

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
Universidad Francisco de Vitoria



**Relación entre el perfeccionismo y el perdón en
estudiantes de grado universitario españoles: un
estudio empírico**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Macarena Galván Muñoz

Madrid, a 1 de marzo de 2024

Índice de contenido

1. Introducción	5
1.1. Justificación de la relevancia del problema	5
1.2. Marco teórico	7
1.2.1. El perdón	7
1.2.1.1. Conceptualización	5
1.2.1.2. Tríada del perdón	9
1.2.2. El perfeccionismo	11
1.2.2.1. Conceptualización	11
1.2.2.2. Modelo de Hewitt y Flett	13
1.2.3. Perfeccionismo y perdón	12
1.2.4. Perfeccionismo, perdón y autoestima	14
1.2.5. Estudiantes universitarios	15
1.3. Objetivos	16
2. Metodología	19
2.1. Diseño	19
2.2. Participantes	19
2.3. Variables e instrumentos	20
2.4. Procedimiento	22
2.5. Análisis de datos	22
3. Resultados	23
4. Discusión	26
4.1. Limitaciones y prospectiva	29
5. Referencias bibliográficas	30
Apéndice A	40
Apéndice B	44
Apéndice C	47
Apéndice D	53
Apéndice E	54

Índice de tablas y figuras

Tabla 1	25
Tabla 2	26
Tabla 3	26

Resumen

El perdón es un factor clave para afrontar los conflictos que se dan en toda relación interpersonal. Sin embargo, personas con altos niveles de perfeccionismo podrían mostrar más dificultades a la hora de perdonar fallos cometidos por sí mismos o por otros. El objetivo del presente estudio consiste en analizar la posible influencia del perfeccionismo multidimensional (orientado hacia uno mismo, orientado a los demás y socialmente prescrito) en el perdón a uno mismo y a otros. Para ello, se realizó un estudio de diseño ex post facto retrospectivo simple. A una muestra de 76 estudiantes universitarios de grado españoles de entre 18 y 30 años se le aplicaron la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (EMP) en su versión española, el Inventario de Perdón de Enright (EFI-30) y el Inventario de Perdón a uno mismo de Enright (ESFI-30) en su adaptación española. Para responder a los objetivos se realizaron correlaciones entre las tres dimensiones de perfeccionismo y los dos tipos de perdón, así como análisis de regresión múltiple para encontrar variables predictoras de ambos tipos de perdón. Los resultados revelan que existe una correlación negativa significativa entre el perfeccionismo socialmente prescrito y el perdón a uno mismo. También el perfeccionismo socialmente prescrito, la autoestima y el tener pareja explican un 28,1% del perdón a uno mismo. En lo referente al perdón a otros, ni las correlaciones ni los análisis de regresión resultaron significativos. Este resultado abre nuevas vías de investigación en el ámbito del perdón y del perfeccionismo.

Palabras clave: Perfeccionismo, perdón, autoestima, estudiantes universitarios, España

Abstract

Forgiveness is considered a key coping strategy in dealing with conflicts that occur in interpersonal contexts. Nevertheless, individuals high in perfectionism could face more difficulties when forgiving flaws and transgressions caused by themselves or by others. The aim of this study was to analyze the influence of multidimensional perfectionism (self-oriented, other-oriented and socially prescribed) in self-forgiveness and forgiveness of others. An ex post facto, retrospective study was conducted in a sample of 76 Spanish students who were studying an official degree in a Spanish university. They answered to the Spanish version of the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), to the Enright Forgiveness Inventory (EFI-30) in its Spanish adaptation and to the adaptation of the Enright Self-Forgiveness Inventory (ESFI-30). Bivariate correlations between the dimensions of perfectionism and the two types of forgiveness were conducted, as well as multiple regression analyses. Results suggest a negative and significant correlation between socially prescribed perfectionism and self-forgiveness. Moreover, socially prescribed perfectionism, self-esteem and being in a romantic relationship predicted 28,1% of the variance of self-forgiveness. Finally, there were no significant correlations nor predictors of forgiveness of others. These findings open new research opportunities in the study of forgiveness and perfectionism.

Keywords: perfectionism, forgiveness, self-esteem, university students, Spain

1. Introducción

1.1. Justificación de la Relevancia del Problema

Las relaciones humanas han sido consideradas en la literatura científica como una fuente importante de sentido (Van Tongeren et al., 2015). No obstante, en toda relación, especialmente si es cercana, cada cierto tiempo es inevitable que se produzcan conflictos que lleguen a herir a las personas involucradas (Kowalski et al., 2003; Bachman y Guerrero, 2006). Con o sin intención de dañar, se pueden romper promesas, hacer críticas no constructivas, desvelar secretos del otro sin su permiso y un largo etcétera. Por ello, lidiar con dichas ofensas, tanto cuando uno es el ofensor, como cuando recibe el daño, es clave para el mantenimiento de cualquier relación interpersonal (Fincham, 2000 extraído de Karremans y Van Lange, 2008).

La necesidad de reparar la relación dañada y restaurar el vínculo otorga especial relevancia al estudio del perdón, concepto que ha sido desglosado en diferentes dimensiones: perdón a uno mismo, perdón a otros, y aceptación del perdón recibido (Enright y The Human Development Study Group, 1996). La investigación se ha centrado en las dos primeras dimensiones, en las que se focaliza el presente estudio. Ambos tipos de perdón han obtenido evidencias claras de sus numerosos beneficios, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal, lo cual ha impulsado su aplicación e investigación en el ámbito clínico (Kasprzak et al., 2023).

Por un lado, a nivel intrapersonal el perdón a otros se ha asociado a mayores niveles de afecto positivo, satisfacción vital, autoestima y bienestar subjetivo y menores niveles de depresión, estrés, emociones negativas y ansiedad estado y rasgo (Long et al., 2020; Raj et al., 2016; Riek y Mania, 2012), especialmente en relaciones con un compromiso fuerte, pues la falta de perdón produciría tensión psicológica (Karremans y Van Lange, 2008).

Por su parte, el perdón a uno mismo también ha mostrado un efecto positivo para la salud mental general, el bienestar psicológico, la satisfacción vital y el sentido de vida. (Davis et al, 2015; González et al., 2021). También se ha asociado con una conducta alimentaria menos desordenada (Peterson et al., 2016) y con una menor rumiación, menor culpa desadaptativa y con una actitud menos crítica hacia uno

mismo, elementos que, de darse en alta intensidad, pueden generar depresión, ansiedad y baja autoestima (Costa et al., 2021).

Realizando una comparación entre el perdón a uno mismo y a otros, Worthington et al. (2007) plantearon que el perdón a uno mismo probablemente estuviera más relacionado con la salud mental que el interpersonal. Esta afirmación es coherente con investigaciones recopiladas en Davis et al (2015), donde se evidenció una relación más fuerte entre la depresión y el perdón a uno mismo frente a la relación entre la misma y el perdón interpersonal.

Por otro lado, a nivel relacional, el perdón interpersonal se ha descrito como un factor promotor de la integración social, así como de la satisfacción y la calidad del vínculo en relaciones románticas. Asimismo, se ha asociado a un compromiso más fuerte con la relación y a una mayor probabilidad de perdonar en el futuro, de cooperar y de sacrificarse por la pareja en vez de optar por estrategias negativas de resolución de conflictos (Chung, 2014; Karremans y Van Lange, 2008; Kato, 2016; Raj et al., 2016). Finalmente, en los sistemas familiares se ha evidenciado que mayores inclinaciones a perdonar predicen un clima interpersonal más positivo (Karremans y Van Lange, 2008).

El proceso de perdón comienza con el reconocimiento de la injusticia que uno ha padecido o provocado (Kasprzak et al., 2023), es decir, con la aceptación del daño provocado o recibido. Esto, inevitablemente, implica reconocer la vulnerabilidad del otro o mostrarse vulnerable, algo que a menudo genera miedo al rechazo y a la evaluación negativa ajena (Bruk et al., 2022).

Esta dificultad para aceptar el daño (o fallo) propio y ajeno está presente de una manera más patente en personas perfeccionistas (Stoeber et al., 2017). El perfeccionismo, entendido como una disposición estable, implica presentarse ante los demás como perfecto y sin fallos (Ko et al., 2019) y exigir de otros que cumplan estándares de perfección, poco realistas (Furman et al., 2017). Además, el perfeccionismo suele conllevar una actitud crítica ante el comportamiento propio y de otros (Stoeber et al., 2017). Todo ello podría dificultar el proceso de perdón.

Son numerosos los estudios que han explorado el perfeccionismo en

estudiantes universitarios de diversos continentes (Sudamérica, Australia y Europa, entre otros), encontrando consistentemente en todos ellos (Arana et al., 2007; Arslan et al., 2010; Caputto et al., 2015; Visvalingam et al., 2023) que este grupo social presenta una alta prevalencia de perfeccionismo. Según los autores, esta prevalencia es consecuencia de la elevada exigencia y las evaluaciones (exámenes escalificables) comunes en el contexto universitario.

Este rasgo no parece solo afectar al ámbito académico, sino también al social. El estudio de Arslan et al. (2010) analizó la relación entre perfeccionismo y soledad en estudiantes universitarios, obteniendo una relación positiva significativa. Este resultado abre nuevas vías de investigación sobre el perfeccionismo en estudiantes universitarios en un marco más relacional.

Aunque autores como McCullough y Hoyt (2002) han investigado la relación entre factores de personalidad y el perdón, no hay apenas estudios que hayan explorado la relación concreta entre el perfeccionismo y el perdón. En concreto, en España es aún menor la cantidad de estudios que aborden la misma. Por ello, el presente estudio se propone dar luz sobre la posible relación entre ambos en la población de estudiantes universitarios españoles.

1.2. Marco Teórico

1.2.1. El Perdón

Conceptualización. El perdón es un término complejo, que ha ido evolucionando con el tiempo y del que no se tiene una definición consensuada. Una definición que numerosos artículos de este campo citan es la de Enright et al. (1998): “la voluntad de abandonar el propio derecho al resentimiento, al juicio negativo y al comportamiento indiferente hacia quien nos ha hecho daño injustamente, adoptando las cualidades de compasión, generosidad e incluso amor hacia él o ella, inmerecidas por ellos” (p. 47).

La primera idea destacable de ella es que el perdón es un proceso que conlleva el perdón negativo (Kato, 2016), es decir, la desaparición de pensamientos, emociones y comportamientos negativos, como el rencor, la tristeza, los pensamientos de venganza y la evitación del ofensor (Klatt y Enright, 2011; Prieto,

2017; Worthington y McCullough, 1998). Este conjunto de pensamientos, emociones y comportamientos negativos que una persona experimenta al recibir una ofensa es lo que se ha llamado *unforgiveness*, “no-perdón” o malestar post-ofensa (Worthington y Nathaniel, 1999).

Todos los autores que han estudiado el perdón concuerdan con esta concepción de perdón como desaparición del *unforgiveness*, que, según McCullough (2000), es una respuesta adaptativa que busca la evitación de futuros daños y la protección personal.

Por tanto, responder ante una ofensa con el perdón en vez de con resentimiento, hostilidad, evitación y conductas de venganza no es la reacción más natural ni la más instintiva. De hecho, todos los autores coinciden en que el perdón es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo consciente (Enright et al., 1992; Klatt y Enright, 2011; Prieto et al., 2017), entre ellos Enright et al. (1998), que lo definen como la voluntad de abandonar el derecho al resentimiento.

En consecuencia, el perdón no se trata simplemente de un conjunto de cambios motivacionales que le ocurren al individuo de manera pasiva, sino también de una decisión deliberada y libre, que requiere de la voluntad, aunque se pongan en juego también procesos emocionales inconscientes o, desde luego, menos controlables (Karemans y Van Lange, 2008).

Aunque son minoritarios, hay autores que consideran el perdón como únicamente la desaparición del *unforgiveness*, es decir, solo como perdón negativo. Sin embargo, existen otros factores distintos del perdón que generan esta misma desaparición del malestar post-ofensa, como pueden ser la resignación, la búsqueda de justicia, el “dejarlo pasar”, olvidarlo o la mitigación de la ofensa justificándola (Worthington, 2001).

Por este motivo, Enright et al. (1998) continúan la definición haciendo alusión a la adopción de compasión, benevolencia e incluso amor hacia el ofensor, tanto a nivel emocional (desear el bien del otro), como cognitivo (ver el valor de la persona más allá del daño provocado) y comportamental (hacerle un bien, incluso desde la distancia). Este es el llamado perdón positivo, que no se basa en la ofensa en sí,

sino que ve al ofensor en su dignidad intrínseca, presente en todo ser humano.

Como fruto de este proceso de perdón negativo y positivo, se experimenta una liberación interior y una sanación de la relación, que no necesariamente implica reconciliación. Aunque la benevolencia hacia el ofensor facilite la restitución de la relación, esta se dará o no en función del cambio que el ofensor dé, o bien de si la relación puede mejorar o volver a ser como era previa al daño (Prieto et al, 2017).

Finalmente, dentro de la definición de perdón se han propuesto diferentes conceptualizaciones. Hay autores que definen el perdón como una capacidad (Delić y Basic, 2024; Morales y Arias, 2014), esto es, como una habilidad innata, que no se desarrolla (APA, 2015). No obstante, la “capacidad” de perdón varía a lo largo del tiempo, de tal manera que los ancianos presentan una mayor predisposición a perdonar que los jóvenes (Morales y Arias, 2014). Asimismo, es desarrollable, y de hecho existen muchos programas de intervención sobre el perdón (Wade y Tittler, 2020).

También se ha definido como una estrategia de afrontamiento frente a un estresor (Bachman y Guerrero, 2006; Kato, 2016; Worthington y Scherer, 2004, extraído de Rocha et al., 2017). Finalmente, autores como Enright y Fitzgibbons (2015) lo elevan a la categoría de virtud moral (entrenable, por ende), en tanto que implica bondad y benevolencia hacia el otro.

Triada del Perdón. Uno de los primeros modelos de perdón que se plantearon en psicología fue el modelo de Enright y The Human Development Study Group (1996), que nació a partir de la observación clínica y posteriormente ha sido investigado y validado. Este modelo concibe el perdón como un constructo formado por tres dimensiones: el perdón a otros, el perdón a uno mismo y la aceptación del perdón. De cada dimensión, estos autores elaboraron el proceso a seguir para poder perdonar, basado en cuatro fases comunes: fase de toma de conciencia, fase de decisión, fase de trabajo y fase de resultados.

En primer lugar, el perdón a otros es el que más atención ha recibido en la investigación, y se ha aludido en el apartado anterior a su definición. Según el modelo de perdón de Enright, el perdón interpersonal comienza con un

reconocimiento del daño injusto, que despliega este malestar post-ofensa, pero continúa necesariamente con la voluntad de abandonarlo y de adoptar motivaciones, pensamientos, emociones y comportamientos benevolentes hacia el ofensor incluso aunque el ofensor no los merezca, pudiendo haber un perdón unilateral e independiente del arrepentimiento del ofensor (Enright et al., 1992).

Por su parte, la recepción o aceptación del perdón es una dimensión que se ha contemplado cuando una persona ha hecho un daño a otra y es perdonada por ella, es decir, como la otra cara del perdón interpersonal (Enright y The Human Development Study Group, 1996). En este sentido, Enright considera que la recepción genuina de perdón se da cuando ha habido un arrepentimiento por la conciencia del daño causado y cuando existe un respeto hacia la persona ofendida. De esta manera, el ofensor ha de estar dispuesto a acoger dicho perdón y a cambiar la conducta ofensiva.

Como aclaración, Enright y The Human Development Study Group (1996) recalcan varias cuestiones: 1) que el ofensor puede no merecer el perdón por el acto injusto provocado al ofendido, pero sí es digno de él, por la capacidad para el bien inherente a todo ser humano que lo hace digno de respeto; 2) al igual que en el perdón interpersonal, no se ha de dar necesariamente una reconciliación, incluso si el ofensor tiene la intención de cambiar su comportamiento y 3) un adecuado perdón y su correspondiente recepción por parte del ofensor revelan para ambos su dignidad intrínseca, por lo que, si el ofensor siguiera sintiéndose moralmente inadecuado tras recibir el perdón, habría de comenzar su propio proceso de perdón a sí mismo.

Finalmente, de la conceptualización del perdón interpersonal Enright elaboró la definición de perdón a uno mismo, partiendo de la premisa de que aquello que uno ofrezca al otro en el perdón interpersonal, lo ofrecerá a sí mismo en este siguiente tipo de perdón. Por ello, define el perdón a uno mismo como la voluntad de abandonar el propio resentimiento hacia uno mismo ante un mal objetivo cometido y del que se es consciente, para así adoptar compasión, generosidad y amor hacia uno mismo (Enright y The Human Development Study Group, 1996). Enright lo distingue del narcisismo, en tanto que parte del amor, y no de la vanidad, y de la

autoestima, puesto que el perdón a uno mismo ocurre posteriormente a un malestar y reacciones negativas, no positivas, hacia uno mismo.

Para terminar, igual que las otras dos dimensiones, el proceso de perdonarse comienza con la conciencia de la ofensa concreta provocada. Sin embargo, con el perdón a uno mismo se da una diferencia frente a otros tipos de perdón: según Enright y The Human Development Study Group (1996), siempre va de la mano de la reconciliación, con una intención genuina de cambiar en el futuro.

1.2.1. Perfeccionismo

Conceptualización. El perfeccionismo se ha definido históricamente como la tendencia a establecer extremadamente altos estándares de rendimiento hacia uno mismo, ligados a una preocupación ante la idea de cometer errores y a una elevada autocrítica (Frost et al., 1990; Hewitt et al., 2002). Clínicamente, el perfeccionismo implica aferrarse a dichos estándares incluso aunque supongan consecuencias negativas (Hewitt et al., 2003).

Este constructo ha sido descrito como una estrategia para compensar las propias imperfecciones, arraigada en la creencia de no ser digno, que se ve confirmada con los fallos (Flett y Hewitt, 2002; Hewitt y Flett, 2007; Ko et al., 2019). En este sentido, el perfeccionista equipara su valor como persona a su desempeño (Hewitt et al., 2007).

También se ha relacionado con la preocupación por la propia apariencia ante los demás, e incluso con la ocultación de los propios defectos o fallos ante otros para evitar su desaprobación o decepción (Flett y Hewitt, 2002; Ko et al., 2019; Stoeber y Stoeber, 2008).

Tal y como se ha concebido, el perfeccionismo no implica necesariamente alcanzar los estándares autoimpuestos, sino solamente aspirar a ellos (Flett y Hewitt, 2002). El hecho de satisfacer las propias exigencias o no hacerlo suele conllevar respuestas diferentes. Por un lado, la incapacidad de satisfacer dichas expectativas genera en la propia persona una autoevaluación negativa y una autocrítica, mientras que, por otro lado, si logra cumplirlas, las considera como insuficientemente retadoras y pasa a proponerse estándares aún más elevados (Hewitt et al., 2003).

Ambas se consideran consecuencias del perfeccionismo, no perfeccionismo per se (Hewitt y Flett, 1991).

Por otro lado, normalmente se distingue entre perfeccionismo positivo y negativo, también denominado adaptativo y desadaptativo, o bien saludable y no saludable (Stoeber y Otto, 2006). Esta percepción parte de una comprensión cognitivo-conductual (Pishva y Besharat, 2011). De esta manera, es positivo si da buenos resultados, es decir, si la alta exigencia mantenida lleva a un alto rendimiento, a un aumento de la autoestima y a una mayor satisfacción personal; es negativo, por su parte, si esta necesidad de alcanzar grandes metas está motivada por miedo al error, reacciones negativas ante la propia imperfección o discrepancias entre las expectativas y el desempeño real (Madigan, 2019; Stoeber y Otto, 2006).

En su mayoría, existe consenso entre los autores acerca de la existencia de una faceta positiva del perfeccionismo (Stoeber y Otto, 2006), aunque existen autores que ponen en duda esta distinción (Hewitt y Flett, 2002), considerando esta faceta positiva como parte del rasgo de responsabilidad, y no como perfeccionismo en sí (Hewitt et al., 2007).

Otro debate dentro del campo del perfeccionismo ha sido si el perfeccionismo es generalizado o bien puede afectar solamente a áreas concretas. Aunque se considera una disposición general de personalidad, no necesariamente ha de estar presente en todos los dominios de la vida (Stoeber y Stoeber, 2009). Se habla de perfeccionismo extremo cuando precisamente se busca ser perfecto en todos los campos vitales. Sin embargo, el perfeccionismo se considera un constructo dimensional, no categórico (Flett y Hewitt, 2002), de tal manera que, a mayor grado de perfeccionismo, más generalizado está (Stoeber y Stoeber, 2009), pudiendo afectar a dominios como el trabajo, las relaciones interpersonales, la apariencia personal o la limpieza de la casa, entre otros.

Finalmente, en lo relativo a la salud mental, esta disposición de personalidad consistentemente se ha evidenciado como un factor que incrementa la vulnerabilidad a desarrollar una psicopatología. Asimismo, una vez desarrollada la psicopatología, la hace más persistente y dificulta el cambio (Patterson et al., 2021). Aunque es un constructo transdiagnóstico, se ha visto muy ligado a la depresión (Besser et al.,

2020); a la ansiedad, a la dificultad para tolerar emociones negativas, a baja autoestima, al trastorno obsesivo-compulsivo, a trastornos de la conducta alimentaria (Patterson et al., 2021) y a una mayor soledad (Arslan et al., 2010).

Modelo de Hewitt y Flett. A lo largo del tiempo el perfeccionismo ha ido evolucionando como constructo. Al principio se consideraba un rasgo unidimensional, que solo afectaba a uno mismo, y no en la relación con los demás. Sin embargo, a finales del siglo XX fueron apareciendo diversos modelos que lo concebían como un constructo multidimensional, que han seguido desarrollándose durante los últimos 20 años (Frost et al., 1990; Hewitt y Flett, 1991).

En concreto, el modelo propuesto por Paul L. Hewitt y Gordon L. Flett parte de la observación clínica y de grandes autores de la psicología como Karen Horney y Alfred Adler (Hewitt y Flett, 1991). Establece una concepción relacional del perfeccionismo ya desde su raíz, considerando que este deseo de ser intachable en muchas personas es un intento de acumular logros que compren el amor y el respeto de sus seres queridos, o bien de evitar sentir rechazo, crítica o abandono por parte de los demás (Flett y Hewitt, 2019).

Este modelo plantea el perfeccionismo desde una triple dimensionalidad: perfeccionismo orientado hacia uno mismo, perfeccionismo orientado a otros y perfeccionismo socialmente prescrito. Esta clasificación no establece patrones distintos de comportamiento dentro del perfeccionismo, pues en todos ellos existe la exigencia de alcanzar altos estándares de desempeño. En su lugar, establece tipos de perfeccionismo en función de hacia quién se dirija dicha exigencia (perfeccionismo orientado a uno mismo y perfeccionismo orientado a otros) y de a quién se le atribuye la exigencia (perfeccionismo socialmente prescrito).

En primer lugar, el perfeccionismo orientado a uno mismo se trata de la tendencia a establecer estándares de perfección en el propio desempeño, por miedo al error, que llevan a la persona a autoevaluarse y autocensurarse. Se ha visto que esta dimensión está más presente en psicopatologías como la anorexia nerviosa y la depresión unipolar (Hewitt y Flett, 2007).

En segundo lugar, el perfeccionismo orientado a otros consiste en exigir a los

demás la perfección, evaluando su desempeño con exigencias muy altas, sin permitirles un rendimiento menor del esperado para ellos. Por su parte, este tipo de perfeccionismo está vinculado a trastornos de personalidad, a la Tríada Oscura de personalidad y a problemas en las relaciones interpersonales (Flett y Hewitt, 2020; Furman et al., 2017; Hewitt y Flett, 2007).

Finalmente, el perfeccionismo socialmente prescrito describe la necesidad de satisfacer unos estándares y exigencias que uno percibe de sus seres queridos. Implica la presión por satisfacer dichas expectativas percibidas (no necesariamente reales) y la creencia de que otros evalúan su comportamiento minuciosamente sin ser uno nunca suficiente, generando sentimientos de desesperanza e indefensión (Flett et al., 2022). Esta última dimensión se ha visto muy útil para predecir depresión e ideación suicida (Flett et al., 2022).

1.2.2. Perfeccionismo y Perdón

A lo largo de los años, en el estudio del perdón se ha buscado dar respuesta a qué factores o variables influyen en la respuesta ante una ofensa. Aunque hay factores claramente contextuales (la naturaleza de la ofensa o la relación previa con el ofensor), se ha considerado que también hay características más duraderas que influyen en esta respuesta de perdón (McCullough y Hoyt, 2002). Esto ha ido generando líneas de investigación de la relación entre personalidad y perdón, tanto en su vertiente disposicional (Walker y Gorsuch, 2002), como ante una ofensa específica (McCullough y Hoyt, 2002).

Anteriormente se ha estudiado la relación entre el perdón y el modelo de personalidad el Big Five, siendo el neuroticismo y la amabilidad los más relacionados con el mismo (Brose et al., 2005; Kaleta y Mróz, 2021; McCullough y Hoyt, 2002). También se han realizado estudios que lo relacionan con la Triada Oscura de personalidad (Nedeljković et al., 2023) y con el modelo de personalidad de Eysenck (Maltby et al., 2004).

Por su parte, aún es incipiente el estudio del perdón y el perfeccionismo. Es razonable pensar que pueden mantener algún tipo de relación, dado que el perfeccionismo implica una baja tolerancia al error propio o de otros (Hewitt y Flett,

2002), siendo muy amplio el criterio de fallo y muy acotada la posibilidad de cumplir las exigencias. Por tanto, podrían tener una dificultad mayor para la autocompasión (Flett y Hewitt, 2020).

Asimismo, el perdón, tanto a uno mismo como a otros, requiere reconocer el valor intrínseco de la persona más allá de su ofensa para poder desprenderse del resentimiento o bien de la culpa (Enright y The Human Development Study Group, 1996), algo que podría ser más complicado para personas perfeccionistas, pues equiparan el valor personal con el desempeño (Hewitt y Flett, 2007).

Hasta la fecha se han realizado algunos estudios que vinculan ambos constructos. En un estudio interesante realizado por Dixon et al. (2014) se examinó la asociación entre diferentes tipos de perfeccionismo y perdón a uno mismo, contando además con la autoaceptación incondicional y la rumiación como variables mediadoras. Aunque obtuvo una relación indirecta significativa entre perdón a uno mismo y perfeccionismo, el instrumento que utilizó para medir perdón consistía solo en un ítem, siendo limitado a la hora de reflejar la complejidad del constructo.

Otro estudio, realizado por Camadan y Sarı (2021), investigó la relación entre perdón y perfeccionismo con locus de control como variable mediadora. Sin embargo, la escala de perfeccionismo utilizada (Almost Perfect Scale, de Slaney y Johnson, 1992) no incorpora la dimensión relacional del perfeccionismo que proponen autores como Hewitt y Flett (1991).

Además de los citados, se han realizado otros estudios (Camadan y Yazıcı, 2017; Furman et al., 2017), pero ninguno de ellos investiga en profundidad la relación entre el perdón a uno mismo y a otros y la tríada perfeccionista en estudiantes universitarios españoles.

1.2.3. Perfeccionismo, Perdón y Autoestima

Haciendo una revisión de la literatura del perdón y del perfeccionismo, se puede apreciar que en ambos constructos se hace una mención indirecta al concepto de autoestima. Por un lado, en el perfeccionismo, los autores clásicos (Flett y Hewitt, 2019; Hewitt et al., 2007) consideran que ese afán perfeccionista de encubrir los propios defectos e imperfecciones radica en inseguridades y en la

percepción de que uno no es valioso o querible por sí mismo sino por lo bien que se desempeña en sus diferentes áreas vitales.

Por otro lado, en el perdón, Enright et al. (1992) y Enright et al. (1998) conciben que el proceso de perdón llega a su plenitud cuando se vive como acto de amor incondicional, que parte de esa misma comprensión del ofensor (ya sea uno mismo u otro) como digno intrínsecamente y amable en sí mismo, aunque pueda realizar actos condenables o dañinos.

Esta alusión al valor intrínseco resuena con la definición de autoestima de Rosenberg, entendida como la evaluación global de una persona acerca de su propio valor como ser humano (Rosenberg, 1979). Actualmente se distingue en la literatura entre autoestima estado y autoestima rasgo, encontrándose la definición de Rosenberg dentro de esta segunda concepción (Franck et al., 2008).

Estudios previos han explorado la relación entre la autoestima y el perdón. Strelan y Zdaniuk (2015) encontraron evidencias de que ver amenazada la propia autoestima cuando es recordado un fracaso personal por el entorno dificulta el perdón. Asimismo, en relación con el perfeccionismo, la investigación de Dunkley et al. (2011) obtuvo que el perfeccionismo estaba asociado a inestabilidad en la autoestima diaria o cotidiana (es decir, en la autoestima estado), precisamente porque dicha autoestima recaía en logros externos o en el desempeño propio. Dada su influencia tanto en el perdón como en el perfeccionismo, se ha querido incluir la autoestima como variable complementaria y secundaria.

1.2.4. *Estudiantes Universitarios*

La universidad se ha descrito como un entorno de alta evaluación para el alumno (Kearns et al., 2008). Los estudiantes están sometidos a un constante flujo de exámenes, prácticas evaluables, presentaciones y trabajos con nota, que a menudo los exponen a la evaluación de su competencia por parte de profesores o a veces también de otros compañeros, que pueden ver qué notas han sacado, o qué trabajo han realizado.

Con este contexto de partida, es de esperar que muchos estudiantes desarrollen tendencias perfeccionistas, tanto hacia sí mismos, como hacia los demás

y percibidas de su entorno (Kearns et al., 2008), pues en la universidad se da un peso importante al éxito académico, por considerarlo un promotor de un mejor posicionamiento laboral, de trabajos con mejores salarios y de más satisfacción laboral (York et al., 2019). Coherentemente con esta percepción, numerosos estudios de diferentes países han constatado una elevada prevalencia de perfeccionismo en población universitaria (Arana, et al., 2007; Arslan et al., 2010; Caputto et al., 2015; Visvalingam et al., 2023). Pese a estas evidencias, en España no ha sido debidamente investigado.

Por otro lado, las relaciones interpersonales tienen un papel muy importante en la vida de los estudiantes universitarios (Traş et al., 2019). A este respecto, el perfeccionismo se ha asociado negativamente con el compromiso a largo plazo en las relaciones románticas (Stoeber, 2012).

Estos estudios, aunque no fueron realizados en muestra específicamente universitaria, sugieren que el perfeccionismo podría afectar tanto al ámbito académico, como al relacional, también en universitarios. Esta posibilidad cobra más fuerza con el estudio de Arslan et al. (2010), en el que se evidenció una relación positiva significativa entre la soledad y el perfeccionismo en esta población.

Una posible explicación de la afectación del perfeccionismo al inicio o mantenimiento de las relaciones sociales tiene que ver con la baja tolerancia al error propio o ajeno, propia de personas perfeccionistas (Stoeber et al., 2017), siendo el fallo e incluso el herir al otro (o que el otro te hiera) inevitable en toda relación social (Kowalski et al., 2003).

Por todo lo anteriormente mencionado, es necesario realizar una investigación que arroje luz sobre de qué manera están relacionados el perfeccionismo multidimensional y el perdón, dadas las consecuencias relacionales negativas que podría tener este rasgo para los estudiantes (Arslan et al., 2010), y la importancia del perdón como mantenedor y protector de las relaciones interpersonales (Kato, 2016). Este estudio pretende examinar en profundidad la relación entre las tres dimensiones del perfeccionismo descritas por Hewitt y Flett (1991) y los dos tipos de perdón descritos por Enright y The Human Development Study Group (1996).

1.3. Objetivos

1.3.2. Objetivo General

- Analizar la influencia del perfeccionismo (orientado hacia uno mismo, hacia los demás y socialmente prescrito) en el perdón (a uno mismo y a otros)

1.3.3. Objetivos Específicos

1. Analizar las correlaciones entre el perfeccionismo (orientado hacia uno mismo, orientado a los demás y socialmente prescrito) y el perdón (a uno mismo y a otros)
2. Identificar posibles variables predictoras del perdón a uno mismo, así como la interacción entre ellas
3. Identificar posibles variables predictoras del perdón a otros, así como la interacción entre ellas

1.3.4. Hipótesis de trabajo

Hipótesis 1: A mayor perfeccionismo, menor nivel de perdón

- 1.1. A mayor perfeccionismo orientado hacia uno mismo, menor nivel de perdón a uno mismo
- 1.2. A mayor perfeccionismo orientado a los demás, menor nivel de perdón a uno mismo
- 1.3. A mayor perfeccionismo socialmente prescrito, menor nivel de perdón a uno mismo
- 1.4. A mayor perfeccionismo orientado hacia uno mismo, menor nivel de perdón a otros
- 1.5. A mayor perfeccionismo orientado a los demás, menor nivel de perdón a otros
- 1.6. A mayor perfeccionismo socialmente prescrito, menor nivel de perdón a otros

Hipótesis 2. El perfeccionismo, la autoestima, el tener o no pareja, la convivencia y el

sexo predecirán el perdón a uno mismo

- 2.1. A mayor perfeccionismo, menor perdón a uno mismo
- 2.2. A mayor autoestima, mayor perdón a uno mismo
- 2.3. Las personas que tengan pareja mostrarán mayor perdón a uno mismo
- 2.4. Las personas que vivan acompañadas tendrán mayor perdón a uno mismo
- 2.5. Las mujeres mostrarán mayor perdón a uno mismo

Hipótesis 3: El perfeccionismo, la autoestima, el tener o no pareja, la convivencia y el sexo predecirán el perdón a otros

- 3.1. A mayor perfeccionismo, menor perdón a otros
- 3.2. A mayor autoestima, mayor perdón a otros
- 3.3. Las personas que tengan pareja mostrarán mayor perdón a otros
- 3.4. Las personas que vivan acompañadas tendrán mayor perdón a otros
- 3.5. Las mujeres mostrarán mayor perdón a otros

2. Metodología

2.1. Diseño

La presente investigación se basa en un diseño cuantitativo, por lo que los datos son analizados y procesados estadísticamente. Asimismo, es transversal, ya que recopila información obtenida en un único momento temporal (Montero y León, 2005). Por otra parte, es de tipo no experimental, porque no se manipula ninguna variable; más bien, se pretende realizar inferencias con rigor y sistematicidad sobre la relación entre variables que ya se manifiestan en la realidad, sin necesidad de tener control sobre ellas (Montero y León, 2005). Dentro de los diseños no experimentales, se ha escogido un diseño ex post facto de tipo retrospectivo simple (Montero y León, 2005).

2.2. Participantes

La muestra está compuesta por 76 estudiantes universitarios de entre 18 y 30

años y de nacionalidad española que estaban cursando un grado oficial en una universidad española. Del total, 20 eran varones (26,31%) y 56 mujeres (73,68%). Asimismo, contó con alumnos de una edad media de 21,14 años, con una desviación típica de 2,12, pertenecientes a un total de 20 universidades españolas (el 50% públicas y otro 50% privadas), matriculados en 35 grados diferentes. De los 76, 20 participantes tenían pareja (26,31%) y 56 participantes no tenían (73,68%). Finalmente, también se valoró que estuvieran viviendo solos o acompañados. El 94,73% vivían acompañados, mientras que el 5,26% solos.

2.3. Variables e instrumentos

2.3.1. Datos sociodemográficos

Para los datos sociodemográficos, se elaboró un cuestionario *ad hoc* incluyendo la edad, sexo, nombre del grado cursado, universidad en la que se cursa, pareja (sí/no) y, finalmente, convivencia (solo/acompañado).

2.3.2. Perfeccionismo

Para medir el perfeccionismo se utilizó la validación española de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (EMP) de Hewitt y Flett (1991), realizada por Rodríguez Campayo et al. (2009), en concreto en muestra universitaria. Esta escala (Apéndice A) está compuesta por 45 ítems agrupados en tres subescalas, correspondientes a las tres dimensiones de perfeccionismo: perfeccionismo auto-orientado (PAO), orientado a los demás (POD) y, finalmente, socialmente prescrito (PSP). Todos los ítems tienen formato de escala Likert de 7 puntos, del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Cuenta con 26 ítems directos y 19 inversos.

Los autores originales sugirieron no sumar las puntuaciones de las dimensiones para hacer una puntuación global, en coherencia con la teoría multidimensional del perfeccionismo. En su lugar, el cuestionario obtiene tres puntuaciones diferentes de perfeccionismo, una por dimensión.

Finalmente, Rodríguez Campayo et al. (2009) obtuvieron una consistencia interna adecuada, con un alfa de Cronbach de ($\alpha = .86$) en la escala total, de ($\alpha = .87$) para la subescala de perfeccionismo PAO, de ($\alpha = .66$) para la de POD y de ($\alpha = .76$)

para la de PSP.

2.3.3. Perdón a Uno Mismo

Para medir el perdón a uno mismo se utilizó la versión española del Inventario de perdón a uno mismo de Enright (ESFI-30 en inglés, Kim et al., 2021), que fue validado al español por Molinero et al. (2023). El cuestionario (Apéndice B) mide perdón a uno mismo ante una ofensa específica. Cuenta con 30 ítems tipo escala Likert de 6 puntos, del 1 (“totalmente en desacuerdo”) al 6 (“totalmente de acuerdo”), agrupados en 6 dimensiones: afecto positivo, afecto negativo, comportamiento positivo, comportamiento negativo, cognición positiva y cognición negativa.

Por último, la consistencia interna del test es muy buena, con un valor de ($\alpha = .90$) en el test global, de ($\alpha = .93$) en la dimensión de afecto positivo y de ($\alpha = .89$) en afecto negativo; de ($\alpha = .88$) en comportamiento positivo y de ($\alpha = .86$) en comportamiento negativo y, finalmente, de ($\alpha = .91$) en cognición positiva y de ($\alpha = .89$) en cognición negativa.

2.3.4. Perdón a Otros

Para medir el perdón a otros, se utilizó la versión validada al español del Inventario de Perdón de Enright (EFI-30 en inglés, Enright et al., 2021). Fue validado por Kasprzak et al. (2023) y puede consultarse en el Apéndice C. Mide perdón a otros ante una ofensa específica. Cuenta con 30 ítems tipo escala Likert de 6 puntos, del 1 (“totalmente en desacuerdo”) al 6 (“totalmente de acuerdo”), agrupados en las mismas subescalas que el ESFI-30: afecto positivo, afecto negativo, comportamiento positivo, comportamiento negativo, cognición positiva y cognición negativa. Obtiene una puntuación global de perdón y una puntuación por cada dimensión. Además, cuenta con 5 ítems que miden pseudoperdón.

Asimismo, la consistencia interna del test global es de ($\alpha = .97$), valor considerado excelente, mientras que sus dimensiones cuentan con un mínimo ($\alpha = .80$) de fiabilidad en la subescala de cognición positiva, seguido por ($\alpha = .81$) en cognición negativa, ($\alpha = .87$) en afecto positivo, ($\alpha = .90$) en comportamiento positivo y negativo y ($\alpha = .92$) en afecto positivo.

2.3.5. Autoestima

De manera complementaria se incluyó la variable de autoestima dentro del estudio. Para medirla se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES, Rosenberg, 1965) en su versión española (Echeburúa, 1995). Esta escala (Apéndice D) cuenta con 10 ítems tipo escala Likert de 4 puntos, del 1 (“muy de acuerdo”) al 4 (“muy en desacuerdo”). La escala ha mostrado índices de fiabilidad adecuados, con una consistencia interna del test de rango entre ($\alpha = .77$) y ($\alpha = .88$).

2.4. Procedimiento

Los cuestionarios citados se introdujeron en un cuestionario único en Google Forms¹ con su correspondiente consentimiento informado para la protección de los datos de los participantes. Se envió con una breve explicación de los objetivos y variables del estudio, de la confidencialidad de los datos y con el email de la investigadora para cualquier duda. Se establecieron los siguientes criterios de inclusión: que fueran estudiantes que estuvieran cursando un grado universitario oficial en alguna universidad española, de nacionalidad española y que tuvieran una edad comprendida entre 18 y 30 años.

Para la recogida de datos, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico de tipo incidental, por bola de nieve. A través de redes sociales y servicios de mensajería (WhatsApp, LinkedIn, Instagram) se lanzó el cuestionario, conformado por las escalas anteriormente mencionadas, indicando los criterios de inclusión.

De los 96 estudiantes que participaron en el estudio se eliminaron 20 por no cumplir con algunos de los criterios de inclusión anteriormente señalados: 1 de ellos tenía más de 30 años; los 19 restantes eran estudiantes de Formación Profesional o de Posgrado universitario. Finalmente, los datos se volcaron a un Excel, que luego se exportó al programa estadístico IBM SPSS v.21 para el análisis de datos.

¹ El enlace al cuestionario que se administró a los participantes es el siguiente:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejilUm7hTPTzrpsp_sYZI4FZq9EPKdJc6xhmLFFE5ROD-7ZQ/viewform?usp=sf_link

2.5. Análisis de datos

Para averiguar si las diferentes variables cumplían criterios de normalidad se realizaron las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk (Apéndice E, Tabla E.1). Todas las variables, exceptuando el perdón a uno mismo, cumplían criterios de normalidad. Más adelante, para estudiar las correlaciones entre las diferentes dimensiones del perfeccionismo y del perdón se realizó una correlación bivariada de Spearman y una de Pearson para relacionar las dimensiones del perfeccionismo y el perdón a uno mismo y a otros, respectivamente. Finalmente, para conocer posibles variables predictoras del perdón a uno mismo y a otros, se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple, haciendo un modelo de regresión por cada tipo de perdón.

3. Resultados

3.1. Estudios correlacionales

Para responder a la hipótesis 1 se llevó a cabo un análisis de correlación bivariada. En las hipótesis 1.1., 1.2. y 1.3., dado que el perdón a uno mismo no cumplía criterios de normalidad, se llevó a cabo una correlación de Spearman. Para las 3 siguientes hipótesis (1.4, 1.5 y 1.6), se realizó una correlación de Pearson (Tabla 1).

Las correlaciones de Spearman entre perdón a uno mismo y perfeccionismo orientado hacia uno mismo y hacia los demás revelan que no existe relación estadísticamente significativa entre dichas variables ($p=.093$ para el perdón a uno mismo y el perfeccionismo orientado hacia uno mismo; $p=.495$ para el perdón a uno mismo y el perfeccionismo orientado a los demás). Esto indica que el perdón a uno mismo es independiente del perfeccionismo orientado hacia uno mismo y hacia los demás.

No obstante, la correlación de Spearman restante sí revela una relación negativa estadísticamente significativa entre el perdón a uno mismo y el perfeccionismo socialmente prescrito ($r_s=-.447$; $p<.01$). Esta correlación, aunque es significativa, es moderada, indicando que, a mayor perfeccionismo socialmente prescrito, menor perdón a uno mismo.

Tabla 1*Tabla de correlaciones de las dimensiones de Perdón y Perfeccionismo*

	Perfeccionismo orientado hacia uno mismo	Perfeccionismo orientado a los demás	Perfeccionismo socialmente prescrito	Perdón a uno mismo	Perdón a otros
Perfeccionismo orientado hacia uno mismo	-				
Perfeccionismo orientado a los demás	,323**	-			
Perfeccionismo socialmente prescrito	,483**	,312**	-		
Perdón a uno mismo	-.194	.080	-.447**	-	
Perdón a otros	-.058	.084	-.110	,033	-

Nota. Para el perdón a uno mismo se ha utilizado el análisis de correlación de Spearman, y para el perdón a otros, de Pearson. **La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Por su parte, ninguna de las correlaciones de Pearson revela relaciones significativas ($p=.619$ para el perfeccionismo orientado hacia uno mismo y el perdón a otros; $p=.471$ para el perfeccionismo orientado a los demás y el perdón a otros y $p=.346$ para el perfeccionismo socialmente prescrito y el perdón a otros).

3.2. Estudios de regresión

Para responder a los dos últimos objetivos específicos, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple.

3.2.1. Modelos de regresión

Para responder a la hipótesis 2 se propuso un modelo de regresión para ver qué variables son predictoras del perdón a uno mismo (Tabla 2). En el modelo se introdujeron el perfeccionismo socialmente prescrito², la pareja y la autoestima como variables independientes, y el perdón a uno mismo como variable dependiente.

Este modelo es el que obtuvo el coeficiente de determinación corregido más

² Se introdujo solamente el perfeccionismo socialmente prescrito porque fue el único que correlacionó significativamente con el perdón a uno mismo.

elevado ($R^2=0.281$). Por su parte, $F=10.747$ tiene un nivel de significación de ($p<.01$), por lo que se rechaza la hipótesis nula del ANOVA.

Según este modelo, el tener o no pareja ($\beta=-0.234$; $p<.05$), el perfeccionismo socialmente prescrito ($\beta=-0.407$; $p<.01$) y la autoestima ($\beta=-0.237$; $p<.05$) explican conjuntamente el 28,1% del perdón a uno mismo.

Tabla 2

Modelo de Regresión Múltiple de Perdón a uno mismo

	β	t	Sig.
Constante	177.911	4.874	.001
Pareja	.234	2.359	.021
Perfeccionismo socialmente prescrito	-.407	-3.950	.001
Autoestima	.237	2.307	.024

Por último, para responder a la hipótesis 3, se llevó a cabo otro modelo de regresión (Tabla 3), que incluye las variables sexo, convivencia, pareja y autoestima como posibles variables predictoras del perdón a otros. No obstante, el modelo no resultó significativo ($p=.953$). Consecuentemente, el sexo de una persona, su autoestima, tener o no pareja y convivir solo o acompañado no explican el perdón de una ofensa provocada por otros.

Tabla 3

Modelo de Regresión Múltiple de Perdón a otros

	β	t	Sig.
Constante		2,628	,011
Pareja	,065	,544	,588
Autoestima	,024	,200	,842
Convivencia	,017	,141	,888
Sexo	-,076	-,638	,526

4. Discusión

El objetivo de esta investigación era analizar la influencia del perfeccionismo en el perdón. Para contrastar la hipótesis 1 y empezando por el primer tipo de perdón, la única dimensión de perfeccionismo que obtuvo una relación negativa significativa con el perdón a uno mismo es la de perfeccionismo socialmente prescrito, por lo que se rechaza la hipótesis nula solamente en esta última. No obstante, aunque no haya resultado significativa la relación entre perfeccionismo orientado hacia uno mismo y perdón a uno mismo, sí se muestra una tendencia, por lo que quizás con un mayor tamaño muestral sí se hubiera obtenido una asociación entre ambos.

Este resultado es coherente con algunos estudios previos en el área que relacionaron el perdón a uno mismo disposicional y el perfeccionismo (Kim et al., 2011; Tangney et al., 2005), y sugiere que, ante una ofensa concreta, ocurre de igual forma que a nivel disposicional. En ambos, solamente el perfeccionismo socialmente prescrito obtuvo una relación significativa con el perdón a uno mismo disposicional. En este sentido, percibir una evaluación constante del entorno por ser perfecto e intachable puede dificultar el proceso de perdonarse a sí mismo cuando uno hace algo moralmente erróneo o simplemente no cumple con las expectativas puestas en él.

Una primera explicación presumible de dichos resultados es que el hecho de creer que uno va a recibir una mirada de exigencia y culpabilización en lugar de perdón (o de hecho no ser perdonado) puede dificultar el propio proceso de perdonarse a uno mismo.

El componente clave que apoya esta explicación es la vergüenza, que suele aparecer al cometer un error o al hacer algo criticable o socialmente rechazable, especialmente en personas perfeccionistas (Robertson y Long, 2019). La vergüenza ha demostrado ser uno de los principales impedimentos para el perdón a uno mismo (Ranganadhan y Todorov, 2010), mientras que la culpa promueve la búsqueda de perdón (Riek et al., 2013). Esto es debido a que la vergüenza está centrada en la persona, generando la creencia de ser uno mismo malo e indigno de la aceptación de otros (presente en personas perfeccionistas según Hewitt y Flett, 2007), mientras

que la culpa va dirigida solamente a la acción, no a la persona (Robertson y Long, 2019).

Otra posible explicación puede tener que ver con el papel de la diferenciación del self, que implica llegar a ser una persona emocionalmente separada de la propia familia de origen, con la habilidad de pensar, sentir y actuar por sí mismo (Bohlander, 1995). Los universitarios, que son adultos emergentes, están precisamente en pleno proceso de diferenciación, por lo que es esperable que las expectativas de su entorno influyan en su propia valoración de sí mismos y, por tanto, en la falta de perdón a sí mismos cuando actúan de un modo que pueda someterles a juicio o crítica negativa en su entorno.

Por otro lado, ninguna de las correlaciones entre las dimensiones del perfeccionismo y el perdón a otros resultó significativa. Para las dimensiones del perfeccionismo orientado a los demás y socialmente prescrito, este resultado no es coherente con la literatura previa. El estudio de Furman et al. (2017) obtuvo una asociación marginal entre el perfeccionismo orientado a los demás y el perdón interpersonal, así como una asociación más fuerte entre el socialmente prescrito y este tipo de perdón.

La discrepancia de resultados puede deberse a que se utilizaron cuestionarios de perdón distintos. El estudio citado, para medir perdón, utilizó únicamente un ítem relativo a hasta qué punto el participante estaba o no dispuesto a perdonar, siendo mucho más completo y exhaustivo el cuestionario utilizado en este presente estudio.

Por su parte, la ausencia de relación significativa con el perfeccionismo orientado hacia uno mismo es congruente con estudios como el de Stoeber et al. (2017), en el que el perfeccionismo orientado hacia uno mismo era la única dimensión del perfeccionismo que no presentaba una relación positiva con hostilidad, desconexión social, enfado y otras variables que podrían considerarse como parte del unforgiveness. Otros estudios han evidenciado una relación positiva significativa entre el perfeccionismo orientado hacia uno mismo y el altruismo (Stoeber, 2015).

Asimismo, respondiendo a la hipótesis 2, se obtuvo que el perfeccionismo socialmente prescrito, la autoestima y el tener pareja eran predictores del perdón a

uno mismo. Además de lo ya señalado del perfeccionismo socialmente prescrito, los hallazgos previos de la autoestima como variable predictora del perdón a uno mismo son congruentes con estos resultados.

El estudio de Yalçın et al. (2017) también evidenció la autoestima como un potente predictor del perdón a uno mismo. Esto puede explicarse debido a que una autoestima alta puede favorecer la percepción del propio valor y dignidad más allá de la ofensa cometida, facilitando el perdón a uno mismo.

Por su parte, el tener pareja como variable predictora del perdón a uno mismo en la interacción con la autoestima y el perfeccionismo socialmente prescrito es coherente con estudios en el área. El compromiso de pareja se ha evidenciado como una variable promotora del perdón a otros (Finkel et al., 2002; Wieselquist, 2009), por lo que cabe esperar que pueda suceder lo mismo con el perdón a uno mismo. Una posible explicación es que el tener pareja promueve el perdonarse a sí mismo como estrategia de afrontamiento del ofensor para mantener el vínculo de pareja (Pelucci et al., 2013).

Finalmente, para responder a la hipótesis 3 se realizó un modelo de regresión lineal múltiple, en el que ninguna de las variables (tener pareja o no, autoestima, convivir solo o acompañado y el sexo) resultaron predictores significativos del perdón a otros.

En primer lugar, la ausencia de significación con la variable de tener pareja no se ajusta a lo esperado en base a la literatura. Los estudios anteriormente citados (Finkel et al., 2002; Wiselquist, 2009) encontraron evidencias de que el tener pareja (con compromiso) fomenta el perdón como estrategia de afrontamiento, y Ysseldyk y Wohl (2012) obtuvieron que la falta de perdón hacía disminuir el compromiso de pareja y, por tanto, el mantenimiento del vínculo a largo plazo.

En segundo lugar, los resultados obtenidos con la variable autoestima no son congruentes con la literatura previa. El estudio de Yalçın et al. (2017) sí encontró evidencias de la autoestima como predictora del perdón a otros. Por su parte, el tipo de convivencia (vivir solo o acompañado) no resultó predictor del perdón a otros. Existen evidencias de que el perdón es un factor clave en la satisfacción con

relaciones que implican una convivencia, ya sean de pareja (Aalgaard et al., 2015) o familiares (Maio et al., 2008).

No obstante, no existen artículos que claramente se centren en cómo la convivencia con otros puede influir en el hábito de perdonar. De hecho, estudios en contextos familiares como el de Carr y Wang (2012) apuntan más a que no es tanto el convivir lo que impulsaba a los participantes a perdonar, sino, por un lado, el hecho de que las relaciones familiares permanecen toda la vida y, por otro, el querer mantener el vínculo por valorar la relación positivamente, ideas que aluden al compromiso, no tanto a la convivencia *per se*. Por ello, parece congruente con la literatura previa el resultado obtenido, aunque sería interesante estudiar en más profundidad qué mecanismos influyen en el perdón dentro de relaciones de convivencia.

Finalmente, con respecto al sexo, existen discrepancias en la literatura previa acerca de si la variable sexo puede ser un predictor del perdón. La revisión sistemática de Miller et al. (2008) recabó tanto estudios que obtuvieron diferencias significativas por sexo como estudios que no obtuvieron diferencias. Parece que el tipo de cuestionario utilizado para medir el perdón influye, pudiendo haber cuestionarios más sensibles para detectar diferencias por género. Las discrepancias podrían explicarse debido al bajo tamaño muestral.

Otro posible factor que puede influir es el tipo de transgresión: si está vinculada a relaciones donde se acentúan las diferencias entre hombre y mujer (de pareja, por ejemplo), o si son transgresiones hipotéticas en lugar de reales, puede que se acentúen las diferencias obtenidas entre sexos en los resultados. En este sentido, parece congruente el resultado obtenido en este estudio, pues fueron transgresiones reales, no acotadas a relaciones de pareja, con un cuestionario que no parece tener sesgos visibles de género en sus ítems.

4.1. Limitaciones y prospectiva

El presente estudio ha arrojado luz acerca de la relación, poco estudiada, entre perfeccionismo y perdón a uno mismo y a otros. No obstante, no está exento de limitaciones. Así, por ejemplo, habría sido conveniente un mayor tamaño

muestral, que de hecho quizás habría supuesto que algunos análisis en los que se mostraba tendencia hubieran resultado significativos; también, el tipo de muestreo no probabilístico no garantiza que la muestra sea representativa.

Por otro lado, este estudio abre nuevas propuestas de investigación. Primero, sería interesante estudiar los mecanismos por los cuales el perfeccionismo socialmente prescrito influye en el perdón a uno mismo, pudiendo explorar la mediación de la vergüenza o de la diferenciación del self entre otras posibles variables, y comparar en otros sectores de población (adultos, tercera edad) si el peso que otorgan los universitarios a la opinión y exigencias ajenas es igual, mayor o menor, y su interacción con el perdón.

Finalmente, sería conveniente completar el análisis incluyendo la última dimensión de la tríada del perdón de Enright: la aceptación del perdón. No obstante, no existen cuestionarios validados al español de esta dimensión desde el modelo de Enright, por lo que una alternativa para futuras investigaciones sería elaborar y validar un cuestionario que se centre en esta dimensión.

En conclusión, el presente estudio resalta una relación significativa entre el perfeccionismo socialmente prescrito y el perdón a uno mismo, y sugiere que este tipo de perfeccionismo, la autoestima y el tener pareja son predictores del perdón a uno mismo.

5. Referencias

- Aalgaard, R. A., Bolen, R. M. y Nugent, W. R. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 46-55. DOI: 10.1080/10911359.2015.1059166
- American Psychological Association (APA, 2015). *Dictionary of Psychology: Second Edition*. American Psychological Association.
- Arana, F., Scappatura, M. L., Lago, A. y Keegan, E. (2007). Perfeccionismo Adaptativo y Desadaptativo y Malestar Psicológico en Estudiantes Universitarios Argentinos: Un Estudio Exploratorio Utilizando el APS-R. *XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en*

Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö., y Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814-818.
- Bachman, G. F. y Guerrero, L. K. (2006). Forgiveness, Apology, and Communicative Responses to Hurtful Events. *Communication Reports*, 19(1), 45-56, DOI: 10.1080/08934210600586357.
- Besser, A., Flett, G. L., Sherry, S. B. y Hewitt, P. L. (2020). Are Perfectionist Thoughts an Antecedent or a Consequence of Depressive Symptoms? A Cross-Lagged Analysis of Perfectionism Cognitions Inventory. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38, 99-111.
<https://doi.org/10.1177/0734282919877764>
- Bohlander, Jean R. (1995). Differentiation of Self: An Examination of the Concept. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(2), 165–184.
doi:10.3109/01612849509006932
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. y Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.001>.
- Camadan, F. y Sari, S. V. (2021). Forgiveness, Locus of Control and Perfectionism: A Mixed Method Study. *International Journal of Progressive Education*, 17(1). DOI: 10.29329/ijpe.2020.329.14.
- Camadan, F., y Yazıcı, H. (2017). A model to explain the observed tendency to aggression in university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 32(2), 1300-5340.
- Caputto, L., Cordero, S., Keegan, E., y Arana, F. (2015). Perfeccionismo y esquemas desadaptativos tempranos: un estudio con estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 9(2), 245-257.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The

mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251.

Costa, L., Worthington E. L., Cavadas Montanha C., Couto A. B. y Cunha C. (2021). Construct validity of two measures of self-forgiveness in Portugal: a study of self-forgiveness, psychological symptoms, and well-being. *Research in Psychotherapy*, 24(1). DOI: 10.4081/ripppo.2021.500.

Davis, D. E., Griffin, B.J., Hook, J. N., DeBlaere, C., Ho, M. Y., Bell, C., Van Tongeren, D. R., Westbrook, C. J. y Worthington, E. L. (2015). Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counselling Psychology*, 62(2), 329-335. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000063>

Davis, W. E., Abney, S., Perekslis, S., Eshun, S. y Dunn, R. (2018). Multidimensional perfectionism and perceptions of potential relationship partners. *Personality and Individual Differences*, 127, 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.039>

Delić, Z. y Basic, G. (2024) Genocide, joint criminal enterprise, and reconciliation: Interactional analysis of a post-war society in the context of legitimizing transitional capitalism, *Cogent Social Sciences*, 10(1). DOI: 10.1080/23311886.2023.2287317

Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois C. J., Goodnight J. A. y Peatee J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: The mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.

Dunkley, D. M., Berg, J. L. y Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>

Echeburúa, E. (1995). *Manual práctico de evaluación y tratamiento de la fobia social*. Barcelona: Martínez Roca.

Enright, R. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving

Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counselling and values*, 40(2), 107–126. doi:10.1002/j.2161-007x.1996.tb00844.x

Enright, R. D., Freedman, S., y Rique, J. (1998). The psychology of inter-personal forgiveness. En R. D. Enright y J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). The University of Wisconsin Press.

Enright, R., y Fitzgibbons, R. P. (2015). Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/14526-000>

Enright, R., Rique, J., Lustosa, R., Song, J. Y., Komoski, M. C., Batool, I., Bolt, D., Sung, H., Huang, S. T. T., Park, Y., Leer-Salvesen, P. E., Andrade, T., Naeem, A., Viray, J. y Costuna, E. (2021). Validating the Enright Forgiveness Inventory–30 (EFI-30): International studies. *European Journal of Psychological Assessment*, 38(2), 113–123
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000649>

Fincham, F. y May, R. W. (2019). Divine, interpersonal and self-forgiveness: Independently related to depressive symptoms? *The Journal of Positive Psychology*, 1–7. doi:10.1080/17439760.2019.1639798

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., y Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956–974.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>

Flett, G. L., y Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. En G. L. Flett y P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10458-001>

Flett, G. L., y 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>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B. y Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130>
- Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg self-esteem scale. *Psychologica Belgica*, 48(1), 25-35.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Furman, C. R., Luo, S., y Pond Jr, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186.
- González, A., Marcos, V. y Novo, M. (2021). El estudio del perdón desde la justicia terapéutica: Revisión sistemática sobre los beneficios del perdón para el victimario. *Revista Iberoamericana de Justicia Terapéutica*, 3.
- Hewitt, P. L., y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (2007). When does Conscientiousness become perfectionism? *Current Psychiatry*, 6(7), 49-59.
- Kaleta, K. y Mróz, J. (2021). The effect of apology in emotional and decisional forgiveness: The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110310>
- Karremans, J. C., y Van Lange, P. A. M. (2008). Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*, 19(1), 202–241.
doi:10.1080/10463280802402609

- Kasprzak, A., Martínez-Díaz, P., Caparrós, C. M. y Enright, R. (2023). Interpersonal forgiveness: validation of the Enright Forgiveness Inventory (EFI-30) in a Spanish sample. *Anales de Psicología*, 39(3), 364-373.
<https://doi.org/10.6018/analesps.522011>
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Kim, J. J., Volk, F., y Enright, R. D. (2021). Validating the Enright Self-Forgiveness Inventory (ESFI). *Current Psychology*, 41, 7604–7617. doi: 10.1007/s12144-020-01248-4
- Kim, L. M., Johnson, J. L., y Ripley, J. S. (2011). A “perfect” storm: Perfectionism, forgiveness and marital satisfaction. *Individual Differences Research*, 9, 199-209.
- Klatt, J. S. y Enright, R. D. (2011). Initial validation of the unfolding forgiveness process in a natural environment. *Counseling and values*, 56(1-2), 25-42. Doi:10.1002/j.2161-007x.2011.tb01029.x
- Ko, A., Hewitt, P., L., Cox, D. y Flett, G. L. (2019). Adverse parenting and perfectionism: A test of the mediating effects of attachment anxiety, attachment avoidance, and perceived defectiveness. *Personality and Individual Differences*, 150. Doi:10.1016/j.paid.2019.06.017.
- Körner, R., Schütz, A. y Fincham, F. D. (2022). How secure and preoccupied attachment relate to offense-specific forgiveness in couples. *Journal of Research in Personality*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104308>
- Kowalski, R. M., Walker, S., Wilkinson, R., Queen, A., y Sharpe, B. (2003). Lying, cheating, complaining, and other aversive interpersonal behaviors: A narrative examination of the darker side of relationships. *Journal of Social and Personal Relationship*, 20, 471–490.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca, S. A.

- Long, K. N. G., Worthington, E. L., Vanderweele, T. J. y Chen Y. (2020). Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: a longitudinal study on female nurses. *BMC Psychology*, 8, 1-11.
- Madigan, D. J. (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 31, 967-989.
<https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Maio, G. R., Thomas, G., Fincham, F. D., y Carnelley, K. B. (2008). Unraveling the role of forgiveness in family relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 307–319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.307>
- Maltby, J., Day, L. y Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641. doi:10.1016/j.paid.2004.02.017
- McCullough, M. E., y Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573.
- Molinero, C., Kasprzak, A., Bonete, S. y Gallo-Giunzioni, K. (2023). Assessing Self-Forgiveness through the Enright Self-Forgiveness Inventory in the Spanish Population: a validation study. *Frontiers in Psychology*, 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1179826
- Montero, I. y León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127.
- Nedeljković, B., Dinić, B. y Tucaković, L. (2023). The dark triad and forgiveness: The mediating role of anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112362>
- Patterson, H., Firebaugh, C., Zolnikov, T., Wardlow, R., Morgan, S. y Gordon, B.

- (2021). A Systematic Review on the Psychological Effects of Perfectionism and Accompanying Treatment. *Psychology*, 12, 1-24. doi: 10.4236/psych.2021.121001.
- Pelucci, S., Paleari, F. G., Regalia, C. y Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: it matters to both of us. *Journal of Family Psychology*. DOI: 10.1037/a0032897
- Peterson, J. S., Van Tongeren, D. R., Womack, S. D., Hook, J. N., Davis D. E. y Griffin, B. J. (2016): The benefits of self-forgiveness on mental health: Evidence from correlational and experimental research. *The Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760.2016.1163407
- Prieto, M. (2017). *Perdón y salud. Introducción a la psicología del perdón*. Unión de Editoriales Universitarias Españolas.
- Raj, P., Elizabeth, C. S. y Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3(1), 1153817. DOI: 10.1080/23311908.2016.1153817.
- Rangganadhan, A. R. y Todorov, N. (2010). Personality and Self-Forgiveness: The Roles of Shame, Guilt, Empathy and Conciliatory Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1–22.
doi:10.1521/jscp.2010.29.1.1
- Riek, B. M., y Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19(2), 304–325. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x>
- Riek, B. M., Luna, L. M. R., y Schnabelrauch, C. A. (2014). Transgressors' guilt and shame: A longitudinal examination of forgiveness seeking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(6), 751-772.
<https://doi.org/10.1177/0265407513503595>
- Rocha, A., Amarís, M. y López-López, W. (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del

afrontamiento. *Terapia psicológica*, 35(3), 271-281.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Strelan, P. y Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059-1085.

Strelan, P. y Zdaniuk, A. (2015). Threatened State Self-Esteem reduces Forgiveness. *Self and Identity*, 15(1), 16-32.

<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2014.889034>

Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53, 300-305.

Stoeber, J. y Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.

Stoeber, J. y Stoeber F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.

Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37, 611–623.

Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W. N., Henderson, T. M. y Kent, D. N. P. (2017). Perfectionism, social disconnection and interpersonal hostility: not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences*, 119, 112-117. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.008>

Tangney, J. P., Boone, A. L. y Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual

issues and empirical findings. *Handbook of forgiveness*, 143-158. New York: Brunner-Routledge.

- Traş, Z., Öztemel, K. y Kağnıcı, E. (2019). A review of University Students' Resilience and Levels of Social Exclusion and Forgiveness. *International Education Studies*, 12(10). <https://doi.org/10.5539/ies.v12n10p50>
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L. y Ramos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>
- Visvalingam, S., McHardy, H. L., Norder, S. J., Magson, N. R., y Norberg, M. M. (2023). A mixed methods study of an online intervention to reduce perfectionism. *Current Psychology*, 42(22), 18686-18701.
- Wade, N. G. y Tittler, M. V. (2020). Psychological interventions to promote forgiveness of others: Review of empirical evidence. En E. L. Worthington, Jr. y N. G. Wade (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 255–265). *Routledge/Taylor & Francis Group*.
<https://doi.org/10.4324/9781351123341-24>
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531-548. <https://doi.org/10.1177/0265407509347931>
- Worthington, Everett L. y Wade, Nathaniel G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418. doi:10.1521/jscp.1999.18.4.385
- Worthington E. L., Witvliet C. V., Pietrini P. y Miller A.J. (2007) Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4):291-302. doi: 10.1007/s10865-007-9105-8.

York, T. T.; Gibson, C.; and Rankin, S. (2019). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 20(5).
<https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>

Apéndices

Apéndice A. Cuestionario de Perfeccionismo de Hewitt y Flett (1991) validado al español por Rodríguez Campayo et al. (2008)

Se trata de un listado de afirmaciones referidas a características o rasgos personales. Señale con un círculo el número que mejor corresponda a su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de estas afirmaciones.

Utilice la escala de evaluación siguiente:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	No consigo relajarme si no está todo perfecto	1	2	3	4	5	6	7
2	No critico a alguien que abandona con facilidad.	1	2	3	4	5	6	7
3	No es importante que la gente que me rodea tenga éxito en todo.	1	2	3	4	5	6	7
4	Raras veces critico a mis amigos, cuando se contentan con poca calidad.	1	2	3	4	5	6	7
5	Tengo dificultades en satisfacer las expectativas que los demás tienen sobre mí.	1	2	3	4	5	6	7
6	Uno de mis objetivos es ser perfecto(a) en todo lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
7	Todo lo que las demás personas hacen debe ser de excelente calidad.	1	2	3	4	5	6	7
8	Nunca tengo como objetivo la perfección.	1	2	3	4	5	6	7
9	Los que me rodean aceptan que yo también pueda cometer errores.	1	2	3	4	5	6	7

10	Me importa poco que los que me rodean no lo hagan lo mejor que puedan.	1	2	3	4	5	6	7
11	Cuanto más éxito tengo, más se espera de mí.	1	2	3	4	5	6	7
12	En pocas ocasiones siento la necesidad de ser perfecto/a.	1	2	3	4	5	6	7
13	Todo lo que haga que no sea extraordinario, será considerado de poca calidad por las personas de mi entorno.	1	2	3	4	5	6	7
14	Hago todo lo posible para alcanzar el mayor grado de perfección.	1	2	3	4	5	6	7
15	Es muy importante para mí conseguir el mayor grado de perfección en todo lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
16	Espero mucho de las personas que son importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7
17	Me esfuerzo en ser el/la mejor en todo.	1	2	3	4	5	6	7
18	Los que me rodean esperan que tenga éxito en todo.	1	2	3	4	5	6	7
19	No tengo grandes expectativas sobre los que me rodean.	1	2	3	4	5	6	7
20	Siempre me exijo a mí mismo la perfección.	1	2	3	4	5	6	7
21	Los demás van a seguir queriéndome, aunque no sobresalga en todo.	1	2	3	4	5	6	7

22	No me interesa la gente que no se esfuerza en mejorar.	1	2	3	4	5	6	7
23	Me siento desdichado/a cuando descubro algún error en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
24	No espero mucho de mis amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25	Tener éxito significa para mí tener que trabajar más para agradar a los demás.	1	2	3	4	5	6	7
26	Si le pido a alguien que haga algo, espero que lo haga perfectamente.	1	2	3	4	5	6	7
27	No puedo tolerar que personas cercanas a mí cometan errores.	1	2	3	4	5	6	7
28	Tiendo a la perfección cuando establezco mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7
29	Las personas que me rodean no deberían dejar nunca de apoyarme.	1	2	3	4	5	6	7
30	Los demás me aceptan tal como soy, incluso cuando no triunfo.	1	2	3	4	5	6	7
31	Tengo la sensación de que la gente exige demasiado de mí.	1	2	3	4	5	6	7
32	En todo momento debo rendir plenamente.	1	2	3	4	5	6	7
33	Aunque no lo manifiesten, los demás se molestan cuando fallo en lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
34	No tengo necesidad de ser el/la mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
35	Mi familia espera que sea perfecto/a.	1	2	3	4	5	6	7

36	Mis objetivos no son muy altos.	1	2	3	4	5	6	7
37	Mis padres casi nunca esperaban que yo sobresaliera en todo en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
38	Respeto a la gente normal.	1	2	3	4	5	6	7
39	Las personas no esperan de mí más que la perfección.	1	2	3	4	5	6	7
40	Me impongo normas muy altas.	1	2	3	4	5	6	7
41	La gente espera de mí más de lo que puedo dar.	1	2	3	4	5	6	7
42	En la escuela o en el trabajo debo tener siempre éxito.	1	2	3	4	5	6	7
43	Me resulta indiferente que un buen amigo no trate de hacer las cosas lo mejor posible.	1	2	3	4	5	6	7
44	Los que me rodean consideran que soy competente, aunque cometa un error.	1	2	3	4	5	6	7
45	Rara vez espero que los demás sobresalgan en todo.	1	2	3	4	5	6	7

Apéndice B. EFI-30 de Enright et al. (2021) validado al español por Kasprzak et al. (2023)

EFI-30 - Escala de actitudes

A veces somos injustamente tratados por las personas, en nuestra familia, amistades, en el colegio o en el trabajo o en otras situaciones. Piensa en las experiencias más serias en las que alguien te ha herido profunda e injustamente. Por un momento, visualiza en tu mente los sucesos de esta interacción. Intenta visualizar a la persona y experimentar lo que pasó.

Nota aclaratoria: Puedes saltar cualquier pregunta que te resulte demasiado incomodo contestar.

¿Hasta qué punto se sintió herido cuando se produjo el incidente?

- No me duele Un poco herido Algo herido Bastante herido Muy herido

¿Quién te ha hecho daño?

- Hijo Pareja Familiar
 Amigo del mismo sexo Amigo del sexo opuesto Jefe
 Otros, por favor, especifique: _____.

¿Vive la persona? (Sí No

¿Hace cuánto tiempo cometió la

ofensa?

- (Días (menos de una semana)Semanas atrás (menos de un mes) (Meses atrás (menos de un año)) Años atrás

Por favor, describa brevemente lo que pasó:

A continuación, se te presentan una serie de preguntas acerca de tu actitud ACTUAL hacia esa persona. No se trata de que valores tu actitud en el pasado sino AHORA. Todas las respuestas son confidenciales así que por favor responde con sinceridad y no dejes respuestas en blanco

Usa la siguiente escala para indicar tu grado de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

- Totalmente desacuerdo
Desacuerdo
Ligeramente desacuerdo
Ligeramente de acuerdo
De acuerdo
Totalmente de acuerdo

Este conjunto de ítems se refiere a tus **sentimientos** o **emociones** actuales hacia la persona. Intente evaluar su **sentimiento** actual hacia la persona en cada ítem. Para cada ítem, marque la línea apropiada que mejor describa su sentimiento actual. Por favor, no se salte ningún punto. Muchas gracias.

Siento _____ hacia él/ella. (Piense en cada una de las palabras que completan esta frase cuando respondas a cada punto).

	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Ligerament e En desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalmente De acuerdo
1. Calidez	1	2	3	4	5	6
2. Ternura	1	2	3	4	5	6
3. Desamor	1	2	3	4	5	6
4. Aversión	1	2	3	4	5	6
5. Frialdad	1	2	3	4	5	6
6. Desagrado	1	2	3	4	5	6
7. Que me importa	1	2	3	4	5	6
8. Cariño	1	2	3	4	5	6
9. Amistad	1	2	3	4	5	6
10. Asco	1	2	3	4	5	6

Este conjunto de ítems se refiere a su **comportamiento actual** hacia la persona. Tenga **en cuenta** cómo **actúa** o **actuaría** con la persona al responder a las preguntas. Para cada punto, marque la línea que **mejor** describa su comportamiento actual o probable. Por favor, no se salte ningún punto. Muchas gracias.

Con respecto a la persona, yo hago o haría _____ (Piense en cada una de las palabras o frases que componen esta frase cuando responda a cada uno de los puntos).

	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Ligerament e En desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalm ente De acuerdo
11. Mostrar amistad	1	2	3	4	5	6
12. Evitarle	1	2	3	4	5	6
13. Ignorarlo	1	2	3	4	5	6
14. Descuidarlo	1	2	3	4	5	6
15. No prestarle atención	1	2	3	4	5	6
16. Echarle una mano	1	2	3	4	5	6
17. Tener una buena relaciones con él/ella	1	2	3	4	5	6
18. Mantenerme alejado	1	2	3	4	5	6
19. Hacerle un favor	1	2	3	4	5	6
20. Ayudarlo cuando tiene un problema	1	2	3	4	5	6

Este conjunto de ítems se refiere a cómo **piensa actualmente** sobre esa persona. Reflexione sobre los tipos de pensamientos que ocupan su **mente en este momento** en relación con esa persona concreta. Para cada punto, marque la línea que **mejor** describa su pensamiento actual. Por favor, no se salte ningún punto. Muchas gracias.

Creo que él o ella es _____. (Piensa en cada palabra o frase de esta frase cuando respondas a cada punto)

	Totalmente En desacuerdo		Ligeramente En desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	Totalmente De acuerdo	
21. Es horrible	1	2	3	4	5	6
22. De buena pasta	1	2	3	4	5	6
23. Da miedo	1	2	3	4	5	6
24. Vale poco	1	2	3	4	5	6
25. Es una buena persona	1	2	3	4	5	6
26. E una mala persona	1	2	3	4	5	6

Con respecto a esta persona yo _____. (Piensa en cada palabra o frase de esta frase cuando respondas a cada punto)

27. Le deseo bien	1	2	3	4	5	6
28. Le desaprebo	1	2	3	4	5	6
29. Pienso bien de él/ella	1	2	3	4	5	6
30. Espero que tenga éxito	1	2	3	4	5	6

Al reflexionar sobre la persona y el acontecimiento que acaba de calificar, tenga en cuenta las siguientes preguntas finales:

	Totalmente desacuerdo		Ligeramente	Ligeramente		Totalmente
31. Creo que en realidad no hubo ningún problema.						
32. Lo sucedido no me molestó.						
33. Esta persona no lo hizo mal.						
34. Mis sentimientos nunca fueron heridos						
35. Lo que hizo esta persona fue justo						

Tenemos una última pregunta:

¿Hasta qué punto has perdonado a la persona que calificaste en la **escala de actitudes**? (Marque con una X su respuesta).

(1)
No et al

(2)

(3)
En curso

(4)

(5)
Perdón total

Apéndice C. ESFI-30 de Kim et al. (2021) validado al español por Molinero et al. (2023)³

ESFI-30 (No tener en cuenta el código numerado de las preguntas)

Q148 A veces, violamos nuestro propio sentido de la justicia y, como consecuencia, experimentamos resentimiento u odio hacia nosotros mismos. A esta violación de nuestro sentido de la justicia la llamaremos “tratarse mal a uno mismo”. A continuación, te pedimos que pienses en la experiencia más reciente que tengas de haberte tratado mal que te hiciera sentir arrepentido/a y decepcionado contigo mismo/a. Visualízalo, durante unos instantes. Trata de recordar qué hiciste y experimenta lo que sucedió en aquel momento.

Q212 1. ¿Cómo de grave fue la conducta de tratarte mal que cometiste?

- Nada grave (1)
- Un poco grave (2)
- Algo grave (3)
- Muy grave (4)
- Tremendamente grave (5)

Q213 2. ¿Dicha conducta involucraba a otra persona?

- Si (1)
- No (2)

Saltar a: Q155 Si 2. ¿Dicha conducta involucraba a otra persona? = No

³ Los ítems subrayados en amarillo son inversos.

Q214 3. Por favor, especifica el grado de relación con esa persona

- Un hijo (1)
 - Mi pareja (2)
 - Un familiar (3)
 - Un amigo del mismo sexo (4)
 - Un amigo del sexo opuesto (5)
 - Mi jefe (6)
 - Otra persona (7)
-

Q215 4. Actualmente, ¿vive dicha persona?

- Si (1)
 - No (2)
-

Q155 5. ¿Hace cuánto tiempo tuvo lugar dicha conducta? (Por favor, escribe el número de días, semanas, etc.)

- días (1) _____
 - semanas (2) _____
 - meses (3) _____
 - años (4) _____
-

Q150 Por favor, describe brevemente lo que hiciste cuando cometiste dicha conducta

Q157 A continuación, se te pide que respondas a una serie de preguntas acerca de las actitudes que tienes hacia ti mismo. No se busca conocer cuáles han sido tus actitudes hacia ti mismo en el pasado, sino las que tienes en este momento. Todas las respuestas están sujetas a la confidencialidad, por lo que te rogamos que respondas con sinceridad. Gracias.

Q158 La siguiente serie de ítems tratan sobre los sentimientos o emociones que actualmente tienes hacia ti mismo. Procura evaluar tu sentimiento actual en cada ítem. Para cada uno de ellos, marca el número que mejor describa tu sentimiento actual. Te rogamos que no omitas ningún ítem. Gracias.

	Siento hacia mi...					
	Totalmente en desacuerdo 1 (1)	Desacuerdo 2 (2)	Ligeramente desacuerdo 3 (3)	Ligeramente de acuerdo 4 (4)	De acuerdo 5 (5)	Totalmente de acuerdo 6 (6)
1. Calidez (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Amabilidad (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Felicidad (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Una actitud positiva (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Poco cariño (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rechazo (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Resentimiento (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Desagrado (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Que me cuidó (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Amargura (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q159 La siguiente serie de ítems tratan sobre tu comportamiento actual contigo mismo. Considera cómo actúas o actuarías contigo mismo mientras respondes a las preguntas. Para cada uno de ellos, marca el número que mejor describa tu comportamiento actual o tu comportamiento más probable. Te rogamos que no omitas ningún ítem. Gracias.

	Respecto al comportamiento hacia mí, lo que yo hago o haría es					
	Totalmente en desacuerdo 1 (1)	Desacuerdo 2 (2)	Ligeramente desacuerdo 3 (3)	Ligeramente de acuerdo 4 (4)	De acuerdo 5 (5)	Totalmente de acuerdo 6 (6)
11. Mantener una buena higiene (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Evitar riesgos para la salud (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Comer de forma irresponsable (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Procurar estar en forma (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ignorar necesidades personales (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Atender si tengo síntomas de estrés (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Trátarme un poco mal (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Cuidar mi bienestar (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Castigarme (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Hacerme daño (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q160 La siguiente serie de ítems tratan sobre cómo piensas acerca de ti mismo. Piensa sobre el tipo de pensamientos que ocupan tu mente ahora mismo en relación con quién eres. Para cada uno de ellos, marca el número que mejor describa tu pensamiento actual. Te rogamos que no omitas ningún ítem. Gracias.

	Pienso que soy					
	Totalmente en desacuerdo 1 (1)	Desacuerdo 2 (2)	Ligeramente desacuerdo 3 (3)	Ligeramente de acuerdo 4 (4)	De acuerdo 5 (5)	Totalmente de acuerdo 6 (6)
22. Miserable (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Malvado/a (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Horrible (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. De buena pasta (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Digno/a de respeto (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Terrible (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cariñoso (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Poco valioso (8)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Agradable (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Buena persona (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q161 Por último, al pensar en tus actitudes hacia ti mismo y la ofensa que realizaste considera las siguientes declaraciones:

	Totalmente en desacuerdo 1 (1)	Desacuerdo 2 (2)	Ligeramente desacuerdo 3 (3)	Ligeramente de acuerdo 4 (4)	De acuerdo 5 (5)	Totalmente de acuerdo 6 (6)
32. Ahora que lo pienso, realmente creo que no hubo ningún problema (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Nunca me molestó lo que hice (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. No me siento responsable de lo que hice (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. No sentí ningún remordimiento (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Lo que hice fue justo y no se hizo ninguna injusticia (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Apéndice D. Escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) validada al español por Echeburúa (1995)

ESCALA DE AUTOESTIMA

NOMBRE:

Nº:

TERAPEUTA:

FECHA:

EVALUACIÓN:

Por favor, conteste a los siguientes ítems rodeando con un círculo la respuesta que considere adecuada:

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

Ítems	Valoración
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. (*)	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
3. Creo que tengo varias cualidades buenas. (*)	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (*)	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo. (*)	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. (*)	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
8. Desearía valorarme más a mí mismo.	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
9. A veces me siento verdaderamente inútil.	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo
10. A veces pienso que no sirvo para nada.	1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo

Apéndice E. Pruebas de normalidad

Las pruebas de normalidad resultaron significativas únicamente en la variable de perdón a uno mismo (Tabla E.1.). Esta variable no cumple criterios de normalidad; no obstante, el resto de variables sí presentan una distribución normal.

Tabla D.1.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Autoestima	,187	,005
Perfeccionismo orientado hacia uno mismo	,063	,135
Perfeccionismo orientado a los demás	,174	,355
Perfeccionismo socialmente prescrito	,200	,201
Perdón a otros	,200	,086
Perdón a uno mismo	,008	,001