UFLO UNIVERSIDAD

Facultad de Ciencias del Comportamiento

Malestar psicológico en estudiantes universitarios: el papel del perfeccionismo

Estudiante: Lencina, Paula Soledad

Legajo: 29444

Director/es: Bianchi, Maria del Pilar

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2026

UFLO
UNIVERSIDAD

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO.** Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [ ]

A partir de otra fecha, especificar: 08/ 10 / 2026

Lugar y fecha: Buenos Aires, octubre 2026

Firma y aclaración Paula Lencina 

Índice

Resumen ……4

Introducción...…….5

Delimitación del objeto de estudio…….5

Fundamentación.……6

Objetivos ……...8

Estado del Arte……...……..…9

Marco Teórico……..17

Método ……. ……..31

Resultados……34

Discusión ……39

Conclusiones……47

Aportes y contribuciones de la investigación……..49

Limitaciones de la investigación…….51

Líneas de investigaciones futuras……52

Referencias ……55

Título:

"Malestar psicológico en estudiantes universitarios: el papel del perfeccionismo"

Resumen

En el presente Trabajo Final Integrador se empleó un diseño teórico, de revisión bibliográfica narrativa, centrado en el análisis crítico de evidencia científica regional e internacional publicada entre los años 2022 y 2026. Tuvo como objetivo analizar la relación entre las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones del malestar psicológico en estudiantes universitarios a partir de la revisión de la literatura científica. A partir de la revisión de los antecedentes examinados se identificó que las características asociadas a la dimensión desadaptativa del perfeccionismo, se relacionan con mayores indicadores de estrés, ansiedad y sintomatología depresiva. Sin embargo, es importante no considerar equivalentes las dimensiones autorientada y socialmente prescrita con los perfiles adaptativo y desadaptativo. Mientras las primeras describen distintas orientaciones de la exigencia perfeccionista, los segundos refieren a perfiles diferenciados por la combinación de estándares, discrepancia y evaluación del desempeño. En conclusión, la evidencia revisada señala una asociación entre las manifestaciones desadaptativas del perfeccionismo y mayores niveles de malestar psicológico en la población universitaria. Estos resultados resaltan la importancia de promover estrategias psicoeducativas e intervenciones institucionales que favorezcan la flexibilización de las exigencias académicas, el desarrollo de recursos de afrontamiento y el fortalecimiento del bienestar emocional de los estudiantes

Palabras clave

Malestar psicológico, perfeccionismo, estudiantes universitarios

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo de investigación se propuso explorar el malestar psicológico presente en los estudiantes universitarios, y la relación existente con el perfeccionismo.

Jaimes-Medrano et al. (2024) señalan que, el malestar psicológico es percibido como una respuesta de sufrimiento emocional que experimenta la persona ante la incapacidad de poder afrontar ciertos eventos o situaciones percibidos de una manera estresante. Este tipo de malestar viene aparejado a manifestaciones de estrés, ansiedad, frustración, dificultades en la regulación emocional, depresión y en la mayoría de los casos, desmotivación. Se infiere también que, tiene relación con la experiencia subjetiva de cada persona, la cual va a provocar de cierta manera, una respuesta de sufrimiento emocional, ante la incapacidad de afrontar eficazmente las situaciones percibidas como estresantes.

En el contexto universitario, estas experiencias que enfrentan los estudiantes, pueden verse intensificadas, debido a las demandas, la búsqueda de la perfección académica, puede incidir en lo social y en lo personal y por consiguiente, va a impactar en la calidad de vida y en la cotidianeidad de las y los estudiantes.

Frost et al. (1990) definen al perfeccionismo como la tendencia que tiene la persona a establecer altos estándares de desempeño, sumado a críticas excesivas sobre sí misma, con una gran preocupación por cometer errores. Estos estándares suelen ser rígidos y muchas veces difíciles de alcanzar.

Fundamentación

En los últimos años la problemática de salud mental en estudiantes universitarios fue tomando mayor relevancia, se ha reportado un importante incremento de patologías relacionadas con los niveles de sobreexigencia presente en esta población en el correr de su etapa formativa, desencadenando en estrés, ansiedad, depresión y afectando fuertemente su autoestima. Estas enfermedades no solo afectan la salud individual, sino que también se asocian con un bajo rendimiento académico, el abandono escolar y la aparición de conductas de riesgo (González Aguilar, 2025).

La educación superior es considerada un instrumento de cambio social, fortalecimiento, crecimiento y desarrollo. Los estudiantes al ingresar a este nuevo mundo, deben adaptarse a los cambios que conllevan, con sus responsabilidades y desafíos. Esto hace que sean más vulnerables al malestar, agotamiento y surgimiento de diversas patologías de salud mental. Patiño Orellana y Rocano Muñoz (2023) establecen que, estos cambios presentes en esta etapa de formación, implican que los jóvenes adultos ajustan y cambian su día a día para poder desarrollar de manera efectiva su proyecto formativo, lo que puede generar tensiones, problemas interpersonales,dando como resultado en cierto malestar psicológico.

Jaimes-Medrano et al. (2024) mencionan que, la mayoría de los jóvenes que transitan el paso de la educación secundaria al mundo universitario, lo perciben como un periodo crítico, donde aparecen un abanico de cambios y transiciones, estos deben adaptarse a las demandas académicas y a su vez a los nuevos estilos de vida que se van presentando . Estos cambios suelen ser percibidos por los estudiantes como potenciales estresores, si estas demandas exceden su capacidad de afrontamiento, los jóvenes pueden llegar a experimentar indicios de malestar psicológico, viendo afectada su salud mental.

Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023) mencionan que el perfeccionismo y la sobreexigencia se caracterizan por la predisposición que tiene un sujeto a esforzarse exageradamente por alcanzar esa ansiada perfección, como así también, a fijarse metas altas y poco realistas, y ante el fracaso o contratiempos la persona reacciona de manera negativa .

Diversos estudios han señalado que los estudiantes en muchos casos, reproducen ideales irreales de éxito y productividad, lo que puede llevarlos a sostener niveles de autoexigencia que en definitiva resultan difíciles de cumplir, generando sentimientos de no ser suficiente, frustración y desgaste emocional, (González Aguilar, 2025). Por lo cual se sugiere, que altos niveles de sobreexigencia, se asocian con mayor probabilidad de presentar indicadores de malestar psicológico, afectando a su vez, la calidad de vida y bienestar emocional

De acuerdo con Restrepo et al. (2020), la transición a la vida universitaria implica una reconfiguración de la identidad del estudiante, quien debe habituarse a nuevas responsabilidades y exigencias pedagógicas dentro de un clima de constante competitividad. Este proceso de adaptación confronta al alumnado con situaciones potencialmente estresantes, tales como la rigidez de los horarios escolares, la sobrecarga en los periodos de exámenes, la presión del sistema de calificación y la ansiedad consecuente a las expectativas de inserción laboral futura.

Salazar Grau (2024) plantea que el perfeccionismo comprende distintas formas de experimentar y evaluar las exigencias personales y académicas. Esta perspectiva permite considerar que la búsqueda de un buen desempeño puede adquirir significados diferentes según las expectativas y la valoración que cada estudiante realiza de sus resultados, lo que resulta relevante para analizar su posible relación con el malestar psicológico. A partir de lo expuesto, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación se describe en la

literatura científica reciente entre las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones del malestar psicológico en estudiantes universitarios?

Objetivos

Objetivo general

- Analizar la relación entre las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones del malestar psicológico en estudiantes universitarios a partir de la revisión de la literatura científica.

Objetivos específicos

- Identificar las principales dimensiones del perfeccionismo académico y sus formas de manifestación en la población universitaria.
- Describir las características y niveles de malestar psicológico (ansiedad, depresión y estrés) asociados a la experiencia académica estudiantil reportados en las investigaciones examinadas.
- Examinar la evidencia científica reciente sobre la asociación entre las dimensiones del perfeccionismo y el malestar psicológico, identificando aportes y limitaciones metodológicas de los estudios revisados.

Estado del Arte

A continuación, se presentan investigaciones recientes sobre las variables de este estudio,organizadas cronológicamente, desde los estudios más antiguos hasta los más recientes.

Irurzun Falcón (2023), en investigación titulada “Perfeccionismo, malestar psicológico y autoeficacia creativa en 463 estudiantes universitarios de primer año (Argentina, 2022)”, publicada en la revista *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, propuso como objetivo general analizar las relaciones que existen entre la autoeficacia, el perfeccionismo y el malestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año, evaluando además si dichas variables funcionaban como predictores de la autoeficacia. Como metodología se realizó una investigación con un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo-correlacional, con corte transversal y tipo no experimental. La muestra, de tipo intencional y no probabilística, quedó conformada por 463 estudiantes universitarios de primer año, con edades de entre los 18 y 25 años, residentes de la Ciudad de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires. Entre sus principales hallazgos, la autora reportó relaciones significativas entre las variables; específicamente, evidenció que la dimensión desadaptativa del perfeccionismo (denominada discrepancia) presenta una asociación negativa y moderada con la autoeficacia, mientras que la depresión se consolidó como el predictor negativo más fuerte de este constructo. Este estudio aporta evidencia cuantitativa local y contextualizada sobre cómo interactúan las facetas del perfeccionismo y las manifestaciones del malestar psicológico en ingresantes universitarios argentinos.

Por su parte Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023) realizaron un estudio titulado “Influencia del Perfeccionismo Académico en el Aprendizaje Autorregulado de los Estudiantes Universitarios” en la *Revista de Psicología y Educación*. Los investigadores analizaron la incidencia de las distintas dimensiones del perfeccionismo académico sobre los

procesos de autorregulación del aprendizaje. Mediante un diseño predictivo transversal, se evaluó una muestra no probabilística de 268 estudiantes universitarios venezolanos mediante la aplicación en línea de instrumentos psicométricos. Los análisis indicaron que el perfeccionismo autorientado —caracterizado por el establecimiento de altos estándares personales y un fuerte compromiso intrínseco— predijo de forma positiva y significativa la capacidad global de autorregulación del aprendizaje y sus componentes cognitivos y conductuales. Por el contrario, el perfeccionismo socialmente prescrito no demostró un papel predictor en el proceso autorregulatorio, asociándose con autoevaluaciones distorsionadas y ligadas al juicio externo. Los autores concluyen con una advertencia deontológica: a pesar del valor instrumental que pueden tener los estándares autodirigidos en el rendimiento, la promoción de perfiles perfeccionistas debe tomarse con cautela debido a su asociación documentada con la sobrecarga de trabajo.

En relación con el malestar psicológico dentro del ámbito académico, Páez (2023), en su investigación *"Malestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana"*, desarrollada en Buenos Aires, tuvo como objetivo analizar la relación entre ambas variables. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional, transversal y no experimental, con una muestra de 101 estudiantes de entre 18 y 47 años. Los resultados mostraron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el malestar psicológico y las diferentes dimensiones del estrés académico, con mayor intensidad en las reacciones psicológicas y físicas frente al estrés. De igual manera, se observaron mayores niveles de estas manifestaciones en mujeres y en estudiantes con menor rendimiento académico. Este antecedente resulta relevante porque permite contextualizar el malestar psicológico como una problemática vinculada con las demandas y exigencias propias de la vida universitaria.

Siguiendo esta línea, Asto Dávila (2023), en su tesis titulada “La inteligencia emocional y perfeccionismo como predictores de la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022”, realizada en la Universidad Señor de Sipán (Perú), investigó si la inteligencia emocional y el perfeccionismo se asocian con manifestaciones de ansiedad ante los exámenes en universitarios. Mediante un enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transversal, el estudio se aplicó a una muestra de 278 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología. En sus resultados principales, se determinó que la inteligencia emocional y el perfeccionismo explican en conjunto el 22.6% de la variabilidad de la ansiedad ante los exámenes (siendo el perfeccionismo el que aporta el 21.9%). También se identificó que el perfeccionismo se correlaciona de manera directa con la ansiedad ante los exámenes, destacando especialmente la dimensión de influencias paternas. De manera que esta investigación aporta información de importancia sobre cómo los rasgos perfeccionistas y la gestión emocional se asocian a factores de riesgo o protectores frente al malestar académico.

Complementariamente, Connell (2024), en su trabajo de integración final titulado *“Malestar psicológico en personas que cursan estudios en la Universidad Católica Argentina y su relación con la Inteligencia Emocional Percibida”*, desarrollado en la Universidad Católica Argentina de Buenos Aires, tuvo como objetivo poder analizar la relación entre el malestar psicológico y la inteligencia emocional percibida en estudiantes que cursan en dicha institución. Para ello, se llevó a cabo una investigación con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y con un diseño no experimental y transversal, sobre una muestra no probabilística de 157 alumnos con una edad promedio de 22 años. Entre sus principales hallazgos, se observó una correlación negativa y estadísticamente significativa entre el malestar psicológico y la inteligencia emocional, se observó que mayores niveles de

inteligencia emocional se asociaron con menor malestar. Asimismo, los participantes clasificados en rango clínico de malestar presentaron puntajes significativamente menores en inteligencia emocional en comparación con el grupo no clínico, mientras que las mujeres mostraron niveles significativamente más altos de inteligencia emocional que los varones. Este antecedente rescata el rol protector de la inteligencia emocional frente a los estresores académicos y el malestar psicológico.

Por otra parte De Rosa y Keegan (2024), realizaron una investigación bajo el título "Implicaciones clínicas del perfeccionismo: relación entre autocrítica, rumiación y malestar psicológico en estudiantes universitarios", publicado en la *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* en Brasil, se propusieron como objetivo general indagar las diferencias en los niveles de autocrítica, rumiación y malestar psicológico (ansiedad y depresión) en estudiantes universitarios con perfiles de perfeccionismo adaptativo, desadaptativo y no perfeccionistas. Para ello, emplearon una metodología de enfoque cuantitativo, con un diseño exploratorio, no experimental, transversal y explicativo, aplicado a una muestra de 200 estudiantes de los últimos dos años de la carrera de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina. En los resultados, los autores destacaron que el grupo de perfeccionistas desadaptativos (caracterizado por una alta discrepancia entre sus metas y su rendimiento real) presentó niveles significativamente más altos de insatisfacción consigo mismo, autocrítica, procesos cognitivos de rumiación y sintomatología clínica de ansiedad y depresión en comparación con los perfeccionistas adaptativos. Esta investigación resulta relevante, ya que aporta evidencia directa sobre cómo la sobreexigencia patológica —entendida como el perfeccionismo desadaptativo— y los procesos de autocrítica severa se asocian con menor autovaloración y mayores indicadores de malestar.

En concordancia con estos hallazgos Galarregui y Keegan (2024), en su trabajo titulado *Perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios argentinos*, realizado en el marco de la Universidad de Buenos Aires y el CONICET, tuvieron como objetivo analizar la relación entre el perfeccionismo, la procrastinación y el malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos, como así también, identificar las diferencias entre los perfiles de perfeccionismo adaptativo, desadaptativo y no perfeccionista. Para ello, llevaron a cabo un estudio cuantitativo, no experimental y transversal, de alcance descriptivo-correlacional y de comparación de grupos, con una muestra de 395 estudiantes de grado de la Universidad de Buenos Aires. Para la recolección de datos se administraron la escala de perfeccionismo *Almost Perfect Scale-Revised* (APS-R), la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS), el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados indicaron que el 19% de los alumnos presentó un perfil de perfeccionismo desadaptativo y un 14.9% un perfil adaptativo. Asimismo, los estudiantes del grupo con perfeccionismo desadaptativo mostraron niveles significativamente más elevados de sintomatología depresiva, ansiedad y procrastinación en comparación con los demás perfiles. Por el contrario, quienes presentaron un perfil adaptativo registraron los menores niveles en dichas variables. En particular, se observó una relación positiva entre la dimensión negativa del perfeccionismo —caracterizada por la discrepancia y una autoevaluación excesivamente crítica— y el malestar psicológico. Este antecedente resulta pertinente, dado que aporta evidencia sobre la vinculación entre la sobreexigencia y el malestar emocional en la población universitaria, destacando el impacto central que tienen la autocrítica y la percepción constante de no cumplir con los propios estándares personales.

Desde una perspectiva más amplia, Salazar Grau (2024), en la investigación para su tesis de grado "*Perfeccionismo en el estudiante universitario: factores asociados y*

consecuencias", presentada en la Universidad Peruana Cayetano Heredia (Lima, Perú), investigó la naturaleza del perfeccionismo en el ámbito académico superior. El objetivo de su investigación consistió en realizar una revisión teórica y documental sobre el perfeccionismo (general y académico), analizando sus factores asociados (variables psicológicas, académicas y familiares) y sus consecuencias en estudiantes universitarios. Correspondió a un estudio cualitativo de diseño de revisión narrativa. La población y muestra analizada abarcó investigaciones con estudiantes universitarios de pregrado realizadas a nivel nacional e internacional entre los años 2019 y 2023, indexadas en bases de datos científicas como Redalyc, Scielo, Proquest, Ebsco, PubMed y Scopus. Entre sus principales resultados y hallazgos, la autora señala que, aunque históricamente el perfeccionismo se ha concebido como una conducta disfuncional, en la actualidad se aborda desde una perspectiva multidimensional con aristas tanto adaptativas (asociadas al alto rendimiento y a la perseverancia) como desadaptativas. En este sentido, la investigación destaca que las dimensiones desadaptativas del perfeccionismo se vinculan con consecuencias negativas para la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes universitarios, al estar fuertemente asociado con problemas psicológicos y académicos como la ansiedad, la depresión, la procrastinación, el burnout y una autoevaluación sumamente crítica ante el miedo al error o a la desaprobación social. Dicha investigación resulta de vital importancia, ya que proporciona un marco comprensivo sobre cómo las demandas socio-culturales y de sobreexigencia influyen en los niveles de malestar emocional de los estudiantes.

Así mismo, Vidal Bocanegra et al. (2024) , realizaron una investigación titulada "La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de Objetivos Académicos", publicada en la revista *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* (México), se propusieron como objetivo general explorar la relación entre la salud mental y el

logro de objetivos académicos en una población estudiantil particular. Como metodología se empleó un enfoque cuantitativo en el que se diseñó y aplicó una escala de actitudes de cinco secciones (basada en el modelo general de salud mental y el Modelo Transaccional del Estrés) a una muestra de estudiantes de cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), México. Entre sus principales hallazgos, los autores informaron una correlación positiva entre el bienestar psicosocial (autoestima, satisfacción con la vida y percepción de control) y el rendimiento académico. Asimismo, hallaron que las habilidades de afrontamiento activas se asocian de forma significativa con una mayor capacidad para superar desafíos escolares, mientras que las estrategias de afrontamiento pasivas (como la evitación y la negación) y la percepción de un entorno universitario desfavorable se correlacionan negativamente con el desempeño y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Ampliando el panorama a nivel regional, Hernández Gómez, Martínez Gómez y Fernández Pichardo (2025) en su artículo “Más allá del rendimiento académico: exigencias de la vida universitaria y salud mental”, editado por *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humana y Académica*, los investigadores pusieron énfasis sobre cuáles son los problemas de salud mental más recurrentes en los universitarios y qué cuestiones son detonantes. Metodológicamente, optaron por un enfoque mixto, de tipo exploratorio y no probabilístico, aplicando encuestas estandarizadas a 85 estudiantes de diversas carreras en la Universidad Autónoma de Querétaro. Los datos arrojados evidencian que: el 49.4% de los alumnos sufre de estrés, y la presión se dispara de forma crítica (68.2%) cuando llega el final del cuatrimestre y los exámenes finales. Asimismo, identificaron que los síntomas más presentes son el cansancio o fatiga (65.9%), la ansiedad (56.5%) y la falta de concentración (50.6%), señalando a la carga académica como el principal factor detonante (71.8%), seguido por la presión económica y los problemas familiares. Este antecedente aporta datos que muestran la

asociación entre la sobrecarga de actividades, las tensiones del entorno universitario, con el malestar psicológico y el detrimento del bienestar emocional de los alumnos.

Finalmente, Patiño y Subieta (2025), en su artículo de investigación titulado “Los impactos psicológicos del fenómeno del impostor en estudiantes de universidad”, publicado en la *Revista de Estudiantes de Psicología* de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, plantearon como objetivo principal analizar los impactos psicológicos del fenómeno del impostor, examinando su relación con otros constructos como el perfeccionismo y la procrastinación en el contexto universitario. Como metodología realizaron una investigación de enfoque cualitativo y descriptivo con un diseño documental, orientada a evaluar la prevalencia y las consecuencias de este fenómeno en el bienestar emocional de la población estudiantil. Entre sus principales resultados y hallazgos, las autoras destacan que el perfeccionismo desadaptativo —caracterizado por la autocrítica constante y la fijación de estándares desmedidos— se vincula estrechamente con sentimientos de insuficiencia, asociándose al desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión. Esta investigación resulta de importancia, ya que aporta un sustento teórico clave que describe la coexistencia entre las demandas de autoexigencia y las manifestaciones de malestar psicológico en los estudiantes de educación superior, sirviendo como base conceptual para profundizar en el papel del perfeccionismo dentro del ámbito académico.

Marco Teórico

Salud Mental

La Salud mental es definida como un estado de equilibrio psicológico que le va a permitir a las personas, poder afrontar eficazmente las situaciones estresantes, desarrollar ciertas habilidades, aprender y desempeñarse de una manera óptima en diferentes ámbitos, y contribuir al progreso de su comunidad (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025).

Para la Organización Mundial de la Salud (2022) la salud mental abarca mucho más que la ausencia de enfermedad: es una parte intrínseca de la salud y bienestar individuales y colectivos. Gozar de una buena salud mental implica que la persona pueda ser capaz de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar, exige a su vez, un complejo proceso, con experiencias que van a abarcar desde el estado óptimo de bienestar de la persona, hasta estados debilitantes que dejan gran sufrimiento y dolor emocional.

Por el contrario, los problemas en la salud mental, frenan el desarrollo al reducir la productividad, tensan las relaciones sociales y agravan los ciclos de pobreza y vulnerabilidad. En contraposición, cuando las personas gozan de buena salud mental y viven en entornos favorables, logran un mejor desempeño laboral y académico, lo que les permite, contribuir en sus comunidades en beneficio de todos (OMS, 2022).

A pesar de su relevancia actual, la percepción social de este constructo ha atravesado barreras complejas a lo largo del tiempo. Al respecto, Hernández Gómez et al. (2025) exponen que, si bien el interés por la salud integral ha sido una constante histórica, la dimensión mental fue abordada durante épocas pasadas desde concepciones peyorativas que condujeron a la segregación

de los individuos afectados. Aunque gran parte de estos sesgos históricos y clínicos han sido teóricamente superados en la actualidad gracias al avance de la psicología, los procesos de estigmatización hacia quienes padecen afecciones de salud mental persisten en el tejido social, erigiéndose como barreras vigentes que limitan el acceso a una atención oportuna.

De este modo, el estado de salud de una persona se consolida como el pilar fundamental para su desarrollo integral y la movilización de sus capacidades individuales. Al trasladar este principio específicamente al contexto educativo, la salud mental se rige como un requisito para el éxito académico y personal de los alumnos. Su preservación no solo previene el desgaste psíquico, sino que potencia directamente procesos cognitivos superiores esenciales para el aprendizaje, tales como la atención y la concentración, la motivación intrínseca y el rendimiento pedagógico general (Hernández Gómez et al., 2025).

La salud mental de jóvenes es objeto de especial preocupación social desde hace más de una década en varios países. Mendoza Villagrán et al. (2025) mencionan que en el contexto universitario, las expectativas y las exigencias relacionadas con el desempeño académico son vistas por los jóvenes como una fuente importante de problemas de salud mental. De igual manera, la competitividad académica y la presión por destacar hacen que los jóvenes sientan el ámbito universitario como un contexto hostil, individualista el cual genera competencia entre pares para alcanzar el éxito. El logro pasa a ser una meta idealizada que se debe alcanzar de forma temprana y constante, todo lo cual termina convirtiéndose en una presión que genera malestar.

Malestar Psicológico

Mosqueda Díaz et al. (2016) sostienen que, uno de los problemas más frecuentes en la salud mental de la población mundial, es el malestar psicológico, producido por la exposición a factores estresantes durante un tiempo variable, lo que puede generar alteración del funcionamiento normal del organismo.

El malestar psicológico es definido como un conjunto de representaciones cognitivas, afectivas y conductuales que afectan el equilibrio emocional de la persona, un fenómeno que se hace aún más presente ante la ausencia de estrategias de afrontamiento eficientes para canalizar el estrés y la ansiedad. Entre los indicadores más recurrentes se encuentran estados de inseguridad, angustia, incertidumbre y tristeza, los cuales se asocian a síntomas de ansiedad , estrés y depresión (Guzmán et al., 2025). De esta manera el malestar psicológico no favorece la construcción de un autoconcepto con una estructura estable, afectando también el rendimiento académico.

Asimismo, Patiño Orellana y Rocano Muñoz (2023) lo caracterizan como una vivencia desagradable y multifactorial que abarca componentes psicológicos, sociales y contextuales, comprometiendo los recursos adaptativos del individuo. Según estas autoras, el constructo se distingue por una fijación cognitiva hacia valoraciones negativas del entorno, lo que eleva drásticamente la sintomatología ansiosa, el estrés y los estados depresivos.

Por su parte, Villarrubia et al. (2023) mencionan que el malestar psicológico no constituye una enfermedad particular ni un cuadro médico definitivo por sí mismo. Se comprende como un conjunto variado de manifestaciones y síntomas clínicos. Su núcleo principal se manifiesta a través de sintomatología ansiosa y depresiva. Estos síntomas sirven como el paso previo al desarrollo de trastornos psicológicos mucho más graves. Este malestar afecta negativamente la

capacidad de las personas para desenvolverse en el ámbito laboral y para relacionarse interpersonalmente con los demás. Experimentar este malestar perjudica tanto la salud física como mental del individuo a lo largo de su vida.

Perfeccionismo

El constructo del perfeccionismo se caracteriza fundamentalmente por la tendencia del individuo a imponerse estándares sumamente elevados y poco realistas sobre su propio desempeño, un fenómeno que habitualmente coexiste con un miedo intenso al fracaso y que se asocia con una menor autovaloración. Históricamente, Frost et al. (1990) conceptualizan el perfeccionismo desde un enfoque multidimensional que abarca seis facetas interrelacionadas: estándares personales elevados, preocupación por los errores, dudas sobre las acciones, expectativas parentales, crítica parental y tendencia al orden.

Al respecto, Rice y Slaney (2002, como se citó en De Rosa & Keegan, 2024) profundizan en esta distinción al plantear que el sufrimiento de los individuos con rasgos desadaptativos no emana de sus altos estándares en sí mismos, ni de su ejecución real, sino de la discrepancia percibida entre ambos elementos. Esta brecha cognitiva explica el esfuerzo desmedido, la autocrítica punitiva y el temor crónico a errar que experimentan los sujetos en la faceta disfuncional. En contraposición, los perfeccionistas adaptativos logran procesar el no cumplimiento de una meta sin activar respuestas autocríticas severas ni percibirse como fracasados; por el contrario, suelen movilizar características funcionales y recursos psicológicos protectores, tales como una sólida autoestima, autoeficacia, expectativas de logro realistas y estrategias de afrontamiento eficientes.

Con el avance de la investigación psicométrica, la comprensión de esta variable transitó desde un enfoque dicotómico hacia modelos multifactoriales. Es así como se establece que el perfeccionismo se manifiesta a través de tres dimensiones interrelacionadas pero conceptualmente diferenciadas: la autoorientada, la socialmente prescrita y la orientada hacia los demás. Hewitt y Flett (1991, como se citaron en Aguilar-Durán y Arias-Odón, 2023) mencionan que la dimensión autoorientada se fundamenta en la construcción interna de metas rigurosas bajo el imperativo de alcanzar la perfección absoluta. Por su parte, la variante socialmente prescrita alude a la presión cognitiva del sujeto al percibir que el entorno exige resultados impecables y que cualquier falla provoca decepción en los otros. Finalmente, la dimensión orientada hacia los demás se caracteriza por una proyección relacional, donde el individuo impone demandas estrictas de certeza hacia las personas de su entorno.

Si bien el perfeccionismo fue catalogado inicialmente de forma exclusiva como un rasgo desadaptativo debido a su prevalencia en entornos clínicos, la evidencia actual indica que su relación con distintas variables varía según la dimensión predominante. En este sentido, Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023) destacan que el perfeccionismo autorientado se asocia positivamente con procesos clave como la autorregulación del aprendizaje y el compromiso académico. Asimismo, el perfeccionismo orientado hacia los demás contribuye a explicar componentes específicos de la autorregulación, como la autoevaluación y la autoeficacia.

No obstante, cuando la autoexigencia desmedida y las tendencias perfeccionistas se tornan crónicas, terminan por configurarse como variables de vulnerabilidad cognitiva. En la población estudiantil, este perfil se asocia con mayores niveles de agotamiento emocional y con un menor bienestar general. Al condicionar al alumno a metas inflexibles y demandas

utópicas, estos rasgos de personalidad deterioran de manera progresiva sus recursos adaptativos frente a las exigencias académicas cotidianas, consolidando el terreno para el malestar psicológico y el desgaste psíquico (Laborda-Sánchez et al., 2026)

Estrés

García Uribe et al. (2024) mencionan al estrés como un proceso relacional y dinámico que surge cuando un individuo evalúa las demandas de su entorno como amenazantes o desbordantes en comparación con sus propios recursos, poniendo en riesgo su bienestar general. Se origina a partir de circunstancias insatisfactorias de la vida cotidiana, cuya valoración está vinculada a factores biológicos, sociales, la trayectoria personal, los valores y las creencias de cada persona.

Rivera Flores et al. (2025) hacen mención de que el estrés académico va a ser una condición que afecta a los estudiantes en muchos aspectos. Se define como una respuesta fisiológica, psicológica y emocional que se presentan ante las demandas académicas que se consideran excesivas o desafiantes para el alumno.

El concepto de estrés fue introducido por Selye (1936, como se citó en Casanova et al., 2023), donde se lo menciona como aquella respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, que se produce ante condiciones tanto positivas como negativas. Se trata de un proceso adaptativo que pone en marcha una serie de mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia y ante ciertas condiciones puede tener consecuencias negativas para el organismo. De esta manera, propuso el concepto de Síndrome de Adaptación General, que consta de tres etapas: reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

Dentro del contexto universitario, las demandas que sufren los estudiantes, que actúan como estresores suelen saturar la capacidad de respuesta que posee el sujeto. Entre los factores más habituales que desencadenan el estrés se encuentran la sobrecarga de actividades, las evaluaciones, la presión para sostener un rendimiento académico sobresaliente entre otros.

Esto hace que las exigencias académicas consoliden el circuito del estrés, siendo este no solo un obstáculo en lo pedagógico individual, sino también una problemática a escala global (Espín Rosales & Vargas Espín, 2023)

Estas dinámicas de alta exigencia descritas anteriormente se vuelven críticas en el contexto de la educación superior. Al respecto, Arias Chiluisa y Guadalupe Núñez (2024) sostienen que el estrés que sufren los estudiantes en el contexto académico, se fue consolidando como una problemática global de alta prevalencia. En sintonía con el modelo de demandas y recursos planteado en el párrafo anterior, las investigadoras definen este constructo como una respuesta integral, cognitiva, emocional y fisiológica, que se manifiesta cuando el estudiante evalúa las exigencias del contexto como factores amenazantes que tienden a superar sus capacidades. De no gestionarse, este estado se traduce en las manifestaciones clínicas perjudiciales ya mencionadas, destacando la fatiga crónica, la irritabilidad, el déficit atencional y las alteraciones en los patrones de sueño.

Las implicaciones de esta sintomatología, sin embargo, trascienden el malestar biológico y el espacio del aula. En sintonía con este panorama, Espinosa-Castro et al. (2020, como se citó en Silva-Vera, 2025) señalan que el estrés se hace presente cuando las demandas del entorno, tanto académicas, laborales o sociales, superan la capacidad de respuesta que tiene el individuo. Ante la falta de recursos de afrontamiento, se produce un desequilibrio que desencadena en un estado de desesperación y de reacciones afectivas desadaptativas, tales

como la ira, la ansiedad o síntomas depresivos. Si estas respuestas emocionales no se pueden gestionar de manera efectiva, el rendimiento y el bienestar se van a ver comprometidos. En este contexto, la regulación emocional va a resultar fundamental, ya que engloba las capacidades de identificar, procesar y validar las propias emociones, facilitando el manejo de estrategias para mitigar el impacto de las demandas estresantes.

Ansiedad

De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (2014), los trastornos de ansiedad agrupan un conjunto de condiciones donde coexisten el miedo y la ansiedad desmedidos junto con alteraciones conductuales significativas. Su diferencia radica en su temporalidad y correlato psicofisiológico: mientras que el miedo responde a una amenaza presente mediante pensamientos de peligro inminente y conductas de fuga, la ansiedad se orienta hacia el porvenir. Es decir, esta última se manifiesta principalmente a través de la rigidez muscular, la prevención defensiva y el desarrollo de conductas evitativas generalizadas que, si bien reducen la intensidad del afecto negativo a corto plazo, cronifican el cuadro clínico.

En este escenario, la ansiedad se manifiesta ante los exámenes. Se relaciona en gran medida con la presión social y el peso de las altas expectativas académicas de los estudiantes preuniversitarios. De esta manera, los procesos de evaluación dejan de ser percibidos como indicadores pedagógicos y pasan a ser interpretados como amenazas. Esta valoración distorsionada detona respuestas ansiosas severas que, al cronificarse durante los períodos de exámenes, terminan por consolidarse como un patrón desadaptativo que trasciende las aulas e impacta negativamente otras esferas del desarrollo integral del alumnado preuniversitario (Pineda García, 2023).

Asto Dávila (2023), hace referencia que, la ansiedad se relaciona también con la emocionalidad. Este autor la considera como una reacción relacionada a las emociones, que se van a generar ante situaciones de evaluación académica, generando a su vez, pensamientos negativos al momento de la evaluación, dificultando la concentración.

Depresión

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), expone que la depresión puede convertirse en un problema de salud importante, especialmente cuando es recurrente, con una intensidad moderada a grave. Su impacto no solo va a deteriorar la experiencia subjetiva de la persona, sino que desestabiliza su vida en todos los ámbitos diarios, tanto en lo familiar, escolar, laboral y social. El desenlace más crítico de este trastorno se vincula directamente al suicidio, una problemática que registra una incidencia superior a los 700,000 decesos por año a escala mundial. Asimismo, la evidencia epidemiológica señala que el suicidio representa la cuarta causa de muerte en el grupo etario comprendido entre los 15 y los 29 años.

De acuerdo con los criterios de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2014), el diagnóstico de un episodio depresivo mayor requiere la presencia de cinco o más síntomas durante un mismo período de al menos dos semanas, que representen un cambio respecto del funcionamiento previo de la persona. Al menos uno de estos síntomas debe ser estado de ánimo deprimido o pérdida de interés o placer en las actividades. Entre las manifestaciones posibles se incluyen cambios significativos en el peso o el apetito, alteraciones psicomotoras, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, dificultades para pensar, concentrarse o tomar decisiones, y pensamientos recurrentes de muerte o ideación suicida.

De acuerdo con Álvaro (2010, como se citó en Lara-Genovezzi et al., 2021), la depresión se concibe como una alteración que incide de forma negativa en las dimensiones cognitiva y conductual de la persona. Esta afección distorsiona la percepción del individuo y se manifiesta de manera predominante mediante un estado de ánimo bajo, falta de interés o apatía, pensamientos negativos (como soledad o ideas suicidas), alteraciones en el sueño y en la alimentación. Se trata de una condición de malestar emocional que genera pérdida gradual de interés e incentivo ante el entorno, aislamiento social y deterioro en las rutinas de autocuidado y desempeño cotidiano.

En el contexto de la educación superior, la depresión se consolida como una de las principales entidades psicopatológicas que menoscaban la salud mental del alumnado. Debido a su alta prevalencia, este trastorno representa uno de los motivos de consulta clínica más recurrentes dentro de la población universitaria; no obstante, una parte significativa de los estudiantes que la padecen carece de introspección o conciencia de enfermedad, lo que invisibiliza el cuadro clínico y retrasa la búsqueda de apoyo profesional (Patiño Orellana & Rocano Muñoz, 2023).

Rumiación

Cruz et al. (2017) definen a la rumiación como la secuencia de ideas recurrentes, repetitivas, intrusivas e indeseadas acerca de la propia tristeza. La cual aparece como una forma de reaccionar ante esa tristeza como una forma de afrontamiento que puede ser desadaptativa. De esta manera hay dos formas de pensamiento rumiativo, el aspecto negativo que se presenta en forma de reproches y puede ser perjudicial ya que la persona piensa constantemente en la situación de tristeza sin buscar solución, y por otro lado el aspecto positivo que se manifiesta como una reflexión donde se encara de forma positiva el problema buscando una solución.

De acuerdo con Velásquez et al. (2018), la rumiación es el estilo de respuesta por el cual las personas se centran en las sensaciones de tristeza, sus causas y consecuencias, en lugar de plantearse estrategias de resolución de problemas. Agregan también, que la rumiación es la conducta de analizar repetidamente sobre un mismo hecho.

Por otro lado, Palacios Garay et al. (2023) sostienen que la rumiación se basa en la presencia de pensamientos negativos y no deseados, son repentinos y no planificados por la persona, haciendo que esta se mantenga en ideas del pasado, como así también en convertir esos acontecimientos en síntomas de estrés y depresión. La rumiación lleva a los estudiantes a mostrar estados anímicos negativos y depresivos de larga duración, incidiendo en síntomas de ansiedad. La mayoría de los estudiantes universitarios presentan un mayor nivel de ansiedad, depresión y estrés.

Autocrítica

De Rosa y Keegan (2024) sostienen que la autocrítica se presenta como un rasgo de personalidad que consiste en juzgarse y examinarse a sí mismo con mucha dureza. Es una característica central de muchas formas de sufrimiento psicológico. Las personas con altos niveles de vergüenza y autocrítica pueden tener dificultades en ser amables consigo mismas.

La autocrítica en su costado funcional cumple un rol importante: evaluar de manera criteriosa el propio comportamiento detectando conductas adecuadas e inadecuadas. Por un lado, las conductas adaptativas incrementan la percepción de autoeficacia del individuo. Esta percepción permite la construcción de una identidad por la cual la persona se siente capaz de lidiar con las adversidades de la vida. Por el contrario, la autocrítica no funcional o desadaptativa a menudo tienen sus raíces en historias de abuso, acoso, alta emoción negativa expresada en la familia, por lo cual pueden llegar a ser personas muy sensibles a las amenazas de rechazo o a la

crítica del mundo exterior, y pueden experimentar ataques contra sí mismos, sintiendo la hostilidad tanto en el mundo externo como en el interno (De Rosa y Keegan, 2024).

Profundizando en esta línea, Arguedas Céspedes y Castro Roca (2025) entienden a la autocrítica de manera rumiativa, entendida como aquel patrón de pensamiento caracterizado por la recurrencia de ideas de autodesvalorización, vergüenza e insuficiencia, que consolidan para la persona un diálogo interno hostil y una autovaloración negativa. Esta se centra en las fallas y debilidades percibidas, generando en la persona desregulación emocional e invalidación de la propia experiencia.

Procrastinación

La procrastinación es uno de los grandes desafíos a los que se enfrentan los estudiantes, la cual se asocia con efectos negativos a nivel educativo. Se trata de un comportamiento caracterizado por retrasar o postergar el inicio o la finalización de actividades importantes para la persona, evitando la responsabilidad que requiere la ejecución de las mismas, sustituyéndolas por otras de poca relevancia. En el ámbito académico se trata de la acción voluntaria del estudiante para retrasar tareas dentro del ámbito académico; asociándose con resultados negativos, tales como el incumplimiento de tareas, bajas calificaciones y abandono escolar, además, estudios demuestran que los estudiantes procrastinan por miedo a fracasar y la aversión a la tarea (Ayala et al., 2020, como se citó en Espín Rosales y Vargas Espín, 2023).

En la misma línea, Rivera (2022) menciona que la procrastinación de actividades se considera un problema que afecta a muchas personas. En el ámbito académico, la procrastinación afecta por igual, tanto a estudiantes como a docentes. En el caso de los estudiantes, al no cumplir responsablemente con la entrega de diferentes actividades, puede desencadenar una serie de

consecuencias negativas y poner en riesgo la permanencia o conclusión de su formación profesional universitaria. Por consiguiente la procrastinación tendría consecuencias negativas en los estudiantes, afectando su vida académica, laboral y personal.

Por su parte, Burgos-Torre y Salas-Blas (2020) sostienen que los estudiantes muestran tendencia a la procrastinación, ya que la presión por el rendimiento académico, los exámenes y tareas generan gran presión y provocan que los estudiantes procrastinen como estrategia de adaptación. Señalan que a su vez, existe diferencia entre la procrastinación de los estudiantes que trabajan y de aquellos que no lo hacen, debido al doble rol que desarrollan los motiva a aprovechar el escaso tiempo libre que tienen para cumplir con las tareas, lo cual se relaciona la madurez, las responsabilidades asumidas, con la motivación intrínseca y la autoeficacia. También hacen referencia que existe evidencia de que la procrastinación se relaciona con déficit de autoconfianza, baja autoestima, autocontrol, depresión, desorganización, impulsividad y ansiedad,lo que puede desencadenar en deserción estudiantil.

Autoeficacia

Yevilao Alarcón (2020) define a la autoeficacia como aquella creencia que tiene la persona ante su propia capacidad de organizar y ejecutar la acción necesaria para gestionar las situaciones posibles. Es decir, la autoeficacia va a ser la creencia de una persona en su capacidad de tener éxito en una situación particular. Estas creencias son determinantes de la forma de pensar, de comportarse y de sentir, como así también influyen en las actitudes de una persona, sus capacidades, su entorno y sus habilidades cognitivas que ayudan al ser humano a la comprensión de sí mismo, al autoconocimiento, al entendimiento del sistema del yo.

Bandura (1977, como se citó en Magaña Medina, 2022), define a la autoeficacia como aquel concepto que permite explicar el éxito o fracaso adaptativo de las personas con base en sus creencias y sentimientos autorreferentes, es decir, la expectativa sobre si son capaces o no de realizar una tarea determinada. La autoeficacia académica no hace referencia a los recursos personales que le permiten sobresalir a las circunstancias del entorno académico o a las habilidades de las que dispone el individuo, sino a la opinión que este tenga sobre lo que puede o no desarrollar con ellos , por ejemplo, un estudiante con sentimientos de autoeficacia piensa que puede responder preguntas, aprobar exámenes, leer adecuadamente, hacer el trabajo tan bien o mejor que la mayoría de los demás.

Método

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo analizar la relación entre las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones del malestar psicológico en estudiantes universitarios a partir de la revisión de la literatura científica.

Tipo de estudio y diseño

Para llevar adelante la investigación, se empleó un diseño teórico, de revisión bibliográfica narrativa, con un enfoque cualitativo y alcance descriptivo. Tuvo como propósito identificar, seleccionar y analizar bibliografía y otros recursos extraídos de investigaciones previas, de manera que resulten útiles y pertinentes para los propósitos de estudio (Hernández Sampieri et al., 2014). La población de estudio estuvo constituida por la producción científica y académica disponible sobre el malestar psicológico y el perfeccionismo en el ámbito de la educación superior.

Según Losada y Marmo (2022) los estudios teóricos de revisión no trabajan con participantes, si no con documentos científicos como unidades de análisis, cuyos hallazgos se integran y analizan críticamente. De acuerdo con Gómez-Luna et al. (2014), quienes señalan que el trabajo de revisión bibliográfica es de gran relevancia en el proceso de investigación, debe dar garantía de la importancia del material propuesto, dentro de la extensa cantidad de investigaciones a las que se puede acceder en la actualidad, gracias a las múltiples bases de datos.

En este sentido, se optó por una revisión narrativa y no por una revisión sistemática, ya que su propósito fue integrar y analizar críticamente la evidencia disponible sobre la relación entre las dimensiones del perfeccionismo y el malestar psicológico en estudiantes universitarios.

Unidades de análisis y corpus

Las unidades de análisis estuvieron constituidas por documentos científicos y académicos sobre perfeccionismo y malestar psicológico en población universitaria. El corpus principal de la investigación quedó conformado por 11 investigaciones correspondientes a 7 artículos científicos en revistas y 4 tesis de grado de repositorios universitarios, publicados entre el año 2022 y 2026. Los estudios provienen de Argentina, Perú, Bolivia, Venezuela y México, además de aportes de otros contextos latinoamericanos mencionados en la revisión. Corresponden mayoritariamente a diseños cuantitativos, no experimentales y transversales, con muestras de entre 85 y 463 estudiantes universitarios.

Para la fundamentación conceptual del Marco teórico se incorporaron, además, fuentes anteriores a 2022, como trabajos clásicos sobre perfeccionismo, estrés y autoeficacia. Esas fuentes no forman parte del corpus analizado en Resultados.

Procedimiento de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se efectuó entre agosto de 2025 y octubre de 2026 en Google Académico, Redalyc, SciELO, Dialnet y el Repositorio Institucional de UFLO Universidad. Los términos de búsqueda utilizados fueron: Malestar psicológico - Perfeccionismo - Ansiedad - Depresión - Estudiantes universitarios. Estos términos se combinaron mediante operadores booleanos, de acuerdo con las características de cada base de datos. Entre las combinaciones de búsqueda se incluyeron: “perfeccionismo” AND “malestar psicológico” AND “estudiantes universitarios”; “perfeccionismo” AND “ansiedad” AND “depresión”; y “perfeccionismo” AND “salud mental” AND “universitarios”.

Criterios de inclusión y exclusión

Se establecieron como criterios de inclusión:

- Artículos científicos y tesis de grado publicados entre 2022 y 2026.
- Documentos redactados en español y disponibles en texto completo.
- Investigaciones centradas en estudiantes universitarios o en población de educación superior.
- Estudios que abordaran el perfeccionismo, el malestar psicológico, particularmente estrés académico, ansiedad y depresión o su relación.

Se excluyeron:

- Documentos que estudiaran exclusivamente poblaciones no universitarias,
- Documentos sin acceso al texto completo
- Publicaciones sin datos o desarrollos pertinentes para los objetivos.

En la selección se distinguieron estudios que evaluaban la relación entre perfeccionismo y malestar psicológico de aquellos que aportaban evidencia sobre el malestar psicológico en la vida universitaria.

Procedimiento de análisis

El análisis de la información se desarrolló mediante lectura crítica y análisis temático de los documentos seleccionados. En una primera etapa, se examinaron los principales aportes de cada investigación, considerando la autoría, el año de publicación, el contexto, el diseño metodológico, las características de las muestras, los instrumentos utilizados, las variables estudiadas y los hallazgos más relevantes. Posteriormente, la información se

organizó de acuerdo con los tres objetivos específicos de la investigación. Se compararon los resultados de los estudios considerando sus similitudes, diferencias y particularidades metodológicas.

Aspectos éticos

Al tratarse de una revisión documental sin participantes propios, no correspondió la aplicación de consentimiento informado. Se respetaron los principios de integridad académica, mediante la citación y atribución fiel de las fuentes según las normas APA (7.ª ed.)

Resultados

Los resultados de la revisión bibliográfica se organizan de acuerdo con los objetivos específicos de la investigación. En primer lugar, se presentaron las principales dimensiones del perfeccionismo académico identificadas en la literatura seleccionada. En segundo lugar, se describieron las manifestaciones del malestar psicológico informadas en estudiantes universitarios. Finalmente, se examinaron las relaciones entre las dimensiones del perfeccionismo y el malestar psicológico, considerando las coincidencias, diferencias y características metodológicas de los estudios revisados.

En relación con el primer objetivo específico, los estudios examinados permitieron reconocer que el perfeccionismo académico constituye un fenómeno multidimensional, cuyas manifestaciones varían según la forma en que los estudiantes establecen sus estándares de desempeño y evalúan los resultados obtenidos.

Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023) diferenciaron el perfeccionismo autorientado, caracterizado por el establecimiento de estándares personales elevados, del perfeccionismo socialmente prescrito, vinculado con la percepción de que otras personas esperan un desempeño sin errores. En su estudio, el perfeccionismo autorientado predice positiva y significativamente la autorregulación del aprendizaje, mientras que el socialmente prescrito no presentó un papel predictor significativo en este proceso. Este resultado muestra que las distintas dimensiones del perfeccionismo no se relacionan de la misma manera con el funcionamiento académico.

Por su parte, Galarregui y Keegan (2024) distinguieron perfiles de perfeccionismo adaptativo, desadaptativo y no perfeccionista. En su investigación, el perfil desadaptativo se caracterizó por una mayor discrepancia entre los estándares personales y el desempeño percibido, junto con una evaluación crítica del propio rendimiento. En cambio, el perfil adaptativo presentó una combinación diferente de estándares elevados y evaluación del desempeño. Esta distinción permite considerar que la exigencia personal, por sí sola, no resulta suficiente para explicar las diferencias en el malestar psicológico: también es relevante observar cómo se evalúa el cumplimiento de las metas.

En concordancia con estos hallazgos, De Rosa y Keegan (2024) identificaron diferencias entre estudiantes con perfiles de perfeccionismo adaptativo, desadaptativo y no perfeccionista. El grupo con perfil desadaptativo presentó mayores niveles de insatisfacción consigo mismo, autocrítica y rumiación. Estos resultados permiten reconocer la importancia de los procesos de evaluación negativa del propio desempeño, además del nivel de exigencia que se establece.

Desde una perspectiva de revisión teórica, Salazar Grau (2024) también planteó que el perfeccionismo debe comprenderse de manera multidimensional. La autora señala que algunos componentes se relacionan con la perseverancia, los estándares elevados y la orientación al logro, mientras que otros se vinculan con el miedo al error, la autocrítica, la preocupación por la desaprobación y la insatisfacción con el desempeño.

En conjunto, los estudios coinciden en que no todas las manifestaciones del perfeccionismo presentan las mismas características ni se vinculan de igual forma con el funcionamiento académico y psicológico. Sin embargo, es importante no considerar equivalentes las dimensiones autorientada y socialmente prescrita con los perfiles adaptativo y desadaptativo. Mientras las primeras describen distintas orientaciones de la exigencia perfeccionista, los segundos refieren a perfiles diferenciados por la combinación de estándares, discrepancia y evaluación del desempeño.

En relación con el segundo objetivo específico, las investigaciones seleccionadas describieron manifestaciones de malestar psicológico vinculadas con las demandas de la vida universitaria, entre ellas el estrés académico, la ansiedad y la sintomatología depresiva. Los resultados también señalaron la presencia de reacciones psicológicas y físicas frente al estrés, dificultades de concentración, cansancio, autocrítica, rumiación y procrastinación. No obstante, estas manifestaciones fueron examinadas mediante diferentes instrumentos y diseños, por lo que sus resultados no deben interpretarse como si representaran una única medida equivalente de malestar.

Respecto del estrés académico, Páez (2023), en un estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional y transversal con 101 estudiantes de Psicología de la Universidad

Abierta Interamericana, encontró correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el malestar psicológico y las distintas dimensiones del estrés académico. Las asociaciones fueron más relevantes en las reacciones psicológicas y físicas frente al estrés. Asimismo, se observaron mayores niveles de estas manifestaciones en mujeres y en estudiantes con menor rendimiento académico. Estos resultados permiten describir la relación entre el malestar y las exigencias académicas, aunque, por el diseño correlacional y transversal, no permiten establecer una dirección causal entre las variables.

Complementariamente, Hernández Gómez et al. (2025) informaron que el 49,4 % de los estudiantes evaluados presentó estrés, porcentaje que alcanzó el 68,2 % durante los períodos de finalización del cuatrimestre y de evaluaciones finales. Entre las manifestaciones más frecuentes se identificaron el cansancio o la fatiga, la ansiedad y las dificultades de concentración. La carga académica fue señalada como uno de los principales factores asociados a estas respuestas. Estos datos aportan información sobre la variación del estrés en momentos de mayor demanda académica; sin embargo, no permiten atribuir estas manifestaciones exclusivamente al perfeccionismo.

En cuanto a la ansiedad y la depresión, De Rosa y Keegan (2024) encontraron que los estudiantes con un perfil de perfeccionismo desadaptativo presentaron niveles significativamente más elevados de ambas manifestaciones, junto con mayores niveles de autocrítica, insatisfacción consigo mismos y rumiación, en comparación con quienes presentaban un perfil adaptativo. Galarregui y Keegan (2024), en una muestra de 395 estudiantes universitarios, también identificaron niveles significativamente superiores de sintomatología depresiva, ansiedad y procrastinación entre los participantes con perfil desadaptativo.

Aunque estos dos estudios coinciden en la presencia de mayores indicadores de malestar en el perfil desadaptativo, examinan variables relacionadas pero no idénticas. De Rosa y Keegan (2024) incluyen la autocrítica y la rumiación, mientras que Galarregui y Keegan (2024) incorporan la procrastinación y comparan distintos perfiles de perfeccionismo. La convergencia entre ambos trabajos fortalece la relevancia de estas manifestaciones en el análisis del perfeccionismo, aunque sus resultados no deben generalizarse automáticamente a toda la población universitaria.

En síntesis, la literatura examinada identifica el estrés académico, la ansiedad y la sintomatología depresiva como manifestaciones relevantes del malestar en estudiantes universitarios. Las investigaciones también describen procesos cognitivos y conductuales, como la rumiación, la autocrítica y la procrastinación, que permiten comprender con mayor detalle las experiencias informadas. No obstante, las diferencias entre muestras, instrumentos y variables estudiadas limitan la posibilidad de establecer niveles generales de malestar aplicables a todos los estudiantes universitarios.

En relación con el tercer objetivo específico, los estudios seleccionados permiten identificar coincidencias en torno a la asociación entre las manifestaciones desadaptativas del perfeccionismo y el malestar psicológico presente en estudiantes universitarios. Sin embargo, la cantidad de investigaciones que abordan directamente ambas variables dentro del corpus revisado es limitada. La evidencia empírica se centra principalmente en los trabajos de De Rosa y Keegan (2024), Galarregui y Keegan (2024) e Irurzun Falcón (2023), mientras que Salazar Grau (2024) aporta una revisión teórica sobre las características y consecuencias del perfeccionismo.

Esta limitación se relaciona con la delimitación temática y metodológica de la búsqueda, que priorizó publicaciones en español, con texto completo, correspondientes al período 2022-2026 para los antecedentes empíricos y centradas en población universitaria. Asimismo, no todos los estudios que abordan el perfeccionismo o el malestar psicológico analizan específicamente la relación entre ambas variables, por lo que fue necesario diferenciar las investigaciones que responden directamente al objetivo de aquellas que contribuyen a contextualizar el problema. En consecuencia, el número de referencias que aportan evidencia directa resulta inferior al recomendado por el Reglamento. Esta circunstancia constituye una limitación del trabajo, ya que restringe la posibilidad de establecer comparaciones más amplias y de alcanzar conclusiones generalizables, y pone de manifiesto la necesidad de ampliar la búsqueda a otras bases de datos, idiomas y períodos de publicación en futuras investigaciones.

Esta disponibilidad limitada de estudios directamente relacionados con la pregunta de investigación constituye una dificultad para establecer comparaciones amplias entre los resultados y reconocer coincidencias en diferentes poblaciones universitarias.

Entre las coincidencias identificadas se destaca la vinculación entre el perfeccionismo desadaptativo, la discrepancia entre los estándares personales y el desempeño percibido, la autocrítica y la presencia de indicadores de malestar psicológico. Los estudios que distinguen perfiles de perfeccionismo muestran que las manifestaciones caracterizadas por una evaluación negativa del propio rendimiento se relacionan con mayores niveles de ansiedad, depresión, insatisfacción y rumiación. Por su parte, Irurzun Falcón (2023) aporta evidencia sobre la relevancia de la dimensión desadaptativa del perfeccionismo, denominada discrepancia, en estudiantes universitarios argentinos.

Sin embargo, las diferencias entre las variables evaluadas y las características metodológicas de los estudios limitan la posibilidad de establecer conclusiones generalizables. Además, no todas las investigaciones incluidas examinan de manera directa la relación entre perfeccionismo y malestar psicológico, por lo que los resultados vinculados con otras variables académicas deben interpretarse como aportes complementarios y no como evidencia equivalente.

En síntesis, la revisión realizada permite reconocer una asociación entre las dimensiones del perfeccionismo y el malestar psicológico, aunque la cantidad limitada de estudios directamente pertinentes restringe el alcance de las conclusiones.

Discusión

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo general analizar la relación entre las dimensiones del perfeccionismo y las manifestaciones del malestar psicológico, particularmente el estrés académico, la ansiedad y la depresión, en estudiantes universitarios, a partir de una revisión de la literatura científica publicada entre 2022 y 2026.

En términos generales, los estudios revisados muestran una mayor convergencia en torno a la asociación entre las manifestaciones desadaptativas del perfeccionismo, especialmente la discrepancia entre los estándares personales y el desempeño percibido, la autocrítica, la preocupación por los errores, y las distintas manifestaciones de malestar psicológico. No obstante, también se identifican diferencias en las dimensiones revisadas, las variables consideradas y los procedimientos metodológicos empleados, por lo que los hallazgos requieren una interpretación criteriosa.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a identificar las principales dimensiones del perfeccionismo académico y sus manifestaciones en la población universitaria, la literatura revisada permite reconocer que el perfeccionismo no constituye un fenómeno único ni homogéneo. Los trabajos analizados diferencian entre ponerse metas personales altas y aquellas formas de exigencia que se acompañan de insatisfacción constante, temor a equivocarse o la sensación de no alcanzar lo que se esperaba. Esta distinción es importante porque permite entender el perfeccionismo más allá del nivel de exigencia personal, considerando también la manera en que cada estudiante evalúa sus propios logros.

Esta interpretación coincide con el modelo multidimensional de Frost et al. (1990), quienes señalan que el perfeccionismo incluye aspectos como los estándares personales, la preocupación por los errores, las dudas sobre las propias acciones y las expectativas o críticas de los padres. Desde esta perspectiva, el establecimiento de metas elevadas constituye sólo una de las dimensiones del perfeccionismo, por lo que su análisis aislado resulta insuficiente para comprender la complejidad de este constructo y sus distintas formas de manifestación. Los resultados de De Rosa y Keegan (2024) y Galarregui y Keegan (2024) concuerdan con esta perspectiva, ya que muestran diferencias entre distintos grupos de estudiantes y señalan una mayor presencia de malestar psicológico en aquellos que presentan perfiles desadaptativos.

La coincidencia entre estos antecedentes y el planteo de Frost et al. (1990) se encuentra principalmente en la importancia otorgada a la evaluación negativa del propio rendimiento. En los estudios de De Rosa y Keegan (2024) y Galarregui y Keegan (2024), las manifestaciones desadaptativas se vinculan con la autocrítica, la insatisfacción y la distancia percibida entre las metas fijadas y los resultados obtenidos. Estos hallazgos sugieren que el

impacto de la exigencia no depende únicamente del nivel de los estándares sino de los criterios que se usan para juzgar si se cumplieron o no. Sin embargo, esta relación debe entenderse en el plano de las ideas y conceptos, ya que las categorías utilizadas en cada investigación no son exactamente iguales.

Los aportes de Rice y Slaney (2002, como se citó en De Rosa & Keegan, 2024) complementan esta revisión al distinguir entre perfiles adaptativos y desadaptativos del perfeccionismo. Esta propuesta coincide con lo observado por De Rosa y Keegan (2024) y Galarregui y Keegan (2024), quienes identificaron diferencias entre estos perfiles al evaluar distintas manifestaciones de malestar psicológico. La coincidencia se da en la importancia de observar de manera conjunta las metas y la discrepancia, en lugar de juzgar el perfeccionismo solo por el nivel de exigencia. De este modo, los datos revisados muestran que buscar metas elevadas puede tener significados muy distintos según exista o no un sentimiento de insatisfacción y autocrítica.

No obstante, esta distinción entre perfiles adaptativos y desadaptativos no debe confundirse con el modelo de Hewitt y Flett (1991, como se citaron en Aguilar-Durán y Arias-Odón, 2023)

Mientras que Rice y Slaney (2002, como se citó en De Rosa & Keegan, 2024) enfocan su estudio en la combinación entre estándares y discrepancia, Hewitt y Flett (1991, como se citaron en Aguilar-Durán y Arias-Odón, 2023) diferencian entre el perfeccionismo orientado hacia uno mismo, hacia los demás o el socialmente prescrito. En este último modelo, la atención se centra en el origen de las exigencias y en la percepción de lo que los demás esperan del estudiante. Por lo tanto, ambos enfoques aportan miradas complementarias pero distintas para comprender el fenómeno.

Los datos de Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023) no se oponen directamente a los de De Rosa y Keegan (2024) ni a los de Galarregui y Keegan (2024). La diferencia principal está en lo que cada trabajo trató de investigar: mientras el primer estudio observó la organización y autorregulación en el estudio, los otros analizaron perfiles perfeccionistas y síntomas de malestar psicológico. Una mayor autorregulación del aprendizaje no implica necesariamente menores niveles de malestar psicológico. Por ello, los resultados deben interpretarse en función de los objetivos y las variables evaluadas en cada investigación, evitando comparaciones directas entre estudios que emplearon medidas e instrumentos diferentes.

Del mismo modo, el hecho de que el perfeccionismo socialmente prescrito no haya mostrado una asociación con la autorregulación en el trabajo de Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023) no permite inferir que esta dimensión no tenga relación con la ansiedad, la depresión o el estrés. Dicho estudio ofrece información sobre un proceso de aprendizaje específico, pero no aporta datos directos sobre el bienestar emocional. Esta distinción remarca la importancia de no confundir las dimensiones del perfeccionismo, los grupos o perfiles que se forman con ellas y los resultados académicos o psicológicos analizados en cada caso.

En relación con el segundo objetivo específico, orientado a describir las características y manifestaciones del malestar psicológico en la experiencia universitaria, las investigaciones revisadas mencionan la presencia de estrés académico, ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse y pensamientos rumiativos. Sin embargo, estas manifestaciones no se evalúan del mismo modo ni se vinculan directamente con el perfeccionismo. Por eso, resulta necesario separar los estudios que describen el malestar de los estudiantes en general de aquellos que analizan de manera concreta su relación con las dimensiones perfeccionistas.

En esta línea, Páez (2023) observó asociaciones entre el malestar psicológico y distintas dimensiones del estrés académico, destacando las reacciones físicas y emocionales ante situaciones exigentes. Por su parte, Hernández Gómez et al. (2025) describieron la presencia de estrés, ansiedad, cansancio y fallas de concentración en estudiantes, señalando que estas vivencias aumentan durante las semanas de exámenes finales. Ambos estudios ayudan a comprender la relación que tienen las demandas universitarias en el bienestar de los estudiantes.

A pesar de su valor, estos antecedentes tienen un alcance diferente al de los trabajos que evalúan en conjunto el perfeccionismo y el malestar psicológico. Los datos de Páez (2023) observan la relación entre el malestar y el estrés académico, mientras que Hernández Gómez et al. (2025) aportan información sobre el contexto universitario y las reacciones de los alumnos frente a las evaluaciones. Por lo tanto, estos hallazgos no se deben tomar como prueba directa de que el perfeccionismo se relacione con el malestar, sino como una descripción del entorno académico en el que estas experiencias suelen manifestarse.

Una relación más cercana entre el perfeccionismo y una forma específica de malestar se encuentra en el estudio de Asto Dávila (2023), quien analizó el perfeccionismo, la inteligencia emocional y la ansiedad ante los exámenes. Sus resultados mostraron una vinculación entre el perfeccionismo y la ansiedad frente a las evaluaciones, destacando además la importancia de las influencias familiares. Este aporte permite observar una manifestación de ansiedad ligada a un momento universitario muy concreto. Sin embargo, sus resultados no se pueden extender de forma automática a toda manifestación de ansiedad, depresión o estrés, ya que evaluó un indicador puntual junto con otras variables.

Por su parte, Irurzun Falcón (2023) estudió el perfeccionismo, el malestar psicológico y la autoeficacia creativa en estudiantes universitarios argentinos. Entre sus hallazgos, la

discrepancia perfeccionista presentó una asociación negativa con la autoeficacia, mientras que los síntomas depresivos mostraron una relación inversa con la confianza en las propias capacidades. Estos datos resultan útiles para comprender cómo se relacionan la autoevaluación, el estado de ánimo y la percepción de las propias competencias.

Al comparar los trabajos de Asto Dávila (2023) e Irurzun Falcón (2023) se observa que el perfeccionismo se relaciona con distintos aspectos: en un caso con la ansiedad ante los exámenes y en el otro con la autoeficacia y el estado de ánimo. Esta variedad de enfoques aporta riqueza al análisis, pero también limita la posibilidad de realizar relaciones directas. Estos hallazgos no se contradicen entre sí, sino que responden a objetivos e instrumentos diferentes, lo que demuestra la necesidad de aclarar siempre qué dimensión del perfeccionismo se está estudiando y con qué aspecto psicológico se la compara.

En relación con el tercer objetivo específico, centrado en examinar la evidencia científica reciente sobre la asociación entre las dimensiones del perfeccionismo y el malestar psicológico, los estudios de De Rosa y Keegan (2024) y Galarregui y Keegan (2024) muestran coincidencias destacadas al señalar relación entre los perfiles de estudiantes con el malestar psicológico. De Rosa y Keegan (2024) reportaron niveles más altos de ansiedad, depresión, autocrítica, insatisfacción y pensamientos rumiativos en este grupo en comparación con el perfil adaptativo. Por su parte, Galarregui y Keegan (2024) observaron un panorama semejante, con mayores manifestaciones de ansiedad, depresión y conducta procrastinadora en el perfil desadaptativo.

La coincidencia entre ambos trabajos se alinea con los planteos teóricos de Frost et al. (1990) y de Rice y Slaney (2002, como se citó en De Rosa & Keegan, 2024) sobre todo al papel que cumple la autocrítica, la discrepancia y el temor a equivocarse. Ambos estudios identifican diferencias claras entre perfiles e informan un mayor nivel de malestar en el grupo

desadaptativo. Sin embargo, se debe tener en cuenta que estos dos antecedentes pertenecen al mismo equipo de investigación. Si bien la similitud de sus datos aporta información valiosa, no constituye una confirmación independiente realizada por investigadores distintos.En este punto, la revisión de Salazar Grau (2024) aporta una mirada teórica complementaria sobre cómo pueden convivir las metas altas con el temor al error, la autocrítica, la procrastinación, la ansiedad, la depresión y el cansancio emocional.

La comparación de estos antecedentes permite identificar una tendencia general en la literatura revisada, aunque no hay una conclusión idéntica para todas las formas de perfeccionismo. Los datos muestran mayor convergencia cuando se analizan las expresiones desadaptativas, como la discrepancia, la autocrítica y la preocupación por cometer errores. En cambio, cuando se observan las metas elevadas o el esfuerzo personal, los resultados muestran formas de vinculación diferentes con las tareas académicas, como se vio en Aguilar-Durán y Arias-Odón (2023). Estas variaciones concuerdan con los modelos teóricos que afirman que no todas las manifestaciones del perfeccionismo son iguales ni conducen a las mismas experiencias.

En términos generales, al cruzar los datos encontrados con las teorías de base se observan aspectos complementarios. Frost et al. (1990) señalan la variedad de aspectos que componen el perfeccionismo y el peso de las preocupaciones evaluativas; Hewitt y Flett (1991, como se citó en Aguilar-Durán y Arias-Odón, 2023) ayudan a diferenciar el origen de las exigencias; y Rice y Slaney (2002, como se citó en De Rosa & Keegan, 2024) enfocan el análisis en la relación entre metas y discrepancia. Entre los límites identificados en la evidencia analizada se encuentra la cantidad reducida de estudios que abordan de forma directa y simultánea la relación entre perfeccionismo y malestar en universitarios. La evidencia empírica más específica se concentra en pocos antecedentes, principalmente en De

Rosa y Keegan (2024), Galarregui y Keegan (2024) e Irurzun Falcón (2023), sumados a la revisión de Salazar Grau (2024).

Otra limitación está vinculada con la diversidad de métodos empleados. Los antecedentes difieren en sus objetivos, el tamaño de sus participantes, los cuestionarios utilizados, las dimensiones del perfeccionismo y las manifestaciones de malestar psicológico evaluadas. Algunos estudios analizan perfiles adaptativos y desadaptativos, mientras que otros miden dimensiones aisladas como el perfeccionismo autorientado o la discrepancia. A esto se suma que las variables de malestar incluyen desde ansiedad ante los exámenes hasta síntomas de depresión, estrés académico y rumiación, lo que dificulta la comparación directa de los resultados. Por ello, la lectura de las coincidencias debe hacerse considerando los instrumentos y las definiciones usadas en cada investigación.

Por otra parte, se debe señalar que los estudios empíricos analizados emplearon diseños transversales, es decir, recolectaron la información en un único momento. Este tipo de diseño permite identificar si dos variables se presentan juntas o varían de forma asociada, pero no permite establecer un orden en el tiempo ni afirmar cuál dio origen a la otra. Por lo tanto, aunque se observen mayores manifestaciones de malestar psicológico en estudiantes con un perfil desadaptativo, no es posible asegurar que el perfeccionismo sea la causa del malestar.

La presencia de literatura como las tesis de grado y trabajos finales de integración, es otra característica del corpus que requiere un análisis. Este tipo de trabajos aporta datos sobre contextos locales y poblaciones específicas que a veces no abundan en las revistas científicas. Sin embargo, sus procesos de evaluación y publicación pueden diferir de los de los artículos arbitrados. Su inclusión en esta revisión no invalida los resultados, pero requiere entender que el cuerpo de documentos analizados reúne materiales con antecedentes editoriales diversos.

En este marco, corresponde aclarar que la ausencia de una muestra directa de estudiantes no representa una falla ni un defecto del presente trabajo. Al tratarse de un estudio teórico de revisión bibliográfica, las unidades de análisis son las investigaciones escritas y publicadas, y no las personas de forma directa. El objetivo fue ordenar, comparar y analizar críticamente la literatura existente, en lugar de aplicar cuestionarios para obtener datos primarios. Por lo tanto, el valor metodológico del trabajo se respalda en la coherencia de la búsqueda, la selección de las fuentes y la claridad con la que se interpretan los textos en función de los objetivos fijados.

En síntesis, la discusión permite reconocer que la literatura examinada muestra una mayor convergencia en torno a la relación entre las manifestaciones desadaptativas del perfeccionismo, en especial la discrepancia, la autocrítica, y diversos indicadores de malestar psicológico en universitarios. Por el contrario, los aspectos vinculados al esfuerzo personal y al establecimiento de metas elevadas muestran relaciones más variadas y con matices según los aspectos académicos que se observen. Estas diferencias no constituyen contradicciones, sino que responden al estudio de dimensiones distintas, lo que refuerza la necesidad de entender el perfeccionismo como un fenómeno complejo y diverso.

Conclusiones

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como propósito analizar la relación entre las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones del malestar psicológico en estudiantes universitarios. A partir de una revisión bibliográfica de la literatura científica reciente, la investigación permitió contrastar los supuestos teóricos formulados con la evidencia empírica acumulada en el ámbito académico nacional e internacional.

El marco teórico se sustentó principalmente en el modelo multidimensional del perfeccionismo de Frost et al. (1990) en el enfoque de Hewitt y Flett (1991, como se citaron en Aguilar-Durán y Arias-Odón, 2023) y en la propuesta de Rice y Slaney (2002, como se citó en De Rosa y Keegan, 2024). El primero permitió comprender el perfeccionismo a partir de diferentes componentes, entre ellos los estándares personales, la preocupación por los errores y las dudas sobre las propias acciones.

Por su parte, Hewitt y Flett (1991, como se citaron en Aguilar-Durán y Arias-Odón, 2023) aportaron la distinción entre perfeccionismo autorientado, orientado hacia otras personas y socialmente prescrito, lo que permitió considerar tanto las exigencias personales como las expectativas percibidas del entorno. Estos modelos contribuyeron a interpretar el perfeccionismo como un fenómeno multidimensional, cuyas manifestaciones pueden relacionarse de manera diferente con el funcionamiento académico y psicológico, evitando reducirlo exclusivamente al establecimiento de estándares elevados.

En relación con los objetivos específicos planteados, la literatura examinada describe que el perfeccionismo en el entorno universitario opera de manera multidimensional. Se identificaron principalmente perfiles adaptativos y desadaptativos diferenciados por la manera en que los estudiantes establecen y evalúan sus estándares de desempeño. Por un lado los perfiles adaptativos se caracterizan por el establecimiento de metas elevadas y la orientación hacia los logros, los perfiles desadaptativos se relacionan con la discrepancia entre los estándares establecidos y la percepción que tiene el estudiante sobre su propio desempeño, por la preocupación en no cometer errores y por la valoración negativa que tiene frente al incumplimiento de las expectativas.

En cuanto al malestar psicológico, los estudios analizados evidenciaron la presencia de estrés académico ante la sobrecarga de tareas y evaluaciones, sintomatología ansiosa (especialmente en contextos de evaluación) y reacciones depresivas asociadas a la rumiación, la frustración y la baja autovaloración. De este modo, la literatura revisada permitió conocer que el malestar psicológico puede manifestarse de formas diferentes y adquirir relevancia en contextos caracterizados por las demandas académicas elevadas.

Con respecto a la relación entre ambas variables seleccionadas, los resultados de las investigaciones mostraron una asociación entre las dimensiones desadaptativas del perfeccionismo y mayores niveles de malestar psicológico presente en estudiantes universitarios.

Estos hallazgos sugieren que el perfeccionismo no constituye un fenómeno homogéneo, sino que sus diferentes dimensiones pueden relacionarse de manera distinta con las experiencias de los estudiantes universitarios. En este sentido, la evidencia revisada permite comprender que no es únicamente la presencia de estándares elevados la que se vincula con el malestar psicológico, sino también la forma en que dichos estándares son evaluados y experimentados por los estudiantes.

Aportes y contribuciones de la investigación

La presente investigación constituye una revisión de la literatura científica sobre la relación entre las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones de malestar psicológico en estudiantes universitarios. Su principal contribución consistió en integrar y analizar hallazgos que permiten distinguir entre las dimensiones vinculadas con el

establecimiento de estándares personales elevados y aquellas caracterizadas por la autocrítica, la preocupación excesiva por los errores, la discrepancia entre las expectativas y el rendimiento percibido, y la percepción de demandas externas. Esta distinción permitió abordar el perfeccionismo como un constructo multidimensional, evitando considerarlo una característica necesariamente positiva o negativa en sí misma.

Asimismo, la revisión permitió identificar tendencias en la asociación entre las distintas dimensiones del perfeccionismo y las manifestaciones de malestar psicológico, así como reconocer las limitaciones de la evidencia disponible. En este sentido, se destacó la relevancia de considerar las particularidades del contexto universitario, incluidas las exigencias académicas, las evaluaciones, las expectativas personales y percibidas, y los recursos disponibles para afrontar las demandas. Estos aspectos constituyen elementos pertinentes para el análisis de las experiencias de los estudiantes y pueden ser considerados en futuras investigaciones y en el diseño de estrategias institucionales de acompañamiento que contemplen tanto las demandas académicas como los recursos personales y contextuales.

En comparación con la revisión teórica de Salazar Grau (2024), el presente trabajo se centró en el análisis de investigaciones empíricas publicadas entre 2022 y 2026, con especial atención a la relación entre las dimensiones del perfeccionismo y las manifestaciones del malestar psicológico en la población universitaria. También incorporó una distinción analítica entre las dimensiones del perfeccionismo y los perfiles adaptativo y desadaptativo, con el propósito de diferenciar el establecimiento de estándares personales elevados de las manifestaciones asociadas con la autocrítica y la preocupación excesiva por los errores. Además, la inclusión de investigaciones realizadas en Argentina y otros contextos latinoamericanos permitió recuperar evidencia regional y reconocer las particularidades de los estudios desarrollados en estas poblaciones.

Por último, la revisión puso de manifiesto la necesidad de ampliar la producción científica que examine de manera conjunta las dimensiones del perfeccionismo y las manifestaciones del malestar psicológico mediante criterios e instrumentos comparables. La cantidad limitada de estudios que analizan directamente ambas variables restringe las posibilidades de establecer comparaciones entre los resultados y formular conclusiones más amplias. En consecuencia, los hallazgos permiten identificar interrogantes pendientes y proponer líneas de continuidad orientadas a profundizar el estudio de esta relación en estudiantes universitarios, considerando las particularidades de los contextos educativos y socioculturales.

Limitaciones de la investigación

Los resultados de esta investigación deben interpretarse considerando algunas limitaciones vinculadas con el alcance de la revisión y con las características de la evidencia disponible. En primer lugar, es necesario diferenciar el período de publicación de las fuentes seleccionadas para analizar los antecedentes empíricos del conjunto de referencias utilizadas en el marco teórico. La revisión de estudios empíricos recientes se centró en publicaciones comprendidas en el período definido para el trabajo, mientras que el marco teórico incorporó fuentes anteriores a 2022 cuando resultaron necesarias para fundamentar los principales conceptos y modelos explicativos. Entre ellas se encuentran los aportes clásicos sobre el perfeccionismo multidimensional y los modelos teóricos empleados para comprender el estrés. Por lo tanto, el recorte temporal de la búsqueda de antecedentes no implica que la totalidad de las referencias teóricas pertenezca a ese mismo período.

En segundo lugar, se identificó una disponibilidad limitada de investigaciones que relacionaran de manera directa las dimensiones del perfeccionismo académico y las manifestaciones del malestar psicológico en estudiantes universitarios. Parte de los trabajos incluidos examinó solamente una de las variables centrales o abordó indicadores relacionados, como la ansiedad ante los exámenes, el estrés académico, la autoeficacia o la regulación del aprendizaje. Esta situación restringe la posibilidad de establecer relaciones directas entre los estudios y exige diferenciar los hallazgos que examinan específicamente la relación entre perfeccionismo y malestar de aquellos que aportan información contextual o indirecta.

En consecuencia, los resultados permiten identificar relaciones y tendencias en la literatura, pero no afirmar que determinadas dimensiones del perfeccionismo provoquen por sí mismas manifestaciones de malestar psicológico. En cuanto al tipo de fuentes, la revisión incorporó literatura gris, particularmente tesis académicas, junto con artículos científicos publicados en revistas. Esta decisión permitió recuperar investigaciones pertinentes para la investigación, incluidas algunas desarrolladas en contextos locales. Sin embargo, las tesis pueden presentar diferencias en sus procesos de evaluación, difusión y disponibilidad respecto de los artículos publicados en revistas científicas. Por este motivo, sus resultados deben considerarse atendiendo a las características metodológicas de cada trabajo, sin asumir que todas las fuentes poseen idéntico nivel de validación o alcance.

En conjunto, estas limitaciones no invalidan los aportes de la investigación, pero delimitan el alcance de sus conclusiones.

Líneas de investigaciones futuras

A partir del análisis realizado en este Trabajo Final Integrador y considerando las limitaciones detectadas en la literatura revisada, se sugiere avanzar hacia investigaciones de campo con diseños cuantitativos explicativos o longitudinales que evalúen el comportamiento y fluctuación de estas variables a lo largo de toda la trayectoria académica (desde el ingreso hasta la graduación).

Se recomienda profundizar en el estudio de variables que puedan actuar como factores protectores o moderadores entre el perfeccionismo y el malestar psicológico, tales como la inteligencia emocional percibida, la resiliencia, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento. También, promover el desarrollo y evaluación de la eficacia de programas de intervención psicoeducativa centrados en la reestructuración cognitiva y el abordaje de la rumiación dentro de los gabinetes universitarios de atención estudiantil.

Referencias

Aguilar-Durán, L. A., y Arias-Odón, F. (2023). Influencia del perfeccionismo académico en el aprendizaje autorregulado de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación, 18(2), 129-140.* https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.241

Arguedas Céspedes, A., y Castro Roca, A. A. (2025). *Ambiente invalidante infantil y autocrítica rumiativa en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional - UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/entities/publication/ee5f7fb7-8a84-4bb6-a62e-adb62e2547b1

Arias Chiluisa, A. D., y Guadalupe Núñez, S. V. (2024). Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de enfermería. *Ibero-American Journal of Education & Society Research, 4(1), 102–109.* https://doi.org/10.56183/iberoeds.v4i1.658

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Asto Dávila, M. S. (2023). *La inteligencia emocional y perfeccionismo como predictores de la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10925

Barrera Hernández, L. F., Sotelo Castillo, M. A., Barrera Hernández, R. A., y Aceves Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Enseñanza e Investigación en Psicología, 1(2), 244–251. https://doi.org/10.62364/yq42v268

Burgos-Torre, K. S., y Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, *8*(3), e790. https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790

Casanova Moreno, M. de la C., González Casanova, W., Machado Reyes, F., Casanova Moreno, D., y González López, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, *25*(2). https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492

Connell, H. P. (2024). *Malestar psicológico en personas que cursan estudios en la Universidad Católica Argentina y su relación con la Inteligencia Emocional Percibida* [Trabajo de Integración Final, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/18635

Cruz, R. G., Ortiz, A. I. V., Hernández-Martínez, A., y Sánchez, T. E. R. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: Repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, *51*(3), 406–416. https://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf

De Rosa, L., y Keegan, E. G. (2024). Implicaciones clínicas del perfeccionismo: relación entre autocrítica, rumiación y malestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *20*. https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240467

Espín Rosales, J. T., y Vargas Espín, A. D. P. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), 551–563. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449–468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Galarregui, M. S., y Keegan, E. G. (2024). Perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 20, e20240469.* https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240469

García Uribe, M. I., González Márquez, M., y Campos Bedolla, M. L. (2024). El proceso de Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro. Un estudio longitudinal. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(2), 416–436. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10479

Gómez-Luna, E., Navas, D. F., Aponte-Mayor, G., y Betancourt-Buitrago, L. A. (2014). Literature review methodology for scientific and information management, through its

structuring and systematization. *Dyna*, *81*(184), 158–163. http://www.scielo.org.co/pdf/dyna/v81n184/v81n184a21.pdf

González Aguilar, D. W. (2025). Análisis de malestares psicológicos en universitarios y su asociación con la resiliencia. *Ciencias Sociales y Humanidades*, *12*(1). https://doi.org/10.36829/63CSH.v12i1.1910

Guzmán, Y. L. S., Aguirre, E. I., Dávila, C. J. B., y Santoyo, A. D. C. V. (2025). Exploración del autoconcepto y malestar psicológico en estudiantes universitarios en un contexto de violencia prolongada. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 13(1), Art. 12 https://doi.org/10.46377/dilemas.v13i1.4756

Hernández Gómez, A., Martínez Gómez, J. A., y Fernández Pichardo, G. (2025). Más allá del rendimiento académico: exigencias de la vida universitaria y salud mental. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, *6*(3), 369–389. https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v6i3.782

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Irurzun Falcón, C. D. (2023). Perfeccionismo, malestar psicológico y autoeficacia creativa en 463 estudiantes universitarios de primer año (Argentina, 2022). *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, *69*(1), 30–40. https://ojs.acta.org.ar/index.php/actapsi/article/view/14

Jaimes-Medrano, A., Aburto-Arciniega, M., Urrutia-Aguilar, M., y Caraveo-Anduaga, J. (2024). Malestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de medicina: un estudio comparativo por sexo. *Investigación en Educación Médica*, *13*(49), 9–17. https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.49.23529

Laborda-Sánchez, F., Díaz-Franco, E. C., Mondragón-Gómez, R., López, A., y Gavia, I. M. (2026). Modelo de intervención psicoterapéutica breve para la reducción del malestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, *21*(1), 52–61. https://doi.org/10.70478/rpye.2026.21.05

Lara-Genovezzi, H. J., Franco-Briones, L. S., Espinoza-Vargas, L. A., y Mora-Moreira, G. A. (2021). Depresión en los estudiantes universitarios. *Polo del Conocimiento*, *6*(10), 656–663. https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3230

Losada, A., y Marmo, J. (2022). Clasificación de Métodos de investigación en Psicología. Psicología Unemi, 6(11), 13-31. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p

Magaña Medina, D. E. (2022). Competencias interpersonales, efectos en autoeficacia y competencias para el desempeño en el trabajo: perspectivas del pregrado. *Acta Universitaria*, *32*, 1–17. https://doi.org/10.15174/au.2022.3458

Mendoza Villagrán, F., Pereira Castro, F., Yeber Montt, J., Molina Vargas, V., y Cova Solar, F. (2025). Salud mental en los jóvenes universitarios: una mirada desde los propios

estudiantes. *Última Década*, *33*(64), 179–196. https://doi.org/10.5354/0718-2236.2025.78774

Mosqueda Díaz, A., González Carvajal, J., Dahrbacun Solís, N., Jofré Montoya, P., Caro Castro, A., Campusano Coloma, E., y Escobar Ríos, M. (2016). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: Una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *SANUS*, *1*(1), 48–57. https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/download/58/40/

Organización Mundial de la Salud. (2021, 29 de septiembre). *Suicidio*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Salud mental*. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Palacios Garay, J. P., Cadenillas Albornoz, V., Mayorga Rojas, J. C., y Uribe Hernández, Y. C. (2023). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *41*(1). https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/26039

Páez, L. N. (2023). *Malestar psicológico y estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana* [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional UAI. https://repositorio.uai.edu.ar/items/6f021439-395a-4076-9cce-1fd380d04556

Patiño Orellana, E. C., y Rocano Muñoz, V. E. (2023). *Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional UDA. http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12726

Patiño, M. R., y Subieta, M. L. A. (2025). Los impactos psicológicos del fenómeno del impostor en estudiantes de universidad. *Revista de Estudiantes de Psicología*, *13*(1), 3–11. https://revista-psicologia.upsa.edu.bo/index.php/revista/article/view/151

Pineda García, N. A. (2023). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. https://hdl.handle.net/20.500.12866/14331

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios, 14*(24), 17–37. https://doi.org/10.25057/21452776.1331.

Rivera Flores, D. G., Caizaluisa Herrera, C. B., y Guerrero Paredes, A. E. (2025). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios.

Cuaderno de Pedagogía Universitaria, *22*(43), 62–78. https://doi.org/10.29197/cpu.v22i43.645

Rivera, W. C. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. *Psicologia Unemi*, *6*(11), 227–244. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp227-244p

Salazar Grau, G. A. (2024). *Perfeccionismo en el estudiante universitario: factores asociados y consecuencias* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/15945

Silva-Vera, C. B. (2025). Impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje del estudiante universitario. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, *9*(20), 153–164. https://doi.org/10.53877/rc9.20-593

Velásquez, C., Montalvo, A. G., López, V. M., Montgomery, W., y Vásquez, K. E. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología*, *21*(1), 15–26. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162715

Vidal Bocanegra, O. R., García Cupil, R., y De la O de la O, T. (2024). La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de Objetivos Académicos.

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, *8*(2), 6227–6240. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044

Villarrubia, M. D., Natera, M. Z., y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, *26*(1), 97–115. https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733

Yevilao Alarcón, A. E. (2020). Autoeficacia: un acercamiento al estado de la investigación en Latinoamérica. *Revista Reflexión e Investigación Educacional*, *2*(2), 91–102. https://doi.org/10.22320/reined.v2i2.4124