento experimentan una brecha menor entre el estrés que perciben y los recursos internos que necesitan para manejar el estrés” (Rice et al., 2006, p. 470). Por eso, si los perfeccionistas desadaptativos redujeran el componente de la autocrítica, manteniendo el de altos estándares, podrían mejorar su bienestar emocional.

Aunque se han conceptualizado el perfeccionismo adaptativo y el desadaptativo como dos dimensiones independientes del perfeccionismo, existe una tendencia a que la subescala altos estándares correlacione positivamente con la subescala discrepancia. Esto nos indica que el perfeccionismo desadaptativo (alto nivel de altos estándares y alto nivel de discrepancia) es más común que el perfeccionismo adaptativo (alto nivel de altos estándares y bajo nivel de discrepancia). Por lo tanto, dado que la mayoría de personas con altos estándares también reportan altos niveles de autocrítica, esto nos hace pensar que puede ser difícil, pero no imposible, encontrar el equilibrio del perfeccionismo en la dimensión adaptativa.

En este estudio también examinamos si había diferencias entre hombres y mujeres respecto a las variables de la investigación. En consonancia con la hipótesis 3, los resultados de la MANOVA revelaron diferencias de género significativas en casi todas las variables de la investigación. Así, los hombres presentaron mayores niveles de autoestima en relación a las mujeres, coincidiendo con los resultados obtenidos en muestras de estudiantes universitarios españoles (Martín-Albo et al., 2007) y de origen multicultural diverso – universidad en Norteamérica – (Blankstein et al., 2008), y en contraste con los resultados hallados en muestras de estudiantes chinos (Chen et al.,

2016) e iraníes (Naderi et al., 2009). Estas diferencias, como bien apunta Martín-Albo et al., podrían ser explicadas por la influencia de distintos factores socioculturales.

También los hombres, en consistencia con el estudio de Notario-Pacheco et al. (2011), fueron los que mostraron niveles superiores de resiliencia, hecho que es coherente si tenemos en cuenta que la autoestima suele relacionarse positivamente con este constructo (Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado, 2016). Además, el género femenino reveló niveles más elevados de estrés percibido que el masculino. Este hallazgo encaja con diversas investigaciones que también examinaron la relación entre género y estrés, como la de Rice y Van Arsdale (2010) o la de Vallejo-Martín et al. (2018). Es posible que estas diferencias se expliquen por una mayor resiliencia en los hombres y por un uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés más adaptativas en hombres que en mujeres (Cabanach, Fariña, Freire, González & Ferradás, 2013; Cabanach, González & Freire, 2009; Renk & Creasey, 2003).

Por último, las mujeres presentaron unos niveles mayores de altos estándares en comparación con los hombres, al igual que el estudio de Rice y Ashby (2007) y el de Arana et al. (2009). Esto significa que las mujeres, en general, tienden a ser más perfeccionistas que los hombres. Esto podría deberse a una mayor autoexigencia por parte de las mujeres, así como a una mayor satisfacción consigo mismas, una mayor valoración de ellas mismas, una mayor percepción de autoeficacia (LoCicero & Ashby, 2000) y un mayor logro académico (Rice & Slaney, 2002) por hacer las cosas de manera minuciosa. El hecho de que no se hayan encontrado diferencias significativas de género respecto a la variable discrepancia encaja con los resultados de muchas investigaciones anteriores que tampoco hallaron diferencias notables (Arana et al.; Rice & Van Arsdale, 2010; Ulu & Tezer, 2010; Wei et al., 2007).

Los resultados de este estudio ofrecen evidencia de las diferencias entre los distintos ámbitos del conocimiento respecto a las diversas variables del estudio. En la literatura

sobre las variables psicológicas en los estudiantes universitarios, no se han encontrado investigaciones que relacionen el perfeccionismo, la autoestima o la resiliencia con el ámbito de conocimiento al que pertenecen los sujetos, y los estudios que relacionan el tipo de carrera con el estrés de los estudiantes son escasos. En cuanto a nuestros hallazgos, hay que destacar que hubo diferencias significativas en los niveles de estrés percibido, discrepancia, autoestima y resiliencia. Concretamente, en disonancia con la hipótesis 4, el ámbito de artes y humanidades presentó niveles de estrés percibido significativamente superiores en comparación con el ámbito de ciencias de la salud y con el de ciencias sociales y jurídicas. Estos resultados apoyan la evidencia aportada por el estudio de Pulido et al. (2011), según el cual las carreras más afectadas por el estrés pertenecieron a los ámbitos de ingeniería y arquitectura (Tecnología y Sistemas; Arquitectura) y de artes y humanidades (Traducción; Diseño Gráfico), mientras que las menos afectadas por el estrés estaban incluidas en el ámbito de ciencias sociales y jurídicas (Turismo; Derecho; Contaduría y finanzas; Ciencias de la Comunicación). Por otra parte, en consistencia con estas puntuaciones de estrés tan elevadas, el ámbito de artes y humanidades también presentó niveles significativamente mayores de discrepancia y niveles significativamente menores de autoestima y resiliencia.

Creemos que el hecho de que artes y humanidades muestre estos resultados puede estar explicado por un mayor grado de perfeccionismo desadaptativo. También puede ser debido a otras variables; por ejemplo, el ámbito de artes y humanidades está menos valorado que el resto de disciplinas y tiene un mayor grado de subjetividad y de incertidumbre. Pulido et al. (2011), como posibles explicaciones a la variación del estrés según la carrera, señala el perfil de personalidad de los estudiantes, el diseño curricular de los programas y la exigencia académica.

En cuanto a las implicaciones clínicas de nuestro estudio, siguiendo a Blankstein et al. (2008), hay que destacar el papel de los servicios de salud para estudiantes, así como

de los centros de asesoramiento, con especial atención sobre el género femenino y sobre el ámbito de artes y humanidades, que son los grupos más afectados por el perfeccionismo. Estos servicios deben tener en cuenta los efectos perjudiciales del perfeccionismo desadaptativo sobre el estrés, el cual puede afectar a la salud física y psicológica de los estudiantes, a sus relaciones sociales y también a su rendimiento académico. De esta manera, los perfeccionistas desadaptativos han de aprender a manejar sus tendencias perfeccionistas y mantenerlas en constante revisión.

Sería aconsejable orientar a los perfeccionistas desadaptativos hacia una vertiente más adaptativa y ventajosa para ellos, de modo que sean capaces de poder tener altos estándares sin necesidad de angustiarse psicológicamente si estos no se cumplen al 100%. Para ello, habría que poner en marcha estrategias de intervención enfocadas a la mejora de la autoestima (Blankstein et al., 2008; Chen et al., 2016) y a la reducción del estrés (Rice et al., 2006). En la línea de Chen et al., también sería interesante poder crear programas de intervención con el objetivo de fomentar en los estudiantes los aspectos adaptativos del perfeccionismo y hacerles conscientes de las desventajas del perfeccionismo desadaptativo, a través de técnicas como la reestructuración cognitiva (Rice et al.). Así, se podrían reducir sus elevados índices de pensamiento categórico, reemplazándolos por unos patrones de pensamiento más funcionales, aprendiendo de esta manera a ser menos críticos y más flexibles con ellos mismos cuando las cosas se complican.

Si bien el presente estudio contribuyó a la literatura actual sobre el tema, cuenta también con varias limitaciones. Una de ellas es que la investigación se realizó únicamente a partir de autoinformes, los cuales tienen sus inconvenientes, como, por ejemplo, no contemplar el factor de la deseabilidad social. Por eso, sería aconsejable incluir en investigaciones futuras la metodología cualitativa. Además, debido a la dificultad de reunir a hombres como participantes para la investigación, la muestra

masculina fue relativamente pequeña si la comparamos con la femenina. Por último, debido a que los datos se recolectaron en un subconjunto de estudiantes de la provincia de Barcelona en edades comprendidas entre los 18 y los 22 años, los resultados no se pueden generalizar a otros lugares geográficos, a franjas de edad distintas o a población no universitaria.

De cara a estudios futuros, habría que tener en cuenta otros posibles factores relacionados con las variables del presente estudio, como las estrategias de afrontamiento (Ashby & Gnilka, 2017), la regulación emocional y cognitiva (Rudolph et al., 2007) o la inteligencia emocional (Sheppard & Hicks, 2017), aplicando la escala APS-R. También proponemos que se consideren la autoestima y la resiliencia como posibles mediadores entre el perfeccionismo y el estrés. Es necesario que los investigadores continúen explorando las consecuencias positivas y/o negativas del perfeccionismo adaptativo y el desadaptativo, incluyendo otras medidas de funcionamiento psicológico. Específicamente, creemos que se ha de investigar más a fondo con el objetivo de definir cuáles son exactamente los mecanismos cognitivos y emocionales que explican el perfeccionismo adaptativo, que son claramente diferentes de los que explican el perfeccionismo desadaptativo (Bergman et al., 2007). Sugerimos, además, la necesidad de continuar investigando los factores diferenciales entre mujeres y hombres en referencia al perfeccionismo, así como la realización de estudios longitudinales para observar la estabilidad o el cambio del perfeccionismo a lo largo del tiempo y su afectación sobre el estrés (por ejemplo, Prud'homme et al., 2017). También se podrían estudiar los efectos del perfeccionismo en poblaciones clínicas o en franjas de edades mayores, para comprobar si este constructo actúa del mismo modo que en estudiantes universitarios.

Referencias

- Ancer, L., Meza, C., Pompa, E. G., Torres, F. y Landero, R. (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 91-101. Recuperado de www.redalyc.org/pdf/292/29215963008.pdf
- Arana, F. G., Keegan, E. G. y 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. *Evaluar*, 9, 35-53. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/463/432>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arratia, N. I., Medina, J. L. y Borja, Y. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 41-52. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/40441109_Resiliencia_en_adolescentes_mexicanos
- Ashby, J. S. y Gnilka, P. B. (2017). Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111. doi: 10.1016/j.paid.2017.07.012
- Ashby, J. S., Noble, C. M. y Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling and Development*, 90(4), 427-436. doi: 10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x
- Ashby, J. S. y Rice, K. J. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-

- esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203. doi: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x/abstract
- Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 21(1-2), 29-42.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. y Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Beck, R., Taylor, C. y Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 155-166. doi: 10.1080/1061580021000056979
- Bergman, A. J., Nyland, J. E. y Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389–399. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.007
- Besser, A., Flett, G. L. y Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154. doi: 10.1111/j.1559-1816.2010.00653.x
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. y Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good , bad , or both ? Examining models of the perfectionism construct, 36, 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M. y Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator or moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current*

Psychology, 27, 29-61. doi: 10.1007/s12144-008-9022-1

Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. M. (2013).

Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. doi: 10.1989/ejep.v6i1.100

Cabanach, R. G., González, P. y Freire, C. (2009). El afrontamiento del estrés en

estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula Abierta*, 37(2), 3-10. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>

Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios.

Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. doi: 10.17081/psico.19.36.1294

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. y Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to

personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001

Campbell-Sills, L. y Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. doi: 10.1002/jts.20271

Carrasco, Á., Belloch, A. y Perpiñá, C. (2010). La evaluación del perfeccionismo:

utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española, 36(153), 49-65. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5609/La_evaluación_del_perfeccionismo.pdf?sequence=2

Chang, E. C., Watkins, A. y Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive

Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93-102. doi: 10.1037/0022-0167.51.1.93

- Chen, L., Zhong, M., Cao, X., Jin, X., Wang, Y., Ling, Y., ... Yi, J. (2016). Stress and Self-Esteem Mediate the Relationships between Different Categories of Perfectionism and Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 12(3), 593-605. doi: 10.1007/s11482-016-9478-3
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Cohen, S., Tyrrell, D. A. J. y Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 131-140. doi: 10.1037/0022-3514.64.1.131
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Crăciun, B. y Dudău, D. P. (2014). The relation between perfectionism, perfectionistic self-presentation and coping strategies in medical employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 509-513. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.03.300
- Dunkley, D. M. y Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730. doi: 10.1023/A:1005543529245
- Elion, A. A., Wang, K. T., Slaney, R. B. y French, B. H. (2012). Perfectionism in African American students: Relationship to racial identity, GPA, self-esteem, and depression. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(2), 118-127. doi: 10.1037/a0026491
- Fletcher, D. y Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Resumen]. *Journal of Sports Sciences*, 23, 157-158. doi: 10.1080/02640410512331334413

- Fletcher, D., Hanton, S. y Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. En S. Hanton y S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Fletcher, D. y Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences, 28*(2), 127-137. doi: 10.1080/02640410903406208
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M. y Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research, 61*, 213-219. doi: 10.1016/j.jpsychores.2005.12.007
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Ganske, K. H. y Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of Employment Counseling, 44*(March), 17-29. doi: 10.1002/j.2161-1920.2007.tb00021.x
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S. y Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 91*, 78-86. doi: 10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The international resilience project*. Recuperado de <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>

- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S. y Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 192-200. doi: 10.1037/0022-0167.51.2.192
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*, 27-33.
- Hassan, H. K., Abd-El-Fattah, S. M., Abd-El-Maugoud, M. K. y Badary, A. H. A. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter? *European Journal of Education and Psychology, 5*(2), 133-147. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/1293/129325055003.pdf
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. En G. L. Flett y P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). doi: 10.1037/10458-011
- Kim, H. y Lee, J. A. (2016). The relationship between emotional intelligence, ego-resilience, stress coping strategies and clinical practice stress in nursing students. *Advance Science and Technology Letters, 140*, 199-202. doi: 10.14257/astl.2016.140.38
- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T. y Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling and Development, 92*(1), 75-82. doi: 10.1002/j.1556-6676.2014.00132.x
- LoCicero, K. A. y Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-

- reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47-56. doi: 10.1300/J035v15n02_06
- Lowe, G., Urquhart, J., Greenman, J. y Lowe, G. (2000). Academic stress and secretory immunoglobulin A. *Psychological Reports*, 87, 721-722. doi: 10.2466/pr0.2000.87.3.721
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W. y Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617. doi: 10.1037/a0025195
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg self-esteem scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467. doi: 10.1017/S1138741600006727
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930. doi: 10.1017/S0954579407000442
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21(1), 89-101. doi: 10.1080/01443410020019867
- Montes-Hidalgo, J. y Tomás-Sábado, J. (2016). Autoestima, resiliencia, locus de control y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*, 26(3), 188-193. doi: 10.1016/j.enfcli.2016.03.002
- Moroz, M. y Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174-179. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.044
- Naderi, H., Abdullah, R., Tengku Aizan, H., Sharir, J. y Kumar, V. (2009). Self esteem, gender and academic achievement of undergraduate students. *American Journal of Scientific Research*, 3, 26-37. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/254896618_Self_Esteem_Gender_and_Academic_Achievement_of_U

ndergraduate_Students

Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.

Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J. y Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 63-68. doi: 10.1186/1477-7525-9-63

Pengilly, J. y Dowd, E. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 813-820. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200006)56:6<813::AID-JCLP10>3.0.CO;2-Q

Pittman, L. D. y Richmond, A. (2008). University Belonging, Friendship Quality, and Psychological Adjustment During the Transition to College. *The Journal of Experimental Education*, 76(4), 343-362. doi: 10.3200/JEXE.76.4.343-362

Prud'homme, J., Dunkley, D. M., Bernier, E., Berg, J-L., Ghelerter, A. y Starrs, C. J. (2017). Specific perfectionism components predicting daily stress, coping, and negative affect six months and three years later. *Personality and Individual Differences*, 111, 134-138. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.034

Pulido, M. A., Serrano, M^a. L., Valdés, E., Chávez, M^a. T., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. Recuperado de: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. Recuperado de http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Remor_2006_article_EurSpanPSS.pdf

- Renk, K. y Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescents*, 26(2), 159-168. doi: 10.1016/S0140-1971(02)00135-5
- Rice, K. G. y Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85. doi: 10.1037/0022-0167.54.1.72
- Rice, K. G. y Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 42(2), 157-168. Recuperado de: https://maplab.nd.edu/assets/224153/rice_lapsley_perfectionism_coping_and_emotional_adjustment.pdf
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J. y Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524-534. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.524
- Rice, K. G. y Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35, 35-48. Recuperado de: <https://search.proquest.com/openview/3f15724ec14dfa9eb6b152983d54411a/1?pqorigsite=gscholar&cbl=34423>
- Rice, K. G. y Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 439-450. doi: 10.1037/a0020221
- Rice, K. G., Vergara, D. T. y Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 463-473. doi: 10.1016/j.paid.2005.05.011
- Rich, A. R. y Scovel, M. (1987). Causes of depression in college students: A cross-lagged panel correlational analysis. *Psychological Reports*, 60, 27-30.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. Recuperado de: <http://web.bvu.edu/faculty/goodfriend/documents/surveys/Self%20Esteem/Rosenberg1965.pdf>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. y Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156. doi: 10.2307/2096350
- Rudolph, S. G., Flett, G. L. y Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(4), 343-357. doi: 10.1007/s10942-007-0056-3
- Saavedra, E., Castro, A. D. y Saavedra, P. (2012). Autopercepción de los jóvenes universitarios y resiliencia: Construcción de sus particularidades. *Katharsis*, 14, 89-105. doi: 10.25057/25005731.450
- Sánchez-Teruel, D. y Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 40(2), 103-113. Recuperado de <http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R40/Art10.pdf>
- Sheppard, L. y Hicks, R. E. (2017). Maladaptive perfectionism and psychological distress: The mediating role of resilience and trait emotional intelligence. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 65-75. doi: 10.5539/ijps.v9n4p65
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L. y Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 373-386. doi: 10.1037/0022-0167.50.3.373
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. y Johnson, D. (1996). *Almost Perfect Scale-Revised*. Escala no publicada. University Park: The Pennsylvania State

University.

- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. y Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Stanley, S. y Bhuvanewari, G. M. (2016). Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (A study from India). *Social Work Education*, 35(1), 78-88. doi: 10.1080/02615479.2015.1118451
- Stoeber, J. y Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535. doi: 10.1016/j.paid.2008.12.006
- Ulu, I. P. y Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340. doi: 10.1080/00223981003784032
- Vallejo-Martín, M., Aja, J. y Plaza, J. J. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: Influencia del burnout y del engagement académico. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 9, 220-236. Recuperado de <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558/2234>
- Vandiver, B. J. y Worrell, F. C. (2002). The reliability and validity of scores on the Almost Perfect Scale-Revised with academically talented middle school students. *The Journal of Secondary Gifted Education*, 21(3), 108-119. doi: 10.4219/jsge-2002-372
- Vedhara, K. y Nott, K. (1996). The assessment of the emotional and immunological consequences of examination stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 19(5), 467-478. doi: 10.1007/BF01857679
- Ward, A. M. y Ashby, J. S. (2008). Multidimensional perfectionism and the self.

Journal of College Student Psychotherapy, 22(4), 51-65. doi: 10.1080/
87568220801952222

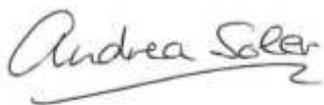
Wei, M., Heppner, P. P., Mallen, M. J., Ku, T.-Y., Liao, K. Y.-H. y Wu, T.-F. (2007).
Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression
among Chinese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4),
385-394. doi: 10.1037/0022-0167.54.4.385

Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W. y Young, S. K. (2006). Maladaptive
perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future
depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67-
79. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.67

Wilks, S. E. y Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students:
Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3),
276-288. doi: 10.1080/02615470902912243

Declaración: Declaro que el presente trabajo lo he realizado por mí mismo, sin
haber usado otras fuentes o ayudas diferentes a las indicadas. También he marcado
como tales los pasajes literales, o de contenido, tomados de terceros.

Firma:

A handwritten signature in cursive script that reads "Andrea Soler". The signature is written in black ink on a white background.

Anexo. Modelo del consentimiento informado que se administró a los participantes:

CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS



Soy Andrea Soler, estudiante de 4.º curso de Psicología de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte (Blanquerna, Universidad Ramón Llull), y estoy haciendo mi proyecto de final de grado (tutorizado por la Dra. Ursula Oberst) sobre el estrés, con el objetivo de conocer más a fondo la influencia de este factor sobre la salud de los estudiantes universitarios.

Por eso, te ruego que me contestes las siguientes preguntas con la máxima sinceridad. Tus respuestas son totalmente anónimas y confidenciales y solo serán utilizadas para esta investigación. Tu participación es voluntaria.

Para participar en este estudio debes ser estudiante universitario y tener ENTRE 18 Y 22 AÑOS.

Contestar te llevará 5 minutos.

¡Gracias por tu colaboración!

En breve recibirás el cuestionario a través de correo electrónico

Por favor, si tienes alguna duda no dudes en contactar conmigo (dirección de correo electrónico: andreasc2@blanquerna.url.edu)