

“La relación entre el perfeccionismo y la anorexia: Una revisión sistemática”

Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Realizado por: Blanca Ferrer Sahuquillo

Curso: 4º de psicología

Tutor: David Fausto Bisetto Pons

Convocatoria: Ordinaria

Índice

Resumen	5
1. Introducción.....	6
1.1 ¿Qué es el Perfeccionismo?	6
1.2 Los Trastornos alimentarios y tipos	7
1.3 Relación de la anorexia con el perfeccionismo:.....	8
2. Objetivo.....	8
3. Metodología.....	9
3.1 Diseño de la investigación:.....	9
3.2 Estrategias de búsqueda	9
3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	11
3.4 Recopilación de datos	12
4. Resultados.....	12
4.1 Explicación del proceso de selección:	13
Explicación del proceso de selección de estudios	13
4.2 Síntesis de los estudios:	29
4.3 Hallazgos relevantes expuestos en los resultados:.....	30
4.4 Hallazgos individuales	33
5. Discusión	33
5.1 Fortalezas y limitaciones del estudio:	35
5.2 Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación	36
6. Conclusión.....	36
7. Referencias.....	37

Resumen

Se determina al perfeccionismo, como la constante búsqueda de estándares de excelencia, acompañada de una autoevaluación estricta y una preocupación por la evaluación de los demás. La faceta desadaptativa del perfeccionismo puede afectar negativamente a la salud, incluyendo a los trastornos alimentarios y en concreto a su fuerte asociación con la anorexia nerviosa (AN).

Este estudio revisa la literatura disponible, sobre la relación entre perfeccionismo y AN en investigaciones publicadas entre 2020 y 2024, utilizando la metodología PRISMA (O'Dea et al., 2021). Se emplearon las bases de datos WOS y PUBMED incluyendo únicamente aquellos artículos publicados de 2020 a 2024. La investigación indica que existe una relación entre el perfeccionismo y algunos trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia, que los diferentes tipos de perfeccionismo como; perfeccionismo auto orientado, prescrito socialmente, desadaptativo, han sido identificados como factores de riesgo significativos, que existen diferentes mediadores y moduladores que actúan en esta relación con el perfeccionismo y que la autocompasión es capaz de disminuir los efectos del perfeccionismo en los trastornos alimenticios. En esta revisión sistemática, se evidencian importantes implicaciones para la práctica clínica y se advierte la necesidad, de seguir investigando para comprender mejor la compleja relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios, así como el establecimiento de estrategias y tratamientos más efectivos.

Palabras clave: Perfectionism, Perfeccionismo, Teenagers, Young people, Anorexia nervosa, Anorexia nerviosa.

Abstract

Perfectionism is defined as the constant pursuit of standards of excellence, accompanied by strict self-evaluation and a preoccupation with the evaluation of others. The maladaptive facet of perfectionism can negatively affect health, including eating disorders and in particular its strong association with anorexia nervosa (AN).

This study reviews the available literature on the relationship between perfectionism and AN in research published between 2020 and 2024, using the PRISMA methodology (O'Dea et al., 2021). The WOS and PUBMED databases were used, including only those articles published between 2020 and 2024. The research indicates that there is a relationship between perfectionism and some eating disorders such as anorexia, that different types of perfectionism such as; self-oriented, socially

prescribed, maladaptive perfectionism have been identified as significant risk factors, that there are different mediators and modulators acting in this relationship with perfectionism and that self-compassion is able to diminish the effects of perfectionism in eating disorders. In this systematic review, important implications for clinical practice are evident and the need for further research to better understand the complex relationship between perfectionism and eating disorders, as well as the establishment of more effective strategies and treatments, is noted.

Keywords: Perfectionism, Perfectionism, Teenagers, Young people, Anorexia nervosa, Anorexia nervosa.

1. Introducción

1.1 ¿Qué es el Perfeccionismo?

El perfeccionismo, se determina como una búsqueda constante de estándares de excelencia, respaldada por una evaluación autoexigente y una preocupación persistente a cerca de la evaluación de uno mismo por parte de los demás. En consecuencia, las personas que presentan este rasgo tienden a buscar la perfección, imponiéndose estándares y metas imposibles de alcanzar (Tabri et al., 2021).

El perfeccionismo se clasifica en diferentes dimensiones. Los autores Hewitt y Flett (1991) hacen referencia a tres clases de perfeccionismo: el perfeccionismo orientado hacia uno mismo; implica plantear estándares muy elevados y prácticamente inalcanzables para uno mismo, además de una estricta autoevaluación de la conducta. En segundo lugar, el perfeccionismo orientado a los demás sugiere la tendencia de exigir estándares demasiado altos a las otras personas y culpabilizarlos cuando no han llegado a esos estándares. Por último; el perfeccionismo prescrito socialmente, este conlleva el pensamiento de que son los demás quienes poseen expectativas y estándares altos que un individuo debe cumplir, esta interrelacionado también, con la necesidad de una evaluación positiva por parte de los demás (de Sapia et al., 2023).

Aunque numerosas veces se ha considerado que el ser perfeccionista es una virtud, su conceptualización conlleva una distinción entre sus facetas adaptativas y desadaptativas (Toh et al., 2023). El perfeccionismo puede aparecer como adaptativo, cuando está vinculado con factores como; niveles superiores de bienestar psicológico, satisfacción, calidad de vida, autoestima etc. Por el contrario, la faceta desadaptativa del perfeccionismo se ve reflejada en la psicopatología y está relacionado con diversas afecciones como ansiedad, depresión, trastornos alimentarios etc. Por lo tanto, este tipo de perfeccionismo daña la salud mental y física de las personas (Duran et al., 2020)

Se observó que las personas con TCA, experimentan frecuentemente, elevados niveles de perfeccionismo desadaptativo, lo cual favorece al mantenimiento del propio trastorno. Esta tendencia se ve reflejada, en el cumplimiento riguroso de normas estrictas sobre la alimentación y la preocupación excesiva por alcanzar un prototipo de cuerpo ideal, de manera que cuando no se cumplen estas expectativas establecidas, se origina una autocrítica extrema (Rivas et al., 2023).

El perfeccionismo orientado a uno mismo es uno de los tipos de perfeccionismo en los que se ha apreciado, una asociación más acentuada con los trastornos alimentarios, en particular (Merhy et al., 2023). Por lo tanto, el perfeccionismo autocrítico destaca como el elemento central clave que anticipa la inadaptación (Paranjothy et al., 2024).

1.2 Los Trastornos alimentarios y tipos

Los Trastornos de conducta alimentaria (TCA, en adelante) están definidos según los criterios establecidos en la quinta edición del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5, Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013)* Estos trastornos se caracterizan por presentar alteraciones importantes en los hábitos alimentarios y en el comportamiento asociado (Peleg et al., 2023).

Ahora, en la quinta edición del Manual (DSM-5, 2013), se han precisado y consolidado cuatro trastornos específicos reconocidos como Trastornos de la Alimentación y la Conducta Alimentaria (TCA). Generalmente los estudios previos y el conocimiento clínico se focalizan en la anorexia, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (Hay et al., 2020)

Los criterios de la bulimia nerviosa (BN) se caracterizan por episodios recurrentes de ingesta excesiva, o el consumo excesivo de alimentos en un lapso breve. Seguidos de comportamientos inapropiados repetidos, como vómitos autoinducidos, ejercicio físico, uso de laxantes y ayuno durante al menos 3 meses (Duran et al., 2021).

Los criterios del trastorno por atracón (TAC) incluyen episodios de ingestión compulsiva que causan un gran sentido de angustia, pero no presentan comportamientos compensatorios inapropiados y deben ocurrir al menos una vez por semana durante un período de tres meses (Yu et al., 2023).

La anorexia nerviosa (en adelante, AN) se define por un bajo índice de masa corporal (IMC)>17.5) y patrones de alimentación que son considerablemente restrictivos. En función del individuo, puede manifestarse junto con episodios de atracones y purgas. cómo se estableció en el (DSM-5, 2013). La AN está reconocida, como una de las enfermedades mentales más graves y tiene la tasa de mortalidad más alta de todas las afecciones de salud mental (Howard et al., 2023). Los síntomas de la AN incluyen preocupación excesiva por la apariencia corporal asociada con un peso por debajo de

lo normal, resistencia inflexible a la ingesta de alimentos y distorsión de la propia imagen corporal (Loria-Kohen et al., 2023).

En numerosos estudios, se considera que la prevalencia de la anorexia a lo largo de la vida difiere, entre el 0.3% y el 0.9% en las mujeres. Conforme a los criterios del (DSM-5, 2013) la incidencia de AN se sitúa alrededor de 25.7 casos por cada 100000 personas en un año. Este trastorno suele presentarse en mayor proporción durante el período prepuberal, la incidencia más alta se refleja en mujeres de edades comprendidas entre 15 a 19 años, quienes representan casi el 40% de todos los casos identificados. En términos de prevalencia puntual promedio, se estima que aproximadamente el 0.29% de las mujeres jóvenes se ven afectadas por AN en un momento determinado de la vida (Charrat et al., 2023).

1.3 Relación de la anorexia con el perfeccionismo

Los pacientes diagnosticados con anorexia nerviosa (AN) presentan rasgos compartidos con otros trastornos, tales como; el perfeccionismo, el pensamiento dicotómico, una baja autoestima y limitada sensación de control. En este contexto, la restricción alimentaria como medio de control de la imagen corporal podría representar la única vía para que los pacientes recuperen un sentido de control y autoestima, convirtiéndose así en su principal propósito (Rigoli et al., 2023).

Además, un metaanálisis sobre la relación entre la anorexia nerviosa y el perfeccionismo encontró que, en comparación con otros grupos clínicos, las personas con anorexia nerviosa tenían niveles significativamente más altos de perfeccionismo ($g = 0.41$). Aunque se reconoció la posibilidad de un sesgo de publicación en la literatura, los resultados sugieren que el perfeccionismo podría ser un componente clave para comprender la anorexia nerviosa (Howard et al., 2023).

En las últimas décadas, La investigación científica sobre trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa (AN) ha validado la importancia del perfeccionismo como un rasgo de personalidad importante. La tendencia a realizar autoevaluaciones críticas excesivas y establecer estándares extremadamente altos son características de este rasgo, que se ha identificado como un factor contribuyente a la vulnerabilidad hacia la AN (Miles et al., 2023).

2. Objetivo

El objetivo de esta revisión sistemática es revisar las publicaciones existentes entre los años 2020 y 2024 sobre la investigación y analizar la relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa. Para ello se utiliza, la metodología *Preferred Reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA) (O'Dea et al., 2021). Se pretende hacer una síntesis detallada de la literatura disponible, observando estudios previos que aborden tanto el perfeccionismo como la anorexia nerviosa desde diferentes perspectivas.

Los objetivos específicos, del presente estudio son los siguientes:

- Investigar e identificar los estudios que analicen la relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa en distintas poblaciones, edades y contextos.
- Si el perfeccionismo es un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de la anorexia nerviosa y otros trastornos alimentarios.
- Identificar posibles factores de riesgo para el perfeccionismo.
- Explorar los diferentes tipos del perfeccionismo y cómo influye cada uno de estos en el desarrollo de trastornos alimentarios.
- Si existe algún factor protector contra la relación entre el perfeccionismo y los TCA.

3. Metodología

3.1 Diseño de la investigación:

Para llevar a cabo esta revisión sistemática sobre la relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa, se seguirá un diseño metodológico estructurado que permita recopilar y analizar de manera exhaustiva la literatura científica pertinente. Se utilizará un enfoque de revisión sistemática cualitativa para identificar estudios relevantes publicados entre los años 2020 y 2024. La revisión seguirá las directrices de (PRISMA) (O'Dea et al., 2021). Asegurando así, la transparencia y la exhaustividad en el proceso de revisión. Se elaboró la pregunta de investigación, utilizando el formato PICO (BiblioguiesUV: Revisiones Sistemáticas En Ciencias de la Salud: Pregunta de Investigación: Modelo PICO, 2024) para población, intervención, comparación y resultados. Siendo la pregunta de investigación: ¿Cuál es la magnitud de relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa?

3.2 Estrategias de búsqueda

En la presente investigación se realizó la estrategia de búsqueda en las siguientes bases de datos Web of Science (WOS) y PubMed. Las bases de datos se seleccionaron debido a su gran variedad de publicaciones científicas en diversas disciplinas, lo que garantiza la inclusión de estudios relevantes para la investigación. Además, WOS y PubMed se distinguen por su reputación en la comunidad científica y su riguroso proceso de revisión por pares.

La selección de artículos estaba limitada al período de 2020 a 2024. La necesidad de incluir investigaciones recientes que reflejen el estado actual del conocimiento sobre la relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa fue la base de esta decisión. Al enfocar la búsqueda durante

estos años, se pudo concentrar en la literatura más actualizada y relevante, evitando incluir estudios desactualizados que podrían no reflejar los avances recientes en el campo. Además, al limitar el alcance temporal, se garantiza la coherencia y relevancia de los hallazgos recopilados para este análisis.

La estrategia de búsqueda definitiva se basó en emplear palabras clave, con una combinación de términos en español e inglés; "Perfectionism" OR "Perfeccionismo" AND "Teenagers" OR "Young people" AND "Anorexia nervosa" OR "Anorexia nerviosa". El uso de los operadores lógicos "OR" y "AND" en la búsqueda se justifica porque "OR" posibilita la inclusión de sinónimos y términos relacionados. Por otro lado, el empleo de "AND" contribuye a focalizar la búsqueda en estudios que se centren específicamente en la relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa.

Aunque el trabajo no estaba enfocado específicamente a los adolescentes, se emplearon las palabras clave "teenagers" OR "Young people", porque la búsqueda daba más resultados si se añadía esta variable.

La estrategia de búsqueda definitiva fue la siguiente;

"Perfectionism" OR "Perfeccionismo" AND "Teenagers" OR "Young people" AND "Anorexia nervosa"
OR "Anorexia nerviosa"

3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Para seleccionar los estudios pertinentes y garantizar que los hallazgos sean confiables y aplicables a los objetivos y a nuestra pregunta de investigación, se establecieron criterios de inclusión y exclusión, Se muestra a continuación en la tabla 1, resumen de los criterios.

Tabla 1. Tabla resumen de los criterios de inclusión y exclusión.

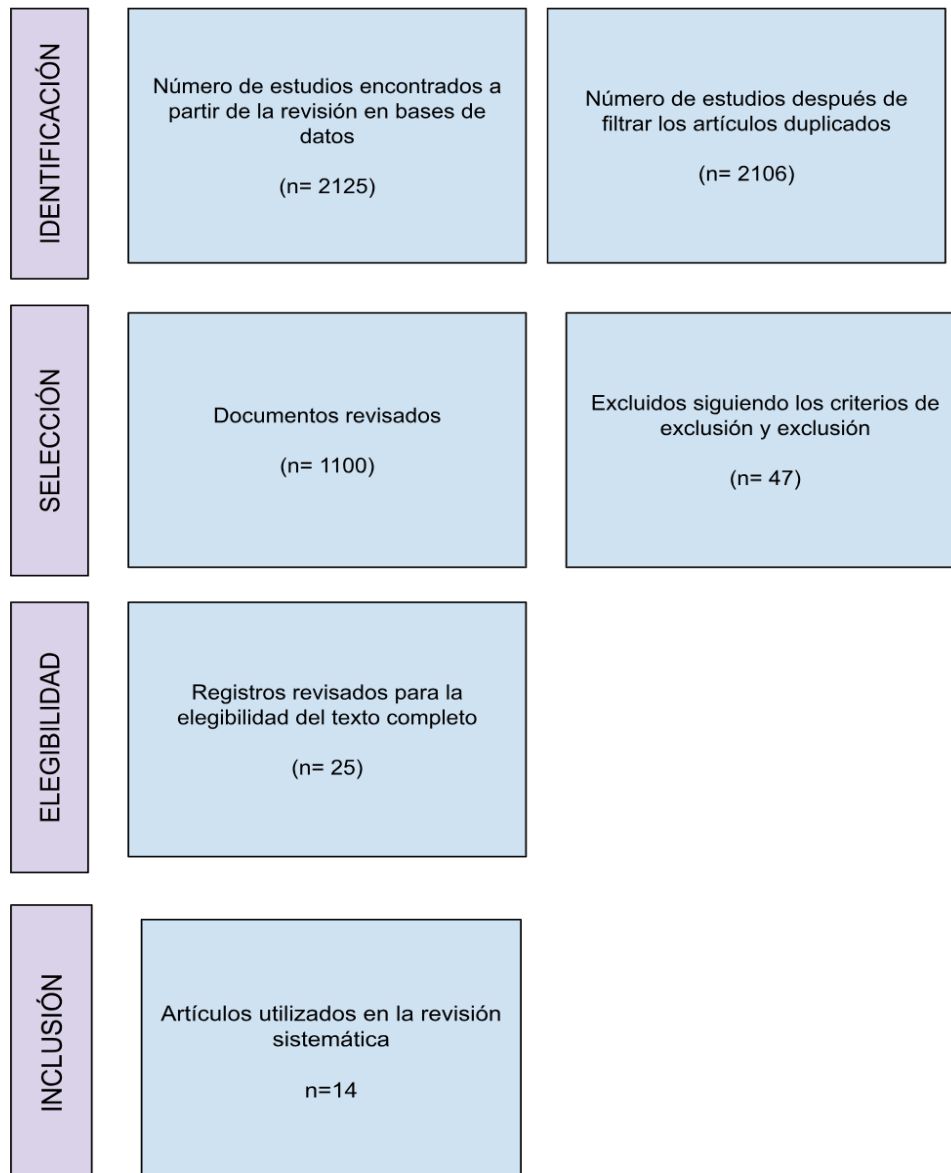
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos publicados entre 2020 y 2024	Artículos que no estén dentro del rango de 2020 a 2024
Artículos en español y en inglés	Artículos centrados exclusivamente en anorexia, bulimia o trastorno por atracón
Personas de todas las edades	Artículos que no aborden el tema del perfeccionismo
Personas tanto de género masculino como femenino	Artículos en los que no se relacione el perfeccionismo con algún TCA, bajo peso, sensación de gordura etc.
Personas con algún TCA diagnosticado	Revisiones sistemáticas
Personas que no tuviesen la patología del TCA	
Personas con diagnóstico de Anorexia	
Personas con sensación de gordura	
Personas con satisfacción/insatisfacción corporal	
Estudios observacionales, de encuesta, transversales, experimentos de diseño, estudios de evaluación	
Se incluyeron muestras clínicas y no clínicas	

3.4 Recopilación de datos

En la primera etapa, de recopilación de datos, se seleccionaron numerosos artículos en ambas bases de datos, estos artículos fueron elegidos únicamente por sus títulos. Posteriormente, se eliminaron los artículos duplicados. Después de esta depuración inicial, se revisaron de manera detallada los títulos y resúmenes de cada artículo. Más adelante, los dos investigadores revisaron cada artículo detenidamente para determinar su relevancia. Se excluyeron aquellos que no abordaron el tema del perfeccionismo en relación con algún Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), bajo peso o sensación de gordura. Aunque el tema principal del estudio era la relación entre la anorexia y el perfeccionismo, se decidió incluir todos los artículos sobre trastornos alimentarios, no solo de AN. Esto se hizo para evitar restricciones en la búsqueda porque los TCA incluyen este tipo de trastorno.

4. Resultados

Figura 1. Diagrama de flujo del estudio.



4.1 Explicación del proceso de selección:

Explicación del proceso de selección de estudios

Identificación de estudios; para empezar la identificación de estudios, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en las bases de datos; Web of Science (WOS) y PubMed. La estrategia de búsqueda utilizó una combinación de términos en inglés y español con el objetivo de capturar el mayor número posible de publicaciones relevantes "Perfectionism" OR "Perfeccionismo" AND "Teenagers" OR "Young people" AND "Anorexia nervosa" OR "Anorexia nerviosa" fueron los términos utilizados.

La búsqueda inicial se realizó en Web of Science, base de datos en la cual se encontraron 1343 artículos, mientras que en PubMed se obtuvieron 782 artículos. Se eliminaron aquellos artículos duplicados para evitar que se obtuviese la misma información. Como resultado de este filtro, se encontraron 2106 artículos distintos que se consideraban para revisar durante el proceso de selección.

Selección de estudios; para realizar la selección de estudios, se procedió a examinar los títulos y resúmenes de los 2106 artículos obtenidos tras el proceso de búsqueda. Este examen inicial permitió identificar 1100 artículos a considerar para su revisión detallada.

Durante la revisión exhaustiva de estos artículos, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión definidos anteriormente. Se excluyeron aquellos estudios que no establecían una relación entre el perfeccionismo y algún Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), como el bajo peso o la sensación de gordura. También se excluyeron las revisiones sistemáticas y los estudios que no abordaban el perfeccionismo, centrándose solo en la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón. Después de todo este proceso, debido a los criterios de exclusión, se eliminaron 1053 estudios y 47 artículos fueron los escogidos para continuar con la fase de elegibilidad.

Elegibilidad; Se examinaron los 47 artículos completos y tras esta revisión, se detectaron 25 registros que cumplían con los criterios de elegibilidad establecidos. Estos registros se seleccionaron para incluirlos en el análisis completo.

Inclusión; Finalmente, fueron 14 artículos los que cumplían con todos los criterios de inclusión, ya que cumplían lo siguiente: artículos publicados en el período comprendido entre 2020 y 2024, tanto en español como en inglés, personas de todas las edades y géneros, tanto masculino como femenino, con o sin diagnóstico de trastorno de la conducta alimentaria (TCA), así como aquellos centrados en personas diagnosticadas con anorexia, personas que experimentan sensación de gordura o insatisfacción corporal. Se abarcó una variedad de diseños de estudio, como observacionales, de encuesta, transversales, experimentos de diseño y estudios de evaluación.

Estos 14 artículos se incluyeron en la revisión sistemática. Se muestra a continuación, en la tabla 2 resumen de los estudios incluidos y sus correspondientes resultados.

Tabla 2. Tabla resumen de los estudios incluidos en la revisión.

Referencia	Tipo de artículo	Objetivo del estudio	Muestra	Instrumentos	Resultados
Mohorić, Tamara y otros. "Regulación de las emociones, perfeccionismo y síntomas de trastornos alimentarios en adolescentes: el papel mediador de los patrones cognitivos de alimentación". <i>Psicología actual</i> 42.32 (2023): 28505-28516.	Observacional-transversal.	Examinar la relación entre las dificultades en la regulación de las emociones y el perfeccionismo con los síntomas de los trastornos alimentarios (DE), controlando los efectos de la alimentación emocional, la alimentación descontrolada y la restricción cognitiva como posibles mediadores.	Se examinaron 482 adolescentes de primer grado de secundaria. 246 eran niñas y 236 eran niños, con una edad promedio de 15.00 años. En la muestra, el 2.8% de los participantes tenían bajo peso, el 74% tenían un peso normal, el 12.9% tenían sobrepeso y el 10.3% eran obesos.	-Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS-16) -Escala de Perfeccionismo Multidimensional (MPS-F), -Cuestionario de Alimentación de Tres Factores (TFEQ-R18) -Cuestionario de examen de trastornos alimentarios (EDE-Q 6.0)	Los adolescentes que experimentaron dificultades en la regulación emocional mostraron mayor tendencia al perfeccionismo, comportamientos alimentarios desadaptativos y síntomas de trastornos alimentarios. La restricción cognitiva medió la relación entre el perfeccionismo y los síntomas de trastornos alimentarios.

<p>Mandiola, M. I., Arancibia, M., Elton, V., Madrid, E., Meza, N., Stojanova, J., ... y Leyton, F. (2022). Perfectionism, academic stress and social anxiety in female medical students and the risk for eating disorders. <i>Revista Medica de Chile</i>, 150(8), 1046-1053.</p>	<p>Transversal</p>	<p>Este estudio, trataba de examinar las dimensiones del perfeccionismo, la ansiedad social y el estrés académico, en relación con el riesgo de desarrollar TA en mujeres estudiantes de medicina.</p>	<p>La muestra fue de 27 estudiantes de la Universidad de Valparaíso-Chile (se conformaron dos grupos con y sin riesgo de TA). Se incluyeron 163 participantes 23.9% mostrando riesgo de trastornos alimentarios (TA) (solo sexo femenino)</p>	<p>- Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS) -Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS) -Inventario SISCO del Estrés Académico (SISCO) - Test de Actitudes Alimentarias-26 (EAT-26)</p>	<p>Se observaron discrepancias significativas entre los grupos con y sin riesgo de TA en medidas de perfeccionismo y estrés. Las variables mostraron, correlaciones significativas entre sí, destacándose correlaciones moderadas y positivas entre el riesgo de TA y el perfeccionismo estándar personal, así como entre el riesgo de TA y la percepción de estrés académico.</p>
--	--------------------	--	---	--	--

<p>Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S., y Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. <i>Heliyon</i>, 8(6).</p>	<p>Estudio de encuesta en línea con un enfoque transversal.</p>	<p>Explorar los factores de riesgo relacionados con la insatisfacción con la imagen corporal en adultos, centrándose en dos variables de estudio: el género y el perfeccionismo mal adaptativo, y examinar el papel mediador del bienestar psicológico.</p>	<p>La muestra final fue de 139 participantes. Esta muestra consistió en 99 hombres (71.2%) y 40 mujeres (28.8%), con edades comprendidas entre los 18 y los 75 años.</p>	<p>- Psychological Wellbeing (PWB). -Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-appearance scales (MBSRQ-AS). -Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (MC-SDS).</p>	<p>Se halló, en primer lugar, que las mujeres mostraron niveles significativamente más altos de satisfacción corporal y evaluación de la apariencia en comparación con los hombres. Por otro lado, se reveló, que el bienestar psicológico procedía como un mediador completo entre el perfeccionismo mal adaptativo y la satisfacción con la imagen corporal, lo que significa que niveles más bajos de bienestar psicológico podrían contribuir a la insatisfacción con la imagen corporal en personas con perfeccionismo mal adaptativo.</p>
--	---	---	--	---	---

<p>Miles, S., Nedeljkovic, M., y Phillipou, A. (2022). Can cognitive flexibility and clinical perfectionism be used to identify people with anorexia nervosa?. <i>Journal of Clinical Medicine</i>, 11(7), 1954.</p>	<p>Transversal.</p>	<p>Este estudio tiene como objetivo investigar si la falta de flexibilidad cognitiva y el perfeccionismo clínico pueden predecir la presencia de AN.</p>	<p>20 mujeres con diagnóstico actual de AN y un índice de masa corporal (IMC, kg/m²) ≤ 18.5. y 170 mujeres de la comunidad sin presencia de trastornos alimentarios. La edad media para el grupo con AN fue de 28.25 años, en el otro grupo fue 29.23</p>	<p>-Cuestionario de Flexibilidad Cognitiva (CFI). -Cuestionario de Perfeccionismo Clínico (CPQ).</p>	<p>Las mujeres del grupo AN, presentaron puntuaciones significativamente más bajas en flexibilidad cognitiva y significativamente más elevadas en perfeccionismo clínico en comparación con el grupo comunitario. Se encontró que solo el perfeccionismo clínico pudo predecir de manera significativa la AN.</p>
--	---------------------	--	--	--	---

<p>Tng, G. Y., y Yang, H. (2021). Interactional effects of multidimensional perfectionism and cognitive emotion regulation strategies on eating disorder symptoms in female college students. <i>Brain Sciences</i>, 11(11), 1374.</p>	<p>investigación cuantitativa con un diseño correlacional y predictivo</p>	<p>Explorar cómo otras variables, como la regulación de las emociones, pueden relacionarse con el perfeccionismo para predecir los síntomas de los trastornos alimentarios.</p>	<p>167 estudiantes universitarios de entre 18 y 26 años, con una edad media de 21.60 años y un índice de masa corporal (IMC) promedio de 20.69.</p>	<p>- Escala de Perfeccionismo Multidimensional (MPS-H) -Cuestionario de Regulación de las Emociones Cognitivas (CERQ) -Cuestionario de examen de trastornos alimentarios global (EDE-Q) -Subescala de Afecto Negativo -Big Five Inventory</p>	<p>Se observó, que la rumia puede presentar un papel importante en cómo el perfeccionismo socialmente prescrito se relaciona con los síntomas del trastorno alimentario, mientras que el perfeccionismo auto orientado parece influir en estos síntomas de manera más directa, independientemente de las estrategias de regulación emocional</p>
--	--	---	---	---	--

<p>Pink, A. E., Williams, C., Lee, M., Young, H. A., Harrison, S., Davies, A. E., y Price, M. (2021). Manipulating the sensation of feeling fat: The role of alexithymia, interoceptive sensibility and perfectionism. <i>Physiology & Behavior</i>, 239, 113501.</p>	<p>Experimento de diseño, de medidas independientes.</p>	<p>Se cree que factores como la comparación social, el perfeccionismo y las emociones negativas están relacionados con la sensación de sentirse obeso. Investigadores están explorando cómo factores como la alexitimia y la intercepción pueden influir en ello. El objetivo es comprender mejor quiénes son más susceptibles a sentirse obesos y cómo se puede abordar esta sensación.</p>	<p>Las participantes fueron mujeres que no informaron ningún diagnóstico actual o histórico de depresión, ansiedad o trastornos alimentarios. En el Tiempo 1 (T1), la muestra final fue de 254 después de las exclusiones. La edad media de la muestra fue de 24,14 años, con un rango de 18,21 a 61,10 años. En el Tiempo 2 (T2), la muestra final fue de 107. La edad media fue de 22,44 años, con un rango de 18,46 a 50,82 años.</p>	<p>Se observó que las diferencias individuales, específicamente en rasgos como la alexitimia y el perfeccionismo socialmente prescrito, influyeron en las respuestas de sensación de grasa ante diferentes condiciones de comparación social.</p>
---	--	--	--	---

<p>Vacca, M., De Maria, A., Mallia, L., y Lombardo, C. (2021). Perfectionism and eating behavior in the COVID-19 pandemic. <i>Frontiers in psychology</i>, 12, 580943.</p>	<p>Estudio transversal, observacional.</p>	<p>Se propone indagar cómo las distintas dimensiones del perfeccionismo están relacionadas con el malestar psicológico y las conductas alimentarias durante la pandemia de COVID-19, y si estas relaciones son diferentes, entre Italia y España</p>	<p>Las muestras principales, una en Italia y otra en España, tenían 465 y 352 participantes respectivamente.</p>	<p>-versión corta de la Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Hewitt y Flett</p> <p>-Escala de Estrés, Ansiedad y Depresión (DASS).</p> <p>-Versión corta del Cuestionario de Alimentación de Tres Factores (TFEQ)</p> <p>- Análisis factorial confirmatorio (AFC)</p> <p>-Análisis de invarianza de medición</p> <p>-Análisis del modelo de ecuaciones estructurales (SEM)</p>	<p>Los encuestados italianos tenían niveles más altos de perfeccionismo socialmente prescrito, depresión y ansiedad, y niveles más bajos de alimentación descontrolada en comparación con los encuestados españoles.</p> <p>El perfeccionismo auto orientado tuvo vínculos directos negativos con la alimentación emocional y descontrolada. Mientras que el perfeccionismo socialmente prescrito mostró efectos positivos indirectos en las conductas alimentarias.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>McComb, S. E., y Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. <i>Body image</i>, 38, 49-62.</p>	<p>Estudio cuantitativo de diseño experimental</p>	<p>Examinar cómo el perfeccionismo y los procesos cognitivos se relacionan, para influir en la forma en que las mujeres jóvenes observan, su imagen corporal después de la comparación con imágenes idealizadas en Instagram</p>	<p>142 estudiantes universitarias de psicología en la Universidad de York en Toronto, Canadá. Se incluyó a mujeres entre las edades de 18 a 24 años. El IMC osciló entre 12,3 y 46,5 (M = 21,83, DE = 4,97) rango de peso normal</p>	<p>-Escala de Perfeccionismo en la Apariencia Física (PAPS) -Escala visual analógica (VAS) -Cuestionario de Regulación Cognitiva de Emociones (CERQ) -Estímulos: Imágenes de modelos de Instagram y en el grupo control; imágenes de paisajes.</p>	<p>Estos resultados revelaron, que la exposición a imágenes ideales delgadas en la condición experimental conlleva una mayor insatisfacción con la imagen corporal en comparación con la exposición a imágenes de paisajes. A su vez, se pudo encontrar, que el perfeccionismo en la apariencia física estaba directa e indirectamente vinculado con la insatisfacción con el peso y la apariencia a través de la rumia y la catastrofización.</p>
---	--	--	---	---	--

<p>Rutter-Eley, E. L., James, M. K., y Jenkins, P. E. (2020). Eating disorders, perfectionism, and quality of life: maladaptive perfectionism as a mediator between symptoms of disordered eating and quality of life. <i>The Journal of Nervous and Mental Disease</i>, 208(10), 771-776.</p>	<p>Investigación correlacional y mediacional.</p>	<p>El estudio tiene como objetivo, examinar si el perfeccionismo desadaptativo actúa como un mediador en la relación entre la sintomatología de los TCA y la Calidad de vida.</p>	<p>Fueron 286 participantes, de los cuales el 86.8% eran mujeres, el 12.8% hombres y el 0.4% no binarios. La edad de los participantes se encontraba entre 18 y 51 años. El 89% de los participantes nunca había tenido un diagnóstico de trastorno alimentario. IMC medio era de 22,34 kg/m2.</p>	<p>-Cuestionario Breve de la Entrevista de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDE-QS) -Encuesta de Salud RAND (SF-36) -Instrumento de Calidad de Vida en Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDQOL) -Escala Revisada de Casi Perfección (APS-R) -Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-4)</p>	<p>Se encontró que cuanto más grave es la sintomatología de TCA, mayor es el perfeccionismo mal adaptativo, lo que a su vez se asocia con una peor calidad de vida genérica. Cabe destacar, que cuando se controlaron las variables del índice de masa corporal (IMC) y los síntomas de depresión y ansiedad (PHQ-4), el perfeccionismo mal adaptativo ya no actúo como mediador.</p>
--	---	---	--	--	---

<p>Bergunde, L. y Dritschel, B. (2020). El escudo de la autocompasión: un amortiguador contra el riesgo de trastornos alimentarios derivados del perfeccionismo en la apariencia física. <i>Más uno</i>, 15 (1), e0227564.</p>	<p>Estudio observacional, transversal</p>	<p>Se enfoca en investigar la autocompasión como un posible moderador en la relación entre la perfección general, la apariencia física y los síntomas de alimentación desordenada.</p>	<p>Participaron 421 estudiantes universitarias del Reino Unido, con una edad promedio de aproximadamente 21 años. Se excluyeron del análisis a 270 personas. 73,5% presentaban un peso normal, 9,7% bajo peso, 13,2% sobrepeso, 3,6% obesos.</p>	<p>-Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) -Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS) -26-item Eating Attitudes Test (EAT-26) -Self-compassion Scale (SCS) -Body Mass Index (BMI) -21-item Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)</p>	<p>Se evidenció que la preocupación por la perfección en la apariencia física está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar síntomas de alimentación desordenada. Además, se descubrió que la autocompasión puede actuar como un factor protector contra esta relación. Los resultados muestran que ser perfeccionista en dominios de la vida, distintos de la apariencia física también puede conllevar riesgo de síntomas de trastornos de la conducta alimentaria.</p>
--	---	--	--	---	---

<p>Sierczyńska, J. (2020). Coexistence of the features of perfectionism and anorexia readiness in school youth. <i>Psychiatr. Pol</i>, 54(2), 239-252.</p>	<p>Estudio observacional de tipo transversal.</p>	<p>Definir la estructura y la intensidad del perfeccionismo entre los alumnos de secundaria, aspecto, que puede desencadenar significativamente la incidencia del síndrome de preparación para la anorexia (ARS)</p>	<p>345 estudiantes, seleccionados al azar. Había 198 niñas (57%) y 147 niños (43%). El grupo incluía una diversidad en términos de edad, lugar de residencia etc.</p>	<p>-Escala de Perfeccionismo Multidimensional (FMPS) -Cuestionario de Actitud hacia la Comida (FAQ)</p>	<p>Los resultados del estudio indican una evidente, relación entre los factores estructurales del perfeccionismo y los comportamientos anoréxicos en el grupo estudiado. También, se identificó una sólida correlación entre el método de crianza de los padres y los aspectos del perfeccionismo. Los niveles más altos de síndrome de preparación para la anorexia (ARS) se correlacionaron positivamente con un estilo de crianza más crítico o sobreprotector, lo que lleva a un aumento en los estándares personales y una mayor autoevaluación.</p>
--	---	--	---	--	---

<p>Asl, E. M., Mahaki, B., Ashouri, A., y Mohammadian, Y. (2022). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: The psychometric properties of the persian version of the eating disorder inventory-perfectionism scale. <i>International Journal of Preventive Medicine</i>, 13</p>	<p>Estudio de validación y estandarización del Eating Disorder Inventory-Perfectionism (EDI-P).</p>	<p>Validar el Eating Disorder Inventory-Perfectionism (EDI-P) en estudiantes universitarios iraníes e investigar la relación entre el perfeccionismo y otros aspectos psicológicos relevantes.</p>	<p>Se seleccionaron al azar, 340 estudiantes no clínicos a través de un muestreo por conveniencia. Se excluyeron 38 estudiantes debido a cuestionarios incompletos.</p>	<p>- Eating Disorder Inventory-Perfectionism (EDI-P) scale. -Cuestionarios demográficos:</p>	<p>De este estudio, se extrajeron varias conclusiones: En primer lugar, hubo correlación positiva entre la escala EDI-P y sus subescalas con la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16). por lo que las puntuaciones altas en perfeccionismo se relacionan con mayor dificultad en la regulación emocional. También hubo una correlación negativa, entre la escala EDI-P y sus subescalas con la autocompasión, la autoestima y la autoeficacia alimentaria, lo que sugiere que el perfeccionismo puede estar asociado con una falta o baja de estas características. Por último, el análisis factorial confirmatorio respaldó la validez de la estructura de cuatro factores de la escala EDI-P, por lo que esta escala es aplicable.</p>
---	---	--	---	--	---

<p>Martini, M., Marzola, E., Brustolin, A., y Abbate-Daga, G. (2021). Feeling imperfect and imperfectly feeling: A network analysis on perfectionism, interoceptive sensibility, and eating symptomatology in anorexia nervosa. <i>European Eating Disorders Review</i>, 29(6), 893-909.</p>	<p>Estudio transversal.</p>	<p>Investigar la relación entre perfeccionismo, sensibilidad interoceptiva y síntomas alimentarios en la anorexia nerviosa.</p>	<p>Participaron un total de 260 individuos, divididos en dos grupos: 139 pacientes con anorexia nerviosa y 121 individuos sanos.</p>	<p>-Escala de Evaluación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-2)</p> <p>-Escala Multidimensional de Perfeccionismo (FMPS)</p> <p>-Cuestionario de Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva (MAIA)</p>	<p>Durante la investigación, se evidenció que tanto el perfeccionismo como las alteraciones interoceptivas son aspectos significativos en la anorexia nerviosa. Se identificó que la sensación de ineficacia y la búsqueda de control sobre el propio cuerpo fueron aspectos primordiales. Asimismo, se observó que las preocupaciones evaluativas perfeccionistas y la desconfianza en las sensaciones corporales actuaron como elementos centrales, lo que sugiere que podrían ser áreas clave para abordar en la intervención de la anorexia nerviosa.</p>
--	-----------------------------	---	--	--	---

<p>Asl, E. M., Abdi, L., Sadegh, A. M., y Behrouzian, F. (2021). The mediating role of self-compassion in the relationship between positive reactivity, negative reactivity, and perfectionism with disordered eating. <i>Journal of Education and Health Promotion, 10</i>(1).</p>	<p>descriptivo- correlacional</p>	<p>Investigar el papel mediador de la autocompasión en la relación entre la reactividad emocional positiva, la reactividad emocional negativa y el perfeccionismo con los comportamientos de alimentación desordenada.</p>	<p>302 estudiantes de la Universidad de Teherán, seleccionados mediante un método de muestreo conveniente. tenían edades comprendidas entre 19 y 47 años.</p>	<p>-Eating Attitudes Test-8 (EAT-8) -Self-Compassion Scale (versión corta) -Eating Disorder Inventory-Perfectionism Scale. -Perth Emotional Reactivity Scale</p>	<p>Se observó, que la autocompasión tiene un efecto significativo en la disminución de los comportamientos de alimentación desordenada. Por otra parte, se encontró que la reactividad emocional positiva y negativa, así como el perfeccionismo, también están relacionados con los comportamientos alimentarios desordenados. La autocompasión actuó como mediador en la relación entre la reactividad emocional positiva y negativa, así como el perfeccionismo, con los comportamientos de alimentación desordenada.</p>
---	---------------------------------------	--	---	---	--

4.2 Síntesis de los estudios:

Los estudios comprendidos en la presente revisión sistemática han examinado de manera detallada la relación entre la anorexia nerviosa, los TCA y el perfeccionismo, considerando las diferentes dimensiones, variables y contextos de esta relación. A continuación, se sintetizan los hallazgos más relevantes:

Tipos de investigación: Se encontraron 14 artículos, de los cuales ocho presentaban un diseño observacional transversal. También se incluyeron dos investigaciones con un diseño correlacional, dos estudios correlacionales uno con diseño predictivo y el otro descriptivo, un experimento de diseño de medidas independientes y un estudio de evaluación y estandarización del (EDI-P).

Objetivos de las investigaciones: Los objetivos detectados en los estudios planteaban diferentes temas; Algunos se enfocaban en la búsqueda de la relación entre ciertas variables y el perfeccionismo con los síntomas de trastornos alimentarios. Otro objetivo estaba dirigido hacia la identificación de los factores de riesgo asociados con la insatisfacción de la imagen corporal, destacando el perfeccionismo como un posible factor. Otro de los propósitos en los estudios, fue descubrir quiénes eran más propensos a experimentar sentimientos de sobrepeso. También se exploraba la autocompasión como posible moderadora en la relación entre el perfeccionismo y los síntomas de alimentación desordenada etc.

Participantes: Se obtuvo una muestra de más de 3000 participantes, las edades de estos participantes estaban comprendidas de 15 a 75 años, es decir el estudio abarcaba todas las edades, aunque gran parte de la muestra estaba conformada por estudiantes universitarios, por lo que, en el estudio, participaron más adolescentes y adultos jóvenes. Se incorporaron a personas de ambos sexos, aunque predominaban mayormente las mujeres. Las muestras que se han incluido son tanto clínicas como no clínicas. Los participantes tenían diferentes índices de masa corporal (IMC) de manera que se incluyeron individuos con peso normativo, bajo peso y sobrepeso. Por último, la procedencia de la muestra abarcaba diferentes países, incluyendo España, Italia, Canadá, Reino Unido, Irán, Chile etc.

Los instrumentos, incluidos en los estudios evaluaron diversa variedad de dimensiones y variables:

En relación con el perfeccionismo, se midió:

- Las diferentes dimensiones de perfeccionismo: perfeccionismo orientado hacia uno mismo, perfeccionismo orientado hacia los demás, perfeccionismo socialmente prescrito.
- Preocupación por la imperfección.
- Actitudes perfeccionistas mal adaptativas.
- La relación entre perfeccionismo y trastornos alimentarios.

Para los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), la apariencia física y las actitudes alimentarias, los instrumentos evaluaron:

- Presencia y gravedad de síntomas de TCA.
- Características psicológicas asociadas a los trastornos alimentarios.
- Percepción y actitud hacia la propia apariencia física.
- Satisfacción corporal.
- Percepción subjetiva de sobrepeso.
- Capacidad de percibir las sensaciones corporales.
- Tendencia a comparar la apariencia física.
- Componentes cognitivos y conductuales de la alimentación.
- Gravedad de los síntomas de TCA.
- Comportamientos y preocupaciones relacionadas con la alimentación.
- Diferentes dimensiones de los trastornos de conducta alimentaria.

Además, se emplearon instrumentos, para medir otras variables relevantes, como:

- Regulación emocional.
- Ansiedad en situaciones de actuación e interacción social.
- Estrés académico.
- Bienestar psicológico.
- Flexibilidad cognitiva.
- Alexitimia.
- Estrategias cognitivas ante eventos estresantes.
- Calidad de vida.
- Nivel de autocompasión.
- Sentimientos de depresión.
- Reactividad emocional positiva y negativa.

4.3 Hallazgos relevantes expuestos en los resultados:

Relación entre perfeccionismo y anorexia nerviosa (AN).

La literatura revisada, advierte de una relación existente y consistente entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa. Miles et al. (2022) manifestaron con su estudio, que las mujeres con AN obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en perfeccionismo clínico en comparación con mujeres de la comunidad, que no tenían diagnóstico de TCA. Además, el perfeccionismo clínico se detectó como posible predictor significativo de la presencia de AN. Martini et al. (2021) también determinó el perfeccionismo, como un rasgo relevante en la AN, destacando las preocupaciones

evaluativas perfeccionistas y la desconfianza en las sensaciones corporales, como etapa crucial para la intervención. Por último, Świerczyńska et al. (2020) constató que existía la conexión entre los factores estructurales del perfeccionismo y los comportamientos anoréxicos.

Influencia del perfeccionismo en los trastornos alimentarios.

El perfeccionismo no solo está vinculado con la AN, sino también con otros trastornos alimentarios. Mohoric et al. (2023) contemplaron que el perfeccionismo y las dificultades en la regulación emocional estaban relacionados con malos hábitos alimenticios, como la alimentación emocional y descontrolada, y la restricción cognitiva. Tng et al. (2021) hallaron en sus correspondientes estudios, que la rumia y el perfeccionismo socialmente prescrito contribuían en los síntomas de trastornos alimentarios, mientras que el perfeccionismo auto orientado tenía un impacto directo e independiente. Bergunde et al. (2020) confirmó, que la inquietud por la perfección en la apariencia física estaba vinculada con un mayor riesgo a manifestar síntomas de conducta alimentaria desordenada. También clarificaba, que no era necesario, que el perfeccionismo estuviese relacionado con la apariencia, ya que, el ser perfeccionista en otras facetas distintas, podía conllevar de la misma manera, a un trastorno de conducta alimentaria.

Perfeccionismo socialmente prescrito y auto orientado en las conductas alimentarias.

Los estudios de esta investigación coinciden en que el perfeccionismo socialmente prescrito tiene un impacto relevante en los trastornos alimentarios, sobre todo si esta mediado por otras variables como las que se muestran a continuación. Tng et al. (2021), se refiere a la rumia, como una estrategia regulatoria, que afecta a la relación entre el perfeccionismo socialmente prescrito y los síntomas de trastorno alimentario, Sin embargo, no encontraron relación entre la rumia y el perfeccionismo auto orientado. En cuanto al perfeccionismo auto orientado, se observó que predecía por sí solo, sin necesidad de otras variables, la sintomatología del TCA. Los estudios de Vacca et al. (2021) mostraron que el perfeccionismo prescrito estaba indirectamente relacionado con los TCA, ya que, en el periodo de pandemia, la angustia psicológica mediaba la relación entre esta clase de perfeccionismo y los TCA, en cambio a diferencia del estudio anterior, el perfeccionismo auto orientado no mostró una asociación significativa con el malestar psicológico ni con las conductas alimentarias problemáticas. Por último, Pink et al. (2021) obtuvo correlaciones significativas entre el perfeccionismo socialmente prescrito y la percepción de tener exceso de grasa (sobrepeso). Además, las personas con elevados niveles de esta clase de perfeccionismo son más sensibles, a los efectos negativos de las comparaciones sociales, en términos de percepción corporal.

Perfeccionismo mal adaptativo.

En la investigación, se ha observado como el perfeccionismo desadaptativo influye en la salud mental y en las conductas alimenticias problemáticas.

Hicks et al. (2022) demostraron que el bienestar psicológico actuaba como mediador clave entre el perfeccionismo desadaptativo y la satisfacción con la imagen corporal. Esto advierte de que niveles

más bajos de bienestar psicológico pueden provocar insatisfacción con la imagen corporal en personas con perfeccionismo mal adaptativo. Por otro lado, Rutter et al. (2020) encontraron una relación significativa entre el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y el perfeccionismo mal adaptativo, lo que a su vez se relaciona con una peor calidad de vida genérica. Sin embargo, cuando se controlaron variables como el índice de masa corporal (IMC) y los síntomas de depresión y ansiedad, el perfeccionismo mal adaptativo dejó de percibirse como mediador.

Dificultad en la regulación emocional como factor de riesgo para el perfeccionismo y el desarrollo de trastornos alimentarios.

Mohoric et al. (2023) encontraron una correlación significativa entre las dificultades en la regulación de las emociones y el perfeccionismo. Los adolescentes que aseguraron tener mayores problemas con la regulación emocional también coincidían en presentar más comportamientos alimentarios desadaptativos, como la alimentación descontrolada y emocional, así como una mayor restricción cognitiva y síntomas de trastornos alimentarios. Asl et al. (2022) expusieron que la dificultad en la gestión emocional se relacionaba con mayores niveles de perfeccionismo, en cambio, se comprobó que los niveles de autocompasión, autoestima y autoeficacia alimentaria estaban reducidos.

El papel protector de la autocompasión en la relación entre el perfeccionismo y comportamientos alimentarios desordenados.

El estudio de Asl et al. (2021) señalaba que la autocompasión tiene un efecto significativo en la supresión de los comportamientos alimentarios desordenados. También descubrieron, que la reactividad emocional tanto positiva como negativa y el perfeccionismo están relacionados con estos comportamientos. La autocompasión resultó ser la mediadora en la relación entre la reactividad emocional, el perfeccionismo y los comportamientos alimentarios desordenados, por lo que, se concluye en que la autocompasión puede moderar los efectos negativos del perfeccionismo y la reactividad emocional en la alimentación desordenada. Bergunde et al. (2020) estudiaron a estudiantes universitarias y descubrieron que un posible factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios es la preocupación por la perfección en la apariencia física. Sin embargo, se destacó el papel de la autocompasión, ya que se comprobó que las personas que poseen esta cualidad tienen un factor protector contra esta relación. Los individuos con mayor autocompasión tendían a percibir menos síntomas de alimentación desordenada, incluso cuando tenían preocupaciones significativas sobre su apariencia física. Estos resultados sugieren la importancia de promover la autocompasión como parte de las estrategias de prevención en los trastornos alimentarios.

4.4 Hallazgos individuales

Perfeccionismo en la Insatisfacción Corporal.

Un estudio realizado por McComb et al. (2021) encontró que la exposición a imágenes ideales delgadas, en la condición experimental podía resultar en una mayor insatisfacción con la imagen corporal en comparación con la exposición a imágenes de paisajes en la condición de control. Por otra parte, El perfeccionismo en la apariencia física moderaba estas relaciones, con niveles más altos de perfeccionismo asociados con una mayor insatisfacción después de la exposición a imágenes de mujeres delgadas. Además, la rumia y la catastrofización estaban directa e indirectamente relacionadas con la insatisfacción en relación con el peso y la apariencia.

Perfeccionismo y Estrés como Predictores del Riesgo de Trastornos Alimentarios

El estudio de Mandiola et al. (2022) Señaló que las medidas de perfeccionismo y estrés diferían significativamente entre los grupos con y sin riesgo de trastornos alimentarios (TA). El riesgo de TA y el perfeccionismo estándar personal se correlacionaron significativamente entre sí; en particular, se evidenció una correlación moderada y positiva entre el riesgo de TA y la percepción de estrés académico. El modelo multivariado demostró ser estadísticamente significativo, lo que indica que el perfeccionismo estándar personal y la percepción del estrés académico fueron variables de riesgo importantes para TA.

5. Discusión

En este estudio, se ha llevado a cabo una revisión sistemática utilizando la metodología PRISMA (O'Dea et al.,2021), con el propósito de examinar la relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa (AN). A continuación, se describen los hallazgos, en relación con los objetivos específicos establecidos.

En cuanto a la **relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa en distintas poblaciones, edades y contextos**; nuestros hallazgos coinciden con estudios anteriores que han encontrado una relación consistente y significativa entre el perfeccionismo y la AN. Por ejemplo, Miles et al. (2022) analizó el perfeccionismo clínico de las mujeres con AN en comparación con las mujeres sin trastornos alimentarios, donde confirmó que los niveles de perfeccionismo fueron más elevados en el grupo con AN. Además, Martini et al. (2021) encontraron que el rasgo del perfeccionismo es una característica clave de la AN, lo que indica que es importante considerar el perfeccionismo en una variedad de poblaciones y contextos. Świerczyńska et al. (2020) demostró esta conexión y a su vez que los elementos estructurales del perfeccionismo están relacionados con los comportamientos anoréxicos en varios grupos de personas. Estos hallazgos destacan la importancia de que el perfeccionismo debe ser considerado en las evaluaciones e intervenciones de la anorexia nerviosa (AN), debido a la estrecha relación que mantiene el rasgo del perfeccionismo con este trastorno.

Respecto a si **el perfeccionismo es un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de la anorexia nerviosa y otros trastornos alimentarios**; los resultados respaldan esta teoría. Mohoric et al. (2023). descubrieron que el perfeccionismo y los problemas de regulación emocional estaban vinculados a comportamientos alimentarios desadaptativos, que incluían alimentación emocional y restricción cognitiva Tng et al. (2021) señalaron que la rumia y el perfeccionismo socialmente prescrito tienen un impacto en los síntomas de los trastornos alimentarios, mientras que el perfeccionismo auto orientado tiene un impacto directo en estos síntomas. La idea de que el perfeccionismo puede ser un factor de vulnerabilidad importante para el desarrollo de varios trastornos alimentarios se refuerza con estos resultados.

Referente a la identificación de **posibles factores de riesgo para el perfeccionismo**, la revisión destaca varios factores pertinentes. Por ejemplo, Hicks et al. (2022) mostraron con sus estudios, que el bienestar psicológico ayuda a mediar la relación entre el perfeccionismo maladaptativo y la satisfacción con la imagen corporal, lo que indica que niveles más bajos de bienestar psicológico pueden estar estrechamente relacionados con el surgimiento del perfeccionismo. Además, Mohoric et al. (2023) encontraron una fuerte correlación entre el perfeccionismo y los problemas de regulación emocional. Esto sugiere que la incapacidad para controlar adecuadamente las emociones puede contribuir al desarrollo del perfeccionismo. Estos hallazgos sugieren que intervenir en la mejora del bienestar psicológico y trabajar en habilidades de regulación emocional podría contribuir en la prevención del perfeccionismo desadaptativo. Por ello, se destaca la importancia de crear programas de intervención, con este enfoque.

Al explorar los **distintos tipos de perfeccionismo y cómo cada uno influye en el desarrollo de trastornos alimentarios**, los resultados muestran diferentes variaciones. Tng et al. (2021) destacaron que el perfeccionismo socialmente prescrito y la rumia están vinculados a los síntomas de los trastornos alimentarios. Por otro lado, señalan que el perfeccionismo auto orientado tiene un efecto independiente. Vacca et al. (2021) demostraron que la angustia psicológica, particularmente durante la pandemia, estaba relacionada con los trastornos alimentarios a través del perfeccionismo prescrito, en contradicción con los resultados anteriores, el perfeccionismo auto orientado no mostró relación aparente, ni con la rumia ni con los TA. Estos resultados resaltan la importancia de distinguir entre los diferentes tipos de perfeccionismo al abordar los trastornos alimentarios, ya que cada tipo puede afectar a los síntomas y comportamientos alimentarios de manera diferente.

Por último, en cuanto a los **factores protectores contra la relación entre el perfeccionismo y los TCA**, la autocompasión emerge como un componente fundamental. Asl et al. (2021) descubrieron que la autocompasión puede reducir significativamente los comportamientos de alimentación desordenada. Esto se debe a que funciona como un intermediario entre el perfeccionismo, la reactividad emocional y estos comportamientos. Bergunde et al. (2020) también demostraron que la autocompasión puede actuar de manera protectora ante la preocupación por la apariencia física

perfecta y los síntomas de alimentación desordenada. Estos resultados indican que la autocompasión funciona como elemento clave, para mitigar la relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios, subrayando la necesidad de integrar componentes de autocompasión en las terapias y de implementar programas que estimulen la autocompasión.

5.1 Fortalezas y limitaciones del estudio:

Esta revisión, proporciona una perspectiva amplia ya que presenta fortalezas como las siguientes; abarca un gran número de participantes de ambos sexos, países y edades. Además, se incluyeron tanto individuos de muestras clínicas como no clínicas y personas con todo tipo de peso, por lo que estas consideraciones nos permitían englobar gran variedad de información. Otra fortaleza, fue que la información obtenida en el estudio estaba bastante actualizada, ya que solo se incluyeron artículos de los últimos cinco años.

No obstante, se deben tener en cuenta ciertas limitaciones al interpretar los hallazgos y aplicarlos en la práctica clínica.

En primer lugar, la mayoría de los artículos incluidos en este estudio, adoptaron un diseño transversal, por lo tanto, la ausencia de estudios longitudinales en esta revisión dificulta la comprensión de la evolución temporal de la relación entre el perfeccionismo y los TCA. Además, aunque se incluyó participantes de todas las edades, la muestra estuvo predominantemente conformada por adolescentes y adultos jóvenes debido a que muchos de los participantes eran estudiantes universitarios. Esto puede restringir la generalización de los resultados a poblaciones que sean más adultas.

Es importante tener en cuenta que los contextos culturales pueden influir en la manifestación y percepción del perfeccionismo y los TCA, aunque esta revisión no se ocupó específicamente de esta variable, sí que se revisó, que los estudios fuesen procedentes de diferentes países, aun así, sería conveniente una revisión más amplia sobre cómo funciona este tema en diferentes contextos culturales para lograr una mayor generalización.

Este estudio comenzó la investigación a partir del año 2020, por lo que se han excluido gran cantidad de artículos que podrían haber aportado más información. Además, aunque se identificaron algunos mediadores y moderadores potenciales en la relación entre el perfeccionismo y los TCA, se necesita mayor investigación para explorar estos aspectos en profundidad.

Los resultados obtenidos en esta investigación no pueden aplicarse a todas las poblaciones, ya que, aunque cuenta con variedad de participantes y diversas fortalezas, se necesita mayor investigación, para que no hayan estas limitaciones.

5.2 Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación

Los hallazgos encontrados en el estudio sugieren importantes implicaciones para la práctica clínica en el abordaje de los trastornos alimentarios y el perfeccionismo. En esta investigación, se demuestra la estrecha relación entre el perfeccionismo, la anorexia nerviosa y otros trastornos alimentarios, por lo que se destaca la necesidad de considerar el perfeccionismo como elemento clave en la evaluación y tratamiento de la AN y estos trastornos. Así como la evaluación temprana y el manejo del perfeccionismo pueden ser elementales en la intervención terapéutica.

La investigación sugiere que la autocompasión es una respuesta emocional, crucial para prevenir y tratar los trastornos alimentarios. El aumento en niveles de autocompasión puede ayudar a reducir los efectos negativos del perfeccionismo y la reactividad emocional en la alimentación desordenada. Integrar en las intervenciones clínicas estas técnicas que fomentan la autocompasión, pueden mejorar los resultados del tratamiento en un trastorno alimentario.

Por otra parte, este estudio señala diversos aspectos que necesitan de mayor exploración para futuras investigaciones. La falta de estudios a largo plazo dificulta la comprensión de la evolución temporal de la relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios. Para comprender cómo el perfeccionismo contribuye al desarrollo y la progresión de los trastornos alimentarios a lo largo del tiempo, se necesitan más estudios longitudinales.

Además, Se requiere una investigación más amplia sobre cómo los contextos culturales afectan en la manifestación y la percepción del perfeccionismo y los trastornos alimentarios. Para desarrollar intervenciones culturalmente efectivas, es esencial comprender cómo los factores culturales afectan a estas relaciones. Otro factor que se recomienda tener en cuenta es la realización, de un estudio más amplio de este tema en la población adulta para que estos hallazgos sean considerables también en esta población.

Por último, se requiere más investigación para identificar los posibles mediadores y moderadores en la relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios. Descubrir estos elementos puede ayudar a desarrollar intervenciones más específicas y efectivas en el tratamiento de los trastornos alimentarios.

6. Conclusión

La relación entre el perfeccionismo y la anorexia nerviosa (AN) es un tema de gran relevancia que ha sido ampliamente investigado en la literatura científica. Los resultados de esta revisión sistemática confirman la existencia de una relación consistente entre el perfeccionismo y la AN (Miles et al.,

2022), así como con otros trastornos alimentarios (Mohoric et al., 2023). Se ha visto por otra parte, que hay diferentes tipos de perfeccionismo; tanto el perfeccionismo clínico como el socialmente prescrito pueden ser un factor de riesgo para el desarrollo de estos trastornos (Tng et al., 2021). El perfeccionismo desadaptativo también puede afectar negativamente en la salud mental y las conductas alimenticias problemáticas (Hicks et al., 2022), lo que resalta la importancia de abordar estos diferentes aspectos del perfeccionismo en la evaluación y tratamiento de los trastornos alimentarios. Se ha subrayado la regulación emocional como un posible factor de riesgo, para el desarrollo del perfeccionismo que conlleva al trastorno alimentario (Mohoric et al., 2023). En última instancia, se ha encontrado que la autocompasión funciona como un factor protector contra la relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios (Asl et al., 2021). Por lo tanto, promover la autocompasión puede ayudar a reducir los efectos negativos del perfeccionismo y la reactividad emocional en la alimentación desordenada, lo que advierte, la importancia de incluir estrategias de autocompasión en las intervenciones terapéuticas. Por todo lo expuesto, esta revisión proporciona importantes implicaciones para la práctica clínica y destaca la necesidad de seguir investigando para comprender mejor la compleja relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios, con el objetivo de desarrollar intervenciones más efectivas para su prevención y tratamiento.

7. Referencias

*Asl, EM, Abdi, L., Sadegh, AM y Behrouzian, F. (2021). El papel mediador de la autocompasión en la relación entre reactividad positiva, reactividad negativa y perfeccionismo con los trastornos alimentarios. *Revista de Educación y Promoción de la Salud*, 10 (1)

*Asl, E. M., Mahaki, B., Ashouri, A., y Mohammadian, Y. (2022). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: The psychometric properties of the persian version of the eating disorder inventory-perfectionism scale. *International Journal of Preventive Medicine*, 13..

*Bergunde, L. y Dritschel, B. (2020). El escudo de la autocompasión: un amortiguador contra el riesgo de trastornos alimentarios derivados del perfeccionismo en la apariencia física. *Más uno*, 15 (1), e0227564.

BiblioguidesUV: Revisiones sistemáticas en Ciencias de la Salud: Pregunta de investigación: modelo PICO. (2024, 3 marzo).

https://uv.es.libguides.com/revisiones_sistematicas_Salud/pregunta_inves/PICO

Charrat, Jean-Philippe, et al. "Revisión sistemática de estudios prospectivos que evalúan los factores de riesgo para predecir la aparición de anorexia nerviosa". *Revista de trastornos alimentarios* 11.1 (2023): 163

de Sapia, LBO, Chemisquy, SN, Serppe, M. y Helguera, GP (2023). Validación del modelo multidimensional de perfeccionismo en población infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21 (2), 6.

Durán, LAA (2020). Perfeccionismo y vida académica: un estudio correlacional en estudiantes de psicología. *Revista iberoamericana de psicología*, 13 (2), 87-98.

Durán, LVB, Segura, MAC, & Sancho, DMR (2021). Actualización en trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. *Revista Médica Sinergia*, 6 (08), 1-11.

Hay, P. (2020). Current approach to eating disorders: a clinical update. *Internal medicine journal*, 50(1), 24-29

*Hicks, Richard E., et al. "Factores de riesgo en la insatisfacción con la imagen corporal: género, perfeccionismo desadaptativo y bienestar psicológico". *Heliyon* 8.6 (2022).

Howard, TL, Williams, MO, Woodward, D. y Fox, JR (2023). La relación entre vergüenza, perfeccionismo y anorexia nerviosa: un estudio de teoría fundamentada. *Psicología y Psicoterapia: Teoría, Investigación y Práctica*, 96 (1), 40-55.

Loria-Kohen, V., Montiel Fernández, N., López-Plaza, B., y Aparicio, A. (2023). Anorexia nerviosa, microbiota y cerebro. *Nutrición Hospitalaria*, 40(SPE2), 46-50.

*Mandiola, MI, Arancibia, M., Elton, V., Madrid, E., Meza, N., Stojanova, J., ... & Leyton, F. (2022). Perfeccionismo, estrés académico y ansiedad social en estudiantes de medicina y el riesgo de trastornos alimentarios. *Revista Médica de Chile*, 150 (8), 1046-1053.

*Martini, M., Marzola, E., Brustolin, A. y Abbate-Daga, G. (2021). Sentirse imperfecto y sentirse imperfectamente: un análisis en red sobre el perfeccionismo, la sensibilidad interoceptiva y la sintomatología alimentaria en la anorexia nerviosa. *Revisión europea de los trastornos alimentarios*, 29 (6), 893-909

Mary M. Daley, Jamie Shoop, Melissa A. Christino, *Salud mental en el deportista especializado, Reseñas actuales en medicina musculoesquelética*, 10.1007/s12178-023-09851-1, (2023).

*McComb, SE y Mills, JS (2021). La imagen corporal de las mujeres jóvenes después de una comparación ascendente con los modelos de Instagram: el papel del perfeccionismo de la apariencia física y la regulación cognitiva de las emociones. *Imagen corporal*, 38, 49-62.

Merhy, G., Moubarak, V., Hallit, R., Obeid, S., y Hallit, S. (2023). The indirect role of orthorexia nervosa and eating attitudes in the association between perfectionism and muscle dysmorphic disorder in Lebanese male University students—results of a pilot study. *BMC psychiatry*, 23(1), 55.

Miles, Stephanie, Maja Nedeljkovic y Andrea Phillipou. "Investigar las diferencias en la flexibilidad cognitiva, el perfeccionismo clínico y la rumia específica de los trastornos alimentarios en los estados de la enfermedad de anorexia nerviosa". *Trastornos de la alimentación* 31.6 (2023): 610-631

*Miles, Stephanie, Maja Nedeljkovic y Andrea Phillipou. "¿Se pueden utilizar la flexibilidad cognitiva y el perfeccionismo clínico para identificar a las personas con anorexia nerviosa?" *Revista de Medicina Clínica* 11.7 (2022): 1954.

*Mohorić, Tamara y otros. "Regulación de las emociones, perfeccionismo y síntomas de trastornos alimentarios en adolescentes: el papel mediador de los patrones cognitivos de alimentación". *Psicología actual* 42.32 (2023): 28505-28516.

O'Dea, RE, Lagisz, M., Jennions, MD, Koricheva, J., Noble, DW, Parker, TH, ... y Nakagawa, S. (2021). Elementos de informes preferidos para revisiones sistemáticas y metanálisis en ecología y biología evolutiva: una extensión PRISMA. *Reseñas biológicas*, 96 (5), 1695-1722.

Paranjothy, S. M., y Wade, T. D. (2024). A meta-analysis of disordered eating and its association with self-criticism and self-compassion. *The International Journal Of Eating Disorders/International Journal Of Eating Disorders*, 57(3), 473-536. <https://doi.org/10.1002/eat.24166>

Peleg, Ora, Meyran Boniel-Nissim y Orna Tzischinsky. "Adolescentes en riesgo de sufrir trastornos alimentarios: el papel mediador del malestar emocional en la relación entre la diferenciación del yo y los trastornos alimentarios". *Fronteras en Psicología* 13 (2023): 1015405.

*Pink, AE, Williams, C., Lee, M., Young, HA, Harrison, S., Davies, AE y Price, M. (2021). Manipulación de la sensación de gordura: el papel de la alexitimia, la sensibilidad interoceptiva y el perfeccionismo. *Fisiología y comportamiento*, 239, 113501.

Rigoli, Francesco, and Cristina Martinelli. "A reference-dependent computational model of anorexia nervosa." *Cognitive, Affective, y Behavioral Neuroscience* 21 (2021): 269-277.

Rivas Salazar, A. I., & Urday Cardeña, Y. A. (2023). Influencia del interés por el contenido fitness en redes sociales en la sintomatología del trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de Arequipa-2023.

*Rutter-Eley, EL, James, MK y Jenkins, PE (2020). Trastornos alimentarios, perfeccionismo y calidad de vida: el perfeccionismo desadaptativo como mediador entre los síntomas de los trastornos

alimentarios y la calidad de vida. *La Revista de Enfermedades Nerviosas y Mentales*, 208 (10), 771-776.

*Świerczyńska, J. (2020). Coexistence of the features of perfectionism and anorexia readiness in school youth. *Psychiatr. Pol*, 54(2), 239-252.

Tabri, N., Werner, KM, Milyavskaya, M. y Wohl, MJ (2021). El perfeccionismo predice trastornos alimentarios y de juego a través de un autoconcepto enfocado entre aquellos con creencias erróneas sobre su comportamiento desordenado. *Revista de adicciones conductuales*, 10 (3), 524-533.

*Tng, G. Y., y Yang, H. (2021). Interactional effects of multidimensional perfectionism and cognitive emotion regulation strategies on eating disorder symptoms in female college students. *Brain Sciences*, 11(11), 1374.

Toh, W. L., Lam, S., Mangano, M., y Rossell, S. L. (2023). Multidimensional Perfectionism and Facial Symmetry, Attractiveness and Approachability: Comparing Those With High Versus Low Dysmorphic Concerns. *Psychological Reports*, 00332941231205274

*Vacca, Mariacarolina, et al. "Perfeccionismo y conducta alimentaria en la pandemia de COVID-19". *Fronteras en psicología* 12 (2021): 580943.

.Yu, Z. y Muehleman, V. (2023). Trastornos de la alimentación y enfermedades metabólicas. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 20 (3), 2446.

