

Psicología, tercera época ▪ Revista digital arbitrada  
Vol. 33, N° 2-2014 | pp. 81-95 | ISSN: 1316- 0923

## **ESTRÉS, PERFECCIONISMO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ARTES**

ASTRID PARRA Y ANDREA RODRIGUES  
Universidad Central de Venezuela, Escuela de Psicología  
aspa1912@gmail.com; andrea\_rodrigues7@hotmail.com

### Resumen

El propósito de esta investigación es analizar la relación entre estrés, perfeccionismo y resiliencia en una muestra de 146 estudiantes universitarios de Artes (87 varones y 59 hembras). La situación, considerada como más estresante, fue “tener demasiadas cosas que hacer” de la dimensión sobrecarga. En perfeccionismo destacó el ítem “disfrutar esforzándose en aquello que el estudiante se propone aunque lo considere difícil” de la dimensión perfeccionismo hacia sí mismo, y en resiliencia resaltó “estar seguro(a) en el ambiente en que se vive” de la dimensión autonomía. Altos niveles de estrés se asociaron con altos niveles de perfeccionismo y bajos niveles de resiliencia ( $p=0,05$  y  $0,01$ ).

Palabras clave: estudiantes universitarios de Artes, estrés, perfeccionismo, resiliencia

Recibido: 04 de agosto de 2014  
Aceptado: 06 de diciembre de 2014  
Publicado: 30 de diciembre de 2014



Psicología ▪ Refereed journal

Volume 33, Issue 2-2014 | Pages 81-95 | ISSN: 1316- 0923

## **STRESS, PERFECTIONISM AND RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS OF ARTS**

ASTRID PARRA Y ANDREA RODRIGUES

Universidad Central de Venezuela, Escuela de Psicología  
aspa1912@gmail.com; andrea\_rodrigues7@hotmail.com

### Abstract

The purpose of this research was to analyze the relationship between stress, perfectionism and resilience in a n=146 sample of university students of Arts (87 males and 59 females). The situation evaluated as most stressful by participants, was the “to have too much to do” situation of the burden dimension; in perfectionism, the item “enjoy striving to achieve proposed goals even if they are considered difficult” of the self-perfectionism dimension, stood out, and in resilience, the item “feel sure in the environment in which one lives”, highlighted from the autonomy dimension. High levels of stress were associated with high levels of perfectionism and low levels of resilience ( $p = 0, 05$  and  $0.01$ ).

Key words: university students of Arts, stress, perfectionism, resilience

Received: Aug 08, 2014

Accepted: Dec 12, 2014

Published: Dec 30, 2014

Los estudiantes universitarios se ven involucrados en muchas circunstancias en las cuales se exponen a situaciones estimulativas que pueden originar el estrés, definido por Lazarus & Folkman (1986) como una relación particular entre el entorno y el individuo, que es evaluada por aquel como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Dentro de las variables que pueden estimular la aparición de este fenómeno en los estudiantes se encuentran las exigencias del aprendizaje, las presiones del medio universitario *per se*, la búsqueda de empleo, las relaciones interpersonales y los desórdenes emocionales, la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, la exposición de trabajos en clases, el exceso de responsabilidad, la intervención en el aula, las evaluaciones, el tipo de trabajo que se pide y trabajar en grupo, entre otros (Feldman et al., 2008).

El interés por el estudio del estrés se extiende cada vez más a diferentes enfoques y combinación de variables. En este sentido, cobra interés el perfeccionismo, definido por Frost, Marten, Lahart & Rosenblate (1990; c.p. Arana, Keegan & Rutzstein, 2009) como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño, en combinación con una evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por cometer errores. Esta particular tendencia a la autoevaluación negativa del propio desempeño lleva a un marcado malestar subjetivo e interpersonal. El perfeccionismo pudiera estar relacionado de manera directa con el estrés, debido a que los estudiantes universitarios, especialmente quienes cursan la carrera de Artes, se enfrentan a muchas demandas y exigencias que tienen que ver con los estereotipos, los cánones de belleza o los modelos a seguir para ellos. Estos estereotipos exacerbaban la aparición del perfeccionismo hacia sí mismo, hacia los demás y el prescrito socialmente, debido a las imposiciones de la sociedad. Esto hace que los estudiantes se esmeren por obtener mejores resultados, originando así la presencia de este fenómeno.

Para poder afrontar las situaciones exigentes y demandantes, el estudiante universitario de Artes debe poseer características y habilidades como la resiliencia, definida por Florenzano & Valdés (2005), Vanistendael (1996), Vidal (2008, c.p. Pineda, 2011) como la capacidad individual que nace de la interacción entre factores personales y ambientales que le permite al individuo enfrentar situaciones difíciles, no solo siendo capaz de resistir y protegerse del daño, sino además construir un comportamiento vital positivo a pesar de dicha dificultad. Esto es de particular importancia en esta investigación porque los estudiantes universitarios de Artes más resilientes pueden ser capaces de afrontar satisfactoriamente las amenazas

y retos de la vida universitaria. En cambio, los estudiantes que poseen baja resiliencia pueden carecer de factores protectores, que son las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de ellos a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo, es decir, que se encuentran en riesgo académico (Reyes & Ramírez, 2008). Según Costa, Barontini, Forcada, Carrizo & Almada (2010), los más resilientes pueden enfrentarse exitosamente al estrés o a la adversidad e incluso resultan fortalecidos luego de experiencias dolorosas o adversas.

En Venezuela, a pesar de la relevancia que tienen estas variables en el ámbito académico, existen escasas investigaciones que hayan centrado su atención en las variables estrés, perfeccionismo y resiliencia en estudiantes universitarios de Artes, razón por la cual se propuso como problema de investigación el siguiente: ¿Cómo se relacionan el estrés, el perfeccionismo y la resiliencia en estudiantes universitarios de Artes?

## MÉTODO

### TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue descriptiva-correlacional (Hernández, Fernández & Baptista, 2010). Se trató de un estudio de campo (Kerlinger & Lee, 2002), ya que se realizó en el ambiente natural en el que se desenvuelven los estudiantes universitarios de Artes, es decir, en las instalaciones de la Escuela de Artes de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela (UCV), ubicada en Caracas.

Esta investigación se corresponde con un diseño no experimental transeccional (Kerlinger & Lee, 2002), pues su objetivo es evaluar y analizar el grado de relación que existe entre el estrés, el perfeccionismo y la resiliencia en estudiantes universitarios de Artes, en un momento determinado, en su contexto natural y sin manipular las variables del entorno.

### SISTEMA DE VARIABLES

#### *Estrés*

El estrés fue medido a través del Perceived Stress Questionnaire (Sanz-Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed & Montoro, 2002), que evalúa el estrés percibido en adultos.

### *Perfeccionismo*

Se midió a través del Inventario de Perfeccionismo de la Universidad Central de Venezuela (Aguilar, Báez, Barroeta & Colmenares, 2012), que evalúa el perfeccionismo académico, focalizándose en su aspecto negativo y de carácter interpersonal, orientado hacia sí mismo, hacia los demás y prescrito socialmente.

### *Resiliencia*

La resiliencia fue medida por medio de la Escala de Resiliencia de Saavedra y Villalta (c.p. Pineda, 2011), que evalúa la resiliencia en tres niveles: bajo, promedio y alto.

## INSTRUMENTOS

*Perceived Stress Questionnaire (PSQ)*. Instrumento de Levenstein, traducido y validado al español por Sanz-Carrillo et al. (2002). Esta escala consta de 30 ítems, diseñados de tal manera que se pueden medir en una escala tipo Likert de 4 puntos. Los ítems están presentados en forma de afirmaciones, en las cuales se le pide al estudiante que señale si el contenido aplica a su situación en el último mes. Se obtienen puntajes que oscilan entre 1 (probablemente muy bajo nivel de estrés percibido) y 110 (probablemente muy alto nivel de estrés percibido). Es una escala que refiere buenas propiedades psicométricas, con una consistencia interna de 0,90 (Fernández, 2009).

*Inventario de Perfeccionismo de la Universidad Central de Venezuela (Inveper-UCV)*. Instrumento adaptado por Aguilar, Báez, Barroeta y Colmenares en el año 2012, a partir de la teoría desarrollada por Hewitt & Flett (1991), para administrarse a una muestra de estudiantes universitarios. Está constituido por 10 ítems para cada una de las dimensiones, dando un total de 30 reactivos dispuestos en una escala tipo Likert de 4 puntos, de totalmente en desacuerdo (TD) a totalmente de acuerdo (TA). Dichos puntajes se encuentran en un continuo que va desde 10 a 40 puntos, donde un puntaje mayor es indicativo de un mayor nivel de perfeccionismo en la dimensión evaluada. Además, arroja un puntaje global que proviene de la sumatoria de las puntuaciones totales de cada dimensión y se halla en un continuo que va desde 30 a 120 puntos, en que un puntaje mayor es indicativo de un mayor nivel de perfeccionismo. Se obtienen, como valores psicométricos de confiabilidad, entre 0,70 y 0,85 de consistencia interna (Aguilar et al., 2012).

*Escala de Resiliencia de Saavedra y Villalta (SV-RES)*. Instrumento tipo cuestionario, construido a modo de escala Likert que otorga 5 opciones de respuesta y que consiste en 60 ítems agrupados en 12 factores, de manera que cada factor es evaluado mediante 5 ítems. La transformación a percentil de las puntuaciones obtenidas facilita la interpretación de la escala, de manera que entre 0 y 25 puntos se considera un nivel de resiliencia bajo, entre 26 y 74 el nivel de resiliencia es promedio, mientras que una puntuación entre 75 y 99 es interpretada como un nivel de resiliencia alto. Esta escala tiene un coeficiente de correlación de Pearson de 0,76 y un coeficiente de alpha de Cronbach de 0,96, demostrando una alta confiabilidad (Pineda, 2011).

### MUESTRA

Participaron voluntariamente en la investigación un total de 146 estudiantes cursantes de la carrera de Artes y ciencias afines de distintas instituciones universitarias a nivel nacional; así:

- Ciento cuatro estudiantes de la Escuela de Artes de la UCV.
- Cuarenta y dos estudiantes pertenecientes a distintas universidades ubicadas en todo el territorio nacional, contactados a través de redes sociales, en este caso de grupos pertenecientes a Facebook y a sus miembros por separado, solicitándoles mediante un mensaje privado la participación voluntaria en el proyecto, y utilizando el *link* <https://docs.google.com> para que respondieran las escalas de las variables medidas en esta investigación.

### PROCEDIMIENTO

#### *Fase preparatoria*

Se inició a partir de una carta que fue enviada al director de la Escuela de Artes. Luego de esto se concertó una entrevista con el Director, con la finalidad de solicitar la colaboración de la institución para el desarrollo de la investigación. En esta visita se entregó una invitación dirigida a los estudiantes de Artes, la cual tuvo una respuesta satisfactoria por parte del Director y del estudiantado.

#### *Trabajo de campo*

Se realizó a través de dos modalidades: (a) Presencial: bajo esta modalidad fueron administradas las escalas a 104 estudiantes cursantes de Artes de la UCV que voluntariamente participaron en la investigación. Esta actividad

se llevó a cabo durante dos días en las instalaciones de la Escuela; (b) Vía Facebook: durante esta etapa se facilitaron los instrumentos a través del *link* <https://docs.google.com> agregados a los muros de grupos de diferentes instituciones universitarias que están en el Facebook. Asimismo, se enviaron de manera individual por un mensaje personal a cada uno de los miembros de los grupos, obteniéndose respuesta de 42 estudiantes, quienes voluntariamente participaron llenando las escalas correspondientes.

## RESULTADOS

Una vez recabados los datos proporcionados a través de las escalas, se procedió al vaciado y el procesamiento de los mismos, utilizando para ello el SPSS versión 22. En cuanto a la medición e identificación de los niveles de estrés percibido, perfeccionismo académico y resiliencia en los estudiantes universitarios de Artes, se incluyen los análisis estadísticos descriptivos, que son los indicadores de las medidas de tendencia central y dispersión de las variables evaluadas (véase cuadro 1).

### Cuadro 1.

*Estadísticos descriptivos de estrés percibido, perfeccionismo académico y resiliencia en los estudiantes universitarios de Artes*

	Valor mínimo	Valor máximo	Media aritmética	Desviación típica	Rangos teóricos
<b>ESTRÉS PERCIBIDO</b>	38	100	66,55	15,02	1-110
Tensión, irritabilidad y fatiga	11	36	20,49	5,55	
Aceptación social de conflictos	7	25	14,05	4,22	
Energía y diversión	6	20	11,61	2,82	1-40
Sobrecarga	5	16	10,66	2,52	
Satisfacción por la autorrealización	3	11	5,33	1,97	
Miedo y ansiedad	2	8	4,41	1,65	
<b>PERFECCIONISMO ACADÉMICO</b>	41	105	74,87	11,98	30-120
Hacia sí mismo	17	40	29,24	4,64	
Hacia los demás	10	36	23,80	5,16	10-40
Prescrito socialmente	10	36	21,83	5,27	

→ Continuación

Cuadro 1. *Estadísticos descriptivos de estrés percibido, perfeccionismo...*

RESILIENCIA	28	300	254,72	30,62	0-450
Identidad	10	25	21,26	3,47	
Autonomía	5	25	20,13	3,55	
Satisfacción	9	25	19,91	3,27	
Pragmatismo	11	25	20,93	3,18	
Vínculos	7	25	20,34	3,49	
Redes	6	25	21,14	3,06	
Modelos	9	25	22,61	3,08	0-25 = bajo 26-74 = promedio 75-99 = alto
Metas	10	25	21,68	3,02	
Afectividad	7	25	20,46	3,86	
Autoeficacia	10	25	22,05	2,71	
Aprendizaje	10	25	22,06	2,78	
Generatividad	10	25	22,14	3,12	
					n=146

Con el propósito de detallar exhaustivamente los datos, se describen los valores de frecuencia de escogencia de los ítems que la muestra encontró más estresantes al momento de responder el PSQ (véase cuadro 2), los ítems más respondidos con la opción “totalmente de acuerdo” en el Inveper-UCV (véase cuadro 3) y los ítems más respondidos con la opción de respuesta “muy en desacuerdo” en el SV-RES (véase cuadro 4).

Cuadro 2.

*Situaciones percibidas como más estresantes en el PSQ*

Ítem	Situaciones percibidas como más estresantes	Frecuencia de estudiantes	Porcentaje de escogencia
4	Tiene demasiadas cosas que hacer	66	45,2
16	Siente que tiene prisa	50	34,2
22	Tiene miedo del futuro	24	16,4
27	Tiene problemas para relajarse	21	14,4
24	Se siente criticado(a) o juzgado(a)	19	13,0



## Cuadro 3.

*Ítems más calificados con la opción “totalmente de acuerdo” en el Inveper-UCV*

Ítem	Ítems más calificados con la opción “totalmente de acuerdo” en el Inveper-UCV	Frecuencia de estudiantes	Porcentaje de escogencia
19	Disfruto esforzándome en aquello que me propongo aunque lo considere difícil	74	50,7
10	Incluso cuando hago un trabajo muy cuidadosamente siento que puede quedar mejor	70	47,9
16	Mis compañeros(a) de la universidad tienen elevadas expectativas sobre mi futuro	64	43,8
3	Reconozco que soy metodoso(a) a la hora de hacer un trabajo	62	42,5
6	Quienes se conforman apenas con pasar las materias son unos mediocres	53	36,3

## Cuadro 4

*Ítems más respondidos con la opción “muy en desacuerdo” en el SV-RES*

Ítem	Ítems más respondidos con la opción de respuesta “muy en desacuerdo” en el SV-RES	Frecuencia de estudiantes	Porcentaje de escogencia
10	Yo estoy seguro(a) en el ambiente en que vivo	17	11,6
15	Yo estoy satisfecho(a) con mis relaciones afectivas	11	7,5
41	Yo puedo hablar de mis emociones	9	6,2
22	Yo tengo una familia bien estructurada	8	5,5
42	Yo puedo expresar afecto	7	4,8

Para evaluar las asociaciones entre estrés y perfeccionismo (cuadro 5), estrés y resiliencia (cuadro 6), y perfeccionismo y resiliencia (cuadro 7), se calcularon coeficientes de correlación producto-momento de Pearson, presentándose solamente aquellos que fueron estadísticamente significativos.

## Cuadro 5.

*Matriz de correlaciones entre estrés y perfeccionismo*

	PERFECCIONISMO ACADÉMICO	Hacia sí mismo	Hacia los demás	Prescrito socialmente
ESTRÉS PERCIBIDO	.24**	.28**	.21**	
Tensión, irritabilidad y fatiga	.18*	.22**		
Aceptación social de conflictos				
Energía y diversión				
Sobrecarga	.20*	.28**	.21*	
Satisfacción por la autorrealización				
Miedo y ansiedad				.18*

\* Correlación significativa al .05 \*\* Correlación significativa al .01

## Cuadro 6.

*Matriz de correlaciones entre estrés y resiliencia*

	ESTRÉS PERCIBIDO	Tensión, irritabilidad y fatiga	Aceptación social de conflictos	Energía y diversión	Sobre- carga	Satisfacción por la autorrealización	Miedo y ansiedad
RESILIENCIA	-.25**	-.32**	-.42**	.40**		.42**	-.38**
Identidad	-.26**	-.32**	-.39**	.31**		.40**	-.33**
Autonomía	-.33**	-.41**	-.46**	.38**	-.18*	.50**	-.37**
Satisfacción	-.22**	-.30**	-.41**	.42**		.41**	-.30**
Pragmatismo			-.24**	.27**		.31**	-.25**
Vínculos	-.27**	-.35**	-.43**	.37**		.39**	-.30**
Redes	-.29**	-.34**	-.38**	.35**		.32**	-.32**
Modelos			-.26**	.27**		.19*	-.22**
Metas		-.20*	-.27**	.28**		.30**	-.32**
Afectividad	-.19*	-.20*	-.27**	.27**		.19*	-.31**
Autoeficacia		-.17*	-.24**	.28**		.22**	-.29**
Aprendizaje	-.18*	-.27**	-.35**	.39**		.38**	-.33**
Generatividad		-.20*	-.25**	.23**		.33**	-.29**

\* Correlación significativa al .05 \*\* Correlación significativa al .01

## Cuadro 7.

*Matriz de correlaciones entre perfeccionismo y resiliencia*

	PERFECCIONISMO ACADÉMICO	Hacia sí mismo	Hacia los demás	Prescrito socialmente
RESILIENCIA		.26**		
Identidad		.25**		
Autonomía	.17*	.21**		
Satisfacción				
Pragmatismo		.28**	.17*	
Vínculos		.25**		
Redes		.19*		
Modelos		.17*		
Metas		.24**	.20*	
Afectividad				
Autoeficacia		.19*		-.17*
Aprendizaje		.19*	.18*	
Generatividad		.26**	.19*	

\* Correlación significativa al .05 \*\* Correlación significativa al .01

## DISCUSIÓN

Del análisis cuantitativo se desprende que se encontraron asociaciones estadísticamente significativas ( $p=.05$ ) ( $p=.01$ ) entre niveles de estrés percibido y perfeccionismo académico, es decir, bajos niveles de estrés percibido se asociaron con bajos niveles de perfeccionismo académico, mientras que altos niveles de estrés percibido se asociaron con altos niveles de perfeccionismo académico. Se advierte que los factores pertenecientes a la escala de perfeccionismo académico, referidos a la excesiva preocupación por los errores y dudas sobre la calidad de las propias acciones, las elevadas expectativas paternas, la percepción de una actitud paterna muy crítica y los elevados criterios de perfeccionismo académico (estándares personales), fueron los factores que evidenciaron una mayor correlación respecto al estrés percibido en la investigación realizada por Pitoni & Rovella (2013).

Puede afirmarse también que se encontraron asociaciones estadísticamente significativas ( $p=.05$ ) ( $p=.01$ ) entre niveles de estrés percibido y resiliencia; es decir, bajos niveles de estrés percibido se asociaron con altos niveles de resiliencia, mientras que altos niveles de estrés percibido se asociaron con bajos niveles de resiliencia. Retomando los planteamientos de Abarca & Fariña (2009), las definiciones de resiliencia se han caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano.

La resiliencia es el enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos. Las personas más resilientes son capaces de aprender de sus errores, al mismo tiempo que de aprender de otras personas y su estado de ánimo suele ser mejor (menos síntomas de estrés, mayor aplomo y serenidad) durante la realización de tareas. Algunos intercambios sociales pueden ser desfavorables y es allí cuando se necesitan habilidades y destrezas que muestren la capacitación de la persona para afrontar situaciones que le puedan generar estrés. Es en ese preciso momento cuando hace la diferencia la resiliencia, porque las personas pueden tomar esa ocasión para aprender de ella y comportarse con eficiencia emocional la próxima vez que enfrenten una situación similar (Sambrano, 2010).

Asimismo, cabe acotar que se encontraron asociaciones estadísticamente significativas ( $p=.05$ ) ( $p=.01$ ) entre niveles de perfeccionismo académico y resiliencia; es decir, bajos niveles de perfeccionismo se asociaron con altos niveles de resiliencia, mientras que altos niveles de perfeccionismo se asociaron con bajos niveles de resiliencia. La presencia del perfeccionismo en estos estudiantes universitarios señala la necesidad de que algunas características resilientes estén presentes en ellos, pues no cuentan con recursos que les permitan desplegar estrategias de afrontamiento adecuadas ante situaciones demandantes (Pitoni & Rovella, 2013).

## CONCLUSIONES

Entre las situaciones consideradas como más estresantes se destacaron “tener demasiadas cosas que hacer” (sobrecarga), “sentir que tiene prisa” y “tener problemas para relajarse” (tensión, irritabilidad y fatiga), “tener miedo del futuro” (miedo y ansiedad), y “sentirse criticado(a) o juzgado(a)” (aceptación social de conflictos); en perfeccionismo “disfrutar esforzándose en aquello que se propone aunque lo considere difícil” (perfeccionismo hacia sí mismo), “incluso cuando hace un trabajo muy cuidadosamente sentir que puede

quedar mejor” (perfeccionismo hacia sí mismo), “los compañeros(as) de la universidad tienen elevadas expectativas sobre el futuro” (perfeccionismo prescrito socialmente), “reconocer que es muy meticuloso(a) a la hora de hacer un trabajo” (perfeccionismo hacia sí mismo) y “considerar que quienes se conforman apenas con pasar las materias son unos mediocres” (perfeccionismo hacia los demás); y en resiliencia “estar seguro(a) en el ambiente en que vive” (autonomía), “estar satisfecho(a) con las relaciones afectivas” (satisfacción), “poder hablar de las emociones” (afectividad), “tener una familia bien estructurada” (vínculos) y “poder expresar afecto” (afectividad).

El estrés incide directamente en el perfeccionismo en esta muestra universitaria: a mayor perfeccionismo mayor nivel de estrés y a mayor nivel de estrés mayor perfeccionismo.

El estrés incide inversamente en la resiliencia en esta muestra de estudiantes universitarios: a mayor nivel de estrés menor resiliencia y a mayor resiliencia menor nivel de estrés.

El perfeccionismo influye inversamente en la resiliencia en esta muestra de estudiantes universitarios de Artes, es decir, a mayor resiliencia menor perfeccionismo y a menor resiliencia mayor perfeccionismo.

Los estudiantes universitarios de Artes, debido a las situaciones demandantes y las exigencias que experimentan, pueden percibir altos niveles de estrés, pueden manifestar un elevado perfeccionismo en sus tres sentidos (hacia sí mismo, hacia los demás y prescrito socialmente) y pueden carecer de fortalezas y habilidades que les permitan superar las adversidades, es decir, pueden ser poco resilientes.

## REFERENCIAS

- Abarca, D. & Fariña, C. (2009). Habilidades creativas y resiliencia. *Universidad Academia de Humanismo Cristiano*, 1-242.
- Aguilar, L., Báez, Y., Barroeta, G. & Colmenares, D. (2012). Medición del perfeccionismo académico: desarrollo de un inventario para estudiantes universitarios. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 13, 1, 244-269.
- Arana, F., Keegan, E. & Rutzstein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes argentinos [Versión electrónica], *Revista*

*Evaluar, Publicación Anual del Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, 9, 35-53.*

- Costa, S., Barontini, M., Forcada, P., Carrizo, P. & Almada, L. (2010). Estrés psicosocial y baja resiliencia, un factor de riesgo de hipertensión arterial. [Versión electrónica], *Prevención Cardiovascular, 78, 5.*
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Paulo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos [Versión electrónica]. *Revistas Científicas, 7, 3, 739-751.*
- Fernández, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad [Versión electrónica]. *Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía de la Universidad de León, 11, 3, 1-474.*
- Florenzano, R. & Valdés, M. (2005). *El adolescente y sus conductas de riesgo.* Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación.* (5<sup>a</sup> ed.). México, DF: McGraw-Hill.
- Hewitt, P. & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology [Versión electrónica]. *Journal of Personality and Social Psychology, 60, 3, 456-470.*
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: métodos de investigación en ciencias sociales.* (4<sup>a</sup> ed.). México, DF: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Madrid, España: Martínez Roca.
- Pineda, M. (2011). Caracterización de una población de adolescentes en vulnerabilidad social desde la perspectiva de la resiliencia. *Universidad de Chile, 1-103.*
- Pitoni, D. & Rovella, A. (2013). Ansiedad y perfeccionismo: su relación con la evaluación académica universitaria [Versión electrónica]. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 18, 2, 329-341.*
- Reyes, Y. & Ramírez, A. (2008). Factores resilientes y motivacionales asociados al rendimiento académico de estudiantes de la Corporación Universitaria del Caribe. [Versión electrónica], *Revista Búsqueda CECAR, 9, 32-43.*
- Sambrano, J. (2010). *Resiliencia: transformación positiva de la adversidad.* Caracas: Alfa.

- Sanz-Carrillo, C., García-Campayo, J., Rubio, A., Santed, M. & Montoro, M. (2002). Validation of the Spanish version of the perceived stress questionnaire [Versión electrónica]. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 167-172.
- Vanistendael, S. (1996). Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo [Versión electrónica]. Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE).