



PERFECCIONISMO DESADAPTATIVO, DESEMPEÑO ACADÉMICO Y MALESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UNAM

Área de investigación: Educación en ciencias administrativas

Angélica Aragón Rodríguez

Universidad Nacional Autónoma de México
México
angelica_aragon_r@hotmail.com

Angélica Riveros Rosas

División de Investigación
Facultad de Contaduría y Administración
Universidad Nacional Autónoma de México
México
vercige52@gmail.com



PERFECCIONISMO DESADAPTATIVO, DESEMPEÑO ACADÉMICO Y MALESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UNAM

Resumen

La edad en la que predomina el inicio de enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión comprende entre los 18 y 25 años, que incluye el periodo de estudios universitarios. Entre los factores de riesgo para la ansiedad y depresión en estudiantes, destaca el perfeccionismo desadaptativo, ya que se relaciona directamente con su funcionamiento académico. El objetivo del presente estudio es identificar las diferencias por sexo en perfeccionismo desadaptativo, ansiedad, depresión, satisfacción con rendimiento académico y promedio escolar, así como conocer la relación entre estas variables. Participaron 558 estudiantes de licenciatura de la Facultad de Contaduría y Administración de la UNAM, 313 mujeres y 245 hombres con edades entre 17 y 29 años ($M=20.28$; $DE=1.93$). El muestreo fue no probabilístico simple por conveniencia, y el diseño fue de tipo descriptivo transversal y correlacional. Los instrumentos de medición usados fueron APS-R-MX (perfeccionismo), IMADIS (ansiedad, depresión), desempeño académico (promedio general auto informado) y una escala Likert para medir satisfacción con su rendimiento académico. Se observó mayor incidencia de síntomas ansiosos y depresivos en las mujeres. Las correlaciones de ansiedad con depresión y perfeccionismo desadaptativo fueron significativas, en contraste, con desempeño académico y satisfacción por el rendimiento, que fueron bajas. Se analizan las implicaciones de los resultados para el manejo en el aula por parte de los docentes.

Palabras clave: estudiantes, ansiedad, depresión, perfeccionismo.

Introducción

La formación universitaria ocurre en un periodo crítico del desarrollo humano que implica decidir, formar y consolidar aspectos que darán

forma a una parte importante de su vida adulta, por ejemplo: la elección de carrera, la atención a sus déficits, sus preferencias vocacionales, el apoyo social que proporciona y procura para sí, así como decisiones de pareja y laborales. El entorno universitario provee a los estudiantes condiciones para una interacción íntima entre las características psicológicas de las personas con quienes se convive y las exigencias académicas y personales que enfrentan.

El perfeccionismo a menudo se concibe como una cualidad cuyo impacto solo podría ser positivo, al menos en términos del desempeño académico. Sin embargo, puede tener también un papel muy relevante en padecimientos que dificultan el desarrollo y la formación de los estudiantes tales como la ansiedad y la depresión. Éstos no solo implican sufrimiento individual, sino que pueden consolidar formas de incapacidad académica y/o personal, que limitan gravemente sus posibilidades de desarrollo. En consecuencia, socialmente ocasiona pérdida de sus contribuciones potenciales en sentidos más amplios en sus diversos roles a corto y mediano plazo, como colegas, trabajadores, padres y vecinos, entre muchos otros.

El presente trabajo se presenta en tres apartados: 1. el desarrollo teórico que incluye el contexto epidemiológico en México, más específicamente en universitarios; la revisión de estudios relevantes sobre ansiedad, depresión y perfeccionismo en estudiantes universitarios; 2. el método y los resultados, y 3. la discusión y conclusiones, incluyendo una reflexión sobre las implicaciones de los hallazgos con la labor docente.

Ansiedad y depresión en México

La depresión se refiere a la pérdida de afecto positivo, como alegría, satisfacción, tranquilidad, entre otros, y se manifiesta en síntomas que incluyen: alteraciones de sueño, ausencia de autocuidado (alimentación, sueño, salud, etc.), dificultad para concentrarse, ansiedad, y pérdida de interés en experiencias diarias (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009).

La ansiedad se refiere a un estado emocional displacentero, como miedo o aprehensión en ausencia de un peligro o amenaza identificable, caracterizado por una variedad de síntomas somáticos, como: temblor, tensión muscular, respiración superficial y agitada, sudoración,

palpitaciones, etc. Cognitivamente, se manifiesta con tendencia a reaccionar de manera intensa ante situaciones inesperadas, facilidad para distraerse, pérdida de concentración, insomnio y alteración de la capacidad de alerta incluyendo aprehensión e inquietud intensa (Sarundiansky, 2013).

En la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica más reciente, del 2002 al 2003, los trastornos más frecuentes en la población total fueron los de ansiedad; (14.3% de la población mexicana los presentaron *al menos alguna vez en su vida*). Los trastornos afectivos depresivos los presentaron el 9.1% *al menos una vez en la vida*, con una moda de edad de inicio a los 17 años (Medina-Mora *et al.*, 2003). Estos datos coinciden con otros, internacionales en estudiantes universitarios, incluyendo a México, por ejemplo Auerbach, *et al.*, (2016) encontraron que una quinta parte de los estudiantes tenía algún problema de salud mental, principalmente de tipo ansioso (11.7%), y de tipo depresivo (6.0%) constituyendo los dos primeros lugares. La gran mayoría (cerca del 80%) iniciaron el trastorno antes de ingresar a la universidad, mientras que ya durante su formación se iniciaron trastornos de pánico y abuso de sustancias, que pueden considerarse empeoramientos.

La tabla 1 muestra los porcentajes de incidencia *en el mes anterior* a la aplicación de la encuesta Nacional, sobre ansiedad y depresión activas, comparando hombres y mujeres (Medina-Mora *et al.*, 2003).

Tabla 1

Comparación entre hombres y mujeres sobre ansiedad y depresión en el último mes

	Hombres	Mujeres	Total
Ansiedad	2.2%	4.1%	3.2%
Depresión	1.3%	2.4%	1.9%

Adaptado de “Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México” por Medina Mora, *et al.*, 2003, *Salud Mental*, 26(4), p. 8.

Para ambos sexos, los trastornos ansiosos son más comunes, sin embargo, en las mujeres existe mayor incidencia de ambos padecimientos. Adicionalmente, aunque su incidencia podría parecer relativamente baja, los trastornos de depresión causan amplia afectación en la vida y el funcionamiento de las personas. Estos cuadros provocan incapacidad e interrupción de actividades diarias (escuela, trabajo, etc.)

por hasta 27 días al año, además de presentarse junto con los de ansiedad (Brady y Kendall, 1992). Durante la adolescencia, entre 15 y 18 años, comienzan a debutar casos de trastornos de ansiedad y depresión (Benjet *et al.*, 2009), pero la edad en que toma mayor relevancia el inicio de estos padecimientos es entre los 18 y 25 años (Medina-Mora, *et al.*, 2003), coincidiendo con la formación universitaria.

Depresión, Ansiedad y Perfeccionismo en estudiantes universitarios

Robles-Ojeda *et al.* (2011) compararon el rendimiento escolar (promedio general de calificaciones), bienestar psicológico y depresión entre estudiantes hombres y mujeres mexicanos. Aunque se encontraron diferencias significativas a favor de las mujeres en rendimiento escolar, al comparar el bienestar psicológico, las mujeres se ven más afectadas, resultó particularmente importante la tendencia a culparse por miedo al fracaso, también son las que obtuvieron mayores índices de depresión (Berenzon *et al.* 2013; Juárez, 2019). El estudio concluye que el alto rendimiento escolar no es un indicador de ausencia de depresión o de bienestar psicológico.

En esta investigación vamos a referirnos al malestar emocional como los síntomas depresivos y ansiosos, que de hecho es común que estén acompañados de indicadores de perfeccionismo en estudiantes. El perfeccionismo se trata de un rasgo de personalidad que se caracteriza por exigencias personales muy elevadas y tendencia a autoevaluación negativa. Las exigencias personales están enfocadas a la búsqueda y establecimiento de altos estándares de rendimiento (Flett y Hewitt, 2002). La evaluación personal negativa incluye aspectos relacionados con las preocupaciones por cometer errores, el miedo a la crítica y la discrepancia entre expectativas y rendimiento o resultados (Arana *et al.*, 2014; Arana y Keegan, 2016; Egan, Wade y Shafran, 2011).

Acerca del perfeccionismo, investigaciones de otros países reportan presencia en 70% de estudiantes universitarios (Rice y Slaney, 2002). Sin embargo, el perfeccionismo por sí mismo puede no ser problemático. El perfeccionismo se ha concebido como adaptativo o desadaptativo (Rice y Slaney, 2002; Rice y Ashby, 2007). El perfeccionismo adaptativo, correlaciona positivamente con afecto positivo, satisfacción con la vida, capacidad para actuar ante desafíos, autoeficacia, satisfacción con el

estudio y compromiso (Rice y Lapsley, 2001; Zhang, Gan y Cham, 2005) y disposición a enfrentarse a las dificultades.

El perfeccionismo desadaptativo tiene un papel fundamental en las afectaciones de la salud mental y diversos estudios lo relacionan fuertemente con reacciones emocionales intensas y desagradables como tristeza, enojo, angustia; así como depresión, estrés y ansiedad. Este tipo de perfeccionismo también contribuye al inicio y mantenimiento de múltiples alteraciones en salud mental, como Trastornos de conducta alimentaria, Trastornos extremos de ansiedad (Pitoni y Ravella, 2013); de depresión (Limburg *et al.*, 2017; Shafran y Mansell, 2001; Rice y Lapsley, 2001; Horiuchi *et al.*, 2017), entre otras afectaciones emocionales que pueden derivar en riesgo de suicidio (Hamilton y Schewitzer, 2000).

El perfeccionismo desadaptativo también tiene un impacto negativo en el desempeño académico, relacionándose con trastornos de ansiedad y depresión, que son factores de riesgo al funcionamiento cotidiano (Rice y Stanley, 2002; Wei *et al.*, 2004). Estos trastornos contribuyen al desgaste psicológico, a la procrastinación, a empeorar la percepción de obstáculos en los estudios, al abandono de metas y al agotamiento laboral (Hewitt y Flett, 1991).

Los perfeccionistas desadaptativos, suelen interpretar la postergación o abandono de metas o tareas, como un completo fracaso personal por sus altas expectativas, es decir, consideran la evidencia de incapacidad o minusvalía como permanentes y no como aspectos modificables o temporales en su funcionamiento. La interferencia emocional dificulta el aprendizaje de ciertos contenidos, y favorece estilos de pensamiento (distracción, autocrítica, entre otros) que obstaculizan seriamente el avance de su trabajo (Steel, 2007). Puede así incapacitarlos gradualmente en cuanto a expectativas, intenciones y expectativas de desempeño. Aun en caso de alcanzar dichas expectativas, suelen minimizarlas como algo atribuible a la suerte y no a su esfuerzo y talento lo cual les genera estrés intenso y alteración emocional, a pesar ser altamente exitosos o eficientes. Esta forma de malestar se ha identificado tanto en estudiantes como profesionistas exitosos (incluyendo contadores y administradores) con el nombre de *síndrome del impostor*. En una revisión de Bravata *et al.* (2019), se encontraron asociaciones

reiteradas y consistentes con perfeccionismo, depresión y ansiedad, menor planeación de su carrera y escasa intención de dirigir.

Cuando se presentan niveles altos de perfeccionismo desadaptativo, también se eleva la probabilidad de cronificación de reacciones inútiles ante el estrés, de manera que las consecuencias de éste se interpretan como una tendencia constante a la falla y se consolidan nociones de impotencia, incapacidad y desesperanza (Flett y Hewitt, 2002). Así, el estrés crónico sumado a la constante percepción de fracaso, a evaluaciones personales negativas y autocrítica excesiva, contribuyen a agravar síntomas de ansiedad y depresión y a la predisposición a enfermedades de salud mental (Flett y Hewitt, 2006) y eventualmente deterioran la salud física (Turner, *et al.*, 2020).

Entre estudiantes de las carreras de contaduría y administración de la UNAM se ha identificado una marcada diferencia entre extremos en el promedio académico y las estrategias de estudio dirigidas al desempeño (aseguramiento de una buena calificación). El principal indicador de malestar psicológico se presentó como intolerancia y rigidez (incapacidad para adaptarse a personas distintas o mantenimiento de expectativas muy específicas sobre procedimientos y resultados) con mayor incidencia en los administradores (Riveros *et al.*, 2013). También se ha identificado en estudiantes de contaduría y administración con bajo rendimiento académico, mayor rigidez acerca de sus responsabilidades en detrimento de su capacidad de recuperación personal (Trejo, 2014). El perfeccionismo desadaptativo representa un riesgo importante durante la formación tanto por su asociación con malestar emocional constante y sus consecuencias, como por propiciar formas de ejercicio de la profesión que parecen exitosas, pero conllevan formas de malestar y estrés sostenido, que paradójicamente, limitan sus oportunidades de buscar y obtener apoyo.

En síntesis, en virtud de la incidencia de trastornos de ansiedad y depresión, su impacto en la vida en etapa universitaria y el futuro de las(os) alumnas(os), resulta relevante identificar la presencia y relación entre síntomas de malestar psicológico y variables académicas. Los estudiantes universitarios reconocen su búsqueda de buenos resultados académicos, a pesar de las problemáticas que se les presenten (Trejo, 2014). En esta búsqueda de altos estándares puede gestarse el perfeccionismo desadaptativo, con impacto negativo en la estabilidad

emocional y como factor de riesgo para su salud mental (Arana *et al.*, 2014; Limburg *et al.*, 2017, Egan *et al.*, 2011), para su formación académica y eventualmente su funcionamiento laboral.

Así, el presente trabajo tiene dos objetivos: **1.** identificar las diferencias por sexo en perfeccionismo desadaptativo, ansiedad, depresión, satisfacción con rendimiento académico, promedio escolar; y **2.** examinar la relación entre las variables.

Método

Participantes

Participaron 558 estudiantes de licenciatura de la Facultad de Contaduría y Administración de la UNAM, 313 mujeres y 245 hombres con edades entre 17 y 29 años ($M=20.28$; $DE=1.93$). El muestreo fue no probabilístico, simple, por conveniencia y el diseño de tipo descriptivo y correlacional transversal.

Tabla 2

Distribución de principales variables de los participantes

Variables	N	%
Sexo		
Mujer	313	56.1%
Hombre	245	43.9%
Carrera		
Administración	270	48.4%
Contaduría	205	36.7%
Informática	31	5.6%
Negocios internacionales	52	9.3%
Semestre		
Segundo	200	35.8%
Cuarto	151	27.1%
Sexto	119	21.3%
Octavo	88	15.8%

Medición

Se utilizaron los siguientes instrumentos para recolectar los datos:

- **Desempeño académico:** evaluado con el promedio general que reportó el estudiante.
- **Satisfacción con rendimiento académico:** escala Likert de cinco opciones: de “Nada satisfecho” a “Totalmente satisfecho”.
- **Perfeccionismo desadaptativo:** evaluado con “*Almost Perfect Scale Revised MX*” (Aragón, 2020) que consta de nueve reactivos en escala Likert de 7 opciones que van de “Fuertemente en desacuerdo a Fuertemente de acuerdo. Se tomó el factor *perfeccionismo desadaptativo*, validado en población mexicana con el factor *Discrepancia* que resultó válido y corresponde al perfeccionismo desadaptativo. El análisis factorial confirmatorio reveló índices adecuados a la estructura propuesta de un factor (CFI=.976, TLI=.966, RMSEA=.063, Intervalo de confianza=0.049 – 0.077). Posee una consistencia interna de $\alpha=.917$, KMO= .925 y una varianza explicada de 55.94.
- **Malestar emocional: Ansiedad y Depresión,** evaluado con el *IMADIS, versión Beta* (Jurado, 2017). Este cuestionario ha sido diseñado para estudiantes universitarios.
 - Ansiedad: El coeficiente de consistencia interna *alfa de Cronbach* para población mexicana es de 0.96., con 21 reactivos con 5 opciones en escala Likert de “Nunca” a “Siempre”.
 - Depresión: Con coeficiente de consistencia interna *alfa de Cronbach* para población mexicana de 0.95., consta de 15 reactivos con 5 opciones en escala Likert de “Nunca” a Siempre”.

Procedimiento

Se realizó la aplicación grupal a 558 estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración, inscritos durante el semestre 2019-2. Los alumnos contestaron los cuestionarios en su salón y horario de clase, con autorización de sus profesores. La aplicación tuvo una duración entre 30 y 40 minutos. A todos los alumnos se les aseguró que la información individual de los cuestionarios sería confidencial, y que los datos

recabados se utilizarían exclusivamente con fines de investigación y sin análisis individuales.

Adicionalmente se les aplicó un cuestionario sobre datos generales: edad, sexo, carrera, semestre que estaban cursando y percepción de satisfacción por su rendimiento escolar.

Los cuestionarios incluían la posibilidad de ser contactados en caso de que les interesara recibir atención específica para el manejo del perfeccionismo y malestar asociado.

El análisis estadístico se realizó con la, T de Student para grupos independientes y correlación de Pearson del programa SPSS versión 25.

Resultados

La tabla 3 y las figuras 1 y 2 muestran las incidencias por sexo y sus diferencias en las variables de estudio.

Tabla 3

Distribución de variables psicológicas

Variabes psicológicas	Mujeres	Hombres	Total
Ansiedad	7.7%	3.7%	5.9%
Depresión	3.2%	1.2%	2.3%
Perfeccionismo desadaptativo	25.2%	23.3%	24.4%

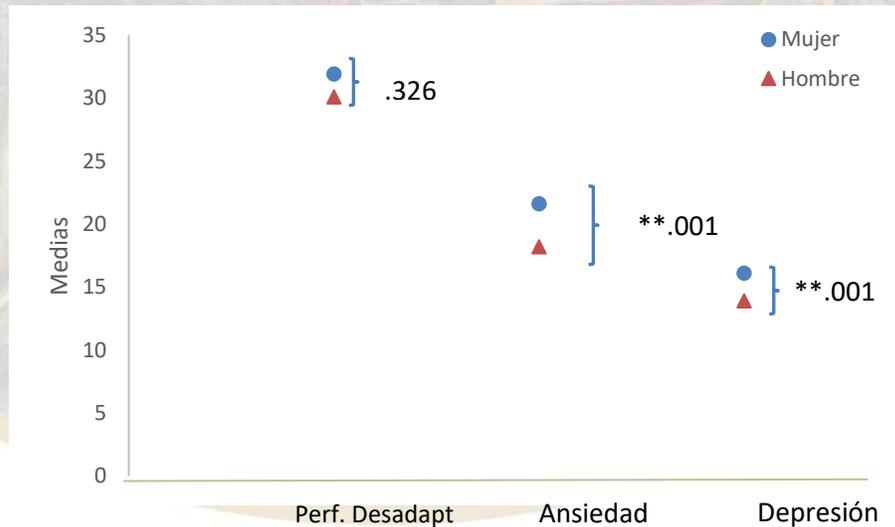
Nota: n mujeres= 313; n hombres= 245; n total=558.

En todas las variables hay mayor incidencia en las mujeres, el perfeccionismo desadaptativo es el más alto (24.4%) del total, seguido de ansiedad (5.9%) y depresión (2.3%).

La significancia de esas diferencias se examinó con la prueba t para grupos independientes y se presentan en la Figura 1. La distancia representada entre los puntos para las mujeres y los triángulos para los hombres denota mayor separación en sus promedios.

Figura 1

Diferencia de medias de variables psicológicas por sexo, mujeres n=313, hombres n=245.



Variables Psicológicas

	Perfeccionismo Desadaptativo	Ansiedad	Depresión
• Mujer	31.9 (12.35)	21.6 (11.80)	16.1 (8.38)
▲ Hombre	30.1 (11.94)	18.2 (10.96)	13.9 (7.62)

Nota: **p<.001, Prueba t para grupos independientes, desviación estándar en paréntesis.

Las diferencias en perfeccionismo desadaptativo no son estadísticamente significativas, pero sí para ansiedad y depresión. Los promedios denotan valores de malestar importante, en los tres casos, los valores más altos se presentaron en las mujeres.

Las diferencias en satisfacción por el rendimiento académico y promedio se presentan en la figura 2.

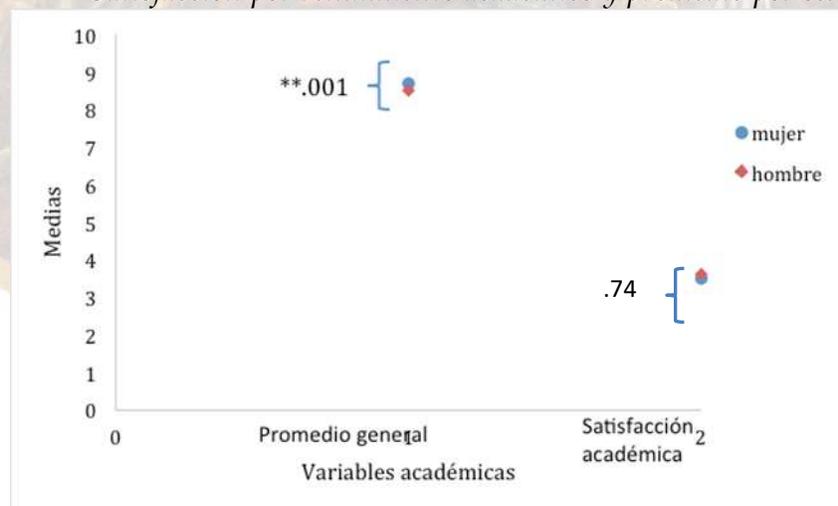
Si bien prácticamente no hay diferencia en promedio y satisfacción, llama la atención que las mujeres tienden a promedios ligeramente más altos y menor satisfacción con su rendimiento académico.

En la tabla 4 se muestran las relaciones entre las variables separando en filas el grupo total de los de mujeres y hombres, a fin de apreciar las

diferencias en los coeficientes. Se muestran en gris las intersecciones entre variables que destacaron. Las relaciones con perfeccionismo desadaptativo se muestran en la figura 3.

Figura 2

Satisfacción por rendimiento académico y promedio por sexo



	Promedio	Satisfacción académica
● Mujeres	8.7 (0.54)	3.52 (.70)
◆ Hombres	8.5 (0.60)	3.64 (.76)

Nota: **p<.001, Prueba t para grupos independientes. Desviación estándar en paréntesis.

Si bien prácticamente no hay diferencia en promedio y satisfacción, llama la atención que las mujeres tienden a promedios ligeramente más altos y menor satisfacción con su rendimiento académico.

En la tabla 4 se muestran las relaciones entre las variables separando en filas el grupo total de los de mujeres y hombres, a fin de apreciar las diferencias en los coeficientes. Se muestran en gris las intersecciones entre variables que destacaron. Las relaciones con perfeccionismo desadaptativo se muestran en la figura 3.

Tabla 4

Relación entre desempeño académico, satisfacción académica, ansiedad y depresión

	Grupo	Satisfacción con rendimiento académico	Desempeño académico	Ansiedad
Desempeño académico	Total	.360**		
	Mujeres	.426**		
	Hombres	.323**		
Ansiedad	Total	-.222**	-.019	
	Mujeres	-.224**	-.086	
	Hombres	-.202**	.013	
Depresión	Total	-.336**	-.062	.715**
	Mujeres	-.339**	-.146**	.725**
	Hombres	-.282**	.064	.686**

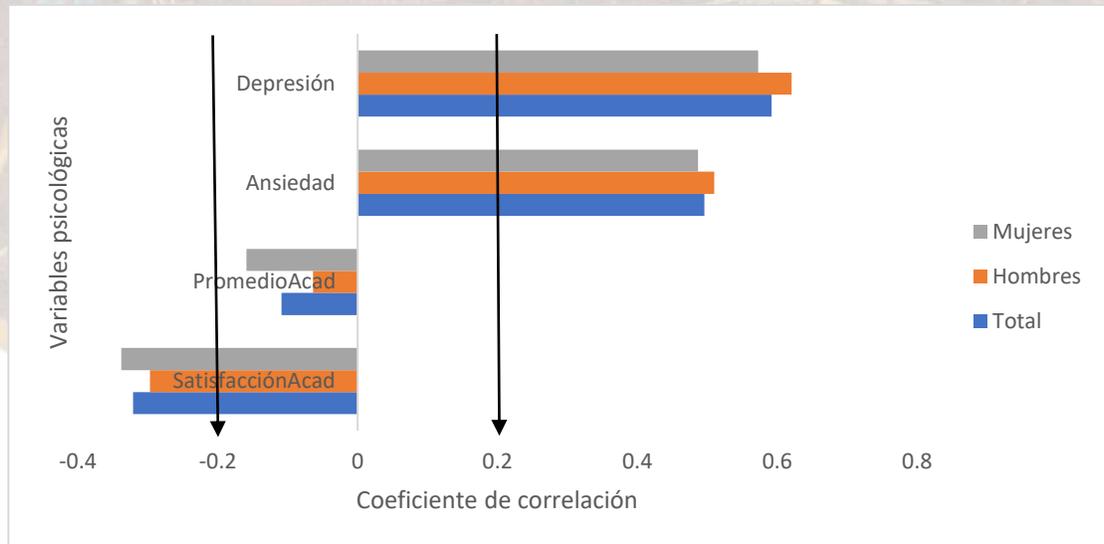
Nota: ** $p < .01$; * $p < 0.5$, Coeficiente de correlación de Pearson, n mujeres= 313; n hombres= 245; n total=558.

La correlación más alta es entre depresión y ansiedad, lo que denota comorbilidad importante. En las mujeres esta relación fue más significativa que en el grupo combinado, lo que indica que en ellas hay mayor propensión a esta comorbilidad (valores entre .686 y .725). La relación entre desempeño académico y satisfacción por el rendimiento es positiva, nuevamente es mayor para las mujeres ($r=.426$). En los tres grupos la relación entre ansiedad, depresión y satisfacción por el rendimiento académico fue débil y negativa (valores entre -.202 y -.339) a diferencia de desempeño académico que no mostró relación importante con ansiedad ni con depresión.

La relación entre las variables de estudio y perfeccionismo desadaptativo se muestra en la figura 3, las barras marcan el coeficiente de correlación y su dirección por los tres grupos: el total, mujeres y hombres por separado. Las líneas verticales señalan el punto de corte para la significancia estadística de las relaciones.

Figura 3

Correlaciones con perfeccionismo desadaptativo, mujeres n=313, hombres n=245, total n=558.



	SatisfacciónAcad	PromedioAcad	Ansiedad	Depresión
■ Mujeres	-0.338	-0.159	0.487	0.573
■ Hombres	-0.297	-0.064	0.51	0.621
■ Total	-0.321	-0.109	0.496	0.592

Nota: Coeficiente de correlación de Pearson, mujeres n= 313; hombres n= 245; N=558.

Las correlaciones entre perfeccionismo desadaptativo, ansiedad y depresión son positivas y moderadas (valores entre .487 y .621), las más altas aunque moderadas se presentaron en los grupos de hombres (.51 y .621 respectivamente). Las relaciones de perfeccionismo con satisfacción académica ($r=-.321$) y con desempeño académico ($r=-.019$) fueron negativas y más altas para las mujeres (-.338 y -.159 respectivamente). Aunque todas éstas mostraron la misma dirección (negativas) tuvieron valores más débiles en su relación con desempeño (oscilaron entre -.019 y -.109) a diferencia de satisfacción por rendimiento académico (entre -.297 y -.338).

Si bien las relaciones entre malestar emocional y satisfacción académica fueron mayores para las mujeres, en perfeccionismo desadaptativo la relación es mayor para los hombres. Tanto el perfeccionismo como las variables emocionales tuvieron una mayor incidencia en la percepción de satisfacción académica que con el promedio escolar.

Discusión

Los propósitos de este estudio fueron identificar en estudiantes de la FCA las diferencias por sexo en perfeccionismo desadaptativo, ansiedad, depresión, satisfacción con el rendimiento académico y promedio escolar, así como conocer la asociación entre las variables.

El mayor malestar emocional fue por ansiedad, conjuntamente, las medias de ansiedad y depresión denotan presencia de malestar importante de moderada a grave para población mexicana (Jurado, 2017) aunque hay alta dispersión en los datos. La incidencia de estos problemas es menor a la identificada en la muestra internacional con estudiantes universitarios por Auerbach *et al.* (2016) pero mayor en el presente estudio que en el de Medina-Mora *et al.* (2003). Es probable que con el paso de los años desde el 2003, los porcentajes de ansiedad y depresión en la población mexicana hayan aumentado y existan estresores dispares entre los países participantes en la muestra internacional. Para confirmar esto sería importante contar con un estudio amplio y más reciente, sin embargo, aún no se reporta en la literatura un estudio de alcance nacional como el de Medina-Mora *et al.* (2003).

La tendencia de mayor incidencia en mujeres de la FCA en ansiedad y depresión como los dos principales problemas de malestar emocional coincide con otros estudios en población de estudiantes mexicanos (Berenzon *et al.*, 2013; Juárez-Loya, 2019; Robles-Ojeda *et al.*, 2011). En otros países de Latinoamérica también se observa esta tendencia (Bagnoli *et al.*, 2017; Pitoni y Rovella, 2013) así como en estudios internacionales con participación de 21 países en los cinco continentes (Auerbach, *et al.*, 2016).

Se ha propuesto que ser mujer es un factor de riesgo para experimentar depresión, tanto en jóvenes como en adultos (Berenzon *et al.*, 2013). Aparentemente la crianza y la educación tienen una fuerte influencia, para que las niñas busquen ser más cuidadosas u organizadas, a diferencia de los niños en quienes socialmente se tolera que sean más desorganizados o impulsivos. En el caso de las niñas, y más tarde en las jóvenes, se observa esta propensión a obtener logros para sentirse reconocidas. Las mujeres tienden más a atribuir el bajo desempeño a factores internos por lo que tienden más a culparse por ello. También

suelen definirse a sí mismas por sus fallas como poco hábiles o que no se esforzaron lo suficiente, lo cual a su vez aumenta los índices de ansiedad y depresión (Robles-Ojeda *et al.*, 2011). En el presente estudio se explicaría también la mayor tendencia al perfeccionismo y menor satisfacción con su rendimiento.

Curran y Hill (2017) identifican que la tendencia de este rasgo perfeccionista en estudiantes universitarios ha ido en aumento los últimos 27 años, y explican que esto se debe al sistema neoliberal que enfatiza el individualismo y la mejora constante de sus estilos de vida, tanto en lo social como en lo económico. Además, Flett y Hewitt (2002) refieren que un factor que favorece un elevado perfeccionismo es la percepción de experimentar críticas o expectativas paternas elevadas.

En el caso de los estudiantes participantes de la FCA, aproximadamente una cuarta parte mostró niveles elevados de perfeccionismo desadaptativo, percibían que su esfuerzo no era congruente con sus resultados. Esta forma de perfeccionismo está vinculada como variable que propicia el inicio y mantenimiento de síntomas de ansiedad y depresión (Limburg *et al.*, 2017; Egan *et al.*, 2011, Arana y Keegan, 2016). En el presente estudio, sin embargo, los niveles de ansiedad y depresión moderados o graves fueron menos frecuentes y no se observaron diferencias en perfeccionismo según el sexo como en el estudio de Pitoni *et al.* (2013).

Las correlaciones consistentemente positivas entre perfeccionismo desadaptativo, ansiedad y depresión, indican que las expectativas frustradas se acompañan de emociones como ansiedad, tristeza, frustración, culpa, etc., que interfieren con el funcionamiento (Pitoni *et al.*, 2013). Estas emociones suelen acompañarse por pensamientos devaluatorios de sí mismos y evitación de actividades ansiógenas (por ejemplo, presentaciones y exposiciones). A lo largo de la formación, las emociones y sus conductas asociadas pueden afectar de manera importante autoestima y autoeficacia, obstaculizando gradualmente el alcance de un buen rendimiento lo cual, a su vez, propicia el aumento del perfeccionismo desadaptativo (Egan *et al.*, 2011). Con objeto de examinar las contribuciones relativas de cada uno de los componentes abordados en el presente trabajo es necesario continuar con estudios sobre la estabilidad de estas condiciones con otros diseños.

La relación del desempeño académico, evaluado con el promedio general del estudiante y con ansiedad, depresión y perfeccionismo desadaptativo no mostró correlaciones ni significativas ni consistentes en su dirección. Lo cual señala que el alto o bajo promedio no es un indicador de bienestar o malestar emocional (Robles-Ojeda *et al.*, 2011; Arana, *et al.*, 2014), independientemente del sexo.

En general los estudiantes, hombres y mujeres refieren estar satisfechos con su rendimiento académico, mostrando una relación negativa y baja para ansiedad, depresión o perfeccionismo. Dicha satisfacción no depende de mayores o menores niveles de malestar emocional, aunque la consistencia de la direccionalidad de esos hallazgos denota, en lo general, una tendencia en la que, a mayor satisfacción, menor malestar emocional.

Como se mencionó, la incidencia de depresión no muestra una relación significativa con el desempeño académico, lo que sugiere que hay otras variables que podrían tener mayor influencia. Balanza, Morales y Guerrero (2009) proponen que los síntomas de depresión están más ligados a estilos de vida de los estudiantes, como los largos desplazamientos diarios y actividades obligatorias extra-académicas, de tipo laboral o familiar. Por otra parte, Auerbach *et al.* (2016) identifica que la mayoría de los estudiantes con este tipo de problemas los desarrollaron antes de entrar a la universidad. Se sugiere en futuras investigaciones analizar este tipo de problemáticas como son la relación entre las condiciones iniciales, desplazamientos y actividades extra-académicas con perfeccionismo desadaptativo, depresión y ansiedad, para conocer en qué grado influyen en los estudiantes.

Refiriéndonos específicamente a la población evaluada de la FCA de la UNAM, datos de estudios anteriores señalan que se trata de jóvenes que además de estar estudiando, buscan iniciar su vida laboral para apoyar en los gastos de sus familias, lo cual promueve mayor estrés y limita las condiciones para conductas de autocuidado (Riveros *et al.*, 2013).

El perfeccionismo desadaptativo muestra una relación moderada con la ansiedad y la depresión, siendo mayor en los hombres que en las mujeres. Si bien los coeficientes sugieren que hay otros factores, al parecer en los hombres el perfeccionismo podría estar más vinculado con variables distintivas en ellos como rigidez e intolerancia a la

frustración (Riveros, Rubio y Candelario, 2015). En cualquier caso, tanto hombres como mujeres son susceptibles del perfeccionismo desadaptativo como factor de riesgo para sintomatología ansiosa o depresiva.

Implicaciones en el ámbito universitario

El perfeccionismo es una característica, en lo general, deseable entre universitarios pues promueve la mejora constante, el aprendizaje y la capacidad de superación y es también una característica común entre los participantes. Sin embargo, en su forma desadaptativa, el presente estudio puede haberlos detectado en un momento en el que el estudiante requiere desarrollar su capacidad para que su esfuerzo sea más eficiente. Si cuenta con recursos personales como redes de apoyo y habilidades para actuar propositivamente ante la falla, dicho desajuste entre esfuerzo y resultado sería pasajero y mejoraría su percepción de capacidad y estima.

Por otra parte, el perfeccionismo desadaptativo puede tratarse de un estilo consolidado de funcionamiento que va mermando el reconocimiento de capacidades o cualidades y promueve estados emocionales desagradables, limitantes e incapacitantes, especialmente si han acompañado al estudiante desde tiempo atrás. Si bien podría parecer que la coincidencia entre perfeccionismo desadaptativo y malestar emocional es relativamente baja, es factible encontrar en el aula alumnos en riesgo. Quizás la complicación más importante para su reconocimiento es que esto puede ocurrir independientemente de su desempeño académico, lo que oscurece la situación con alumnos que se muestran exitosos y capaces. Otros pueden parecer cínicos respecto de su propia formación, y lo que observamos es que hayan logrado perfeccionar formas de ocultar el malestar. Aparentar que no les importa o les afecta, o mostrarse constantemente optimistas, confiados y felices, son algunas formas para limitar en lo inmediato el malestar, aunque a mediano y largo plazo permanezca o empeore. Esta situación dificulta también que se acerquen a pedir ayuda a sus profesores o a otras instancias.

Los profesores tienen oportunidades para favorecer el papel adaptativo del perfeccionismo, y en ocasiones, aun sin mediar una solicitud directa, ayudan a los estudiantes al mostrar cómo lidian con sus expectativas

frustradas. Pueden hacerlo mediante ejemplos de su ejercicio laboral o en el salón mismo, incluyendo explicar las razones por las que toman decisiones, o delimitando lo qué es relevante y lo que no tanto. Esto último es muy importante cuando sus estudiantes no tienen forma de identificar esa importancia y les parece que *tendrían* que ser exitosos en *todo*. También pueden ayudarlos a reconocer que es normal que ciertos contenidos de la práctica o del aprendizaje sean complejos, frustrantes, o intimidantes y generen angustia, de manera que la emoción por sí misma no represente también otra falla. En ese sentido, es posible tener un manejo más estratégico y personalizado en nuestro trabajo docente cuando expresamos decepción o molestia ante la falla.

Conclusiones

El perfeccionismo desadaptativo es un factor de riesgo para el malestar emocional como la ansiedad y la depresión, el cual resulta un problema relativamente común entre los estudiantes, por lo que se mencionan las siguientes conclusiones de lo que está sucediendo en población de los alumnos de la FCA de la UNAM.

El perfeccionismo desadaptativo, ansiedad y depresión no guardan relación con el desempeño académico evaluado a través del promedio. Es decir, que un promedio alto, no denota mayor o menor perfeccionismo desadaptativo, bienestar o malestar emocional.

La satisfacción con el desempeño tiene una relación débil pero consistente con las variables de estudio, lo que indica que existen otras múltiples variables que afectan a la satisfacción con el desempeño, pero también que puede servir como indicador inicial de posible malestar.

El perfeccionismo desadaptativo se observa en niveles similares tanto en mujeres como en hombres. A diferencia de la ansiedad y la depresión en donde muestra mayores niveles de significancia en las mujeres.

Las mujeres muestran una mayor vulnerabilidad que los hombres; sin embargo, los hombres muestran una relación más fuerte entre perfeccionismo desadaptativo, ansiedad y depresión.

Corolario:



Conocer y confirmar la relación entre las variables de malestar emocional como ansiedad y depresión con perfeccionismo ha llevado a querer ahondar más en la investigación de estos temas que están afectando a los estudiantes de la FCA. Lo inquietante es que un rasgo como el perfeccionismo que sea mal conducido hacia lo desadaptativo puede predisponer a trastornos afectivos como la ansiedad y la depresión en jóvenes que se dirigen a la adultez. Por ello, a la par de la presente investigación se ha elaborado en el Centro de Orientación Educativa de la FCA, un tratamiento psicológico de 10 sesiones en el que el usuario es evaluado con un conjunto de pruebas dentro de las que se encuentra la medición del “perfeccionismo desadaptativo” en un instrumento validado recientemente en estudiantes de la FCA y del que se han derivado una serie de recomendaciones útiles a los problemas más comúnmente identificados.

Recomendaciones para alumnos:

- Evitar compararse con otras personas, observar el desempeño a través del tiempo e identificar los avances con relación a cuando entró a la facultad o inició el semestre.
- Plantear metas corto plazo; por ejemplo, objetivos diarios sobre lo que se ven haciendo o concluyendo al final del día. Entre más pequeños sean los objetivos serán más alcanzables y reconocibles. Por ejemplo: Descargar un archivo, leer de la página 1-10, subrayar lo más importante.
- Ser amable consigo mismo, hablarse como le hablarían a alguien querido.
- Si notan que las exigencias son muy elevadas y tienen dificultades en las demás áreas de tu vida como en la salud, la familia, amigos, pareja, tiempo libre; pedir ayuda. El Centro de Orientación Educativa de la FCA u otros centros de apoyo universitarios, pueden brindarle herramientas para que mejoren su salud emocional.

Recomendaciones para profesores:

- Evite hacer comparaciones entre alumnos o grupos, puede tener el objetivo de estimular un mejor desempeño, si bien la competencia

funciona en algunos estudiantes, para otros puede consolidar nociones de incapacidad.

- Evite plantear o referir imágenes idealizadas de lo que deberían saber los alumnos(as), reconocer un punto de partida realista sirve mejor para plantear metas que incluyan actividades remediales adicionales.

- Plantee a sus alumnos objetivos claros a corto plazo, semanales o por clase.

- Al realizar retroalimentaciones al alumno evite hacer juicios y más bien enfoque su evaluación hacia indicadores muy claros que fueron o no cumplidos por el alumno, así como sugerencias para próximos trabajos.

- Explique y ejemplifique a sus alumnos cómo el nuevo conocimiento aprendido puede ser aplicado para mejorar como profesionistas, es una actividad muy apreciada entre los estudiantes.

Bibliografía

Aragón, A. (2020). *Intervención basada en Terapia de Aceptación y Compromiso para jóvenes con perfeccionismo desadaptativo* (Tesis de Maestría en preparación). Facultad de Psicología UNAM. México

Arana, F., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Partarrieu, A. I., Rosa, L., Lago, A. E., *et al.* (2014). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71-77. Doi: 10.14718/ACP.2014.17.1.8

Arana, F. G., y Keegan, E. G. (2016). La relación entre las dimensiones del perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de Psicología argentino. *Ansiedad y Estrés*, 22, pp. 33-38. Doi: 10.1016/j.anyes.2016.04.004

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... y Nock, M. K. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955-2970.

Bagnoli L., Chaves M., Coppari N. (2017). Dimensiones del perfeccionismo y sintomatología depresiva en universitarios de Psicología. *Eureka*. 14(1), pp. 17-23.

Balanza, G. S., Morales, M. I. y Guerrero, M. J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una población de estudiantes universitarios: Factores académicos y socio-familiares asociados. *Clínica y Salud*, 20(2), 177-187. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613879006>

Bravata, D.M., Watts, S.A., Keefer, A.L., Madhusudhan, D.K., Taylor, K.T., Clark, D.M, Hagg, H.K. (2019). *Prevalencia, predictores y tratamiento del síndrome del impostor: una revisión sistemática*. *Revista de Medicina Interna General*. doi: 10.1007 / s11606-019-05364-1

Benjet C, Borges G, Medina-Mora M. E., Blanco, J., Rojas E, Fleiz C, *et al.* (2009). La encuesta de salud mental en adolescentes e México. In: Rodríguez J, Kohn R, Aguilar-Gaxiola S, editors. *Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe*. Washington, D.C.: *Pan American Health Organization*. pp. 90-98.

Berenzon, S., Lara, M. A., Robles, R. y Medina-Mora, M. E. (2013). Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud Pública de México*, 55(1), 74-80. Doi:10.1590/s0036-36342013000100011

Brady, E. y Kendall, P. (1992). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. *Psychological Bulletin*, 111(2), 244, 244-255.

Curran T., Hill, A. (2017) Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. 1-71. doi: [10.1037/bul0000138](https://doi.org/10.1037/bul0000138)

Egan, S., Wade, T., Shafran, R., (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology Review*, 31, 203-220. Doi:[10.1016/j.cpr.2010.04.009](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009)

Flett, G. L., y Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association: <http://psycnet.apa.org.pbidi.unam.mx:8080/PsycBOOKS/toc/10458>

Flett, G. L., y Hewitt, P. L. (2006). *Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology*. *Behavior Modification*, 30(4), 472–495. Doi:10.1177/0145445506288026

Hamilton, T. K., y Schweitzer, R. D. (2000). The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian y New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(5), 829-835.

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), 456-47

Horiuchi, S., Aoki, S., Takagaki, K., Shoji, F. (2017). Association of perfectionistic and dependent dysfunctional attitudes with subthreshold depression. *Psychology Research and Behavior Managment*, 1-13. Doi:10.2147/PRBM.S135912.

Juárez Loya, A. (2019). *Depresión en jóvenes universitarios: Una aproximación desde el modelo ecológico de conductas de salud* (Tesis doctoral). Recuperada de Biblioteca Digital UNAM, México. <http://132.248.9.195/ptd2019/enero/0784911/Index.html>

Jurado S. (2017). *Manual versión beta: Inventario mexicano de ansiedad, depresión e ideación suicida IMADIS*. Facultad de Psicología, UNAM. PAPIIT IN303016.

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., y Egan S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), 1301–1326.

Medina-Mora, M. E., Borges, G., Muñoz, C. L., Benjet, C., Jaimes, J. B., Bautista, C. F., ... y Aguilar-Gaxiola, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta

Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud mental*, 26(4), 1-16.

National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE (2009). *Depression: the treatment and management of depression in adults, NICE clinical guideline 90*. Londres: El autor. Recuperado de <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90>

Pitoni, D., Rovella, A. (2013). Ansiedad y perfeccionismo: su relación con la evaluación académica universitaria. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 18(2). pp. 329-341. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228336009>

Rice, K. G. Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85.

Rice, K. G., y Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 42, 157-168.

Rice, K., y Slaney, R. B. (2002). Clusters of Perfectionists: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement. *Measurement y Evaluation in Counseling y Development*, 5-48.

Riveros, A., Rubio, T. H., Candelario, J., y Manguin, M. (2013). Características psicológicas y desempeño académico en universitarios de profesiones de pronta ocupación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 5(2), 265-278.

Riveros, A., Rubio, T.H., y Candelario, J. (octubre 2015). *Características iniciales en estudiantes relativas al emprendimiento y desarrollo en organizaciones: Un estudio con enfoque de género*. XX Congreso Internacional de Contaduría, Administración e Informática. Ciudad de México.

Robles-Ojeda, F. J., Sánchez, A., Galicia, I., X. (2011). Relación del Bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Psicología Iberoamericana*, pp. 27-37.

Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*. 21(2), pp. 19-

28. Recuperado de
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525003>

Shafran, R., y Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 879–906.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.

Trejo González, E. (2014). *Creencias de responsabilidad y recuperación en docentes y alumnos universitarios*. (Tesis de pregrado) Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.

Turner, A. I., Smyth, N., Hall, S. J., Torres, S. J., Hussein, M., Jayasinghe, S. U., Clow, A. J. (2020). Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. *Psychoneuroendocrinology*, 114, 104599.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., y Abraham, T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 2, 201-212.

Zhang, Y., Gan, Y. y Cham, H. (2005). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modelling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529–1540.