

**Las dificultades interpersonales de los perfeccionistas:  
consideraciones teóricas sobre el modelo de desconexión  
social**

Agosto de 2017, Vol.  
9, N°2, 77-92

revistas.unc.edu.ar/index  
.php/racc

Chemisquy, Sonia <sup>\*, a</sup>

**Artículo de Revisión**

**Resumen**

El modelo de desconexión social de los perfeccionistas es un marco teórico que permite entender cómo el perfeccionismo insano se asocia a problemas tales como la depresión, los trastornos alimentarios, el consumo peligroso de alcohol y la ansiedad. Según este modelo, el aumento de la vulnerabilidad psicológica estaría dado por la experiencia de desconexión social objetiva y subjetiva que los perfeccionistas desadaptados suelen experimentar en virtud de sus estilos de relación caracterizados por la hostilidad y la sensibilidad interpersonales. Los estudios recientes muestran interesantes posibilidades de generalizar este modelo a distintas poblaciones, por lo que resulta una línea de investigación significativa. En el presente trabajo se caracteriza a los perfeccionistas desadaptados y a sus dificultades interpersonales, se realiza una descripción teórica del modelo de desconexión social y de los avances de la investigación sobre la temática.

*Palabras clave:*

Perfeccionismo Insano, Relaciones Interpersonales, Desconexión Social, Vulnerabilidad Psicológica.

**Abstract**

**Perfectionist's interpersonal difficulties: theoretical considerations about the social disconnection model.**

The Perfectionist Social Disconnection Model brings a theoretical framework suggesting an explanation of the associations between maladaptive perfectionism and mental health problems such as depression, eating disorders, hazardous drinking, and anxiety. According to this model, maladaptive perfectionists experience subjective and objective social disconnection throughout their own relational styles that involves interpersonal hostility and sensitivity. In turn, the social disconnection leads to increased levels of psychological vulnerability. Recent studies have shown that this framework is applicable in different cultures and ethnicities, and it must be considered for future investigations. The present paper describes maladaptive perfectionists and their personal difficulties, and introduces a theoretical description of the social disconnection model. Future research lines are discussed.

*Keywords:*

Perfectionism, interpersonal Relations, Social Disconnection, Psychological Vulnerability.

**Tabla de Contenido**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Introducción                      | 78 |
| El perfeccionismo                 | 78 |
| La presentación perfeccionista... | 79 |
| Perfeccionismo sano ...           | 80 |
| Problemas...                      | 81 |
| El Modelo de Desconexión...       | 83 |
| Avances...                        | 84 |
| MDSP expandido                    | 86 |
| Discusión                         | 86 |
| Referencias                       | 88 |

Recibido el 13 de marzo de 2017; Aceptado el 06 de julio de 2017

Editoron este artículo: Giselle Kamenetzky, Carlos Sabena, Gabriela Rivarola, María Victoria Ortiz y Juan Ignacio Guzman

<sup>a</sup> Instituto de Investigaciones Científicas (IDIC), Universidad de la Cuenca del Plata, CONICET, Misiones, Argentina

\*Enviar correspondencia a: Chemisquy, S. E-mail: [sochemisquy@gmail.com](mailto:sochemisquy@gmail.com)

## 1. Introducción

El Modelo de Desconexión Social de los Perfeccionistas (MDSP) fue descrito inicialmente por [Hewitt, Flett, Sherry y Caelian \(2006\)](#), y hoy en día se ha convertido en un marco que permite entender la manera en que las creencias perfeccionistas aumentan la vulnerabilidad psicológica, por medio de: a) comportamientos sociales negativos (por ejemplo falta de compañerismo); b) cogniciones asociadas al perfeccionismo (por ejemplo "debo ser el mejor, de lo contrario me rechazarán"); y c) resultados de las experiencias sociales (por ejemplo, ruptura de vínculos) ([Mackinnon et al., 2012](#)). Según [Mackinnon et al. \(2012\)](#) el MDSP se compone de tres hipótesis que han sido verificadas por la investigación científica: (a) las preocupaciones perfeccionistas generan vulnerabilidad para adquirir sintomatología depresiva, (b) el perfeccionismo hace que las personas sean más propensas a manejarse con hostilidad y rechazo, a ser críticos y desconsiderados en las relaciones cercanas, (c) el conflicto interpersonal es un mediador en la asociación entre perfeccionismo y síntomas depresivos.

En este artículo se pretende realizar una descripción teórica del MDSP y de algunos avances de la investigación al respecto. Hasta el momento no se han encontrado trabajos sobre esta temática en español, por lo que se considera de suma importancia ampliar la revisión teórica sobre esta línea de investigación en países de habla hispana.

## 2. El perfeccionismo

El perfeccionismo es entendido como un conjunto de emociones, cogniciones, interpretaciones y conductas, en virtud del cual las personas tienden a establecer expectativas de desempeño muy altas, y evalúan ese desempeño de manera rígida, determinándose el valor de uno mismo en relación al logro de las metas auto-impuestas. Como rasgo de la personalidad es más o menos estable, y se manifiesta desde la infancia ([Affrunti & Woodruff-Borden, 2014](#); [Flett, Russo, & Hewitt, 1994](#); [García-Fernández et al., 2016](#)).

El estilo cognitivo de las personas perfeccionistas se caracteriza por la atención selectiva, la sobregeneralización del fracaso, el pensamiento dicotómico, todo o nada ("si fracaso en una cosa, fracaso en todo"), las autoevaluaciones muy rígidas ([Hewitt & Flett, 1991](#)), la autovaloración contingente de los logros y los errores, el temor al fracaso y los elevados niveles de duda sobre el desempeño. Estos sesgos cognitivos son, en parte, responsables del mantenimiento del perfeccionismo ya que dan lugar a una percepción negativa de las ejecuciones y de los resultados obtenidos. Esto, a su vez, lleva a un aumento de la autocritica y a la autoevaluación negativa.

Se describe así un círculo vicioso, en el que el perfeccionista duda acerca de su rendimiento y anticipa que fracasará, lo que a su vez refuerza la evaluación crítica y sesgada. Además, en el

caso de que logre las metas propuestas, puede ocurrir que se realice una re-evaluación de los resultados obtenidos y de los estándares auto-impuestos, que da lugar a su minimización (p.ej. "era muy sencillo", "cualquiera lo hubiese hecho"), llevando al establecimiento de estándares aún más altos (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002).

Por último, suele señalarse otro elemento como parte del complejo entramado de cogniciones, emociones y conductas que es el perfeccionismo: la tendencia al orden y a la organización (Slaney, Pincus, Uliaszek, & Wang, 2006).

Hewitt y Flett (1991) introdujeron una visión multidimensional de este constructo, señalando que está compuesto por elementos intrapersonales y otros interpersonales. Definieron de esta manera tres dimensiones: el perfeccionismo orientado a sí mismo, que consiste en las exigencias que la persona se autoimpone, y la manera en que evalúa su desempeño; el perfeccionismo orientado a los otros, que implica las expectativas relacionadas con los demás (ej. "las otras personas deben hacer todo perfecto"; "los demás no deben fallar"); y el perfeccionismo socialmente prescrito, que está relacionado con la percepción de que los demás esperan que la persona sea perfecta. De estas dimensiones, la primera contiene los elementos intrapersonales, mientras que las dos últimas incluyen los interpersonales.

La importancia de este modelo

multidimensional reside en la discriminación que permite lograr al establecer correlaciones con otros constructos. Así, muchos estudios concuerdan en que la dimensión prescripta socialmente es la que más riesgo representa para la salud psicológica, debido a su impacto negativo en la vida interpersonal. Los perfeccionistas socialmente prescritos perciben que la aceptación de los demás es contingente al logro de las expectativas que les imponen, pero esas demandas son tan elevadas que se sienten incapaces de cumplirlas y, por lo tanto, que no serán aceptados lo que, a su vez, lleva al surgimiento de desesperanza e indefensión. Aumenta así la ansiedad y la preocupación, al tiempo que las potenciales ventajas de contar con recursos sociales están disminuidas, de modo que aumenta la vulnerabilidad para los desenlaces psicopatológicos (Affrunti & Woodruff-Borden, 2014; Flett, Galfi-Pechenkov, Molnar, Hewitt, & Goldstein, 2012; Hewitt et al., 2006; Roxborough et al., 2012; Stoeber, 2014).

### **3. La presentación perfeccionista de sí mismo**

Los componentes interpersonales del perfeccionismo se completan con la presentación perfeccionista de sí mismo, entendida como un estilo estable de vinculación social (Hewitt et al., 2003). Mientras que el perfeccionista necesita ser perfecto, aquel que se presenta a sí mismo como perfecto necesita aparentar perfección ante los demás.

Hewitt et al. (2003) mencionan dos

componentes motivacionales de la presentación perfeccionista de sí mismo, correlacionados con tres facetas de este constructo: el esfuerzo por mostrarse perfecto (que se materializa en un auto-propagandeo de uno mismo como alguien perfecto); y el esfuerzo por evitar que se noten las imperfecciones (que se manifiesta en los intentos de esconder los errores y evitar situaciones en las que se pueda fallar; y en la evitación de hablar de aquellas situaciones en las que ocurrieron equivocaciones o que son consideradas por la persona como fracasos).

Investigaciones recientes (Flett, Nepon, Hewitt, Molnar, & Zhao, 2016; Travers, Randall, Bryant, Conley, & Bohnert, 2015) proponen que el perfeccionismo sin esfuerzo, entendido como la tendencia a esconder el empeño puesto en la consecución de las metas, es otra faceta de la presentación perfeccionista, que refleja tanto el establecimiento de un ideal acerca de los medios para alcanzar los estándares, como las preocupaciones por ser juzgado por los demás como menos que perfecto, si los otros perciben el sacrificio que se realiza para llegar a esos estándares.

Así, la presentación perfeccionista quedaría compuesta por cuatro facetas: mostrarse perfecto, esconder los yerros, acallar los fracasos y encubrir los esfuerzos realizados para alcanzar la perfección.

#### **4. Perfeccionismo sano e insano**

Hamachek (1978) describió una faceta normal del perfeccionismo en la que el

establecimiento de metas altas coexiste con la tolerancia a los errores y con la capacidad de sentir satisfacción por los logros; y una faceta neurótica que se caracteriza porque las metas establecidas son irreales, la evaluación del desempeño es excesivamente autocrítica y más allá de los empeños realizados, nunca se alcanza satisfacción por los logros.

A partir de esos primeros estudios, los investigadores han adherido a diversos modelos teóricos pero, según Stoeber & Otto (2006), existen dos factores subyacentes en el perfeccionismo, que incluyen los componentes de esos diversos modelos: los afanes o esfuerzos perfeccionistas y las preocupaciones perfeccionistas. Estos factores permiten distinguir a los perfeccionistas sanos (aquellos que tienen elevados niveles de esfuerzo y bajos niveles de preocupación) de los insanos (que tienen altos niveles de los dos factores).

Existe consenso acerca de que las preocupaciones perfeccionistas, que reúnen elementos tales como la preocupación por los errores, las dudas sobre el desempeño propio, el perfeccionismo socialmente prescripto y la discrepancia percibida entre los logros y las expectativas, correlacionan con características y salidas menos saludables y representan un factor de riesgo para la salud física y mental (Sherry, Mackinnon, & Gautreau, 2016; Stoeber & Otto, 2006). Al respecto se ha corroborado que el perfeccionismo insano o desadaptativo es un factor de riesgo, ya que se asocia a mayor vulnerabilidad psicológica, con salidas

desadaptativas tales como sintomatología depresiva, ansiedad social, ideación suicida y trastornos de alimentación (Arana, 2002; Noble, Ashby, & Gnilka, 2014; Roxborough et al., 2012; Scappatura, Arana, Elizathe, & Rutzstein, 2011). También se han estudiado sus resultados en la motivación y en los logros académicos, asociándose a la procrastinación y al pobre rendimiento en la escuela o la universidad (Arana et al., 2014; Partarrieu, Ruperez, & Moraes Fernandez, 2010; Shim, Rubenstein, & Drapeau, 2016).

Sin embargo, el debate aún continúa abierto sobre los esfuerzos o afanes perfeccionistas (que incluyen los estándares elevados y el perfeccionismo autororientado) ya que algunos autores consideran que, aislados de las preocupaciones perfeccionistas, estos afanes se asocian a características más positivas o saludables y que estarían involucrados en un mayor bienestar para la persona; mientras que otros autores plantean que los perfeccionistas autoorientados, si bien suelen presentar rasgos más positivos, se caracterizan por una mayor reactividad al fracaso y un estilo hipervigilante centrado en los yerros, en virtud de lo cual también se verían expuestos a mayor vulnerabilidad que los no perfeccionistas (Besser, Flett, & Hewitt, 2004; Flett, Nepon, Hewitt, & Fitzgerald, 2016; Lo & Abbott, 2013). Así también, por ejemplo, luego de una revisión sistemática de la literatura acerca de las relaciones entre el perfeccionismo y los desórdenes alimentarios, Bardone-Cone et al.

(2007) encontraron que los esfuerzos perfeccionistas también significan un riesgo para el desarrollo de esos trastornos.

Uno de los elementos cognitivos que podría explicar la relación entre los esfuerzos perfeccionistas y la psicopatología es la tendencia a emitir juicios sesgados, como la catastrofización y la sobreestimación de los resultados negativos (DiBartolo et al., 2007). Los perfeccionistas anticipan el estrés ya que tienden a evaluar su desempeño pensando que será negativo. Además, debido a la reactividad al estrés, experimentan mayor malestar ante los fallos y fracasos. Por lo tanto, los perfeccionistas adaptativos también se ven expuestos a niveles incrementados de estrés, lo que puede aumentar la vulnerabilidad a la psicopatología.

## **5. Problemas interpersonales de los perfeccionistas**

Los perfeccionistas desadaptativos suelen presentar problemas en su vida social asociados a una elevada sensibilidad a la crítica y al fracaso, a sus necesidades de pertenecer y de ser aceptados, y a la percepción de que los demás los aceptarán sólo si son perfectos (Roxborough, Hewitt, Flett, & Abizadeh, 2009). En general, padecen de dificultades para establecer y mantener relaciones íntimas, así como también suelen presentar conflictos matrimoniales. Sus habilidades sociales, autoestima y estatus social percibido tienden a ser escasos, y presentan altos niveles de ansiedad social, soledad, interacciones negativas

y hostilidad interpersonal. En el caso de los más jóvenes, son habituales las dificultades para el trabajo en equipo, la poca popularidad, los conflictos entre pares y ser víctimas de bullying o de burlas de parte de sus compañeros (Roxborough, 2008).

Particularmente los perfeccionistas socialmente prescriptos perciben que no pueden satisfacer las demandas exageradas de los demás y esto les produce desesperanza, ya que proyectan hacia el futuro esa incapacidad de satisfacer a los otros, o se vuelven suspicaces por considerar que las expectativas que tienen los demás para ellos son injustas (Hewitt et al., 2006; Sherry et al., 2013). Para comprender mejor la percepción de demandas exageradas de parte de los demás, algunos autores proponen que los perfeccionistas recurren a defensas inmaduras, como la proyección (Dickinson & Ashby, 2005). En la misma línea, se ha comenzado a estudiar la manera en que los perfeccionistas evalúan e interpretan las acciones de sus parejas (Furman, Luo, & Pond, 2017), encontrándose que las perciben como egoístas e intencionales, y estas interpretaciones podrían favorecer el surgimiento y mantenimiento de conflictos relacionales.

Aunque el estudio de Furman et al. (2017), es reciente y presenta algunas limitaciones (p.ej. los resultados son más significativos cuando el perfeccionista analiza ofensas hipotéticas de su pareja, que cuando relata experiencias reales), señala una línea interesante y promisoria para estudiar las relaciones de los perfeccionistas y la

manera en que los sesgos cognitivos pueden afectar las relaciones interpersonales.

Una de las motivaciones más importantes de este grupo es la de ser aceptados (Chen, Hewitt, & Flett, 2015; Chen et al., 2012), pero suele complicarse con una sensibilidad alta al rechazo y con la creencia de que no serán aceptados a excepción de que sean perfectos; aquí interviene la presentación perfeccionista de sí mismos como una manera de sobrellevar estas dificultades que, no obstante, termina siendo desadaptativa ya que los demás suelen verlos como poco genuinos y fríos. Esta percepción que tienen los otros agrava, en el perfeccionista, la necesidad de mostrarse perfecto, de manera que la desconexión social aumenta (Hewitt et al., 2006; Roxborough, 2008).

Los perfeccionistas autorientados, o con primacía de esfuerzos perfeccionistas, han mostrado más características positivas y menos malestar interpersonal, pero los hombres pueden ser emocionalmente distantes y dominantes (Hill, Zrull, & Turlington, 1997) y ambos sexos tienden a preferir las actividades solitarias a las grupales, ya que necesitan concentrarse en alcanzar las metas que se han autoimpuesto, y pueden ser muy competitivos (Sherry et al., 2016). Existen diferencias interesantes en el grupo de los perfeccionistas orientados a los demás quienes tienden a relacionarse con los otros utilizando un humor agresivo para expresar sus críticas y desaprobación, suelen estar más interesados en sí mismos que en los demás (Stoeber, 2014, 2015), y pueden experimentar menos malestar

en las relaciones interpersonales (Hill et al., 1997).

Entonces, las diferencias individuales en el tipo de perfeccionismo que predomina pueden dar como resultado diversas manifestaciones en la vida interpersonal. En el caso de los perfeccionistas autorientados, los conflictos pueden surgir debido a su preferencia por enfocarse en terminar sus trabajos y lograr sus metas, por sobre las actividades sociales. Además, a causa al deseo de perfección, pueden volverse competitivos y poco sensibles a las necesidades de los demás.

En el caso de los perfeccionistas socialmente prescriptos, el deseo de establecer y mantener relaciones puede ser más importante, ya que está motivado por la necesidad de ser aceptados y de pertenecer. Pero las demandas que perciben de los otros pueden llevarlos a sentirse que no serán capaces de colmar esas expectativas, ante lo que pueden redoblar la apuesta recurriendo a la presentación perfeccionista de sí mismos; o pueden sentirse injustamente tratados y responder con mayor hostilidad a los demás e interpretar algunos indicios que encuentran en las relaciones con mayor sensibilidad, dando lugar a la aparición de conflictos.

Finalmente, los perfeccionistas orientados a los otros pueden experimentar menor malestar en la vida social, pero su comportamiento puede llevar a la aparición de conflictos o de desconexión, ya que son demasiado exigentes con los otros y les demandan recurriendo a

estrategias como la crítica o el cinismo.

## **6. El Modelo de Desconexión Social de los Perfeccionistas**

Hewitt et al. (2006) proponen que los resultados de las interacciones sociales de los perfeccionistas desadaptativos generan una experiencia de desconexión que explica la asociación entre perfeccionismo socialmente prescripto y suicidio. Según el modelo, la desconexión social experimentada es tanto objetiva como subjetiva, y hay distintos mecanismos por los cuales se llega a cada una de ellas.

La desconexión social objetiva se verifica en el alejamiento de los otros, en las relaciones conflictivas, la falta de compañerismo, el contacto social infrecuente y el bajo apoyo social recibido. El camino que lleva a ella es el de la hostilidad interpersonal, es decir, un estilo de relación marcado por los sentimientos negativos (ira, suspicacia, irritabilidad y resentimiento) que lleva a resultados también negativos en esas relaciones, como el empobrecimiento de lazos, la ruptura de vínculos y el surgimiento de conflictos.

Según este modelo, los perfeccionistas desadaptativos experimentan, además, una elevada sensibilidad interpersonal, es decir que vivencian miedo a la crítica, inseguridad en los vínculos, necesitan ser aceptados y admirados, buscan complacer a los demás y basan su autoconcepto en la valoración de los otros. La sensibilidad interpersonal hace que aparezcan

sentimientos de ser rechazado y/o excluido, percepciones de no tener contención social ni intimidad emocional, esto es, lleva a la desconexión subjetiva.

El interés de este modelo reside en que permite comprender la manera en que el perfeccionista desadaptativo, con sus cogniciones y conductas, produce desconexión social en su vida como corolario de los resultados negativos de sus interacciones, y es esta desconexión social la que lo deja en una situación de mayor vulnerabilidad psicológica.

## 7. Avances sobre el MDSP

Se ha investigado el papel del apego inseguro en el desarrollo del estilo interpersonal de los perfeccionistas insanos y se encontró que se asocia a la presencia de una elevada sensibilidad interpersonal, así estos perfeccionistas se ven motivados por una imperiosa necesidad de pertenecer y ser aprobados, al tiempo que consideran que los demás les exigen demasiado y que sólo los aceptarán si son perfectos. Para sobrellevar estas dificultades experimentadas en el área social, los perfeccionistas menos saludables tienden a implementar estrategias propias de la presentación perfeccionista de sí mismos; pero aparentar perfección, evitar situaciones en las que no hay seguridades de tener un desempeño perfecto y disimular los yerros terminan llevando a mayor desconexión social, a la percepción de una brecha entre las expectativas y los resultados de las experiencias sociales y al

surgimiento de sentimientos de vergüenza (Chen et al., 2012; Chen et al., 2015).

Los perfeccionistas insanos perciben poco apoyo social, como una de las expresiones de la desconexión social, de manera que interpretan que su mundo interpersonal es poco contenedor y esta falta de contención percibida aumenta su vulnerabilidad para la depresión. Inversamente los perfeccionistas desadaptativos que logran mejores niveles de apoyo social están en menor riesgo (Fredrik, Demaray, & Jenkins, 2016; Sherry, Law, Hewitt, Flett, & Besser, 2008). No se conoce hasta el momento qué factores ayudan a los perfeccionistas desadaptativos a aumentar sus niveles de apoyo social percibido, por lo que resulta interesante continuar investigando sobre esta temática. Una línea promisoriosa indica que uno de los posibles mecanismos que utilizan es el estilo comunicacional emotivo, esto es cuando se muestran sentimentales, tensos, preocupados y a la defensiva (Barnett & Johnson, 2016).

Sobre el apoyo social recibido la investigación es más escasa y, hasta el momento, no se han encontrado estudios que señalen relaciones significativas con el perfeccionismo (Sherry et al., 2008). Para entender esta diferencia entre recibir contención de parte de la red social y percibirla, cobra importancia la mediación de la sensibilidad interpersonal, con cuyas cogniciones el perfeccionista insano tiñe la interpretación de sus relaciones sociales.

La desconexión social subjetiva puede manifestarse de diversas maneras, por ejemplo,



sentir desesperanza social (Roxborough et al., 2012), percibir que constantemente se está decepcionando a los otros (Sherry et al., 2013), sentir soledad (Goya Arce & Polo, 2016), percibir una retroalimentación negativa de parte de los otros y enfrascarse en rumiaciones sobre los problemas interpersonales (Nepon, Flett, Hewitt, & Molnar, 2011).

Además se ha estudiado la relación entre el perfeccionismo y el *mattering*, definido como la percepción de que uno es una parte importante y significativa del mundo que le rodea. Asociado a la identidad y a la pertenencia, este constructo hace referencia al sentimiento de que uno es importante para los demás, y a la percepción de que los otros buscan estar en contacto, se preocupan y se interesan (Elliott, Kao, & Grant, 2004). La percepción de un escaso *mattering*, como se ha encontrado en el caso de los perfeccionistas (Cha, 2016; Flett et al., 2012) lleva consigo una importante sensación de desconexión social: la experiencia de que uno es irrelevante para los demás.

La experiencia de no ser importante para los demás puede dar origen a distintas conductas para sortear esa carencia (Elliott et al., 2004). Por ejemplo, en el caso de la desconexión social que experimentan los perfeccionistas, puede llevar al uso compulsivo de internet y de sus medios de comunicación online (Casale, Fioravanti, Flett, & Hewitt, 2014, 2015), así como al consumo problemático de alcohol (Sherry et al., 2012).

Sobre la desconexión objetiva los hallazgos indican que los perfeccionistas insanos en edad

escolar pueden sufrir bullying (Roxborough et al., 2012). En el caso de los adolescentes perfeccionistas desadaptativos se halló que sus pares los perciben como personas que demuestran intereses y conductas prosociales, pero de todas maneras no necesariamente les resultan agradables debido a algunos de sus comportamientos característicos, como rehusarse a participar de actividades en las que puedan fallar, o a otros rasgos de personalidad o conductas sociales negativas como pueden ser los estilos de comunicación que utilizan (Barnett & Johnson, 2016; Gilman, Adams, & Nounopoulos, 2010). Por último, los adultos suelen resultar menos atractivos y ser menos elegidos para citas por personas no perfeccionistas (Hoffmann, Stoeber, & Musch, 2015).

Al estudiar las interacciones de los perfeccionistas desadaptativos se ha visto que tienden a generar situaciones sociales negativas y a experimentar la degeneración de situaciones sociales anteriormente positivas, acabando así en un círculo vicioso: las preocupaciones perfeccionistas se agravan a medida que el conflicto, el aislamiento y la depresión aumentan; y, otra vez, las preocupaciones perfeccionistas aumentan el conflicto interpersonal, de manera que el circuito vuelve a comenzar (Broerman, 2015; Mackinnon et al., 2012; Mackinnon, Kehayes, Leonard, Fraser, & Stewart, 2016).

## 8. MDSP expandido

El modelo de desconexión social ha mostrado ser útil para explicar la asociación entre perfeccionismo desadaptativo y sintomatología depresiva, sin llegar a los intentos de suicidio, revelando ser un buen marco teórico para explicar las salidas negativas del perfeccionismo insano (Flett et al., 2012; Goya Arce & Polo, 2016; Sherry et al., 2008).

Sherry et al. (2016) presentan una expansión teórica del modelo original, adicionando una serie de elementos. En primer lugar, consideran que el MDSP puede ser útil para entender diversos desenlaces, no solo la depresión y el suicidio, sino también problemáticas tales como el consumo peligroso de alcohol (Sherry et al., 2012), los trastornos alimentarios, la ansiedad social y problemas psicofisiológicos de salud, que pueden aparecer con variados niveles de gravedad (por ejemplo, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa, gastritis crónica, úlceras).

Además, estos autores consideran que tanto el perfeccionismo orientado a los otros, como los esfuerzos perfeccionistas deberían formar parte del MDSP junto a las preocupaciones perfeccionistas, ya que en todos estos tipos de perfeccionismo aparecen problemas en las relaciones sociales y todos ellos correlacionan, aunque en distintos grados, con vulnerabilidad. Pero aclaran que los efectos sobre el desenlace negativo de las dimensiones que se agregan pueden ser indirectos, a diferencia de los efectos

directos de las preocupaciones perfeccionistas. Es necesario desarrollar líneas de investigación sobre esta temática para verificar si estas dimensiones tienen los efectos indirectos que los autores hipotetizan.

Para especificar el origen de los problemas interpersonales de los perfeccionistas se incluyen factores dependientes e independientes de la personalidad. Los conflictos resultantes de las exigencias de perfección que se hacen a los demás, por ejemplo, serían resultado de factores dependientes de la personalidad, mientras que aquellos problemas derivados, por ejemplo, de una enfermedad inesperada en la familia, se originan en factores independientes de la personalidad. Entonces, no toda la desconexión social es generada por la personalidad del perfeccionista, sino que hay eventos inesperados que predisponen a la persona para experimentar malestar. Aquí Sherry et al. (2016), proponen tener en cuenta el modelo de vulnerabilidad cognitiva (Hewitt & Flett, 1993), según el cual se explica que el aumento del malestar emocional en los perfeccionistas puede asociarse a la vivencia de estresores específicos: relacionados con fracasos u obstáculos para los autorientados, e interpersonales para los socialmente prescriptos.

## 9. Discusión

El mundo social es un espacio de experiencias positivas y negativas para las personas. Cuando el balance de esas experiencias deja un saldo positivo, se

convierten en un recurso protector para la salud mental. En cambio, si esas vivencias se asocian a emociones, cogniciones o resultados negativos, dejan a las personas en una situación de vulnerabilidad psicológica (Oros, 2005).

Los perfeccionistas insanos tienden a experimentar una vida social pobre y poco satisfactoria, quedando con altos niveles de desesperanza respecto de las posibilidades de mejorarla y sintiéndose desconectados y rechazados por los demás. La desconexión no es sólo percibida o subjetiva, es también objetiva y obedece a las características interpersonales que interfieren en las interacciones de estas personas.

Ante este panorama, los investigadores han estudiado los desenlaces del perfeccionismo insano en la salud mental, encontrando que aumenta la vulnerabilidad psicológica. El modelo de desconexión social propuesto por Hewitt et al. (2006) permite comprender el mecanismo a través del cual el perfeccionismo desadaptativo impacta en la vida social de las personas, generando un círculo vicioso con las experiencias sociales negativas. El perfeccionista se siente solo, desconectado, rechazado y con escaso apoyo social, e interpreta que esto se debe a que no llega a cumplir las expectativas que los demás tienen para él. En este momento dobla la apuesta, y recurre a estrategias tales como la presentación perfeccionista para lograr la aceptación de los demás. No obstante, este recurso termina aislándolo aún más, en los esfuerzos por esconder y acallar sus errores.

Aunque duplique sus esfuerzos, el individuo con tendencias perfeccionistas no logra conseguir la tan anhelada aceptación, y el resultado es la emergencia de emociones negativas y de elevados montos de ansiedad y malestar que se traducen en un aumento de la vulnerabilidad psicológica.

Así como la tendencia a evaluar negativamente el desempeño, incluso cuando el resultado es positivo, ha sido señalada como uno de los factores que mantienen el perfeccionismo (Shafran et al., 2002); los problemas sociales descritos por el MDSP pueden entenderse de modo similar, ya que las evaluaciones e interpretaciones negativas realizadas sobre las relaciones sociales, las expectativas y resultados asociados, llevan al aumento de los esfuerzos –infructuosos– de ser aceptados por medio de recursos que, si no agravan, al menos mantienen el perfeccionismo.

Se ha verificado la validez del modelo de desconexión social en población clínica infantil y adolescente (Roxborough, 2008), en población surcoreana (Cha, 2016) y en adolescentes latinos de bajos recursos residentes en Estados Unidos (Goya Arce & Polo, 2016). Por lo que se propone como un modelo válido para entender la manera en que estas personas interactúan con los demás en los distintos ámbitos en que se desempeñan: académico (escuelas y universidad), laboral, artístico, deportivo, etcétera.

Este modelo representa una línea prometedora de investigación, ya que las diversas manifestaciones de la desconexión

social pueden ser el foco de las estrategias preventivas y/o de intervención, y conocerlas supone un gran interés no sólo para la investigación, sino también para la psicología clínica, educacional, laboral, deportiva y, en una perspectiva aún más amplia, para comprender las relaciones sociales a mayor escala.

La investigación científica debería realizar estudios para continuar verificando y generalizando la validez del MDSP, así como también sería interesante continuar hallando indicadores de este modelo para detectar las manifestaciones de la desconexión social. Además resulta interesante fortalecer la línea de investigación que estudia las relaciones de pareja, ya que plantea interesantes propuestas para entender algunos circuitos interaccionales que se vuelven disfuncionales y que generan malestar en las relaciones. Sería de gran interés estudiar las interacciones en otro tipo de relaciones (de pares, laborales, académicas, parentales, etcétera).

Algunos de los estudios revisados presentan información interesante para delimitar mejor las dificultades relacionales de estos perfeccionistas desadaptativos, por ejemplo Gilman, Rice y Carboni (2014) encontraron que tienen conservados sus deseos de conectarse con los demás y que pueden ponerse en el lugar del otro. Aunque estos estudios están en una etapa incipiente y aún resta por saber, entre otras cosas, de qué manera impactan en la perspectiva social los pensamientos y cogniciones propios del perfeccionismo.

Otra de las futuras líneas de investigación sería aquella orientada a analizar y comprender la manera en que se instala este estilo interaccional del perfeccionismo insano, por medio de la revisión de los estilos parentales y sus resultados en los niños tomando como plataforma los estudios acerca de los estilos de apego.

El estudio de la presentación perfeccionista de sí mismo también está escasamente desarrollado en los países de habla hispana, siendo uno de los componentes del MDSP y debido a las implicancias negativas que tiene, es importante ampliar las investigaciones al respecto.

Los estudios hasta el momento brindan información relevante para continuar la investigación, así como también, para el desarrollo de modelos de prevención y tratamiento que puedan apuntar a la dimensión interpersonal del perfeccionismo, para evitar los desenlaces psicopatológicos a él asociados. Cabe señalar que hasta el momento no se han encontrado estudios en habla hispana sobre la temática, siendo esta línea de investigación de gran importancia para futuros estudios.

## Referencias

- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2014). Perfectionism in Pediatric Anxiety and Depressive Disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review, 17*(3), 299–317.
- Arana, F. (2002). Fobia social como problema de alto perfeccionismo: estudio de caso aplicando un tratamiento cognitivo conductual. *Revista*

- Argentina de Clínica Psicológica*, 11(3), 201-219.
- Arana, F. G., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Partarrieu, A. I., De Rosa, L., Lago, A. E., ... Keegan, E. G. (2014). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71–77.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Barnett, M. D., & Johnson, D. M. (2016). The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles. *Personality and Individual Differences*, 94, 200–205.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 22(4), 301-328.
- Broerman, R. L. (2015). Mediators and moderators of the relationships between perfectionism and psychological distress (tesis de maestría). University of Dayton, Ohio, Estados Unidos.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). From socially prescribed perfectionism to problematic use of internet communicative services: The mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addictive Behaviors*, 36(12), 1816–1822.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Self-presentation styles and Problematic use of Internet communicative services: The role of the concerns over behavioral displays of imperfection. *Personality and Individual Differences*, 76, 187–192.
- Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 88, 148–159.
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177–182.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936–941.
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., Averett, S., Skotheim, S., Smith, L. M., Raney, C., & McMillen, C. (2007). The relationship of perfectionism to judgmental bias and psychopathology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 573-587.
- Dickinson, W. L., & Ashby, J. S. (2005). Multidimensional Perfectionism and Ego Defenses. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19(3), 41-54.
- Elliott, G., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical Validation of a Social-Psychological Concept. *Self and Identity*, 3(4), 339-354.
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., & Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828–832.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress

- reactivity, and depressive symptoms. *Journal of psychopathology and behavioural assessment*, 38(4), 645 – 654.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Molnar, D. S., & Zhao, W. (2016). Projecting perfection by hiding effort: supplementing the perfectionistic self-presentation scale with a brief self-presentation measure. *Self and Identity*, 15(3), 245-261.
- Flett, G. L., Russo, F. A., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 12(3), 163–179.
- Fredrik, S., Demaray, M., & Jenkins, L. (2016). Multidimensional Perfectionism and Internalizing Problems: Do Teacher and Classmate Support Matter? *Journal of Early Adolescence*, 37(7), 975 – 1003. .
- Furman, C. R., Luo, S., & Pond, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Vicent, M., González, C., Gómez-Núñez, M. I., & Poveda-Serra, P. (2016). Perfeccionismo durante la infancia y la adolescencia. Análisis bibliométrico y temático (2004-2014). *Revista Iberoamericana de Psicología Y Salud*, 7(2), 79-88.
- Gilman, R., Adams, R., & Nounopoulos, A. (2010). The Interpersonal Relationships and Social Perceptions of Adolescent Perfectionists. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 505 – 511.
- Gilman, R., Rice, K. G., & Carboni, I. (2014). Perfectionism, perspective taking, and social connections in adolescents. *Psychology in the Schools*, 51(9), 947- 959.
- Goya Arce, A. B., & Polo, A. J. (2016). A Test of the Perfectionism Social Disconnection Model among ethnic minority youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1-13. doi: 10.1007/s10802-016-0240-y.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicide behavior. En T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and Suicide. Theory, Research and Therapy* (pp. 215–235). Washington DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... Stein, M.B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 1303-1325.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hoffmann, A., Stoeber, J., & Musch, J. (2015). Multidimensional perfectionism and assortative mating: A perfect date? *Personality and Individual Differences*, 86, 94–100.
- Lo, A. & Abbott, M. J. (2013). The Impact of

- Manipulating Expected Standards of Performance for Adaptive, Maladaptive, and Non-perfectionists. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 762 – 778.
- Mackinnon, S., Kehayes, I. L., Leonard, K., Fraser, R., & Stewart, S. (2016). Perfectionistic concerns, social negativity, and subjective well-being: A test of the social disconnection model. *Journal of Personality*, 85(3), 326-340.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a Bad Romance: Perfectionism, Conflict, and Depression in Romantic Relationships. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 215-225.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 297–308.
- Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80–94.
- Oros, L. B. (2005). Implicaciones del perfeccionismo infantil sobre el bienestar psicológico: Orientaciones para el diagnóstico y la práctica clínica. *Anales de psicología*, 21(2), 294-303.
- Partarrieu, A., Ruperez, A., & Moraes Fernandez, V. (2010). Una revisión de guías psicoeducativas elaboradas con el fin de orientar a estudiantes universitarios para lidiar con sus tendencias perfeccionistas. En *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 287–288.
- Roxborough, H. M. (2008). "I want you to think I'm perfect and it's killing me". The interpersonal components of perfectionism and suicide in a test of the social disconnection model (tesis de maestría). University of British Columbia, Vancouver, Canadá.
- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Abizadeh, J. (2009). Borderline personality organization and the interpersonal components of perfectionism: A review of two overlapping personality pathologies. *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 3(6), 1180-1187.
- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(2), 217–233.
- Scappatura, M. L., Arana, F., Elizathe, L., & Rutzstein, G. (2011). Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo en trastornos alimentarios: un estudio de revisión. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires*, 18, 81–88.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Stewart, S. H., Mackinnon, A. L., Mushquash, A. R., Flett, G. L., & Sherry, D. L. (2012). Social disconnection and hazardous drinking mediate the link between perfectionistic

- attitudes and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(3), 370-381.
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 339-344.
- Sherry, S. B., Mackinnon, A. L., Fossum, K. L., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., ... Mushquash, A. R. (2013). Perfectionism, discrepancies, and depression: Testing the perfectionism social disconnection model in a short-term, four-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 692-697.
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P., & Gaudreau, C. M. (2016). Perfectionists don't play nicely with others: Expanding the social disconnection model. En F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 225-243). New York: Springer.
- Shim, S. S., Rubenstein, L. D., & Drapeau, C. W. (2016). When perfectionism is coupled with low achievement: The effects on academic engagement and help seeking in middle school. *Learning and Individual Differences*, 45, 237-244.
- Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and interpersonal problems. Evaluating groups using the structural summary method for circumplex data. *Assessment*, 13(2), 138-153.
- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 329-338.
- Stoeber, J. (2015) How other-oriented perfectionism differs from self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism: further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 37(4), 611-623.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Travers, L. V., Randall, E. T., Bryant, F. B., Conley, C. S., & Bohnert, A. M. (2015). The cost of perfection with apparent ease: theoretical foundations and development of the effortless perfectionism scale. *Psychological Assessment*, 27(4), 1147-1159.