



Doi: <https://doi.org/10.70577/asce.v4i4.465>

Recibido: 2025-09-17

Aceptado: 2025-09-29

Publicado: 2025-10-27

De la autoexigencia a la autoeficacia: Una crítica relacional sobre el sufrimiento en la cultura académica contemporánea

From Self-Demand to Self-Efficacy: A Relational Critique of Suffering in Contemporary Academia

Autora

María L. Christiansen¹

mariachr@ugto.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2493-4812>

Universidad de Guanajuato

Guanajuato, México

Cómo citar

Christiansen, M. (2025). De la autoexigencia a la autoeficacia. Una crítica relacional sobre el sufrimiento en la cultura académica contemporánea. *ASCE MAGAZINE*, 4(4), 841–860.

¹Doctora en Filosofía de la Ciencia por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Licenciada en Filosofía en la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Argentina. Especialista y Diplomada en Psicoterapia Sistémica-Relacional, Centro Milanese Di Terapia Della Famiglia. Diplomada en Terapia de Pareja en ISDEBA (Instituto Sistémico de Buenos Aires). Docente Titular en la Universidad de Guanajuato. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNII), de SECIHTI. Coordinadora del Doctorado en Filosofía, Universidad de Guanajuato.



Resumen

Introducción: El artículo propone una lectura sistémico-relacional del perfeccionismo académico desadaptativo como un guion vincular internalizado. **Objetivo:** Demostrar cómo dicha propensión al perfeccionismo está modelada por ecologías familiares e institucionales donde la pertenencia se obtiene esencialmente a través del rendimiento, y no mediante lazos de afecto recíproco. **Métodos:** A partir del análisis hermenéutico de tres viñetas clínicas (Teresa, Octavio y la pareja conformada por Clara y Vicente), se exploran las consecuencias psíquicas, interaccionales y contextuales de la autoexigencia crónica, en contraste con el despliegue de una autoeficacia situada, flexible y *sostenible*. **Resultados y Discusión:** Se plantea cómo los ideales de excelencia académica, cuando operan bajo lógicas neoliberales de productividad ilimitada, generan configuraciones de autoexplotación emocional, deterioro de los enlaces íntimos y desregulación subjetiva. El artículo introduce la noción de *optimalismo resiliente* como una alternativa clínica y política que permite restaurar formas de vinculación menos sacrificiales. **Conclusión:** Se argumenta que estas trayectorias no pueden comprenderse sin considerar las condiciones socioculturales que producen, naturalizan y cronifican el malestar académico/personal.

Palabras clave: Perfeccionismo desadaptativo; Autoeficacia; Excelencia académica; Autoexigencia; Optimalismo resiliente.



Abstract

Introduction: This article proposes a systemic-relational reading of maladaptive academic perfectionism as an internalized relational script. **Objective:** To demonstrate how this propensity toward perfectionism is shaped by family and institutional ecologies in which belonging is primarily achieved through performance rather than through reciprocal bonds of affection. **Methods:** Through the hermeneutic analysis of three clinical vignettes (Teresa, Octavio, and the couple formed by Clara and Vicente), the study explores the psychic, interactional, and contextual consequences of chronic self-demand, contrasting it with the unfolding of a situated, flexible, and sustainable self-efficacy. **Results and Discussion:** The article argues that ideals of academic excellence, when operating under neoliberal logics of unlimited productivity, generate configurations of emotional self-exploitation, deterioration of intimate bonds, and subjective dysregulation. It introduces the notion of *resilient optimalism* as a clinical and political alternative that enables the restoration of less sacrificial forms of relationality. **Conclusion:** It contends that these trajectories cannot be understood without considering the sociocultural conditions that produce, naturalize, and perpetuate academic and personal distress.

Keywords: Maladaptive perfectionism; Self-efficacy; Academic excellence; Self-demand; Resilient optimalism.

Introducción

Desde hace años, el perfeccionismo se identifica como uno de los principales predictores del malestar psicológico crónico entre docentes, investigadores y estudiantes de posgrado (Curran & Hill, 2017; Smith et al., 2019). En el ámbito académico contemporáneo -saturado de métricas, evaluaciones permanentes y exigencias de visibilidad productiva- se configura una ecología relacional donde la autoexigencia ya no aparece como virtud, sino como forma internalizada de autoexplotación. Esta dinámica erosiona lentamente la estabilidad psíquica y emocional de quienes, atrapados en la lógica de la excelencia performativa, convierten cada tarea en una prueba de valor personal.

Desde una perspectiva sistémico-relacional (Linares, 2006), el perfeccionismo académico no puede reducirse a una psicopatología individual ni a una disfunción intrapsíquica. Responde a condiciones de posibilidad estructurales: dispositivos institucionales que promueven una subjetividad autorreferente, evaluada por su capacidad de rendir y cumplir, más que de pensar y habitar la incertidumbre (Gill & Orgad, 2018). Así, el ideal de “excelencia académica” permea un entorno donde el afecto, el deseo y la creatividad son relegados a favor de la eficiencia, la productividad y la sobreadaptación.

En tal contexto, se vuelve crucial distinguir entre dos constructos a menudo confundidos: *la autoexigencia*, entendida como compulsión a alcanzar estándares irreales bajo presión interna y validación externa, y *la autoeficacia*, definida por Bandura (1997) como la creencia en la propia capacidad de organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar logros deseados. Mientras la autoeficacia se relaciona con la autoafirmación y la agencialidad, la autoexigencia desadaptativa (propia del perfeccionismo patológico o clínico) tiende a generar desgaste, procrastinación y desregulación emocional (Kohli & Prabhu, 2025; Montano, 2023; Simon, Salanga, & Aruta, 2025; Vicent, Gonzálvez, Quiles, & Sánchez-Meca, 2023; Wang et al., 2022).

El artículo analiza algunas de las formas actuales del perfeccionismo académico a través de tres viñetas clínicas construidas desde la práctica terapéutica, y hace especial énfasis en cómo la autoexigencia se sostiene en ecologías vinculares e institucionales que validan el sacrificio continuo y penalizan la pausa, el error o el cuidado. En contraposición, se introduce el concepto de *optimalismo resiliente* como una vía de reconstrucción subjetiva y relacional, que implica no solo

transformar el modo en que se responde a las demandas, sino también cuestionar el sistema que convierte el rendimiento en única fuente de legitimidad.

El abordaje aquí expuesto no busca ofrecer una solución técnica o individualizante. Se enmarca en una crítica a los dispositivos culturales que organizan la vida académica como campo de pruebas permanentes, y sostiene que solo desde un cambio profundo en las relaciones -con uno mismo, con los otros y con las instituciones- es posible pasar de la autoexigencia destructiva a una forma de autoeficacia *sostenible*.

Materiales y Métodos

Tipo de estudio y enfoque teórico

El trabajo que aquí se expone se enmarcó en un diseño cualitativo de carácter reflexivo-clínico y orientación hermenéutica, anclado en el paradigma sistémico-relacional (Keeney, 1988). No se trató de un estudio descriptivo ni documental, sino de un análisis interpretativo sustentado en la construcción y lectura clínica de viñetas narrativas. En este contexto, los criterios de inclusión o exclusión, así como el uso de protocolos tipo PRISMA, no resultan aplicables, dado que el material no proviene de bases de datos ni de revisiones bibliográficas sistemáticas, sino de experiencias terapéuticas transformadas para preservar el anonimato y la consistencia ecosistémica (White & Epston, 1990; Sandelowski, 2002). La validez del procedimiento se apoyó en la coherencia teórico-clínica, la densidad interpretativa y la reflexividad metodológica del enfoque hermenéutico.

El estudio adoptó una mirada crítica sobre el fenómeno del perfeccionismo académico, con especial atención a las tensiones que surgen entre las narrativas basadas en la autoexigencia, entendida como una modalidad relacional de sobreajuste a mandatos de excelencia (White & Epston, 1990). Desde esa perspectiva, se entendió que los malestares subjetivos no pueden ser reducidos a entidades intrapsíquicas o a diagnósticos aislados, sino que deben ser analizados en el contexto de las redes vinculares, institucionales y simbólicas en las que emergen y se desarrollan (Linares, 2006).

La noción de “ecología de la autoexplotación” guió analíticamente la lectura de las narrativas clínicas presentadas, en diálogo con la literatura contemporánea sobre salud mental académica (Berg & Seeber, 2016).

Justificación del uso de viñetas clínicas

Las viñetas clínicas fueron abordadas metodológicamente como *estudio de caso*, siguiendo los principios actuales de la metodología cualitativa correspondiente (Råbu & Binder, 2024; Coombs, 2022). Cada viñeta fungió como una unidad de análisis para la exploración profunda y situada de las dinámicas de autoexigencia, vinculación y contexto institucional. Ese encuadre preservó la continuidad con el enfoque clínico-hermenéutico, sin disminuir el material narrativo a categorías cuantificables.

Aunque el diseño no se articuló como una revisión documental ni se aplicó la figura PRISMA, este recurso metodológico no es obligatorio para estudios de caso cualitativos modernos (Chand Bunkar et al., 2023; Coombs, 2022). La validez del análisis se apoyó en la coherencia teórica-clínica, la triangulación conceptual y la reflexividad metodológica del enfoque hermenéutico (Stewart & Chambless, 2024).

La utilización de viñetas clínicas permitió representar con riqueza y densidad las complejidades del sufrimiento psíquico en contextos transaccionales, y capturar el tono emocional, las paradojas internas y los guiones vinculares que no siempre afloran a través de procedimientos de metrización o de entrevistas estructuradas (Sandelowski, 2002).

Los casos versaron sobre personajes compuestos, contruidos a partir de experiencias terapéuticas reales, pero suficientemente transformadas para garantizar el anonimato. Dicho dispositivo narrativo permitió acatar los principios éticos fundamentales de la práctica clínica, ofreciendo relatos clínicamente verosímiles sin comprometer la identidad de consultantes reales.

Procedimiento de análisis hermenéutico-narrativo

El análisis se desarrolló a través de un procedimiento hermenéutico-narrativo (White & Epston, 1990), que prioriza la comprensión de los relatos subjetivos como construcciones con sentido *situado*. Las viñetas fueron elaboradas a partir de notas clínicas, supervisiones y reconstrucciones

narrativas de los procesos terapéuticos, y posteriormente sometidas a una lectura interpretativa centrada en:

_Las tensiones entre autoexigencia y autoeficacia.

_La estructura narrativa del perfeccionismo como forma de subjetivación relacional.

_La presencia de guiones vinculares internalizados, especialmente aquellos centrados en la disponibilidad sin reciprocidad afectiva.

_El impacto de los contextos institucionales (académicos, familiares, culturales) en la configuración del malestar.

La lectura incluyó una triangulación conceptual con marcos teóricos actuales sobre *burnout* académico, psicopatología relacional y procesos de subjetivación neoliberal (Dardot & Laval, 2009; Gill & Orgad, 2018; Han, 2014; López-Castellano, 2024).

Criterios éticos y de confidencialidad

El presente estudio se desarrolló en concordancia con los principios éticos de la investigación clínica cualitativa. Las viñetas no corresponden a casos identificables y han sido redactadas a partir de múltiples fuentes clínicas, de modo que no es posible establecer correspondencia directa con ninguna persona real.

Los nombres, edades, profesiones y detalles contextuales fueron modificados o combinados entre diferentes casos, para mantener la coherencia narrativa y clínica, pero garantizando la confidencialidad absoluta.

El uso de las viñetas ha sido autorizado por el equipo clínico involucrado en su construcción, y el artículo ha sido sometido a revisión ética interna conforme a los protocolos vigentes en investigaciones basadas en práctica profesional en salud mental.

Resultados

Las siguientes viñetas clínicas fueron elaboradas a partir de procesos terapéuticos reales, siguiendo criterios éticos de confidencialidad, anonimato y reformulación narrativa. Se trató de personajes que condensaban patrones relacionales y dinámicas recurrentes en profesionales del ámbito académico. Cada caso ilustró una configuración particular del perfeccionismo desadaptativo, donde la *autoexigencia* devino en *autoexplotación*, en contraste con las condiciones que hubiesen permitido el desarrollo de una *autoeficacia saludable* (consistente con lazos nutricios y expectativas realistas).

Caso 1. Teresa: perfeccionismo por sobreidentificación con el logro académico

Teresa era una consultante de 38 años, lingüista aplicada, con una doble afiliación académica en Europa y América Latina. Dividía su tiempo entre clases virtuales, comités de publicación, revisiones de tesis, congresos y una investigación en curso financiada por un organismo internacional. Desde fuera, su currículum parecía inalcanzable: publicaciones indexadas, invitaciones como *keynote speaker*, redes activas de colaboración.

En la primera sesión declaró, sin rodeos: “Yo sé que puedo con todo. El problema es que no sé cómo parar”.

Teresa no consultaba por síntomas clínicos específicos, sino por una sensación de vacío progresivo, insomnio persistente y episodios de llanto que no lograba explicar. Decía que no estaba deprimida, pero que “algo se había quebrado”. Su queja no se orientaba al rendimiento en sí, sino a la pérdida de sentido: “Hago todo lo que hay que hacer. Pero ya no sé por qué lo hago”.

Durante el proceso terapéutico, emergieron dos elementos centrales: por un lado, una identidad profundamente estructurada en torno a la competencia profesional; por otro, un patrón vincular donde la valía personal dependía de la utilidad ofrecida a los demás. Teresa no conocía

otra forma de vincularse que no fuera a través de resolver, anticipar o sostener. Sus relaciones amistosas habían ido desapareciendo: “No tengo tiempo para tomar un café sin pensar en lo que debería estar haciendo”. Las pocas parejas que había tenido se alejaron con una queja común: no había espacio para el desorden, la espontaneidad, la vulnerabilidad. Ella lo reconocía, con ambivalencia: “Sí, soy controladora. Pero es que si yo no organizo, todo se cae. Me ha pasado demasiadas veces”.

En su historia familiar, el guion parecía claro. Su padre era un académico de renombre, demandante y emocionalmente distante. Su madre, una figura sacrificada, elogiosa pero silenciosa, nunca cuestionaba nada. Teresa fue la hija que no daba problemas. Desde pequeña aprendió que el amor se obtenía a través del desempeño.

El conflicto interno que esto le causaba se hacía especialmente agudo en relación con su madre, que vivía en otra provincia y padecía una enfermedad crónica e invalidante. Teresa sentía una culpa persistente por no viajar a cuidarla, pero también un rechazo silencioso hacia la idea de interrumpir su agenda. “Yo ya armé mi vida. No puedo desarmarla ahora”, decía. Sin embargo, ese “ya” no sonaba a libertad, sino a encierro.

Su rol se expresaba de forma paradójica: buscaba sostener a su familia a través de transferencias económicas o gestos de ayuda material. Pero cada vez que lo hacía, quedaba una tensión latente. “Parezco generosa, pero en realidad lo que quiero es que no me molesten”, decía, tapándose la cara con las manos, como con cierta vergüenza. El dinero se volvía un sustituto de la presencia. Un modo de calmar la culpa por estar lejos y, al mismo tiempo, evitar la implicación emocional que no sabía cómo gestionar.

Sentía que sus hermanos la miraban con resentimiento. Que sus sobrinos no la querían. Que la familia la percibía como ausente, incluso cuando ella creía estar siempre “pendiente”. Pero lo pendiente, en su caso, pasaba por el control, no por el contacto. Se había acostumbrado a que no la estorbaran, como si el prestigio intelectual la blindara de cualquier compromiso afectivo. En la universidad, encontraba un escenario donde ese mandato era celebrado. La excelencia no solo era posible, sino deseable. Pero lo que comenzó como un deseo legítimo de aprendizaje, se transformó en una compulsión por no fallar. El perfeccionismo se instaló como único regulador emocional: si algo salía mal, todo su yo tambaleaba.

El espacio terapéutico permitió introducir lentamente una lectura alternativa: no se trataba de renunciar a su capacidad, sino de poder diferenciar la autoeficacia -como experiencia de agencia saludable- de la autoexigencia sin descanso. Teresa comenzó a registrar cuándo hacía las cosas por deseo, y cuándo por miedo a decepcionar. Aprendió a reconocer señales corporales de saturación, a decir que “no” sin justificar, y a pedir ayuda sin sentirse humillada.

Uno de los hitos del proceso fue cuando aceptó posponer una evaluación externa de su investigación para priorizar su salud. Por primera vez en años, no pidió disculpas. Solo escribió: “Necesito este tiempo. Gracias por comprender”.

Ese gesto no fue técnico, sino relacional. Y abrió un camino nuevo: el de una excelencia sostenida, no por la exigencia ciega, sino por la conexión viva con sus propios límites y con los afectos que había postergado demasiado tiempo.

Caso 2. Octavio: autoexigencia y desregulación emocional en contextos institucionales rígidos

Octavio, de 51 años, se desempeñaba como profesor titular en filosofía de la ciencia y había desarrollado buena parte de su carrera entre universidades europeas y norteamericanas. Era autor de varios libros y artículos influyentes en su campo, conocido por su pensamiento riguroso y su lenguaje afilado. Durante los últimos años, sin embargo, su figura se había vuelto más polémica, por conflictos con colegas, abandonos abruptos de proyectos y una creciente reputación de inestabilidad.

Consultaba por sugerencia de su expareja, con quien acababa de terminar una relación de seis años. Octavio se presentaba con un tono irónico y defensivo: “Vengo para cumplir. Me dicen que tengo que hablar de mí, pero lo mío siempre ha sido pensar, no llorar”.

A lo largo de las primeras sesiones, se manifestaba un patrón relacional frío, competitivo y defensivo. Octavio no hablaba de su angustia, sino de su decepción con “la mediocridad” del mundo académico actual. Narraba sus logros con una mezcla de orgullo y resentimiento. Describía un entorno plagado de “gente tibia, sin rigor”, donde él había tenido que “salvaguardar la exigencia intelectual como una cruzada personal”.

Cuando se exploraba su historia, emergía una figura paterna marcadamente exigente, también filósofo, de quien Octavio buscaba aún hoy aprobación y halago. El vínculo con su madre era distante, casi protocolar. En la familia no se hablaba de afecto, sólo de méritos. Desde joven, Octavio tenía una obsesión por la excelencia entendida como superioridad. Su autoestima estaba anclada a la necesidad de ser el mejor: más brillante, más leído, más citado. Cualquier crítica era vivida como ataque.

El perfeccionismo en Octavio adoptaba una forma comparativa y solitaria: no se permitía disfrutar del reconocimiento, porque siempre había una próxima meta por alcanzar. Repetía frases como: “Una carrera académica no se mantiene con abrazos”, “El prestigio no se negocia”.

Detrás de ese discurso, sin embargo, había una fatiga que se filtraba por los bordes. Octavio bebía todas las noches. No se consideraba alcohólico: “tomo como se piensa, con intensidad”. Tenía pocos amigos cercanos. Las parejas que habían pasado por su vida lo etiquetaban de ser emocionalmente inaccesible. Él respondía que la intimidad distrae.

En una de las sesiones, surgió un episodio que durante años ha evitado nombrar. Hacía trece años, una ex pareja le había confesado que estaba embarazada. Octavio lo negó con vehemencia, la acusó de manipulación y le ofreció dinero para interrumpir el embarazo, incluso sin estar seguro de su paternidad. Luego cortó toda comunicación.

“A veces pienso que tengo un hijo por ahí... Nunca lo sabré. Y quizás no quiero saberlo. Pero hay noches en las que esa pregunta me persigue”. Esa confesión no era una catarsis, sino un punto de inflexión. Mostraba la fisura entre su narrativa de control total y las grietas reales de una biografía marcada por el aislamiento afectivo. La escena también revelaba una culpa persistente que no encajaba con su autoimagen de lucidez inquebrantable. El espacio terapéutico comenzaba a abrir un contraste entre su extrema *autoexigencia intelectual* y su negacionismo afectivo, que lo había vuelto incapaz de recibir, pedir o confiar. Octavio no creía que tuviera derecho a fallar. Tampoco a necesitar.

La sesión en que por primera vez nombró su soledad fue reveladora. Lo hizo sin dramatismo, casi como una nota al pie: “A veces me pregunto si todo esto ha valido la pena. Pero no sé a quién se lo podría decir”. El trabajo terapéutico avanzaba lentamente. A veces interrumpía el proceso. Luego regresaba, sin aviso. Pero algo comenzaba a cambiar: dejaba de hablar sólo de

teoría, y aparecían anécdotas, preguntas sin respuesta. El tono ya no era sólo defensivo, sino que también se colaba cierta ternura. En un correo, escribió: “No sé si esto sirve. Pero es la primera vez que pienso sin tener que demostrar nada”.

El camino hacia una forma más resiliente de excelencia implicaba, en su caso, desmontar un *habitus* de rendimiento que había colonizado su forma de existir. No se trataba de que dejara de ser exigente, sino de que pudiera dejar de usar la exigencia como escudo ante el afecto. Ese era el giro posible.

Caso 3: Clara y Vicente: la armonía como mandato

Clara y Vicente compartían un matrimonio de una década. Ambos eran académicos de mediana edad, con puestos de tiempo completo en universidades públicas de alto prestigio. Tenían dos hijos en edad escolar, a quienes supervisaban con meticulosidad: horarios estructurados, rutinas programadas, asesorías escolares personalizadas, y un seguimiento constante de sus calificaciones. Desde fuera, su vida parecía un modelo de éxito familiar: casa amplia, carrera consolidada, hijos destacados.

Pero dentro del hogar, todo se había vuelto un campo de batalla. Pugnaban por los tiempos, por los espacios, por el silencio necesario para escribir, por el reparto de tareas domésticas. Cualquier desequilibrio era leído como injusticia o negligencia. Vivían bajo un régimen de *contabilidad emocional*: quién cedía más, quién renunciaba antes, quién debería compensar. El amor conyugal estaba invadido por un sistema de méritos cruzados, donde cada gesto se examinaba, se medía, se devolvía o se reclamaba.

La crisis más aguda se desató con una acusación que Vicente recibió en su ámbito laboral: una estudiante lo denunció por sistemáticos comentarios misóginos en clase. Aunque él se defendió arguyendo la insolvencia de la denuncia, la repercusión pública fue incontrolable. Clara, lejos de ofrecer apoyo incondicional, se distanció. En sesión, afirmó que la acusación no le sorprendía, puesto que ella también se había sentido durante años tratada como subordinada de él, como “la que asiste, pero no protagoniza”.

Vicente no soportaba ese “maltrato” de parte de su esposa. Le reprochaba que no lo defendiera y que se sumara a la sospecha general. Sentía que ella lo estaba abandonado en el peor momento. Por su parte, Clara argumentaba que Vicente siempre usufructuaba de su estatus académico como forma de control (“Nunca le importó mi carrera, solo quería una esposa que lo atendiera y que orbitara sin hacer sombra”, advertía Clara, con tono enfático).

Ambos estaban en shock. La armonía familiar, supuestamente cultivada durante años, se resquebrajaba. Las diferencias valorativas -y estructurantes del vínculo- exhibían su crudeza. Los dos insistían en que eran “excelentes padres”, que jamás descuidaron a los niños, que su casa siempre fue funcional. Desde ese pronóstico autoadulador, reconocer la crisis parecía una derrota. Estaban atrapados entre la excelencia performativa, la exigencia parental y la incapacidad de sostener el conflicto sin fragmentación. La armonía, en este caso, se anunciaba como un mandato paralizante más que como un espacio de cuidado genuino.

El proceso terapéutico -iniciado como una consulta conjunta- dejaba al descubierto un patrón compartido: ambos habían construido su identidad en función de expectativas de éxito incentivadas desde la infancia temprana. Aceptaban ciegamente el impulso a escalar hacia posiciones de reconocimiento externo, como si se tratara de un ascenso natural. La parentalidad había sido uno de los tantos proyectos destinado a convertirse en “fruto” social. La relación de pareja operaba con una coreografía similar, con un acuerdo tácito de represión y castigo de la vulnerabilidad. Los cuidados mutuos resultaban sacrificables en el altar de la adulación social.

Al momento en que iniciaron el proceso de terapia, no los unía el deseo, ni el proyecto común, sino el miedo a que todo colapse. Cada uno temía no tanto perder al otro, sino el desmoronamiento de la fachada de hiperfuncionalidad familiar. En el fondo, compartían la misma herida: no saber cómo vivir sin ser admirados.

Uno de los momentos más potentes del proceso ocurrió cuando Clara dijo, entre lágrimas: “Yo también soy misógina conmigo. Me obligo a callar, a cumplir, a justificar, a ser perfecta para no desilusionar. ¿De dónde aprendí eso?”

Vicente, por primera vez, no respondía con enojo. Solo bajaba la mirada. La terapia estaba abriendo un espacio donde el conflicto no se experimentaba automáticamente como fracaso, sino

como posibilidad. Tomaba sentido considerar que la armonía no puede construirse sobre la *evasión* de los *costos* que implican los objetivos relacionales *no sostenibles*.

Síntesis analítico-Transversal de los hallazgos

El análisis de las tres viñetas clínicas permitió articular una reflexión compleja sobre los efectos interaccionales del perfeccionismo desadaptativo promovido por la vida académica contemporánea, y proyectable a otros espacios convivenciales. Como se puede constatar en los microrrelatos anteriores, el perfeccionismo endurece la idealización de las metas autoimpuestas, potenciando el riesgo de permanente frustración ante desenlaces que no se adecuan a lo esperado. En escenarios muy competitivos y enjuiciantes (como el académico), el perfeccionismo se fortalece como síntoma vincular e institucionalmente inculcado. Su expresión varía según los guiones internalizados y las condiciones socioecológicas en que se despliega.

Discusión

Los casos presentados permiten identificar cómo esta forma de funcionamiento no solo incrementa el riesgo de síntomas ansiosos y depresivos, sino que también deteriora la capacidad para participar en lazos recíprocos y contextos de autocuidado.

Perfeccionismo desadaptativo y salud mental

Las investigaciones más recientes han consolidado evidencia de que el perfeccionismo desadaptativo está asociado a mayor predisposición a síntomas ansiosos, *burnout* académico y sufrimiento psicosocial (Benedetto, Macidonio, & Ingrassia, 2024; Binder, Woodfin, & Hjeltne, 2023; Faiman & Strouse, 2025; Smith et al., 2019). Dicho patrón se manifiesta en la autovigilancia constante, el temor al error y la internalización de estándares inalcanzables, como puede observarse en las viñetas analizadas. El perfeccionismo orientado a la autoevaluación crítica (*self-critical*

perfectionism) ha sido específicamente relacionado con menor bienestar emocional y mayores tasas de ideación suicida (Flett & Hewitt, 2024; Hewitt, Flett, Sherry, & Caelian, 2006; Hosseinzadeh Oskouei et al., 2024).

Autoeficacia y funcionamiento adaptativo

La autoexigencia extrema suele disfrazarse de autoeficacia, cuando en realidad opera como un regulador externo del valor personal (Doyle & Catling, 2021; Gil, Obando, García-Martín, & Sandoval-Reyes, 2023; Grugan, Olsson, Hill, & Madigan, 2025; Nazari, Shahabi, Shad, Ghobadi Kooreh Khosravi, & Rafiei, 2024). La autoeficacia se vincula a un funcionamiento flexible y adaptativo solo cuando está mediada por contextos relacionales de apoyo y validación. En contraste, cuando el sentido de eficacia personal se funda en evitar el fracaso, como en los casos analizados, se compromete la capacidad de autorregulación emocional.

Cultura de la excelencia y neoliberalismo académico

La lógica neoliberal de producción en el ámbito universitario ha favorecido la internalización de mandatos de hiperproductividad y competitividad extrema (Hendra, Habibi, Ridwan, Sembiring, Wijaya, Denmar, & Widana, 2025; López-Castellano, 2024). En un ecosistema semejante, los ideales de excelencia moldean identidades que connotan como “autorrealización” conductas que implican una explotación del sí mismo (Han, 2014), subordinando la autovalía a la acumulación cuantificable de logros, independientemente del costo subjetivo. Los materiales clínicos mencionados reflejan cómo esta cultura refuerza el perfeccionismo como modo privilegiado de supervivencia simbólica.

Impacto relacional y familiar del perfeccionismo

Una consecuencia menos visibilizada del perfeccionismo es su impacto en los vínculos afectivos. Diversos estudios (Hadian Hamedani, Majzoobi, & Forstmeier, 2024; Hosseini, Hadizadeh-Talasaz, & Bahri, 2023) han señalado que los sujetos perfeccionistas presentan mayores dificultades para preservar relaciones íntimas, debido a su escasa tolerancia al descontrol, su

tendencia a evitar la dependencia emocional y su incapacidad para pedir ayuda. En los personajes presentados, esto se manifiesta en dinámicas de sobrecontrol, negacionismo y priorización de la vida profesional en detrimento de la nutrición afectiva.

Enfoques clínico-narrativos o sistémico-relacionales actuales

Los enfoques terapéuticos actuales proponen abordar el perfeccionismo desde una perspectiva *multidimensional*, que considere no solo la estructura de personalidad, sino también los sistemas transaccionales y los guiones narrativos que validan esa forma de estar en el mundo interpersonal. El enfoque narrativista (White & Epston, 1990) deviene un recurso útil para deconstruir mandatos internalizados, reconectar con los propios límites, y promover un sentido más amplio de eficacia personal no basado en el rendimiento (Binder, Woodfin, & Hjeltne, 2023; Fernández-Álvarez, 2017). Podemos entender esto último en términos de un *optimalismo resiliente*, definido como estrategia vincular no mediada ni constreñida por un imperativo instrumental o usurero, sino cimentada en valores de reciprocidad, solidaridad y alteridad.

Conclusiones

A lo largo del artículo se planteó que el perfeccionismo desadaptativo no es simplemente un síntoma personal e intrapsíquico, sino que fermenta en un universo académico que castiga la lentitud, la duda, el descanso y el error. Lejos de ser un rasgo caracterológico o de personalidad neutral o una simple “tendencia a hacerlo todo bien”, se ha develado aquí como un fenómeno profundamente estructural, arraigado en lógicas relacionales e institucionales en gran medida “extractivistas”. A través de las viñetas presentadas, se pudo evidenciar cómo la excelencia se vuelve una demanda omnipresente, elucubrada más por el miedo a la exclusión que por el deseo auténtico de aprender o crear. Por ello, el abordaje de dicho problema no puede circunscribirse a “tratar” al sujeto, sino que es preciso cuestionar el marco que lo impele a una sobreproducción alienante.

Cabe enfatizar la diferencia entre *autoexigencia* y *autoeficacia*, la cual no es solo semántica, sino ontológica y política. La autoexigencia responde al régimen del déficit, del “nunca es

suficiente”, mientras que la autoeficacia se sostiene en la vivencia de competencia situada, de agencia encarnada. Allí donde la primera genera cuerpos exhaustos y vínculos rotos, la segunda permite articular un hacer que no ignora el cuidado, la ternura ni la reciprocidad. La autoeficacia es sensible al contexto, la coyuntura y la contingencialidad, tal como lo traduce el popular dicho: “se hace lo mejor que se puede con lo que se tiene”.

Frente a ese contexto, el optimalismo resiliente no es una técnica de gestión emocional, sino una propuesta ética y relacional, que aboga por la posibilidad de sostener el deseo sin sucumbir a la autopostergación normalizada. Supone reconfigurar el sentido del logro, desacoplar el valor personal del rendimiento, y legitimar espacios de no-producción como parte del cuidado-de-sí.

Futuras investigaciones podrían profundizar en las condiciones que permiten la *sostenibilidad* de los vínculos en diferentes entornos (académicos, familiares, clínicos), lo cual ampliaría el concepto de optimalismo resiliente hacia una ética del vínculo estable, duradero y corresponsable.

Referencias Bibliográficas

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-being and perfectionism: Assessing the mediational role of self-compassion in emerging adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>

Berg, M., & Seeber, B. K. (2016). *The slow professor: Challenging the culture of speed in the academy*. University of Toronto Press.

Binder, P. E., Woodfin, V. I., & Hjeltnes, A. (2023). Perfection is a sad and lonely place: A study of existential vulnerability in the life stories of persons struggling with perfectionism. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2219513. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2219513>

Chand Bunkar, R., Chauhan, L., Verma, A., & Sirilakshmi, Y. (2023). Case study research: A method of qualitative research. In *Exploring Narratives: A Guide to Qualitative Research Methods* (Chap. 7). Nova Science Publishers. https://www.researchgate.net/publication/386182961_CASE_STUDY_RESEARCH_A_METHOD_OF_QUALITATIVE_RESEARCH



- Coombs, H. (2022). Case study research: Single or multiple? [White Paper]. Southern Utah University. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7604301>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2017). 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>
- Dardot, P., & Laval, C. (2013). *La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Gedisa.
- Doyle, I., & Catling, J. C. (2021). The influence of perfectionism, self-esteem and resilience on young people's mental health. *The Journal of Psychology*, 156(3), 224–240. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2027854>
- Faiman, H. B., & Strouse, G. A. (2025). Perfectionism and academic burnout in high-achieving undergraduate students. *Gifted Child Quarterly*, 69(3), 269–284. <https://doi.org/10.1177/00169862251326467>
- Fernández-Álvarez, H., & Fernández-Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo-conductual integrativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 157–169. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.18720>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). The need to focus on perfectionism in suicide assessment, treatment and prevention. *World Psychiatry*, 23(1), 152–154. <https://doi.org/10.1002/wps.21157>
- Gill, R., & Donaghue, N. (2016). Resilience, apps and reluctant individualism: Technologies of self in the neoliberal academy. *Women's Studies International Forum*, 54, 91–99. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2015.06.016>
- Gill, R., & Orgad, S. (2018). The amazing bounce-backable woman: Resilience and the psychological turn in neoliberalism. *Sociological Research Online*, 23(2), 477–495. <https://doi.org/10.1177/1360780418769673>
- Gil, T. C., Obando, D., García-Martín, M. B., & Sandoval-Reyes, J. (2023). Perfectionism, academic stress, rumination and worry: A predictive model for anxiety and depressive symptoms in university students from Colombia. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1091–1105. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>
- Grugan, M. C., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2025). Perfectionism, school burnout, and school engagement in gifted students: The role of stress. *Gifted Child Quarterly*, 69(3), 255–268. <https://doi.org/10.1177/00169862251328015>
- Hadian Hamedani, K., Majzoobi, M. R., & Forstmeier, S. (2024). The relationship between perfectionism and marital outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1456902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1456902>
- Han, B. C. (2014). *La sociedad del cansancio*. Herder.



- Hendra, R., Habibi, A., Ridwan, A., Sembiring, D., Wijaya, T., Denmar, D., & Widana, I. (2025). The impact of perfectionism, self-efficacy, academic stress, and workload on academic fatigue and learning achievement: Indonesian perspectives. *Open Education Studies*, 7(1), 20250071. <https://doi.org/10.1515/edu-2025-0071>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215–235). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11377-010>
- Hosseini, F. S., Hadizadeh-Talasaz, F., & Bahri, N. (2023). The relationship between perfectionism and sexual function: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(1), 83–92. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i1.11416>
- Hosseinzadeh Oskouei, A., Zamani Zarchi, M., & Safarpour, F. (2024). The impact of perfectionism on suicidal ideation among medical residents in Iran: The mediating role of psychological distress. *BMC Psychiatry*, 24, 664. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06102-6>
- Keeney, B. (1988). *La estética del cambio*. Paidós Ibérica.
- Kohli, K., & Prabhu, N. (2025). Perfectionism damages performance: Shifting the dial through learning and development interventions. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*, 39(1), 5–13. <https://doi.org/10.1108/DLO-01-2024-0013>
- Linares, J. L. (2006). *Las formas de abuso: La violencia física y psíquica en la familia y fuera de ella*. Paidós.
- López-Castellano, F. (2024). Neoliberalism, institutional change and the new culture of the university professoriate: The Spanish case. *Studies in Higher Education*, 50(1), 140–154. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2331071>
- Montano, R. L. T. (2023). Believing that failure is essential: Failure-is-enhancing mindset mediates the relationship of perfectionism and academic engagement. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(3), 272–281. <https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2210760>
- Nazari, A. M., Shahabi, M., Shad, N., Ghobadi Kooreh Khosravi, A., & Rafiei, M. (2024). The relationship between self-compassion and burnout in healthcare professionals: A narrative review. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice*, 2(4), 255–262. <https://doi.org/10.32598/JNRCP.2312.1008>
- Răbu, M., & Binder, P.-E. (2024). *The single case study is a crucial bridge between research and practice*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 55, 119–126. <https://doi.org/10.1007/s10879-024-09658-2>
- Sandelowski, M. (2002). Reembodying qualitative inquiry. *Qualitative Health Research*, 12(1), 104–115. <https://doi.org/10.1177/1049732302012001008>



- Simon, P. D., Salanga, M. G. C., & Aruta, J. J. B. R. (2025). The distinct link of perfectionism with positive and negative mental health outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1492466. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1492466>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367–390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Stewart, R. E., & Chambless, D. L. (2024). *Hermeneutic approaches in clinical case study research: Integrating narrative and evidence*. *Qualitative Psychology*, 11(2), 145-159. <https://doi.org/10.1037/qup0000258>
- Vicent, M., González, C., Quiles, M. J., & Sánchez-Meca, J. (2023). Perfectionism and binge eating association: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 101. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00817-9>
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12934. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Yasaman, K., & Kachooei, M. (2022). The relationship between suicidal ideation and perfectionism in Iranian students: The mediating role of self-criticism. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(3), e122102. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-122102>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.