



**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA – UNIBE**

Escuela de Psicología

**“Intervención de sesión única cara a cara basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD”**

Sustentante:

Yira Ivana Vargas Caminero / 99-0283

Proyecto Final para optar por el  
Doble Título Especialidad/Master en Intervenciones en Psicoterapia  
Universidad Iberoamericana/Universidad de Salamanca

Nombre asesor: Alba Polanco

Santo Domingo, D.N.  
República Dominicana  
8 de marzo 202

Los conceptos expuestos en el presente trabajo son de la exclusiva responsabilidad del/la (los) sustentante(s) del mismo.

**Intervención de sesión única cara a cara basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD**

Yira I. Vargas Caminero

Escuela de Psicología, Universidad Iberoamericana

Especialidad en Intervenciones en Psicoterapia

Prof. Alba Polanco

26 de febrero, 2024

### Resumen

El propósito de esta investigación es la evaluación de la efectividad de una intervención de sesión única cara a cara basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD como programa de apoyo a la prevención y atención de temas de salud mental de la unidad de bienestar estudiantil de la universidad. El diseño es de tipo cuasi experimental con grupo control. Se realizó un ANOVA de medidas repetidas para contrastar la hipótesis de investigación. Los resultados no arrojaron diferencias significativas en la reducción de perfeccionismo, depresión, ansiedad o estrés entre los grupos, sin embargo, se encontró una recepción positiva de la intervención, percepción de mayor comprensión del tema y utilidad para combatir el perfeccionismo, sugiriendo viabilidad, así como validez aparente. Se recomienda para investigaciones futuras continuar evaluando cuanto tiempo de intervención y cantidad de sesiones influyen como mínimos necesarios para encontrar resultados significativos en la reducción del perfeccionismo, además de ampliar la intervención a grupos más diversos en términos de tiempo en la universidad, edad y carrera. El método de reclutamiento y muestreo o el uso de poblaciones clínicas es otro factor importante para considerar a futuro.

Palabras clave: perfeccionismo, terapia cognitivo conductual, estudiantes universitarios, estrés, depresión, ansiedad

### **Intervención de sesión única basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD**

Los estudiantes universitarios deben lidiar con una serie de adaptaciones relacionadas a la vida adulta, transición a la vida universitaria y retos psicológicos que pueden tener un impacto en su bienestar y rendimiento académico. La presión académica, manejo del tiempo, presión social, estrés financiero, expectativas profesionales y hacia el futuro son algunas de las cosas que podrían generar cambios en el bienestar emocional y generar demandas de apoyo psicológico.

El perfeccionismo es un patrón de pensamiento y comportamiento que caracteriza la búsqueda constante de logros superlativos, presentando mucha preocupación por cometer errores (Keegan, 2022) (Stoeber, 2018). A veces estos patrones de excelencia son autoimpuestos y se relacionan con excesiva tendencia a la autocrítica y a vincular que el valor personal esté relacionado con los logros y la productividad (Keegan, 2022).

Si bien el perfeccionismo puede impulsar el logro de metas importantes, altos niveles de perfeccionismo podrían estar relacionados a consecuencias negativas para la salud mental como ansiedad, estrés, baja autoestima y depresión y por tanto es en ocasiones visto como un rasgo negativo. Sin embargo, algunos autores perciben un espectro más amplio del constructo del perfeccionismo clasificándolo en dos tipos: adaptativo y desadaptativo. El perfeccionismo adaptativo se refiere a la búsqueda de altos objetivos o estándares de desempeño el desadaptativo esta más relacionado a una discrepancia entre esos altos objetivos o estándares de desempeño y la posibilidad de alcanzarlos. (Scappaturra et al., 2017)

Los pensamientos perfeccionistas impactan la calidad de vida de los estudiantes y podrían impactar de diferentes formas la vida académica y social de los estudiantes universitarios

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

(Keegan, 2022). Es vital la valoración de herramientas de intervención de corto plazo que tengan impacto positivo en la reducción del perfeccionismo en estudiantes universitarios como parte de la propuesta de los servicios del centro universitario para promover el bienestar estudiantil.

Un metaanálisis sobre intervenciones en perfeccionismo basadas en terapia Cognitivo Conductual ha evidenciado mejoras en las medidas de perfeccionismo, depresión y ansiedad independiente de la modalidad de la instrucción, favoreciendo las intervenciones de instrucción directa (Suh, H et al., 2019). Otro metaanálisis sugiere que las intervenciones psicológicas en perfeccionismo podrían tener efectos positivos en su reducción, así como con la reducción de síntomas de ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y trastorno obsesivo compulsivo, sin embargo, invita a la continua investigación para precisar cuál sería el tiempo idóneo de estas intervenciones, así como el tipo de formato que sería más favorable (Lloyd et al. (2015))

El estudio de Egan et al. (2014) se enfocó además en la diferencia entre el método de instrucción de autoayuda virtual vs intervenciones cara a cara determinando un efecto superior en la reducción de perfeccionismo, preocupación sobre errores y estándares personales en las intervenciones directas. La universidad privada utilizada para estudio posee una estructura de servicios estudiantiles que gestiona entre otras cosas, el departamento de orientación universitaria y las materias taller de calidad de vida y orientación universitaria que deben de cursar todos los estudiantes de grado al inicio de su carrera. Parte de los objetivos de esta unidad y el contenido de estas materias está enfocado en el apoyo al éxito académico de los estudiantes, así como la prevención y atención de temas de salud mental. Entendiendo que el perfeccionismo puede tener implicaciones en ambas de las áreas antes mencionadas, se hace relevante para esta unidad tener una estrategia definida para apoyar a los estudiantes en la prevención y atención de los casos que así lo requieran. Que estas herramientas sean basadas en evidencia y de fácil y

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

corta aplicación con los estudiantes cobra relevancia para poder atender la alta población estudiantil.

El propósito de este estudio es la valoración de una intervención de sesión única orientada a la reducción del perfeccionismo, depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. Propone la medición del formato de sesión grupal única cara a cara con un contenido psicoeducativo sobre el perfeccionismo y herramientas de Terapia Cognitivo Conductual que podrían potenciar su reducción. Esta investigación es una adaptación del estudio (Ward, H.E., & Wheaton, M.G., 2022) realizado en la Universidad de Columbia en EE. UU.

Hipotetizamos que la intervención resultará en una disminución del perfeccionismo, depresión, ansiedad y estrés.

### Metodología

#### Diseño

El diseño es de tipo cuasi experimental, con grupo control activo, muestreo a conveniencia y evaluación pre y post intervención.

#### Participantes

La muestra la componen jóvenes universitarios de 18-25 años. Se realizó un cálculo de muestra basado en un ANOVA para establecer el tamaño mínimo de la muestra con una potencia de 0.95 y un alfa de .05 que pudiera predecir un tamaño de efecto grande 0.25. El análisis arrojó un total mínimo de 54 participantes, pero estimamos un incremento de 20 % para controlar mejor la deserción completando 33 participantes para el grupo experimental y 39 participantes del grupo control para 72 participantes hábiles entre los dos grupos.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

Los criterios de inclusión utilizados fueron: que los estudiantes estudiaran medicina en español, de primer año y cursando la materia de orientación universitaria.

84.848% de los participantes correspondían al género femenino, mientras que el 15.152% eran participantes masculinos. La edad promedio de los participantes se situaba en 18 años.

Para obtener información detallada sobre las diferencias entre los grupos, se recomienda consultar la Tabla 1 en la sección de resultados.

### Instrumentos

Los instrumentos utilizados para este estudio incluyen:

1. Big Three Perfectionism Scale (BTPS, por sus siglas en inglés); o Escala de perfeccionismo de los grandes tres de autoría de Smith, Saklofske, Stoeber, & Sherry (2016). Es una escala de 45 ítems de auto reporte sobre perfeccionismo. Mide 10 facetas que a su vez miden 3 factores de sobre rendimiento perfeccionista: rígido, autocrítico, y perfeccionismo narcisista. Posee un índice de consistencia interna obtenido en población universitaria de diferentes etnicidades  $\alpha=.79-.89$  para las 10 facetas y de  $\alpha=.92-.93$  para los 3 factores globales (Smith et al., 2016)

Instrucciones de puntuación para la Escala de Perfeccionismo de los Tres Grandes (BTPS)

1. Perfeccionismo auto orientado (SOP; 5 ítems): Suma de los ítems 1, 10, 27, 29 y 42
2. Contingencias de autoestima (SWC; 5 ítems): Suma de los ítems 16, 20, 23, 38 y 40
3. Preocupación por los errores (COM; 5 ítems): Suma de ítems: 8, 17, 24, 35 y 44
4. Dudas sobre la acción (DAA; 5 ítems): Suma de ítems: 2, 11, 22, 25, 32
5. Autocrítica (SC; 4 ítems): Suma de ítems: 6, 18, 19 y 26
6. Perfeccionismo socialmente prescrito (SPP; 4 ítems): Suma de ítems: 5, 9, 34 y 45

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

7. Perfeccionismo orientado al otro (OOP; 5 ítems): Suma de ítems: 12, 36, 37, 39 y 43
8. Hipercrítica (HC; 4 ítems): Suma de ítems: 3, 7, 30 y 41
9. Titularidad (ENT: 4 ítems): Suma de ítems: 13, 14, 28 y 33
10. Grandiosidad (GRAN: 4 ítems): Suma de los ítems 4, 15, 21 y 31
11. **Perfeccionismo rígido:** Suma de las contingencias de perfeccionismo orientado a sí mismo y de autoestima.
12. **Perfeccionismo autocrítico:** Suma Preocupación por los errores, Dudas sobre las acciones, Autocrítica y Perfeccionismo socialmente prescrito.
13. **Perfeccionismo narcisista:** suma perfeccionismo orientado al otro, hipercrítica, derecho y Grandiosidad.

2. Escala de depresión, ansiedad y estrés o Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21, por sus siglas en inglés; Lovibond & Lovibond, 1995). El DASS-21 es un cuestionario de auto reporte de 21-items con 3 escalas diseñadas para medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés con 7 ítems por escala. Es la versión corta del DASS de 42 ítems. Ha probado ser útil para investigación y puede aplicarse grupal o individualmente. La herramienta ha probado tener una buena consistencia interna en poblaciones latinas como España y Colombia ( $\alpha = 0.89$ ) (Ruiz et al., 2017). Los puntos de corte comúnmente utilizados son:

Depresión: 1-6 leve, 7-10 moderada, 11-13 severa, 14 o más extremadamente severa

Ansiedad: 4 leve, 5-7 moderada, 8-9 severa, 10 o más extremadamente severa

Estrés: 8-9 leve, 10-12 moderado, 13-16 severo, 17 o más extremadamente severo

Modo de corrección: El DASS-21 posee 3 subescalas, depresión (ítems 3,5,10,13,16,17 y 21), ansiedad (ítems 2,4,7,9,15,19 y 20) y estrés (ítems 1,6,8,11,12,14 y 18)

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

3. Preguntas de aceptación y ayuda percibida: Los participantes también contestaron algunas preguntas relacionadas a aceptación y ayuda percibida de la intervención derivadas parcialmente de la escala de retroalimentación de programas, en inglés, Program Feedback Scale (PFS) (Sung, Mump-er, & Schleider, 2021).

En la evaluación realizada una semana posterior a la intervención de sesión única se preguntó además de las escalas anteriormente descritas:

- ¿Qué tanto te gusto la intervención?
- ¿Qué tanto sientes que la intervención te ayudo a entender el perfeccionismo?
- ¿Qué tan útil piensas fue la intervención para ayudarte a combatir el perfeccionismo?
- ¿Percibes algún cambio sobre tu propio perfeccionismo después de la intervención?
- ¿Piensas que completar el programa te ayudo a reducir tu perfeccionismo durante la semana pasada?

### Procedimiento

Se recibió respuesta positiva de parte de los autores de la intervención original para la realización y adaptación de la intervención para este estudio (ver anexo 4). La adaptación consistió en cambios en el método de instrucción, ya que el programa original tenía una intervención digital autogestionada y la nuestra consistió en una intervención grupal, presencial con instrucción de un profesional. Otros cambios incluyeron una traducción del idioma inglés al castellano, reducción de 3 casos prácticos a 2, y adaptación del tiempo de instrucción que pasó de ser de un estimado de 40 min para el proceso autogestionado a una instrucción de hora y media para intervención realizada.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

Para el reclutamiento de participantes se seleccionarán a conveniencia de manera intencional 2 secciones de la materia de orientación universitaria de la misma carrera (medicina fue elegida arbitrariamente), el único criterio fue excluir a los estudiantes de psicología en vista de que la investigadora es parte del equipo de gestión de esta escuela y por temas éticos consideramos favorable excluirlos. Una sección se utilizó como grupo experimental y el segundo como el grupo control. Como el primer grupo de estudiantes del grupo control abandonó casi por completo el estudio en vista de que era voluntario, se seleccionó otra sección de clase con las mismas características. Para fines del análisis de datos se unificaron como grupo control.

A los estudiantes se les presentó la intervención y se explicó la voluntariedad de su participación. Los participantes que voluntariamente participaron en el estudio recibieron la intervención en la misma aula en la que toman la asignatura. Las intervenciones fueron similares en cuanto a tiempo (2 horas), persona que facilita el programa, y mecanismo de implementación (presentaciones, espacios para preguntas, etc.).

El diseño de la investigación incluyó un grupo control y experimental, los del grupo experimental recibieron la intervención basada en Terapia Cognitiva Conductual diseñada para el estudio y los participantes del grupo control activo recibieron una intervención psicoeducativa alterna no orientada a la reducción del perfeccionismo. Ambos grupos llenaron las herramientas de evaluación antes de la intervención y llenaron las mismas escalas usadas en la línea base una semana después de la intervención con la adición de preguntas sobre su percepción de la intervención. La interacción con los participantes se limitó a aquellas tareas típicas dentro del entorno educativo: explicación con recursos audiovisuales, llenado de cuestionarios y espacios para preguntas y comentarios.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

El contenido de la intervención es explicativo del perfeccionismo y cómo el perfeccionismo alto podría afectar salud mental. La intervención también explica como las personas experimentan ideas perfeccionistas en diferentes áreas de su vida como: el desempeño académico, peso corporal y apariencia, habilidades atléticas, fitness, relaciones interpersonales entre otras. Trabaja ejemplos de casos de personas con patrones de pensamientos perfeccionistas y como estos derivan en su conducta diaria. Finalmente, la intervención se enfoca en enseñar que es posible cambiar estos patrones perfeccionistas y provee herramientas de TCC, específicamente técnicas de reestructuración cognitiva y autocompasión para estos fines.

La intervención original tenía 4 grandes módulos que se mantuvieron en la adaptación: 1. psicoeducación sobre el perfeccionismo y sus efectos negativos, 2. reestructuración cognitiva de pensamientos perfeccionistas autocríticos, 3. técnicas de autocompasión y 4. generalización y mantenimiento de los aprendizajes.

| Entendemos este formato provee las herramientas para que los estudiantes tengan ideas claras sobre lo que son conductas o pensamientos perfeccionistas que pueden ir en detrimento de su salud mental, provee ejemplos y herramientas concretas que poseen evidencia a favor de la reducción de estos pensamientos.

La intervención se desarrolló en un aula típica del centro universitario en horario matutino. Se utilizó proyección de presentación de power point como recurso de apoyo. Para tener una intervención con validez ecológica en cuanto a la aplicación en el contexto educativo, se les permitió a los estudiantes utilizar libremente sus dispositivos electrónicos, tomar notas, en la misma medida que se permite en clase según las normas de la institución.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

Luego de terminada la intervención los participantes del grupo control fueron invitados a una segunda intervención sobre perfeccionismo si así lo deseaban.

### Aspectos éticos

Esta investigación contó con la aprobación del Comité de Ética de UNIBE.

Los participantes firmaron un consentimiento informado (ver anexo 1) y previamente se le explicó la confidencialidad, voluntariedad, beneficios y riesgos de la intervención.

### Análisis estadísticos

Se realizó una prueba  $t$  de Welch para las variables únicas (univariate) continuas y una  $\chi^2$  (chi cuadrado) para las diferencias entre las variables categóricas (género y grupo).

Se realizó un-ANOVA de medidas repetidas para determinar si la diferencias entre las medias de ambos grupos eran significativas con el programa R 4.3.2. El análisis de varianza midió 3 cosas:

1. Las diferencias pre y post de ambos grupos. (todos los participantes de ambos grupos) 2. las diferencias entre los grupos 3. la interacción de la diferencia entre los grupos y pre y post.

## Resultados

### Análisis descriptivos

Los participantes ( $n=72$ ) se dividieron en 33 para el grupo experimental y 39 para el grupo control. La media de edad de los participantes es similar en ambos grupos, 18 años para el grupo control y 18,06 años para el experimental, sin diferencias significativas entre los grupos ( $t=0.680$   $37.151$ ],  $p=.500$ ). Ambos grupos eran predominantemente de mujeres con un 81.818 % para el grupo control y un 87.879% de mujeres en el grupo experimental ( $X^2 =2.598$  [1]  $p=.107$ ) Todos los participantes eran estudiantes de medicina de primer semestre.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

**Tabla 1.***Diferencias entre el grupo control y experimental*

|                        | Grupo Control<br>(media [DE]) | GRUPO Experimental<br>(media [DE]) | P    |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------|
| Ansiedad PRE           | 6.57 (5.11)                   | 9.75 (4.07)                        | .005 |
| Depresión PRE          | 4.32 (4.1)                    | 7.4 (4.23)                         | .002 |
| Estrés PRE             | 7.87 (5.06)                   | 12 (3.93)                          | .000 |
| Perfeccionismo PRE     | 117.79 (32.64)                | 125.64 (18.33)                     | .205 |
| Ansiedad POST          | 6.53 (5.5)                    | 9.56 (5.36)                        |      |
| Depresión POST         | 4.77 (4.65)                   | 5.94 (4.44)                        | .302 |
| Estrés POST            | 7.81(5.29)                    | 10.66 (4.69)                       | .021 |
| Perfeccionismo<br>POST | 104.08 (38.88)                | 107.21 (24.93)                     | .680 |

Nota: Solo se encontraron diferencias significativas en la variable estrés (.000) durante la evaluación previo a intervención entre el grupo control y experimental. Se encontraron diferencias leves en las variables ansiedad (.005) y depresión (.002) previo a la intervención y las variables ansiedad y estrés (.021) post intervención.

En la evaluación pre-intervención se encontraron diferencias entre el nivel de ansiedad y depresión de los grupos, presentando un nivel de ansiedad y depresión más alto en el grupo experimental (ansiedad severa 9.75 y depresión moderada 7.4) que en relación con el grupo control (ansiedad moderada 6.57 y depresión leve 4.32). Igualmente, el grupo experimental

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

presentó un nivel de estrés moderado (12) significativamente más alto que el del grupo control (7.87) clasificado como leve, durante la primera evaluación. Los niveles de perfeccionismo no presentaron diferencias significativas entre los grupos.

### Resultados de Preguntas Adicionales

1. Que tanto te gusto la intervención?

El 75% de los participantes respondió de manera positiva a la respuesta, un 22.2 % de manera neutra y un 2.8 % de manera negativa.

2. Que tanto sientes que la intervención te ayudo a entender el perfeccionismo?

El 70.8% de los participantes respondieron de manera positiva a esta pregunta, un 20.8% neutro y un 8.3 % negativo

3. Que tan útil piensas fue la intervención para ayudarte a combatir el perfeccionismo?

Un 59.6% respondió de manera positiva, un 17% de manera neutra y un 23.4% de manera negativa

4. Te consideras a ti mismo perfeccionista? un 56.3 respondió de manera positiva un 16.7% de manera neutra y un 27.1 % respondió de manera negativa

5. El perfeccionismo se interpone en tu felicidad?

El 35.4% respondió de manera positiva el 29.2 de manera neutra y un 35.4% de manera negativa

6. El perfeccionismo hace más lento tu progreso hacia tus metas trazadas?

El 37.5 % respondió de manera positiva, el 29.2% de manera neutra y el 33.3 % de manera negativa

7. Piensas que completar el programa te ayudo a reducir tu perfeccionismo durante la semana

pasada? 45.8% respondió de manera positiva, 25% de manera neutra y 29.2 de manera negativa.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

## Análisis Inferencial

## Depresión

En el ANOVA ( $F [3,132] = 3.474, p = 0.018$ ) realizado no se encontraron diferencias en **depresión** entre las puntuaciones pretratamiento y post tratamiento de ambos grupos, tampoco se encontró diferencias significativas entre las puntuaciones de los dos grupos cuando no se toma en cuenta si las puntuaciones fueron pre o post ( $t = 1.368, p = .174$ ). Al analizar la interacción de los grupos y con el análisis pre y post no se encontraron diferencias significativas ( $t = 1.306, p = 0.194$ ), lo que significa que no hay diferencias a nivel de qué tanto aumentaron o disminuyeron la diferencias en depresión en el grupo control y experimental antes y después de la intervención. Por tanto, no se acepta la hipótesis alternativa.

Si bien el análisis inferencial no muestra diferencias significativas podemos ver una leve disminución en los valores de depresión del grupo experimental (de pre 7.4 moderada a post 5.95 leve). En el grupo control esta variable se mantuvo en el rango leve (de pre 4.32 a post 4.77)

## Ansiedad

En el ANOVA ( $F [3,133] = 4.296, p = 0.006281$ ) realizado no se encontraron diferencias en **ansiedad** entre las puntuaciones pretratamiento y post tratamiento de ambos grupos, tampoco se encontró diferencias significativas entre las puntuaciones de los dos grupos cuando no se toma en cuenta si las puntuaciones fueron pre o post ( $t = 0.148, p = 0.8824$ ). Al analizar la interacción de los grupos y con el análisis pre y post no se encontraron diferencias significativas ( $t = 0.085, p = 0.9322$ ), lo que significa que no hay diferencias a nivel de que tanto aumentaron o disminuyeron la diferencias en ansiedad en el grupo control y experimental antes y después de la intervención. Por tanto, no se acepta la hipótesis alternativa.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

Si bien el análisis inferencial no muestra diferencias significativas podemos ver en el grupo experimental la variable ansiedad se mantuvo en el rango severa (de pre 9.75 a post 9.56) En el grupo control se mantuvo en el rango moderado (de pre 6.57 a post 6.53)

### Estrés

En el ANOVA ( $F [3,134] = 6.472, p = 0.0004002$ ) realizado no se encontraron diferencias en **estrés** entre las puntuaciones pretratamiento y post tratamiento de ambos grupos, ni diferencias significativas entre las de los dos grupos si no se considera si las puntuaciones fueron pre o post ( $t = 1.120, p = 0.2646$ ). Al analizar la interacción de los grupos y con el análisis pre y post no se encontraron diferencias significativas ( $t = 0.782, p = 0.4357$ ), lo que significa que no hay diferencias a nivel de que tanto aumentaron o disminuyeron la diferencias en estrés en el grupo control y experimental antes y después de la intervención. Por tanto, no se acepta la hipótesis alternativa.

Si bien el análisis inferencial no muestra diferencias significativas podemos observar que la variable estrés en el grupo experimental se mantuvo en el rango moderado (de pre 12 a post 10.66). En el grupo control la variable estrés se mantuvo en el rango leve (de pre 7.87 a post 7.81).

### Perfeccionismo

En el ANOVA ( $F [3,140] = 3.756, p = 0.01241$ ) realizado no se encontraron diferencias en perfeccionismo entre las puntuaciones pretratamiento y post tratamiento de ambos grupos, tampoco diferencias significativas si las puntuaciones fueron pre o post ( $t = 2.470, p = 0.0147$ ). No se encontraron diferencias significativas ( $t = 0.464, p = 0.6431$ ) al analizar la interacción de los grupos y con el análisis pre y post; no hay diferencias a nivel de que tanto aumentaron o

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

disminuyeron la diferencia en el grupo control y experimental antes y después de la intervención.

Por tanto, no se acepta la hipótesis alternativa.

Si bien el análisis inferencial no muestra diferencias significativas podemos ver una leve reducción en el grupo experimental (de pre-125.64 a post 107.21) e igualmente en el grupo control (de pre117.9 a post 104.08).

### Discusión

El propósito de esta investigación es la evaluación de la efectividad de una intervención de sesión única cara a cara basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el perfeccionismo en estudiantes de medicina en una universidad privada de RD. Considerando que el perfeccionismo está vinculado a sintomatología de depresión, ansiedad y estrés se evaluaron también estas variables hipotetizando que la intervención disminuiría la medida de todas las variables.

En el análisis descriptivo se observa una distribución relativamente equitativa entre el grupo control y el experimental en cuanto a edad y género sugiriendo un punto de partida homogéneo en variables demográficas. En la evaluación pre-intervención sin embargo, podemos ver algunas diferencias, ya que el grupo experimental mostraba niveles más altos de ansiedad, depresión y estrés con relación al grupo control. Esto podría explicarse por el uso de un muestreo intencional y representa también una barrera para comparar ambos grupos en estas variables por la posibilidad del sesgo de regresión a la media. Por otra parte, ambos grupos presentaron niveles de perfeccionismo parecidos.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

El análisis inferencial de los resultados de este estudio no reportó cambios significativos en los índices de perfeccionismo, depresión, ansiedad o estrés, por tanto, los resultados no apoyaron la hipótesis planteada.

Si bien los resultados del análisis inferencial no arrojaron diferencias significativas, la leve disminución de la depresión de un rango moderado a leve observable en el grupo experimental podría sugerir que la intervención podría tener más impacto en los rangos moderados de esta variable y por tanto podría ser una sugerencia a posibles futuras investigaciones la necesidad de explorar si este tipo de intervención podría ser efectiva en individuos con niveles moderados de depresión

En cuanto a las variables de ansiedad y estrés, ambas se mantuvieron en el mismo rango pre y post en ambos grupos. La mantención de los rangos de estas dos variables podría sugerir la necesidad de crear intervenciones más focalizadas a estas dos variables en el futuro para poder ver resultados más favorables.

Con relación al perfeccionismo vemos una leve reducción en ambos el grupo experimental y el grupo control. Como los resultados no respaldaron la hipótesis principal, esta observación podría significar que algunos factores no específicos a la intervención podrían estar contribuyendo a este cambio más que la intervención de manera específica. Debemos de considerar si el simple hecho de participar en un estudio de perfeccionismo independiente de recibir la intervención o no (conciencia de la investigación), la interacción social para el grupo control o cualquier otra variable no específica a la intervención pudieran explicar este cambio para ambos grupos. Por tanto, es importante explorar los determinantes de la reducción del perfeccionismo en ambos grupos para ayudarnos a entender la dinámica subyacente al cambio. Esta coherencia entre ambos grupos podría sugerir la complejidad de esta variable. Algunos

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

estudios sugieren que las intervenciones en perfeccionismo funcionan mejor con poblaciones que reportan niveles altos de perfeccionismo o con poblaciones clínicas (La Sota et al., 2017), considerando que el nivel de perfeccionismo de partida no fue alto, podemos considerar esto como un factor influyente. El estudio de Ward, H.E., & Wheaton, M.G., (2022) utilizado como referencia para esta investigación también menciona esta limitación ya que el libro de referencia utilizado para el diseño de la intervención estaba creado para poblaciones con niveles altos de perfeccionismo mal adaptativo y no para aplicarlo en población estudiantil general.

Considerando que casi un grupo completo abandonó la intervención ya habiendo llenado el consentimiento de participación al verificar que participar en esta no valía puntos de clase, nos hace pensar que la motivación para recibir y aprender de la intervención no era muy alta en esta población. Es comprensible entonces considerar que estas dos variables funcionan como áreas importantes que pueden influir en la efectividad de la intervención. La recomendación entonces sería la aplicación de este tipo de intervención con grupos que reconocen la necesidad de apoyo para el perfeccionismo, o poblaciones clínicas ya identificadas como perfeccionistas. Al organizar el reclutamiento de participantes tomando en cuenta este criterio, podría influir en que el grupo sea más apropiado para el tipo de intervención clínica diseñada, un incremento en la motivación para el cambio y de antemano posible capacidad introspectiva de parte de los participantes sobre los elementos que posiblemente deben de trabajar o cambiar, podría significar además un punto de partida con niveles más altos de esta variable, y por tanto, posibilidades de mejora.

Si bien muchos estudios favorecen la instrucción de intervenciones con TCC de manera cara a cara con relación a las intervenciones de autogestión virtual para la reducción del perfeccionismo, muchos de los estudios han hecho intervenciones con más de una sesión,

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

regularmente entre 8 -16 sesiones (LaSota et al., 2017). También es importante considerar que el poco tiempo entre la intervención y la evaluación post fue de solo una semana y esto podría haber limitado la posibilidad de que los participantes tuvieran más tiempo para aplicar los conocimientos aprendidos y vivido situaciones que le permitieran ensayarlo.

Aunque los resultados cuantitativos no arrojan resultados significativos, los datos cualitativos de las preguntas que se realizaron a la semana de la intervención nos indican una recepción positiva de la intervención, sugiriendo viabilidad, utilidad, así como validez aparente. Los estudiantes reportan en su mayoría que la intervención fue de su agrado, que les ayudó a entender el perfeccionismo, que la intervención le fue útil para combatir el perfeccionismo y que les fue útil para combatirlo en la semana previa. Esto podría indicar que este primer ensayo es un buen punto de partida para continuar afianzando variables que fortalezcan la evidencia de la intervención. Además, las respuestas de autopercepción como perfeccionista y su interferencia en la felicidad y el progreso nos proveen una mirada valiosa sobre la percepción del perfeccionismo y el bienestar general de los estudiantes.

Para fines de investigaciones futuras de esta intervención como programa de apoyo a las iniciativas del Decanato de Estudiantes, sería importante primero rediseñar el proceso de reclutamiento como se describe en el párrafo previo, intentar extender el programa a al menos 2 horas para cada encuentro y aumentar la cantidad de sesiones para medir cuales serían los mínimos necesarios para encontrar resultados significativos en la reducción del perfeccionismo. Además, ampliar la intervención a grupos más diversos en términos de tiempo en la universidad, edad y carrera. Esto podría ser un diseño donde se hace reclutamiento voluntario vía código QR y luego crear cuatro grupos: un grupo control, un grupo que recibe dos sesiones, un grupo que recibe cuatro y un grupo que recibe seis, y

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

de esta forma tener más control sobre la cantidad de sesiones necesarias para observar cambios. Además, la intervención podría incluir elementos específicos dirigidos a la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión y considerar mayor tiempo entre la intervención y la evaluación de cambio posterior, para permitir mayor tiempo de integración de los aprendizajes. Otra consideración sería incluir elementos de terapia grupal para la intervención.

A grandes rasgos los resultados destacan la necesidad de una investigación más profunda de las particularidades de la intervención y la consideración de diferentes dimensiones de salud mental para investigaciones futuras.

### Limitaciones

Algunas limitaciones deben de considerarse en la interpretación de los hallazgos de esta investigación:

El tiempo de instrucción de esta intervención estuvo limitado a la duración de la clase y la cantidad de sesiones de instrucción a la disponibilidad del sílabo de la materia de Orientación Universitaria para estos fines resultando en un espacio de tiempo y continuidad limitada para la intervención. Además de esto los participantes estaban limitados a una carrera, un semestre específico y a estudiantes de una universidad privada lo que restringe la generalización de los resultados. Futuros estudios podrían beneficiarse de utilizar una muestra más amplia y diversa.

Otro factor limitante puede ser que los instrumentos utilizados que no necesariamente se adaptaron a la población local. A futuro la investigación podría beneficiarse de la validación de los instrumentos para asegurar su relación con variables culturales.

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

También, la no exploración de variables mediadoras como la motivación para el cambio de parte de los participantes y otros factores externos limitan la comprensión de los mecanismos que subyacen a la intervención. La evaluación a largo plazo de la intervención, ya que a veces los efectos psicológicos pueden aparecer tras un periodo más largo que una semana y algunos estudios de referencia en intervenciones en perfeccionismo de formato grupal cara a cara suelen durar 8 o más sesiones de 1-2 horas podría ser otra limitación.

### Aportes

Este estudio permite una contribución a la literatura en la clarificación de las estrategias apropiadas para las intervenciones cortas para la reducción del perfeccionismo. Permite destacar limitaciones que podrían ser sugerencias de mejora para futuras intervenciones a nivel metodológico como la duración de la intervención y la diversidad de la población y el uso de una muestra clínica o autoidentificada con la necesidad de trabajar el perfeccionismo.

### Referencias

- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107–113. [DOI](#)
- LaSota, M. T., Ross, E. H., & Kearney, C. A. (2017). A Cognitive-Behavioral-Based Workshop Intervention for Maladaptive Perfectionism. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 314–328. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0261-7>

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

- Suh, H., et al. (2019). A Review and Meta-Analysis of Perfectionism Interventions: Comparing Face-to-Face with Online Modalities. *Journal of Counseling Psychology, American Psychological Association 2019, Vol. 66(4)*, 473–486. [EBSCOhost](#)
- Scappatura, M. L., Bidacovich, G., Banasco Falivelli, M. B., & Rutzstein, G. (2017). Dimensiones del perfeccionismo (adaptativo y desadaptativo) en adolescentes con trastorno de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios, 8(2)*, 131–141.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment, 34(7)*, 670–687. [DOI](#)
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3- 16). London: Routledge (PDF) *The psychology of perfectionism: An introduction*. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/312045838\\_The\\_psychology\\_of\\_perfectionism\\_An\\_introduction](https://www.researchgate.net/publication/312045838_The_psychology_of_perfectionism_An_introduction) [accessed Feb 26 2024].
- Ward, H.E., & Wheaton, M.G., (2022). Effects of a Single-Session Intervention Targeting Perfectionism in College Students. *Graduate Student Journal of Psychology Vol. 19*, Department of Counseling and Clinical Psychology, Teachers College, Columbia University.

Anexo 1

### Consentimiento informado

**TÍTULO DEL PROYECTO:** Intervención de sesión única basada en Terapia Cognitivo Conductual para reducir el Perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD

**DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:** El objetivo de este estudio es realizar una intervención de sesión única dirigida a reducir el perfeccionismo en estudiantes universitarios dentro de la clase de Orientación Universitaria o Taller de Calidad de Vida.

**PROCEDIMIENTO:** Se requerirá la participación de estudiantes universitarios entre 18-25 años en una sola sesión de aproximadamente 90 minutos en la misma universidad. Durante la intervención los

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

participantes se dividirán en dos grupos que recibirán dos intervenciones diferentes y no sabrás a que grupo perteneces hasta el final de la intervención. Las cosas que vamos a hacer incluyen tareas típicas dentro del entorno educativo: explicación con recursos audiovisuales, llenado de cuestionarios y espacios para preguntas.

### RIESGOS Y BENEFICIOS:

**ÉTICA:** Este protocolo ha sido aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana.

**CONFIDENCIALIDAD:** Su privacidad es muy importante para nosotros. En ningún momento se usará su nombre para discutir los datos de esta investigación. Sus datos estarán identificados con un código numérico. Los documentos de esta investigación serán guardados bajo llave en un archivo privado y los datos digitales estarán bajo contraseña de custodia del investigador.

**CONTACTO:** Si tiene alguna pregunta, no dude en llamar al investigador principal: Yira Vargas, [y.vargas@unibe.edu.do](mailto:y.vargas@unibe.edu.do), 829-286-3276

De igual forma, si tiene dudas sobre sus derechos como participante, contactar al Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana.

**ESTUDIO VOLUNTARIO:** Si siente que no puede o no quiere participar en esta investigación, siéntase en total libertad de comunicarlo al investigador. Su participación es voluntaria y no será penalizado por renunciar. Puede suspender su participación en cualquier momento del estudio.

**PERMISO DE CONTACTO FUTURO:** Si está interesada en continuar su participación en estudios futuros, nos deja su información de contacto. Dicha información no será utilizada para discutir los datos del estudio, y solo el personal de investigación tendrá acceso a los mismos

**TIEMPO REQUERIDO:** El tiempo estimado es de aproximadamente 90 minutos.

\* El participante debe quedarse con las primeras dos hojas de este documento.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**TÍTULO DEL PROYECTO:** Intervención de sesión única basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD

Código del participante: \_\_\_\_\_

Firmando este documento confirmo que se me explicó el objetivo de esta investigación.

**INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO**

Conozco los riesgos de esta (aburrimiento, cansancio, o emociones relacionadas al tema que se trabajará en la investigación), y conozco también el protocolo de disminución de riesgos.

A su vez, se me explicaron los beneficios de participar en esta investigación, y que mis datos serán anónimos. El personal me entregó una hoja con los detalles del estudio e información de contacto. Sé que este estudio es voluntario, y puedo decidir no participar en cualquier momento.

**CONSENTIMIENTO:** Deseo ser parte de este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y entiendo lo que se requiere de mí.

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Deseo ser contactada para futuras investigaciones

Sí. No

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Otra información de contacto (redes sociales): \_\_\_\_\_

Firma del investigador principal: \_\_\_\_\_

Anexo 2

**Grupo** \_\_\_\_\_ **Código participante** \_\_\_\_\_

**Cuadernillo de preguntas para la Intervención de sesión única basada en Terapia Cognitivo Conductual para mejorar el Perfeccionismo en estudiantes de una universidad privada de RD**

Los estudiantes universitarios deben de lidiar con una serie de adaptaciones relacionadas a la vida adulta, transición a la vida universitaria y retos psicológicos que pueden tener un impacto en su bienestar y rendimiento académico. La presión académica, manejo del tiempo, presión social, estrés financiero, expectativas profesionales y hacia el futuro son

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

algunas de las cosas que podrían generar cambios en el bienestar emocional y generar demandas de apoyo psicológico.

Para nosotros es importante ayudar a los estudiantes con herramientas que puedan apoyarlos a navegar las posibles situaciones que se le presenten en la vida universitaria. Favor contestar las siguientes preguntas:

### **Cuestionario sociodemográfico**

1.Edad \_\_\_\_\_

2.Sexo: Femenino Masculino Otro

3.Carrera que está estudiando \_\_\_\_\_

4.En qué año de tu carrera estas \_\_\_\_\_

5.¿Trabajas? Si No

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

**DASS**

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante la semana pasada. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

La escala de calificación es la siguiente:

**0 No me aplicó**

**1 Me aplicó un poco, o durante parte del tiempo**

**2 Me aplicó bastante, o durante una buena parte del tiempo**

**3 Me aplicó mucho, o la mayor parte del tiempo**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| DASS 1. Me costó mucho relajarme                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 2. Me di cuenta de que tenía la boca seca                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 3. No podía sentir ningún sentimiento positivo             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 4. Se me hizo difícil respirar                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 7. Sentí que mis manos temblaban                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| DASS 8. Sentí que tenía muchos nervios                          | 0 | 1 | 2 | 3 |



## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tengo dudas sobre la mayoría de mis acciones.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Soy muy crítico/a con las imperfecciones de otras personas.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Otras personas reconocen mi habilidad superior.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. La gente se decepciona de mí cuando no hago algo a la perfección.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Me cuesta perdonarme a mí mismo/a cuando mi desempeño no es perfecto.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Me apresuro a señalar los defectos de otras personas.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Cuando cometo un error me siento un fracaso                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Todas esperan que sea perfecta/o   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Tengo una fuerte necesidad de ser perfecta/o                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Nunca me siento segura/o si estoy haciendo las cosas de la manera correcta.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Para mí es importante que otras personas hagan las cosas perfectamente.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me molesta que la gente no se dé cuenta de lo perfecta/o que soy.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Merezco que las cosas siempre salgan a mi manera.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Soy la/el mejor en lo que hago.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Mi valor como persona depende de ser perfecto/a                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Mi valor como persona depende de ser perfecto/a                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Cuando mi desempeño no alcanza la perfección, me enojo mucho conmigo mismo/a  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Me juzgo duramente cuando no hago algo a la perfección                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Siempre necesito aspirar a la perfección para sentirme "bien" conmigo mismo/a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Sé que soy perfecta/o   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Tengo dudas sobre todo lo que hago  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 23. Nunca podría respetarme a mí mismo/a si no intentara alcanzar la perfección.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. La idea de cometer un error me asusta.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Me siento incierta/o sobre la mayoría de las cosas que hago.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Me decepciono conmigo mismo/a cuando no hago algo a la perfección.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. No me conformo con menos que la perfección de mí mismo/a                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Tengo derecho a un trato especial   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Para mí es importante ser perfecto/a en todo lo que intento.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Me siento insatisfecho/a con otras personas, incluso cuando sé que hacen lo mejor que pueden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Otras personas admiran en secreto mi perfección.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Tiendo a dudar de si estoy haciendo algo "correctamente."                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Espero que otras personas rompan las reglas por mí.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Las personas me hacen exigencias excesivas  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Cuando me doy cuenta de que he cometido un error, me siento avergonzado/a                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. La gente se queja de que exijo demasiado de ellos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Le exijo perfección a mi familia y amigos   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Esforzarme por ser lo más perfecto posible me hace sentir digno                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Espero que mis seres cercanos sean perfectos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Mi opinión de mí misma/o está vinculada a ser perfecta/o.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Me frustro cuando otras personas cometen errores.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Hago las cosas perfectamente o no las hago en absoluto  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Todo lo que hagan otras personas debe ser impecable   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 44. Cometer incluso un pequeño error me molesta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. La gente exige demasiado de mí              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

46. Tienes algún diagnóstico de salud mental? si no

### Preguntas adicionales sobre la intervención de la semana pasada.

Instrucciones: Por favor responda cada declaración a continuación poniendo un círculo alrededor del número que mejor refleja su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones.

Hay cinco posibles respuestas a cada declaración que se distribuyen desde "Mucho" (número 1) hasta "Nada" (número 5)

**1. Nada 2. No mucho 3. Neutro 4. Un poco 5. Mucho**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Que tanto te gusto la intervención?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Que tanto sientes que la intervención te ayudo a entender el perfeccionismo?                     |   |   |   |   |   |
| 3. Que tan útil piensas fue la intervención para ayudarte a combatir el perfeccionismo?             |   |   |   |   |   |
| 4. Te consideras a ti mismo perfeccionista?   |   |   |   |   |   |
| 5. El perfeccionismo se interpone en tu felicidad?  |   |   |   |   |   |
| 6. El perfeccionismo hace más lento tu progreso hacia tus metas trazadas?                           |   |   |   |   |   |
| 7. Piensas que completar el programa te ayudo a reducir tu perfeccionismo durante la semana pasada? |   |   |   |   |   |

# INTERVENCION SE SESION UNICA BASADA EN TCC PARA EL PERFECCIONISMO

## Anexo 4

