



4. Perfeccionismo y afrontamiento diádico en adultos: una revisión sistemática

Perfectionism and dyadic coping in adults:
A systematic review

Tamara Shirley Porras Rivera

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
tamara.porras@uap.edu.ar

Nancy Hein

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
hein.nancy@gmail.com

Recibido: 7 de julio de 2024

Aceptado: 26 de agosto de 2024

Resumen

El objetivo de esta investigación fue conocer estudios de perfeccionismo y de afrontamiento diádico en adultos y analizar si existen investigaciones que asocien el perfeccionismo multidimensional con el afrontamiento diádico en adultos que se encuentran en pareja. La presente revisión incluyó bibliografía de revisión literaria que empleó instrumentos psicométricos en estudios experimentales y cuasi experimentales. Asimismo, se consideraron investigaciones realizadas con muestras de participantes cuyas edades oscilaran entre los 18 y 78 años. Los resultados sugieren que las dimensiones del perfeccionismo (autorientado, socialmente prescripto y orientado a otros) desempeñan un papel fundamental en la forma en que las parejas enfrentan el estrés y resuelven conflictos. Aquellos proporcionan evidencia de que, dependiendo de la dimensión del perfeccionismo que se presente más alta, se puede tener efectos, en su mayoría negativos, sobre el afrontamiento diádico. Las parejas optan por estrategias negativas que aumentan las conductas conflictivas sin alcanzar un afrontamiento adecuado y positivo en respuesta a las dificultades. La comprensión de estas dinámicas es esencial para promover relaciones saludables y satisfactorias.



Palabras claves

Perfeccionismo multidimensional — Afrontamiento diádico — Afrontamiento relacional — Perfeccionismo en pareja — Perfeccionismo orientado a los demás — Perfeccionismo socialmente prescripto — Perfeccionismo autorientado

Abstract

The objective of this review was to learn about studies of perfectionism and dyadic coping in adults and to analyze whether there is research that associates multidimensional perfectionism with dyadic coping in adults who are in a relationship. This review included literature reviews that used psychometric instruments in experimental and quasi-experimental studies. Research conducted with samples of participants ranging in age from 18 to 78 years was also considered. The results suggest that dimensions of perfectionism play a critical role in how couples cope with stress and resolve conflicts. This provides evidence that depending on the dimension of perfectionism that is highest, it can have mostly negative effects on dyadic coping. Couples opt for negative strategies, increasing conflictive behaviors and not achieving adequate and positive coping in response to the difficulties. Understanding these dynamics is essential to promoting healthy and satisfying relationships.

Keywords

Multidimensional perfectionism — Dyadic coping — Relational coping — Perfectionism in a couple — Other-oriented perfectionism — Socially prescribed perfectionism — Self-oriented perfectionism

Introducción

Se conoce al perfeccionismo como una tendencia a exigir altos estándares de desempeño y un temor creciente a una evaluación demasiado crítica del comportamiento y de los errores que se cometen. Frost et al. (1990) son quienes lo describen de esta manera. Además, autores como Hewitt y Flett (1991) le aportan a este concepto una mirada multidimensional al declarar que el perfeccionismo se encuentra conformado por tres dimensiones que abarcan aspectos intra e interpersonales. La primera dimensión es el perfeccionismo orientado hacia uno mismo, caracterizado por la tendencia a la autoexigencia y a juzgar duramente el propio desempeño. La siguiente es el perfeccionismo exigido a los demás, visto como la tendencia a mantener estándares de comportamiento poco

realistas para otras personas significativas. Por último, está el perfeccionismo socialmente prescripto, que implica la percepción de que los demás imponen demandas poco realistas para con uno y que son muy estrictos con las evaluaciones que hacen del comportamiento, lo que generaría una fuerte preocupación por obtener la aprobación y mantenerla para alcanzar la sensación de un sentido de pertenencia, que podría lograrse si fuera posible ser perfecto a los ojos de los demás. Estas dos últimas dimensiones vinculan al perfeccionismo con un contexto interpersonal.

Hewitt et al. (1995) destacan la manera en que el perfeccionismo influye en la forma en que las personas perciben el contexto social, cómo afecta las relaciones interpersonales y cómo se podría llegar a vincular con algunas patologías. Es por esto por lo que el perfeccionismo ha sido fuertemente estudiado y se lo ha asociado en diferentes investigaciones con la ansiedad, la depresión y el estrés, entre otros (Hewitt y Flett, 1991).

También se han realizado investigaciones sobre el perfeccionismo en las parejas, donde la escala de perfeccionismo multidimensional fue muy utilizada. Autores como Haring, Hewitt y Flett (2003) estudiaron las asociaciones entre el perfeccionismo, el afrontamiento y el funcionamiento marital. Analizaron si el perfeccionismo se relacionaba con un afrontamiento desadaptativo y un bajo funcionamiento marital. Llegaron a la conclusión de que una de las dimensiones interpersonales del perfeccionismo se asociaba con el afrontamiento marital desadaptativo y un peor ajuste marital.

Con relación a los tipos de afrontamiento que se pueden hallar en las parejas, en las últimas décadas se han desarrollado investigaciones sobre el afrontamiento diádico. Bodenmann et al. (2006) describieron al afrontamiento diádico como un conjunto de pensamientos y acciones que las personas toman para mejorar situaciones difíciles. Otros autores lo definen como un proceso psicológico en el que, a partir de los posibles síntomas de estrés que presenta uno de los cónyuges, se desencadenan reacciones de la pareja en respuesta a estas situaciones estresantes, demostrando estrategias de afrontamiento establecidas individualmente para manejar el estrés y estrategias de afrontamiento establecidas en pareja (Bodenmann, 2008). Esto señala que las respuestas de afrontamiento diádico se

dan, por lo general, frente a factores estresantes dentro de la relación, lo que Bodenmann (2008) denomina estrés diádico, ya que ambos integrantes de una pareja se enfrentan a un desafío común o a una amenaza para su relación, o se produce un cruce o transferencia de estrés de un integrante de la pareja a otro.

Al hablar de las teorías de afrontamiento diádico, algunos autores dividen los modelos en dos generaciones. En la primera generación de modelos de afrontamiento diádico se encuentran el modelo de congruencia del afrontamiento, el modelo de afrontamiento centrado en la relación, el modelo de afrontamiento comunal y el modelo sistémico-transaccional. La segunda generación de modelos de afrontamiento diádico se conforma por el modelo de afrontamiento relacional-cultural, el modelo de afrontamiento evolutivo-contextual y el modelo integrativo de afrontamiento diádico (Ucatólica, 2022).

El modelo de congruencia de Reverson (1994) analiza el estilo individual de afrontamiento de cada miembro de la pareja y luego los relaciona, es decir, que hace un estudio de la interrelación de los estilos individuales de afrontamiento. Este autor busca en estos estilos similitudes y diferencias. Por otro lado, el modelo centrado en las relaciones tiene en cuenta que las personas también pueden responder con estrategias de afrontamiento centradas en las relaciones, dirigidas a gestionar, regular y mantener las relaciones en momentos de estrés (Falconier y Kuhn, 2019). Dicho modelo fue estudiado por dos grupos de investigadores, uno fue el de Coyne y Smith (1991), quienes identificaron dos mecanismos de afrontamiento que tenían una función centrada en la relación: compromiso activo y amortiguamiento protector. El otro grupo fue el de DeLongis y O'Brien (1990), quienes distinguieron entre estrategias positivas y negativas. Al momento de realizar los estudios, no prestaron especial atención al manejo propio e individual de las dificultades, sino que se enfocaron en lo que cada miembro de la pareja hizo individualmente para ayudar al otro miembro.

El modelo de afrontamiento comunal, propuesto por Lyons et al. (1998), plantea que este tipo de afrontamiento se da cuando una o más personas perciben al factor estresante como “nuestro”, por lo que activan

un proceso de afrontamiento colaborativo. Luego se encuentra el modelo sistémico-transaccional, desarrollado por Bodenmann (1995), que se centró en examinar los procesos de afrontamiento en parejas que se enfrentan a problemas cotidianos o factores estresantes crónicos menores. Este sugiere que el afrontamiento de las parejas implica una interacción recíproca entre la comunicación del estrés y las respuestas de afrontamiento positivas y negativas.

La segunda generación de modelos de afrontamiento diádico surge a raíz de las limitaciones que se encontraban en la primera generación de modelos con la intención de ocuparse de algunas de esas limitaciones (Ucatolica, 2021). El primer modelo presentado es el del afrontamiento relacional-cultural, que se centra en las estrategias de afrontamiento de las parejas y en los factores que dieron forma a esos comportamientos (Kayser y Reverson, 2016). Otro de los modelos es el de afrontamiento diádico contextual-evolutivo, que se enfocó principalmente en el proceso de afrontamiento de las parejas que enfrentan específicamente enfermedades crónicas, teniendo en cuenta aquellos factores del contexto que influyen en la experiencia de estrés y la respuesta de afrontamiento (Berg y Upchurch, 2007). Por último, dentro de esta generación, encontramos al modelo integrativo de afrontamiento diádico desarrollado por Falconier y Kuhn (2019). Este hace un paso por los diferentes modelos buscando integrar y analizar qué es lo que cada modelo aporta de manera única y en qué puntos conceptuales se encuentran. Este modelo estudia las estrategias de afrontamiento positivas y negativas de cada miembro de la pareja o de forma conjunta, incluye factores contextuales, culturales, y toma como punto importante la comunicación del estrés (Ucatólica, 2021).

Aunque el perfeccionismo y el afrontamiento diádico son conceptos diferentes, podrían estar relacionados en algunas situaciones. Como ya se expresó anteriormente, el perfeccionismo no se refiere únicamente a una tendencia a buscar constantemente la perfección en uno mismo, sino que también puede ser buscado en los demás, lo que suele perjudicar el establecimiento y mantenimiento de relaciones íntimas. A raíz de esto, los objetivos de esta investigación fueron (a) conocer estudios de perfeccionismo y de afrontamiento diádico en adultos y (b) analizar si existen

investigaciones que asocien el perfeccionismo multidimensional con el afrontamiento diádico de adultos que se encuentran en pareja.

Método

Población

La presente revisión abarcó bibliografía sobre el perfeccionismo multidimensional y el afrontamiento diádico en adultos que se encuentren en pareja, incluyendo estudios que hayan utilizado instrumentos psicométricos con diseños experimentales o cuasi experimentales. Como excepción, se consideraron también estudios teóricos, cualitativos y revisiones bibliográficas debido a la escasez de investigaciones sobre esta temática, con el fin de profundizar en su comprensión.

Se incluyeron estudios de Latinoamérica, Norteamérica y Europa que utilizaron instrumentos estudiados psicométricamente en su validez y confiabilidad e investigaciones realizadas con adultos de entre 18 y 78 años que se encontraban en pareja.

Diseño

Se incluyeron todas las publicaciones que aparecieron entre 1990 y 2023 en los idiomas español e inglés.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión exhaustiva de la bibliografía para recolectar estudios publicados que cumplieran con los criterios de inclusión utilizando las siguientes bases de datos: SciELO, Google Académico, EBSCO, ResearchGate, APA PsycInfo, Psycline, Redalyc, SCOPUS, Dialnet, WorldwideScience. Se usó la siguiente cadena de búsqueda en español e inglés: “perfeccionismo multidimensional”, “afrontamiento diádico”, “perfeccionismo y afrontamiento diádico”, “afrontamiento relacional”, “perfeccionismo en pareja”, “modelos de afrontamiento diádico”, “adultos en pareja”.

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

Se realizaron búsquedas manuales en las siguientes revistas en formato electrónico: *Frontiers*, *PsycINFO*, *Clínica Contemporánea*, *Revista Griot*, *Psicología Iberoamericana*.

Selección de los estudios y extracción de datos

La selección de los estudios constó de tres momentos. En el primer momento, se consideró el título del artículo y se seleccionaron aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión generales. En un segundo momento, se revisaron los *abstracts* y se seleccionaron aquellos estudios que cumplieran con los criterios de inclusión metodológicos. La información recogida incluyó autor y año del estudio, los instrumentos utilizados y sus características, las características de la muestra y el análisis de las propiedades psicométricas.

Una vez finalizada la selección de documentos, se eligieron los artículos más relevantes, que posteriormente fueron registrados en una base de datos en Excel para su análisis. Cada uno de estos artículos fue ubicado en filas y se registró por columnas la siguiente información: título, autores, año de publicación, fuente, país o región, idioma, definición del constructo, enfoque para medir el constructo, dimensiones que evalúa, cantidad de ítems, edad de los participantes, propiedades psicométricas: confiabilidad y validez.

Resultados

Mediante la revisión bibliográfica, se identificaron un total de nueve artículos que coincidieron con los criterios de búsqueda y diseño propuestos al inicio de la investigación. Se agregaron tres artículos más, llegando en suma a trece investigaciones que, aunque fueron estudios de revisiones de literatura, aportaron al estado de avance de la investigación en este tema y se consideraron relevantes para explicar la relación planteada.

Del total de artículos, se encontró que uno fue publicado en el año 1995, cuatro fueron publicados entre 2001 y 2005, dos fueron publicados en 2012, tres se publicaron entre 2014 y 2017 y dos se publicaron en 2019. La mayor cantidad de publicaciones fueron realizadas en inglés,

con una frecuencia de once, y con la excepción de un artículo en español. Con respecto al país donde se encontró la mayor frecuencia de estudios, se halla Canadá en primer lugar con cinco publicaciones, seguido por el Reino Unido con dos publicaciones y, por último, Suiza, Argentina, Irán, Malasia y Estados Unidos con una publicación cada uno. En cuanto al enfoque de estudio en el que se basaron, apareció con más frecuencia el enfoque de perfeccionismo, con nueve publicaciones, seguido por el enfoque de afrontamiento diádico, con tres publicaciones. Dichas investigaciones examinadas utilizaron nueve artículos con muestras de adultos en pareja y tres artículos que realizan revisión de la literatura.

En la tabla 1 se describen los resultados derivados de la revisión según los objetivos planteados en la introducción.

En las investigaciones revisadas se puede encontrar que el afrontamiento diádico es un proceso social de interdependencia, que tiene lugar en la interacción de ambos socios, donde todos los esfuerzos de uno o ambos miembros son puestos para afrontar y gestionar eventos estresantes (Bodenmann, 1995). Falconier y Kuhn (2019) mencionan en una de sus investigaciones que el uso de las estrategias de afrontamiento diádico se puede ver influido por algunos aspectos individuales de los sujetos, como la edad, el contexto familiar, las relaciones individuales y variables psicológicas. Asimismo, Lago et al. (2005) destacan que las estrategias de afrontamiento que eligen los cónyuges están determinadas principalmente por las expectativas que tienen sobre sus parejas, sobre ellos mismos y sobre cómo debería ser la relación.

Una variable psicológica relacionada con las expectativas, que se ha logrado vincular con las relaciones diádicas, es el perfeccionismo. El perfeccionismo negativo —o las preocupaciones perfeccionistas— se ha asociado con la predicción de relaciones difíciles, respuestas y comportamientos más hostiles, desconsiderados, críticos o con niveles más bajos de satisfacción conyugal. Distinto es en parejas con un perfeccionismo normal, quienes presentan mayor satisfacción conyugal (Mackinnon et al., 2012; Totonchi y Hassan, 2017).

Tabla 1. Artículos revisados y resultados principales

Autor y año	Lugar e idioma	Muestra y edad	Enfoque	Resultados principales
Bodenmann, G., 1995.	Suiza, inglés.		Presenta una conceptualización sistémico-transaccional del estrés y el afrontamiento entre parejas.	Asume que el mecanismo de estrés y afrontamiento es un proceso social de interdependencia entre dos socios, es decir, que un evento amenazante afecta tanto al bienestar individual y a la pareja como unidad.
Flett, G. L.; Hewitt, P. L.; Shapiro, B.; Rayman, J., 2001.	Canadá, inglés.	En el primer estudio, hubo una muestra de 69 estudiantes universitarios (27 hombres y 42 mujeres) con una edad media de 22,30 años. En el segundo estudio, hubo una muestra de 91 estudiantes (80 mujeres y 11 hombres) con una edad media de 19,64 años.	Realiza dos estudios que examinan hasta qué punto las dimensiones del perfeccionismo están asociadas con índices de creencias en la relación, comportamientos y ajuste diádico.	Se encontró que los perfeccionistas orientados hacia los demás tienen altas expectativas de las personas significativas y de los comportamientos en una relación. Estas creencias extremas y poco realistas se pueden asociar con conflictos significativos y respuestas disfuncionales cuando se experimentan problemas en las relaciones. El perfeccionismo socialmente prescrito se asoció con una tendencia a mostrar respuestas destructivas de relación, menor ajuste diádico y negligencia en situaciones de resolución de problemas que involucran la relación. Con relación al perfeccionismo autoritario, no se asoció con estilos de relación específicas en términos de variables tales como el estilo de comunicación y las respuestas al conflicto.

Autor y año	Lugar e idioma	Muestra y edad	Enfoque	Resultados principales
Dimitrovsky, L.; Levy-Shiff, R.; Schattner-Zanany, I., 2002.	Reino Unido, inglés.	150 mujeres casadas con una edad media de 27 años.	Estudia las dos dimensiones de depresión, las tres dimensiones de perfeccionismo y la relación entre estas y la satisfacción conyugal.	El perfeccionismo socialmente prescripto está relacionado con una menor satisfacción en la relación.
Haring, M.; Hewitt, P. L.; Flett, G. L., 2003.	Canadá, inglés.	76 parejas casadas o en cohabitación de 18 a 54 años.	Examina y clarifica las asociaciones entre el perfeccionismo, el afrontamiento y el ajuste marital.	El perfeccionismo socialmente prescripto tuvo un efecto negativo en el ajuste y afrontamiento marital.
Lago, A.; Keegan, E.; Arana, F.; Maglio, A.; López, P.; Scappatura, M., 2005.	Buenos Aires, español.		Realiza una revisión acerca del constructo psicológico de perfeccionismo y asocia este constructo con las relaciones interpersonales, en especial las relaciones de pareja.	Se llega a la conclusión de que la elección de estrategias de afrontamiento que realicen va a estar determinada en gran parte por las expectativas que tengan en relación con su pareja, consigo mismos y con cómo debe ser la relación.
Mackinnon, S.; Sherry, S. B.; Antony, M. M.; Stewart, S. H.; Sherry, D. L.; Harding, N., 2012.	Canadá, inglés.	226 diadas románticas heterosexuales en una relación con su pareja durante una media de 2,10 años.	Estudia si las preocupaciones perfeccionistas específicas de la pareja conducen a síntomas depresivos más altos, indirectamente, a través del conflicto diádico.	Las preocupaciones perfeccionistas en ambas partes de la pareja llevaron a comportamientos más hostiles, desconsiderados, críticos, lo que predice relaciones difíciles.

Autor y año	Lugar e idioma	Muestra y edad	Enfoque	Resultados principales
Stoeberl, J., 2012.	Reino Unido, inglés.	58 parejas comprometidas en una relación romántica. Cada pareja involucraba a un estudiante universitario y su pareja. La edad media de los participantes era de 21,4 años.	Investiga los efectos del perfeccionismo diádico en la calidad de la relación (satisfacción de la relación, compromiso a largo plazo).	El perfeccionismo orientado hacia otros es una forma de perfeccionismo desadaptativa que tiene efectos negativos en la pareja y en la calidad de la relación. Además, los participantes que perciben que su pareja esperaba que fueran perfectos estaban menos satisfechos con la relación.
Sherry, S. B.; Sherry, D. L.; Macneil, M. A.; Smith, M. M.; Mackinnon, S.; Stewart, S. H.; Antony, M. M., 2014.	Canadá, inglés.	226 parejas con una duración media de 2 a 10 años y edades promedio de 22,35 años en los hombres y de 21,48 en las mujeres.	Estudia el perfeccionismo y el conflicto diario.	Los hombres con alto perfeccionismo prescrito socialmente específico de la pareja parecen involucrarse en comportamientos contraproducentes y se encuentran en conflictos diarios con sus parejas. En cambio, las mujeres con alto perfeccionismo socialmente prescrito específico de la pareja responden a la presión percibida para satisfacer las demandas de su pareja de manera no conflictiva.
Arjmand A.; Zarei E., 2015.	Irán, inglés.	175 personas de 18 a 51 años.	Observa el papel del perfeccionismo y el perdón en la predicción de conflictos matrimoniales.	El perdón tuvo un papel significativo en el conflicto marital, pero no se corresponde con los otros resultados basados en el perfeccionismo.

Autor y año	Lugar e idioma	Muestra y edad	Enfoque	Resultados principales
Totonchi M.; Has-san, A., 2017.	Malasia, inglés.		Resume la evidencia existente sobre la relación entre el perfeccionismo y las relaciones diádicas.	Existe una relación significativa entre el perfeccionismo y las relaciones diádicas. Los cónyuges con perfeccionismo normal tienen mayor grado de satisfacción conyugal; los cónyuges con perfeccionismo negativo tienen menor grado de satisfacción conyugal y mayor grado de conflicto diádico.
Falconier, K. M.; Kuhn, R., 2019.	Estados Unidos, inglés.		Proporciona una integración crítica de la literatura tanto conceptual como empírica de afrontamiento diádico y supera las limitaciones de las revisiones anteriores.	La edad, las variables psicológicas y de relaciones individuales y el contexto familiar pueden afectar el uso de estrategias de afrontamiento diádico.
Lafontaine, M.; Pélouquin, K.; Levesque, C.; Azzi, S.; Daigle, M.; Brassard, A., 2019.	Canadá, inglés.	170 parejas heterosexuales de 19 a 78 años.	Promueve la investigación sobre el afrontamiento diádico mediante el examen de dos características personales, el apego y el perfeccionismo.	El perfeccionismo romántico, orientado al otro, predice negativamente el afrontamiento diádico para ambos géneros. En hombres y mujeres, el perfeccionismo autoritadado podría no estar relacionado con el afrontamiento diádico autopercibido.

Respecto a las diferentes dimensiones del perfeccionismo y el afrontamiento diádico, se encontró que el perfeccionismo socialmente prescripto se asoció con efectos negativos del afrontamiento marital, una tendencia a mostrar respuestas destructivas de la relación, menor ajuste diádico y negligencia en situaciones de resolución de problemas que involucran la relación (Dimitrovsky et al., 2002; Flett et al., 2001; Haring et al., 2003). Otro estudio diferenció los resultados entre hombres y mujeres con perfeccionismo socialmente prescripto específico de la pareja, en el cual se observó que los hombres se involucrarían más en comportamientos contraproducentes, encontrándose en conflictos diarios con sus parejas. En cambio, las mujeres parecen responder de manera menos conflictiva ante la presión percibida para satisfacer las demandas de su pareja, lo que demostraría un mejor afrontamiento (Sherry et al., 2014).

Con relación al perfeccionismo orientado a los demás, Stoeber (2012) dice que es una forma de perfeccionismo desadaptativa que tiene efectos negativos en la pareja y en la calidad de la relación. Este se puede asociar con conflictos significativos y respuestas disfuncionales cuando se experimentan problemas en las relaciones debido a las creencias extremas y poco realistas (Flett et al., 2001). Además, predice negativamente al afrontamiento diádico para ambos géneros (Lafontaine et al., 2019).

Por último, sobre la dimensión de perfeccionismo autorientado, este podría no estar relacionado con el afrontamiento diádico (Lafontaine et al., 2019).

Discusión

El propósito de esta investigación fue conocer estudios de perfeccionismo y de afrontamiento diádico en adultos y analizar si existen investigaciones que asocien al perfeccionismo multidimensional, según la teoría de Hewitt y Flett (1991), con el afrontamiento diádico en adultos que se encuentran en pareja. Los estudios revisados reflejan que el afrontamiento diádico es un proceso social de interdependencia presente en las relaciones de pareja, donde los esfuerzos de uno o ambos miembros son puestos para afrontar y gestionar eventos estresantes. Estos esfuerzos muchas veces dependen de las expectativas que cada miembro tenga sobre la

relación, sobre sí mismo o sobre su pareja. Las expectativas están relacionadas con el perfeccionismo, por lo que las diferentes dimensiones de esta variable se han asociado con el afrontamiento.

En primer lugar, y como ya fue mencionado, encontramos que el afrontamiento diádico en las relaciones de pareja se considera un proceso social de interdependencia. Esto puede ser debido a la profunda conexión emocional y la cooperación necesaria entre los miembros de la pareja para enfrentar y superar situaciones estresantes. La forma en que cada miembro de la pareja afronta el estrés y se apoya mutuamente puede tener un impacto significativo en la calidad de la relación y en la satisfacción general de ambos, como mencionan Dimitrovsky et al. (2002) y Stoeber (2012).

A su vez, se halló que las expectativas que cada miembro de la pareja tiene sobre la relación y sobre su compañero desempeñan un papel fundamental en el proceso de afrontamiento diádico. Esto funciona de tal forma que las expectativas positivas pueden actuar como un motor para la cooperación en momentos de estrés, ya que las parejas pueden tender a apoyarse mutuamente cuando perciben que su relación es valiosa y satisfactoria. Sin embargo, también puede ser que expectativas irrealistas o demasiado altas resultantes de actitudes perfeccionistas, ya sean autoimpuestas o percibidas, puedan ejercer una presión constante en las personas, lo que incluso puede conducir a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Estudios como el de Sherry et al. (2003) han destacado que el perfeccionismo está significativamente correlacionado con las variables anteriormente mencionadas, depresión y ansiedad. Por esta razón, las personas podrían tener dificultades para enfocarse en la búsqueda de soluciones a los problemas por sentir frustración o inadecuación cuando no alcanzan los estándares perfeccionistas; a menudo, recurren a estrategias de afrontamiento negativas. Esta idea se puede apoyar con la perspectiva de Lago et al. (2005), quienes aportan que las expectativas poco realistas resultarían en conductas negativas que no favorecen a la resolución de los conflictos. También en la de Franchi (2010), quien sugiere que las personas perfeccionistas tienden a evitar confrontar los desafíos o conflictos en lugar de abordarlos de manera efectiva.

Otro hallazgo del estudio es la asociación entre las diferentes dimensiones del perfeccionismo y el afrontamiento diádico. Descubrimos que el perfeccionismo puede influir en la forma en que las parejas afrontan los eventos estresantes. Esto puede ser porque el perfeccionismo lleva a que el sujeto sea crítico consigo mismo o con los demás, lo que puede afectar de forma negativa los vínculos y relaciones del sujeto. Aquellos miembros de la pareja que tienen tendencias perfeccionistas pueden ser más propensos a buscar soluciones perfectas o a sentirse culpables cuando no pueden cumplir con sus propios estándares elevados.

En particular, el perfeccionismo socialmente prescripto puede complicar aún más la dinámica de pareja. Aquellos con este tipo de perfeccionismo pueden tener dificultades para expresar sus propias necesidades y deseos, ya que tienden a estar más enfocados en cumplir con las expectativas de los demás. Esto puede llevar a una comunicación deficiente en la relación, puesto que la pareja puede no entender completamente las verdaderas necesidades y deseos del otro. Como resultado, trabajar juntos para abordar los desafíos puede ser complicado. Esto podría explicar los hallazgos que sugieren que las personas con perfeccionismo socialmente prescripto pueden actuar de manera negligente en situaciones de conflicto o mostrar insensibilidad hacia su pareja, lo que finalmente disminuye la satisfacción en la relación (Flett et al., 2001; Haring et al., 2003; Sherry et al., 2014). Para Bodenmann (1995), la empatía es considerada una respuesta positiva en el afrontamiento diádico. Por lo tanto, la insensibilidad hacia la pareja como resultado de la percepción de demandas de perfeccionismo por parte de los demás (Flett et al., 2001) no podría ser un predictor favorable para el afrontamiento diádico.

Dentro de los artículos que han estudiado el perfeccionismo socialmente prescripto en las parejas, se encuentra el de Sherry et al. (2014), quienes hallaron diferencias entre hombres y mujeres en el tipo de respuesta frente al perfeccionismo socialmente prescripto. Según ese estudio, los hombres se involucrarían más en comportamientos contraproducentes, encontrándose en conflictos diarios con sus parejas, mientras que las mujeres parecen responder de manera menos conflictiva ante la presión percibida de su pareja. El mismo autor explica que esto podría

deberse a que los hombres quizás sean más intolerantes a las demandas o exigencias de sus parejas, y las mujeres podrían responder a la presión percibida de forma menos conflictiva buscando parecer perfectas y así satisfacer las demandas de su pareja.

En el caso de la dimensión del perfeccionismo orientado a los demás, se encontró que tiene efectos negativos en la pareja y en la calidad de la relación. Stoeber (2012) señala que este tipo de perfeccionismo se considera desadaptativo y tiene efectos negativos en la calidad de las relaciones de pareja. Además, se puede asociar con conflictos significativos y respuestas disfuncionales cuando se experimentan problemas en las relaciones, debido a las creencias extremas y poco realistas (Flett et al., 2001). Las personas que tienen un enfoque perfeccionista orientado a los demás tienden a idealizar a su pareja y a establecer estándares extremadamente altos para ellos. Estas expectativas poco realistas pueden ejercer una presión significativa en la relación, ya que la pareja constantemente se siente presionada para cumplir con estos estándares inalcanzables y podría llegar a experimentar frustración y resentimiento cuando esas expectativas no se cumplen. Este resentimiento puede llevar a discusiones y conflictos constantes en la relación, lo que a su vez puede socavar la satisfacción de ambas partes.

Finalmente, en relación con el perfeccionismo autororientado, se encontró que, además de las expectativas que se tenga de la relación o de la pareja, las expectativas que se tengan de sí mismo también influyen en la elección de estrategias de afrontamiento (Lago et al., 2005). Diferente fue en un estudio realizado por Lafontaine et al. (2019), quienes encontraron que esta dimensión podría no estar relacionada con el afrontamiento diádico. Estos mismos autores explican que, en algunas circunstancias, los bajos niveles de perfeccionismo romántico autororientado pueden permitir un mayor enfoque en el afrontamiento efectivo, mientras que, en otros contextos, los altos niveles de perfeccionismo romántico autororientado motivan al individuo a involucrarse en un afrontamiento efectivo con su pareja. Por lo tanto, la asociación entre estas dos variables debe examinarse más a fondo teniendo en cuenta variables contextuales.

Sin embargo, se han encontrado opiniones diversas en estos estudios. Las personas con perfeccionismo autorientado a menudo son extremadamente autoexigentes y autocríticas, lo que puede llevar a la insatisfacción personal. Cuando esta autocrítica se traslada a la relación de pareja, puede generar ansiedad y poner una presión adicional en la relación, y aumentar las tensiones y los conflictos. Conductas como la dificultad para delegar responsabilidades, altas expectativas sobre sí mismo y una necesidad de controlar la vida en común pueden contribuir a una carga desigual en la relación y generar resentimientos.

Conclusiones

A partir de lo descrito y analizado hasta aquí, se concluye que la relación entre el perfeccionismo y las estrategias de afrontamiento diádico en parejas adultas es un área de estudio que arroja luz sobre los complejos procesos que subyacen a las relaciones de pareja. Los resultados sugieren que las dimensiones del perfeccionismo desempeñan un papel fundamental en la forma en que las parejas enfrentan el estrés y resuelven conflictos. Esto proporciona evidencia de que, dependiendo de la dimensión del perfeccionismo que más se presente, mayor pueden ser los efectos, en su mayoría negativos, sobre el afrontamiento diádico, dado que las parejas optan por estrategias negativas que incrementan las conductas conflictivas y no alcanzan un afrontamiento adecuado y positivo en respuesta a las dificultades. Comprender estas dinámicas es esencial para promover relaciones saludables y satisfactorias.

A pesar de los avances significativos logrados en esta investigación, existen áreas adicionales que merecen mayor exploración y análisis. En primer lugar, se sugiere que futuras investigaciones indaguen sobre factores que puedan mediar o moderar la relación entre el perfeccionismo y las estrategias de afrontamiento diádico, como la satisfacción en la relación, el apoyo social o las diferencias de género. A su vez, por lo encontrado, se sugiere considerar el papel del género en la relación entre el perfeccionismo y el afrontamiento diádico, puesto que se han observado diferencias en cómo hombres y mujeres responden al perfeccionismo socialmente prescrito. Además, teniendo en cuenta las diversas posturas en

relación con el perfeccionismo autorientado y el afrontamiento diádico, se podría profundizar en la asociación entre estas dos variables considerando variables contextuales que seas moderadoras de esta relación.

Finalmente, pese a las contribuciones de los estudios de la presente revisión, se encuentran limitaciones dado que el afrontamiento diádico es una variable que presenta diversos modelos que han intentado conceptualizarla a lo largo de los años y, aunque cada modelo de afrontamiento diádico ha hecho contribuciones únicas a la comprensión de esta variable, también existe una superposición conceptual entre los modelos, y la integración conceptual ha sido reciente. Por ello, los artículos revisados fueron de estudios que utilizaron diferentes instrumentos para analizar el afrontamiento en las parejas y no se hizo foco en un único modelo de afrontamiento diádico.

Referencias

- Arjmand, A., Fallahchai, S. R. y Zarei, E. (2015). Perfectionism and forgiveness role in the prediction of marital conflict. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 4(6), 133-139.
- Berg, C. A. y Upchurch, R. (2007). A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span. *Psychological Bulletin*, 133(6), 920-954. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.6.920>
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54(1), 34-49.
- (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16, 108-111. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>
- Bodenmann, G., Pihet, S. y Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping marital quality and well-being: A two-year longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485-493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>
- Chemisquy, S. (2017). Las dificultades interpersonales de los perfeccionistas: consideraciones teóricas sobre el modelo de desconexión social. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 9(2), 77-92. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v9.n2.16646>
- Coyne, J. C. y Smith, D. A. F. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: A contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 404-412. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.404>

- DeLongis, A. y O'Brien, T. B. (1990). An interpersonal framework for stress and coping: an application to the families of Alzheimer's patients. En M. A. P. Stephens, J. H. Crowther, S. E. Hobfoll, y D. L. Tennenbaum (Eds.), *Stress and coping in later-life families* (pp. 221-239). Hemisphere.
- Dimitrovsky, L., Levy-Shiff, R. y Schattner-Zanany, I. (2002). Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: Their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 631-646. <https://doi.org/10.1080/00223980209604824>
- Falconier, K. M. y Kuhn, R. (2019). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*, 10(571). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00571>
- Fernández, S. A., Freire, A. R. O., Aparicio F. M. del P. y García F. J. M. (2021). Dificultades interpersonales en las relaciones heterosexuales y pensamientos automáticos perfeccionistas en universitarios ecuatorianos. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1389>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B. y Rayman, J. (2001-2002). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 20(4), 289-311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4>
- Franchi, S. (2010). Estilo de personalidad perfeccionista y depresión. *Perspectivas en Psicología*, 13, 53-64.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://sci-hub.se/10.1007/bf01172967>
- Haring, M., Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143-158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. y Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 335-347. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>
- Kayser, K. y Revenson, T. A. (2016). Including the cultural context in dyadic coping: Directions for future research and practice. En M. K. Falconier, A. K. Randall,

- and G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective* (pp. 285-299). Routledge/Taylor and Francis Group.
- Lafontaine, M.-F., Pélouquin, K., Levesque, C., Azzi, S., Daigle, M.-P. y Brassard, A. (2019). Beyond the simple association between romantic attachment insecurity and Dyadic coping: An examination of romantic perfectionism as a mediator. *Journal of Relationships Research*, 10(e12), 1-9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6>
- Lago, A., Keegan, E., Arana, F., Maglio, A. L., López, P. y Scappatura, M. L. (2005). Las relaciones interpersonales de los perfeccionistas: revisión conceptual y aplicaciones en terapia de pareja. En *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Lyons, R. F., Mickelson, K. D., Sullivan, M. J. L. y Coyne, J. C. (1998). Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 579-605. <https://doi.org/10.1177/0265407598155001>
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L. y Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 215-225. <https://doi.org/10.1037/a0027402>
- Revenson, T. A. (1994). Social support and marital coping with chronic illness. *Annals of Behavioral Medicine*, 16(2), 122-130.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L. y Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 373-386. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.373>
- Sherry, S. B., Sherry, D. L., Macneil, M. A., Smith, M. M., Mackinnon, S. P., Stewart, S. H. y Antony, M. M. (2014). Does socially prescribed perfectionism predict daily conflict? A 14-day daily diary study of romantic couples using self- and partner-reports. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 24-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.12.028>
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and long-term commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002>
- Totonchi M. y Hassan, A. (2017). Perfectionism and dyadic relationship: A systematic review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7, 472-485. <http://doi.org/10.6007/IJARBS/v7-i14/3683>
- Ucatólica [Universidad Católica de Chile]. (16 de noviembre de 2021). *Afrontamiento diádico del estrés en la pareja: el rol de la religiosidad y la cultura* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=y3Fd7w2iLi0>