

Millenium, 2(31)



DA COMPREENSÃO DO PERFECCIONISMO À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: SERÁ A LITERACIA SOBRE O PERFECCIONISMO A PRÓXIMA FRONTEIRA?

FROM UNDERSTANDING PERFECTIONISM TO PROMOTING MENTAL HEALTH: IS PERFECTIONISM LITERACY THE NEXT FRONTIER?

DE LA COMPRENSIÓN DEL PERFECCIONISMO A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL: ¿SERÁ LA ALFABETIZACIÓN SOBRE EL PERFECCIONISMO LA PRÓXIMA FRONTERA?

Marcela Mansur-Alves¹  <https://orcid.org/0000-0002-3961-3475>

¹ Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, Brasil

Marcela Mansur-Alves - marcelamansuralves@yahoo.com.br



Autor Correspondiente:

Marcela Mansur-Alves

Av. Antônio Carlos, 6627

31270-901- Minas Gerais

marcelamansuralves@yahoo.com.br

RECEPCIÓN: 21 de julio de 2026

ACEPTACIÓN: 21 de julio de 2026

PUBLICACIÓN: 02 de septiembre de 2026

EDITORIAL

DE LA COMPRENSIÓN DEL PERFECCIONISMO A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL: ¿SERÁ LA ALFABETIZACIÓN SOBRE EL PERFECCIONISMO LA PRÓXIMA FRONTERA?

Estamos viviendo un momento histórico especialmente complicado: la cultura occidental ha valorado sistemáticamente la excelencia, la productividad, el rendimiento y los logros, al mismo tiempo que nos bombardea con mensajes sobre la importancia de cuidar nuestra salud física y mental. En contextos en los que se exige esfuerzo y en los que limitarse a ser «bueno» no es suficiente, el perfeccionismo se considera ampliamente una cualidad positiva, reforzada en diversos ámbitos de nuestras vidas. Sin embargo, la literatura científica acumulada a lo largo de las últimas décadas presenta un panorama sustancialmente diferente. El perfeccionismo multidimensional puede definirse como la tendencia a establecer y perseguir estándares personales extremadamente elevados y rígidos, acompañada de una autocrítica frecuente y excesiva, preocupaciones constantes por el fracaso y los errores, una autoevaluación negativa y la vinculación de la autoestima al cumplimiento de dichos estándares (Flett y Hewitt, 2020; Frost et al., 1990). Sin embargo, la literatura científica acumulada a lo largo de las últimas décadas presenta un panorama sustancialmente diferente. El perfeccionismo multidimensional puede definirse como la tendencia a establecer y perseguir estándares personales extremadamente elevados y rígidos, acompañada de una autocrítica frecuente y excesiva, preocupaciones constantes por el fracaso y los errores, una autoevaluación negativa y la vinculación de la autoestima al cumplimiento de dichos estándares (Flett y Hewitt, 2020; Frost et al., 1990). En conjunto, las investigaciones realizadas en diferentes contextos y que abarcan diversos resultados y grupos de edad apuntan, en gran medida —al contrario de lo que solemos oír en una entrevista de trabajo o en una conversación informal en un bar— a los efectos perjudiciales de los altos niveles de perfeccionismo. El perfeccionismo se ha asociado de forma sistemática a trastornos y síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión, trastornos alimentarios, ideas suicidas, trastornos obsesivo-compulsivos, insatisfacción conyugal, aislamiento social, agotamiento, dolor crónico e indicadores de peor calidad de vida (Flett y Hewitt, 2020; Limburg et al., 2017; Pinto et al., 2017; Smith et al., 2018; Stackpole et al., 2023). Estas conclusiones subrayan la importancia de situar el perfeccionismo en el centro de la atención de la salud mental. El marcado aumento del perfeccionismo refuerza aún más la necesidad de estrategias para identificarlo y prevenirlo, así como para desarrollar intervenciones eficaces. Curran y Hill (2019) afirman que los niveles de perfeccionismo han aumentado drásticamente en las últimas tres décadas y estiman un incremento del 32 % entre los adultos entre 1989 y 2017.

En las últimas décadas se ha dedicado un esfuerzo científico considerable a comprender el perfeccionismo. Tal y como señalan Smith et al. (2022), el número de artículos indexados en PsycINFO aumentó de aproximadamente 100 entre 1990 y 1999 a casi 2 500 publicaciones entre 2010 y 2019. La producción científica no solo es extensa, sino también diversa en cuanto a temática. Existen estudios que analizan los factores de riesgo y de vulnerabilidad para el desarrollo del perfeccionismo; investigaciones centradas en la identificación de tipos de perfeccionistas y en las diferencias entre ellos; estudios que asocian el perfeccionismo con diversos resultados relacionados con la salud mental y los problemas psicológicos, así como con los resultados académicos y profesionales; y estudios realizados en los ámbitos del deporte, la danza y el ejercicio físico. Sin embargo, ¿en qué medida ha llegado este conocimiento realmente a la gente? Este artículo sostiene que la alfabetización en salud mental puede considerarse una estrategia poderosa y escalable para la prevención y la promoción de la salud, al abordar directamente la comprensión del público sobre qué es el perfeccionismo y cuáles son sus efectos.

Tradicionalmente, la alfabetización en salud mental se entiende como «el conocimiento y las creencias sobre los trastornos mentales que contribuyen a su reconocimiento, gestión y prevención» (Jorm et al., 1997, p. 182). Como destaca Jorm (2012), no se trata solo de poseer conocimientos, sino de ser capaz de actuar en beneficio de la propia salud mental y de la de los demás. Se ha demostrado que la alfabetización en salud mental reduce el estigma, aumenta el conocimiento sobre los trastornos de salud mental y mejora las actitudes y la intención de buscar ayuda, tanto entre adultos como entre niños (Amaro-Rodríguez et al., 2022; Chen et al., 2024; Yeo et al., 2024). Incluso la OMS, aunque no utilice el término «alfabetización en salud mental», ha venido haciendo hincapié en sus documentos en la necesidad de ampliar los conocimientos sobre la salud mental, con el fin de reducir el estigma, empoderar a las personas y promover la salud mental. En este contexto, y entendiendo el perfeccionismo como un proceso transdiagnóstico con importantes repercusiones negativas en la salud mental, la alfabetización sobre el perfeccionismo podría entenderse como un conjunto de conocimientos, creencias y competencias que permitiría a las personas reconocer las manifestaciones del perfeccionismo en sí mismas y en los demás; distinguir el perfeccionismo de una búsqueda saludable de la excelencia; comprender sus factores de riesgo y mecanismos de mantenimiento; identificar cuándo el perfeccionismo está causando sufrimiento o afectando al funcionamiento; conocer estrategias basadas en la evidencia para su gestión; y saber cuándo y cómo buscar ayuda (Ethersen et al., 2025). La alfabetización en perfeccionismo podría, por lo tanto, considerarse una estrategia relevante para la prevención y la promoción de la salud mental, que debería integrarse en programas de salud escolar, prevención del suicidio, salud universitaria y salud laboral. Si el perfeccionismo es un proceso transdiagnóstico y modificable, asociado al desarrollo y al mantenimiento de múltiples trastornos mentales, ¿por qué aún no lo tratamos como un objetivo específico de la alfabetización en salud? Transformar el conocimiento científico en alfabetización puede ser uno de los próximos pasos más prometedores para reducir el impacto del perfeccionismo en la salud mental.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0231.48581>

REFERENCIAS

- Amado-Rodríguez, I. D., Casañas, R., Mas-Expósito, L., et al. (2022). Effectiveness of Mental Health Literacy Programs in Primary and Secondary Schools: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Children*, 9(4), 480. <https://doi.org/10.3390/children9040480>
- Chen, Q., Zhao, Z., Bao, J., Lin, J., Li, W., & Zang, Y. (2024). Digital empowerment in mental health: A meta-analysis of internet-based interventions for enhancing mental health literacy. *International journal of clinical and health psychology*, 24(3), 100489. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100489>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Etherson, M. E., Hill, A. P., Grugan, M. C., Madigan, D. J., & Smith, M. M. (2025). Development and validation of the Perfectionism Literacy Questionnaire. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 43(3), 273-295. <https://doi.org/10.1177/07342829241313089>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. doi:10.1007/ BF01172967
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M. G., Cervoni, C., Rees, C. S., & Egan, S. J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: What should treating clinicians know? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.01.001>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggle, D. L. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 63(1), 16-31. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000288>
- Stackpole, R., Greene, D., Bills, E., & Egan, S. J. (2023). The association between eating disorders and perfectionism in adults: A systematic review and meta-analysis. *Eating Behaviors*, 101769. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101769>
- Yeo, G. H., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The Effect of Digital Mental Health Literacy Interventions on Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>