

Perfiles de pensamientos automáticos perfeccionistas y diferencias en la viveza de imágenes mentales

María del Pilar Aparicio
Universidad de Alicante

Los Pensamientos Automáticos Perfeccionistas (PAP) son un rasgo de la personalidad de carácter desadaptativo. Estos se conocen como aquellos pensamientos que tienden al establecimiento de preocupaciones por mantener siempre una situación perfecta, lo que desencadena elevadas demandas y esfuerzos desmesurados. De ahí, su vínculo con la ansiedad y el estrés. No obstante, la investigación científica opta por intervenciones a través de imágenes mentales que aumentan el bienestar en personas con elevado estrés, así como otros trastornos de carácter psicopatológico, lo que hace cuestionarse si este tipo de intervención podría ser adecuado para disminuir los PAP. El objetivo del presente trabajo fue observar si existen diversos perfiles con PAP en universitarios, así como si existen diferencias estadísticamente significativas con el grado de viveza de imágenes mentales en una muestra de 419 estudiantes españoles ($M_{\text{edad}} = 21.7$; $DE = 5.13$). Para ello, se administró el *Perfectionism Cognitions Inventory* así como el *Vividness of Visual Imagery Questionnaire-Revised Version-12*. Los resultados confirman perfiles de baja, moderada y alta intensidad. Además, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre grupos con bajos y altos PAP, así como bajos y moderados PAP por lo que respecta a las imágenes espaciales en movimiento y a la capacidad creativa de imágenes. Los hallazgos de este estudio revelan un avance en el conocimiento de los PAP.

Palabras clave: Pensamientos automáticos perfeccionistas, viveza de imágenes mentales, universidad, clúster.

Profiles of Perfectionistic Automatic Thoughts and differences in the vividness of mental images. Perfectionistic Automatic Thoughts (PAT) are a personality trait of a maladaptive character. These are known as those thoughts that tend to establish concerns about always maintaining a perfect situation, which triggers high demands and excessive efforts. Hence, its link with anxiety and stress. However, scientific research opts for interventions through mental images that increase well-being in people with high stress, as well as other psychopathological disorders, which raises questions about whether this type of intervention could be adequate to reduce PAT. The objective of this study was to observe if there are different profiles with PAT in university students, as well as if there are statistically significant differences with the degree of vividness of mental images in a sample of 419 Spanish students ($M_{\text{age}} = 21.7$; $SD = 5.13$). For this, the Perfectionism Cognitions Inventory was administered as well as the Vividness of Visual Imagery Questionnaire-Revised Version-12. The results confirm profiles of low, moderate and high intensity. In addition, statistically significant differences were observed between groups with low and high PAT, as well as low and moderate PAT in terms of spatial images in motion and the creative ability of images. The findings of this study reveal and advance in the knowledge of PATs.

Keywords: Perfectionistic Automatic Thoughts (PAT), vividness of mental images, university, cluster.

Correspondencia: M^a Pilar Aparicio Flores. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica, Facultad de Educación. Apdo. Correos, nº 99. C.P.: 03080. San Vicente del Raspeig, Alicante (España). E-mail: pilar.aparicio@ua.es

La investigación científica en el campo educativo adopta diversas vertientes. Entre ellas, en la actualidad es posible observar el estudio de diversas psicopatologías que afectan desde el alumnado infantojuvenil hasta el profesorado, pasando por muestra adolescente y universitaria. A este respecto, en España, varios son los estudios que atañen al perfeccionismo en muestra infantojuvenil (véase como ejemplos Vicent et al., 2017; Vicent, Inglés, Sanmartín, González, y García-Fernández, 2018). Sin embargo, son menos los que contemplamos en universitarios (véase como ejemplos Rodríguez-Campayo, Moreno, Ortega-Toro, y Sepúlveda, 2009; Zarza-Alzugaray, Casanova-López, y Robles-Rubio, 2016), y de manera más concreta en variables específicas del perfeccionismo como son los Pensamientos Automáticos Perfeccionistas (PAP). Los PAP son conocidos como rumias que envuelven situaciones recientes basadas en la perfección o imperfección y que son modificables dependiendo del nivel de malestar presente (Flett, Hewitt, Blankstein, y Gray, 1998). Sin embargo, estas reflexiones suelen mantener su estabilidad temporal para aquellos sujetos que lo padecen (Mackinnon, Sherry, y Pratt, 2013).

Los estudios de los PAP han ido encaminados a obtener conocimiento sobre el vínculo de estas reflexiones y otras variables de carácter psicopatológico, teniendo en cuenta su relación positiva y significativa con un estado de ansiedad, depresión, estrés (Flett, Madorsky, Hewitt, y Heisel, 2002; Wimberley, y Stasio, 2013) reactividad frente a este estrés y frente a las evaluaciones sociales (Flett, Nepon, Hewitt, y Fitzgerald, 2016), y neuroticismo (Flett, Molnar, Nepon, y Hewitt, 2012) entre otras variables desadaptativas para el bienestar humano.

No obstante, desde nuestro conocimiento, son escasos los estudios que investigan los PAP con rasgos más específicos que puedan aportar conocimiento para el diseño de programas que reduzcan estas rumias inquietantes. A este respecto, y contemplando las características y asociaciones de los PAP en cuanto a preocupaciones, ansiedad y estrés (Flett et al., 2002; Flett et al., 2012; Wimberley y Stasio, 2013) ya hace varias décadas, Khasky y Smith (1999) demostraron la influencia positiva sobre la intervención de las imágenes mentales, así como su grado de viveza sobre la relajación física y mental. Para ello, realizaron un estudio con 114 universitarios ($M=24.5$), divididos en un grupo control y tres grupos de tratamiento. Cada uno de estos grupos realizó un tipo de intervención para tratar el malestar de los sujetos. Las intervenciones consistieron en 25 minutos de relajación muscular progresiva (e.g.: apretar manos, espalda, estómago, etc.), de relajación de estiramientos mediante yoga, o de imaginación de una escena o escenario relajante lo más real y nítida posible; para lo que la tarea del grupo control fue una lectura de revistas populares durante 20 minutos. Los sujetos que realizaron estiramientos mediante yoga y el grupo que realizó la intervención mediante imágenes en las que debían experimentar una escena relajante, obtuvieron las puntuaciones más altas en cuanto a relajación física. Y, más allá de ello, el grupo que trabajó con las imágenes

mentales obtuvo en el post-test las puntuaciones menos elevadas en afecto negativo, comparándolo con aquellos participantes que realizaron la intervención mediante estiramientos de yoga. Al estudio de Khasky y Smith (1999), más allá de las diferencias entre grupos con distinta intervención, cabe añadirle que el grupo con intervención en la imaginación de una escena relajante disminuyó su estrés somático, así como las preocupaciones y aumentó además de su relajación física su relajación mental.

Años después, se ha descubierto que el uso de imágenes mentales en intervenciones de otros trastornos psicológicos ha aportado resultados positivos en la mejora emocional (véase como ejemplo Di-Simplicio et al., 2016; Ji, Holmes, y Blackwell, 2017; Werner-Seidler y Moulds, 2012). A este respecto, cabría preguntarse si el uso de imágenes mentales para la intervención de los PAP marcaría también resultados positivos. Sin embargo, para ello, anteriormente debemos obtener respuestas que nos den solidez y conocimiento de cómo se establecen las imágenes mentales en distintos perfiles de sujetos que presenten PAP, y de modo más específico cuál es la diferencia de la viveza mental de imágenes con respecto a estos sujetos. De ahí que, en este estudio nos planteemos observar distintos perfiles universitarios españoles que presenten PAP y las diferencias entre su viveza de imágenes mentales, es decir, su grado de nitidez o realidad ante una circunstancia imaginada (Beato, Díez, Pinho, y Rodrigues-Simões, 2006).

En el presente estudio:

Como se ha expresado anteriormente, el estudio de los PAP en España, es relativamente nuevo, sobre todo por lo que respecta al ámbito educativo. Se observan algunos estudios que examinan clústers en variables de perfeccionismo en población infantojuvenil concretados por las dimensiones perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) y perfeccionismo autorientado (PAO) con hallazgos donde el perfeccionismo lo componen tres perfiles, un perfeccionismo alto, un perfeccionismo moderado y un grupo no perfeccionista (Vicent et al., 2019). No obstante, no existen perfiles de PAP hasta el momento.

Cabe mencionar que el PSP se entiende como “la creencia acerca de las demandas perfeccionistas y críticas de los demás” (Vicent et al., 2019, p.3) y el PAO como “la autocrítica, los esfuerzos por alcanzar la perfección y los estándares elevados” (Vicent et al., 2019, p.3), lo que implica rasgos comunes que se establecen en los PAP si además tenemos en cuenta el vínculo positivo entre ambas variables con la preocupación y la rumia (Xie, Kong, Yang, y Chen, 2019).

El actual estudio trata de solventar las limitaciones mencionadas con anterioridad, identificando clústers con PAP en universitarios españoles entre 19 y 29 para clarificar sus diferencias con la viveza de imágenes mentales. Es decir, se pretende como objetivos específicos: (a) observar si existen diferentes clústers de PAP en universitarios, y (b) comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los clústers con PAP en la viveza de imágenes mentales.

En base a la evidencia empírica previa se espera:

Hipótesis 1: Obtener tres perfiles PAP, que distingan entre universitarios con bajos, moderados y altos PAP, en consonancia con los estudios previos basados en un PSP y un PAO en población infanto-juvenil (Vicent et al., 2019).

Hipótesis 2: Observar diferencias estadísticamente significativas entre los clústers de PAP en la viveza de las imágenes mentales.

El objetivo del presente estudio fue analizar el vínculo entre los PAP y la viveza de imágenes mentales durante la etapa universitaria desde un doble plano.

MÉTODO

Participantes

La muestra participante se reclutó por conveniencia, bajo criterio de accesibilidad. Se recogieron datos de universitarios matriculados en el Grado de Maestro en Educación Infantil y Educación Primaria de dos universidades públicas del suroeste español. Concretamente, se obtuvieron 426 respuestas. No obstante, fueron excluidos 7 participantes por no completar los cuestionarios. De este modo, alcanzó un total de 419 futuros docentes universitarios con edades comprendidas entre 19 y 29 años ($M = 21.7$; $DT = 5.13$).

El nivel socioeconómico de los participantes fue medio, y el 76.84% fue de sexo femenino.

Instrumentos

Perfectionism Cognitions Inventory (PCI; Flett et al., 1998). Se trata de un instrumento tipo Likert con cinco puntos de valoración (1 = De ningún modo; 5 = Todo el tiempo), encargado de medir el grado de aparición de PAP en el sujeto. La escala española, traducida al español por Esteve-Faubel et al. (en prensa), es compuesta por 17 ítems que a su vez los componen tres subescalas: I. Esfuerzos Perfeccionistas (EF), con 7 ítems que evalúan los pensamientos de un propio sacrificio con objeto de alcanzar la perfección (e.g.: Tengo que trabajar duro todo el tiempo); II. Demandas Perfeccionistas (DP), con 4 ítems que se encargan de medir las propias demandas de mejora (e.g.: Debería estar haciendo más); y III. Preocupaciones Perfeccionistas (PP), la cual 6 ítems son los que evalúan las incómodas reflexiones discrepantes entre la ejecución de una tarea y el miedo hacia su evaluación negativa (e.g.: ¿Por qué no puedo ser perfecto?).

En el estudio presente fue empleada la versión traducida de la escala (Esteve- Faubel et al., en prensa), la cual mostró adecuados niveles de fiabilidad para sus factores y el total de la escala ($\alpha = .86, .71, .83, .88$ respectivamente).

Vividness of Visual Imagery Questionnaire-Revised Version-12 (VVIQ-RV-12; Aparicio-Flores, Esteve-Faubel, Vicent, y Sanmartín, 2019). La VVIQ-RV-12 se trata

de la versión traducida al español y revisada (Aparicio-Flores et al., 2019) de Marks (1973). Este cuestionario es compuesto por 12 ítems con cuatro dimensiones que evocan diversas situaciones que evalúan la vivacidad de la imagen mental del sujeto, desde una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = No hay imagen en absoluto. Solo sé que estoy pensando en el objeto; 5 = Totalmente clara y tan real como la visión normal): I. Imágenes Espaciales en Movimiento (IEM), con 3 ítems que evalúan la habilidad de crear una situación ambiental en movimiento que generalmente puede ser revocada desde una situación vivida (e.g.: Visualiza un amanecer [...] A continuación, evalúe las nubes. Cae una gran tormenta junto con destellos de relámpagos); II. Imágenes Familiares (IF), con 3 ítems que miden la capacidad para imaginar nítidamente aspectos y movimientos de personas cercanas al sujeto (e.g. Piense en algún familiar o amigo que vea con mucha frecuencia [...]. A continuación, valore el modo exacto de andar, la longitud del paso, etc., cuando pasea.); III. Recuerdo de Objetos Detallados (ROD), con 3 ítems encargados de medir la capacidad de recordar objetos o lugares frecuentados continuamente (e.g.: Piense en la fachada de una tienda que frecuente habitualmente [...]. A continuación, califique los siguientes elementos: se encuentra cerca de la entrada: el color, la forma y los detalles de la puerta); y IV. Capacidad Creativa de Imágenes (CCI), con 3 ítems que miden la capacidad de imaginar de manera nítida un lugar, que posiblemente no haya sido visitado anteriormente (e.g.: Piense en una escena campestre en la que haya árboles, montañas y un lago [...]. Evalúe el color y la forma de los árboles).

Para este estudio se utilizó la *VVIQ-RV-12* (Aparicio-Flores et al., 2019), la cual presentó niveles de fiabilidad adecuados para todas sus dimensiones y el total de la escala ($\alpha = .82, .72, .75, .82, .82$ respectivamente).

Procedimiento

Ambos instrumentos de medida fueron administrados en las aulas de referencia del alumnado. La administración fue anónima y voluntaria, y tuvieron la presencia de la investigadora para clarificar las posibles dudas. Su aplicación tuvo una duración aproximada de 30 minutos.

Análisis de datos

Con respecto al análisis de datos, en primer lugar y con el objetivo de identificar si existían diversos clústers de PAP en una muestra de futuros docentes, se tuvo en cuenta un método no jerárquico (método quick cluster analysis) basado en un análisis de conglomerados (Hair, Anderson, Tatham, y Black, 1998).

Por otro lado, para observar si existían diferencias estadísticamente significativas entre los factores de la viveza de las imágenes mentales (IEM, IE, ROD, y CCI) y los diversos clústers de PAP, se realizó un análisis de varianza (ANOVA), para las comparaciones múltiples post-hoc se utilizó la prueba Scheffé. La magnitud de las

diferencias se calculó con la *d* de Cohen (1988), el cual contempla un tamaño de efecto elevado para puntuaciones iguales o mayores de .80, un tamaño moderado para puntuaciones entre .50 y .79, y un tamaño del efecto pequeño puntuaciones entre .20 y .49.

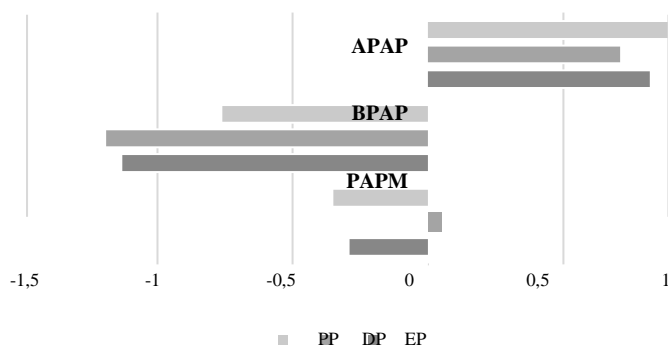
RESULTADOS

Clúster PCI

Los hallazgos observados mediante el análisis de conglomerados, que pueden ser observados en la Figura 1, muestran tres clústers con PAP en distintas magnitudes de intensidad para cada uno de sus factores.

El primer clúster, compuesto por 141 (33.65%) futuros maestros, es caracterizado por puntuaciones moderadas en sus tres factores. Por ello, se le denomina como grupo PAPM (Pensamientos Automáticos Perfeccionistas Moderados). El segundo clúster, con 91 (21.72%) participantes, representa un pequeño grado de PAP, por lo que se le denomina grupo BPAP (Bajos Pensamientos Automáticos Perfeccionistas). El tercer y último clúster observado, que lo componen 187 universitarios (44.63%) se determina con altas demandas, pensamientos y esfuerzos perfeccionistas. De ahí, que se le nombre como grupo APAP (Altos Pensamientos Automáticos Perfeccionistas).

Figura 1. Clúster con la escala PCI



Diferencias intergrupo

Tabla 1. Diferencias entre clúster PAP en los factores de la Viveza de Imágenes Mentales Visuales

Dimensiones	Grupo 1 PAPM		Grupo 2 BPAP		Grupo 3 APAP		Significación Estadística		
	M	DE	M	DE	M	DE	$F_{(2,417)}$	p	η^2
IEM	6.01	2.46	7.98	2.96	5.53	2.48	48.38	<.001	.11
IF	7.86	3.10	8.19	3.15	8.03	3.39	.59	.554	.01
ROD	6.14	2.38	6.23	2.52	6.13	2.66	.08	.917	.01
CCI	6.53	2.48	8.48	2.51	6.12	2.31	51.48	<.001	.12
Total	26.40	7.32	30.89	8.01	25.83	7.29	26.01	<.001	.06

Nota: PAPM: Pensamientos Automáticos Perfeccionistas Moderados; BPAP: Bajos Pensamientos Perfeccionistas; APAP: Altos Pensamientos Perfeccionistas; IEM: Imágenes Espaciales en Movimiento; IF: Imágenes Familiares; ROD: Recuerdo de Objetos Detallados; CCI: Capacidad Creativa de Imágenes; VVIQ-RV-12: Vividness of Visual Imagery Questionnaire-Revised Version-12.

La tabla 1 muestra las diferencias estadísticamente significativas entre los tres clústers de PAP en los factores del VVIQ-RV-12, así como el total de la escala. De este modo, con respecto a los hallazgos observados se determina que existen diferencias estadísticamente significativas en los factores IEM, CCI, así como en el total de la escala.

Con respecto a las diferencias entre los grupos con pequeños, medios y elevados PAP y los factores del VVIQ-RV-12, a través de las comparaciones post-hoc, los resultados arrojan diferencias de moderada magnitud para las IEM en los clústers con PAPM y BPAP ($p = <.001$; $d = .75$) y de elevada magnitud en los clústers con BPAP y APAP ($p = <.001$; $d = .93$) (véase Tabla 2).

Asimismo, por lo que respecta a la CCI, se observan diferencias de moderada magnitud en los perfiles con PAPM y BPAP ($p = <.001$; $d = .78$), siendo de magnitud elevada entre los grupos que presentan BPAP y APAP ($p = <.001$; $d = .99$).

Por último, el contraste post hoc entre el total de la VVIQ-RV-12 y los diferentes clústers con PAP muestra diferencias de moderada magnitud entre los grupos que muestran PAPM y BPAP ($p = <.001$; $d = .59$) y de magnitud moderada para los clústers con BPAP y APAP ($p = <.001$; $d = .67$).

Tabla 2. Índice Cohen para contraste post hoc entre clúster PAP y factores de la Viveza de Imágenes Mentales Visuales

Dimensiones	PAPM y BPAP		PAPM y APAP		BPAP y APAP	
	p	d	p	d	p	d
IEM	<.001	.75	n.s.	-	<.001	.93
CCI	<.001	.78	n.s.	-	<.001	.99
Total	<.001	.59	n.s.	-	<.001	.67

Nota: PAPM: Pensamientos Automáticos Perfeccionistas Moderados; BPAP: Bajos Pensamientos Perfeccionistas; APAP: Altos Pensamientos Perfeccionistas; IEM: Imágenes Espaciales en Movimiento; CCI: Capacidad Creativa de Imágenes; VVIQ-RV-12: Vividness of Visual Imagery Questionnaire-Revised Version-12

CONCLUSIONES/DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue observar el vínculo entre los PAP y la viveza de imágenes mentales durante la etapa universitaria desde un doble plano. Por una parte, se pretendía examinar qué tipo de perfiles se observaban de universitarios, concretamente futuros docentes, con PAP en distinto grado. Y, por otra parte, analizar si esos grupos con diversa intensidad en PAP mostraban diferencias en la viveza de imágenes mentales, contemplando además una base de conocimiento carente, que puede llevar consigo futuros estudios que determinen aspectos clave en su intervención.

En primer lugar, el análisis de conglomerados arrojó en sus hallazgos tres clústers con la presencia de distintos niveles de PAP que recogen bajos, moderados y altos PAP; aspecto que contempla la confirmación de nuestra primera hipótesis si nos basamos en estudios como el de Vicent et al. (2019). El perfil que más universitarios tiene es en el que se observa una presencia de altos PAP (grupo 3), al que le sigue el perfil de moderados PAP (grupo 1). Asimismo, cabe destacar que, pese a evaluar las cogniciones perfeccionistas desde la clasificación basada en preocupaciones, demandas y esfuerzos perfeccionistas, se observa que son las primeras de ellas las que tienen mayor influencia en los tres perfiles. Es por ello, importante seguir indagando en las características de estos sujetos, contemplando la literatura previa que delata el carácter desadaptativo del perfeccionismo (Flett et al., 2016) y, más concretamente en este caso de los PAP (Flett et al., 2002; Flett et al., 2012; Wimberley y Stasio, 2013).

En segundo lugar, se observa que no todos los factores del VVIQ-RV-12 obtienen diferencias estadísticamente significativas en los diferentes perfiles con PAP; lo que confirma parcialmente la segunda hipótesis planteada en el estudio. En este sentido, los resultados demuestran que las diferencias estadísticamente significativas se dan en IEM, CCI y el total de la escala. A este respecto cabría analizar cada uno de los factores de la viveza de imágenes mentales visuales. En primer lugar, el factor IEM trata de imaginarse una escena climática y ser capaz de autoanalizar el grado de vivacidad; por lo que se necesita de una ejecución y capacidad creativa para imaginar varios objetos simultáneamente en un mismo espacio. El factor IF, como su nombre indica, se relaciona con imágenes familiares las cuales versan sobre el recuerdo de rasgos y movimientos de personas muy allegadas. El factor ROD se caracteriza por la capacidad para imaginar las formas, los colores y los detalles de un lugar visitado constantemente, por lo que, pese a medir la vivacidad de la imagen, también entra en juego el recuerdo de esta. El cuarto y último factor, CCI, trata de obtener el grado de nitidez del sujeto en cuanto a dejar volar la imaginación y entrar en una escena que puede o no haberse frecuentado anteriormente. De ahí la capacidad creativa de imaginarse la situación y de, además, tener la habilidad de observarla con nitidez.

En este sentido, es de esperar que las diferencias significativas se den en IEM y la CCI, teniendo en cuenta que ambos factores necesitan de una habilidad creativa, mientras que IF y ROD, pese a evaluar el grado de vivacidad de la imagen tienen rasgos menos creativos, teniendo en cuenta que coexiste, en mayor grado, con la intervención de funciones ejecutivas como la memoria.

De este modo, que se observen diferencias entre el grupo 2, con bajos PAP, y el grupo 3, con altos PAP, sugiere que el hecho de adquirir un mayor perfeccionismo, o en su caso rumias perfeccionistas, lleva consigo en consecuencia un mayor grado de ansiedad (Flett et al., 2002; Wimberley y Stasio, 2013), estrés (Wimberley y Stasio, 2013) y angustia psicológica (Flett et al., 1998). Teniendo en cuenta que “la respuesta al estrés es el esfuerzo de nuestro cuerpo por adaptarse al cambio” (Martha-Durán, 2010, p.75) y que las consecuencias del estrés pueden llevar consigo un bloqueo mental (Martha-Durán, 2010), la situación que desencadena, a su vez, podría influir directamente en una menor ejecución de la atención y con ello de la creatividad (Baas et al., 2014), si además de ello, tenemos en cuenta como afirman Benedek y Fink (2018), la importancia que emite la memoria, la atención y el control cognitivo para el desarrollo de una cognición creativa.

Asimismo, que el grupo 1, con moderados PAP, tenga diferencias estadísticamente significativas con el grupo 2 con bajos PAP y, a su vez, el grupo BPAP muestre esas mismas diferencias con el que presenta APAP, nos muestra cómo cuanto menor grado de PAP se presenta en los sujetos mayor es la vivacidad de imágenes, sobre todo por lo que respecta a la capacidad de crear imágenes nuevas en nuestra mente y poder darles forma y color. Esta reflexión, nuevamente, nos lleva a la conclusión de que las cogniciones estresantes declinan la creatividad (Beverdorf, 2019).

Por último, los hallazgos del presente estudio arrojan diferencias estadísticamente significativas en el total de la escala entre los grupos con BPAP y PAMP, y BPAP y APAP, sin observar diferencias significativas en todos los casos con respecto al clúster PAMP y APAP. Estos resultados podrían estar indicando que, aunque a menores PAP se halle mayor vivacidad de imágenes mentales, una vez existe la tendencia hacia esas rumias perfeccionistas, pese a presentarse en una moderada intensidad, ya existe ese grado de ansiedad y estrés (Flett et al., 2002; Wimberley y Stasio, 2013) que puede declinar esa capacidad de concentración hacia la tarea por su rigidez en el pensamiento. Y, es que tal y como afirma Sastre-Riba (2012) es importante destacar que la motivación por realizar las tareas de manera excelente podría rondar ese alto rendimiento, de no ser que si se registra de forma compulsiva toda aquella perfección se vuelve en resultados insatisfactorios y un bajo rendimiento debido a la falta de autoestima y rigidez mental. Y es, en este sentido cuando debemos considerar la impulsividad y espontaneidad rumiante de los PAP.

Es importante tener en cuenta la importancia de las emociones en el proceso creativo, pues un estado de ánimo positivo, con una mayor motivación y felicidad, se

asocia con un mayor vínculo de creatividad, así como con su descenso con estados de ánimo negativos (Baas et al., 2008). De hecho, se ha demostrado que el desarrollo de intervenciones artísticas disminuye el estrés en pacientes hospitalizados y familiares (Morrison et al., 2019). Y a este respecto cabe destacar también los estudios examinados con anterioridad que marcan de manera positiva resultados de bienestar psíquico mediante intervenciones con imágenes mentales (Di-Simplicio et al., 2016; Ji et al., 2017; Khasky y Smith, 1999; Werner-Seidler y Moulds, 2012). De ahí la necesidad de examinar estudios como el presente que potencie conocimiento específico dentro de las diferencias de grupo con universitarios que presenten PAP, para en futuras líneas de investigación poder examinar la efectividad de tratamientos que los disminuyan.

No obstante, es importante expresar varias limitaciones del estudio. Por una parte, la muestra del trabajo se limita a universitarios, por lo que futuros estudios deberían examinar trabajos similares en diversidad etaria, así como en otros ámbitos distintos al académico. Por otra parte, debería contemplarse además replicar el estudio en culturas distintas a la española, para comprobar si las diferencias culturales afectan a los resultados obtenidos.

En conclusión, este estudio refleja un nuevo conocimiento a la ciencia en el ámbito psicológico y educativo con objeto de entender rasgos característicos de la personalidad en universitarios, futuros maestros, teniendo en cuenta la repercusión que ello puede conllevar en el rendimiento académico y emocional de su futuro alumnado.

REFERENCIAS

- Aparicio-Flores, M.P., Esteve-Faubel, J.M., Vicent, M., y Sanmartín, R. (2019). *Propiedades psicométricas del Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ-RV-12) en España*. Manuscrito inédito, Facultad de Educación, Universidad de Alicante, España.
- Baas, M., De Dreu, C.K.W., y Nijstad, B.A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134(6), 779-806. doi: 10.1037/a0012815
- Baas, M., Nevicka, B., y Ten-Velden, F.S. (2014). Specific Mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality and Social Psychology*, 40(9), 1092-1106. doi: 10.1177/014616721435813
- Beato, M.S., Díez, E., Pinho, M.S., y Rodrigues-Simões, M. (2006). Adaptación al castellano del cuestionario de Viveza de Imágenes Visuales-versión revisada (VVIQRV). *Psicothema*, 18(4), 711-716.
- Bebersdorf, D.Q. (2019). Neuropsychopharmacological regulation of performance on creativity-related tasks. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 27, 55-63. doi: 10.1016/j.cobeha.2018.09.010
- Benedek, M., y Fink, A. (2018). Toward a neurocognitive framework of creative cognition: the role of memory, attention, and cognitive control. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 27, 116-122. doi: 10.1016/j.cobeha.2018.11.002
- Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Di-Simplicio, M., Renner, F., Blackwell, S.E., Mitchell, H., Stratford, H., Watson, P., ... Holmes, E.A. (2016). An investigation of mental imagery in bipolar disorder: Exploring “the mind’s eye”. *Bipolar Disorders*, 18(8), 669-683. doi:10.1111/bdi.12453
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tathan, R.C., y Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis (5th ed.)*. Upper Saddle River, N.J: Prentice-Hall.
- Esteve-Faubel, J.M., Aparicio-Flores, M.P., Vicent, M., González, C., Sanmartín, R., y García- Fernández, J.M. (en prensa). Validation of Spanish version of the Perfectionism Cognitions Inventory: profiles of automatic perfectionism thoughts and their associations with social anxiety. *Professional Psychology: Research and Practice*. doi:10.1037/pro0000290
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R., y Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381. doi:10.1037/0022-3514.75.5.1363
- Flett, G.L., Nepon, T., y Hewitt, P.L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: a review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. En F. Sirois y D. Molnar (eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp.121-155). New York: SpringerCham.
- Flett, G.L., Nepon, T., Hewitt, P.L., y Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645-654. doi:10.1007/s10862-016-9554-x
- Flett, G.L., Madorsky, D., Hewitt, P.L., y Heisel, M.J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 20(1), 33-47. doi:10.1023/a:1015128904007
- Flett, G.L., Molnar, D.S., Nepon, T., y Hewitt, P.L. (2012). A mediational model of perfectionistic automatic thoughts and psychosomatic symptoms: The roles of negative affect and daily hassles. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 565-570. doi:10.1016/j.paid.2011.09.010
- Ji, J.L., Holmes, E.A., y Blackwell, S.E. (2017). Seeing light at the end of the tunnel: Positive prospective mental imagery and optimism in depression. *Psychiatry Research*, 247, 155-162. doi: 10.1016/j.psychres.2016.11.025
- Khasky, A.D., y Smith, J.C. (1999). Stress, relaxation states, and creativity. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 409-416.
- Mackinnon, S.P., Sherry, S.B., y Pratt, M.W. (2013). The relationship between perfectionism, agency, and communion: a longitudinal mixed methods analysis. *Journal of Research in Personality*, 47, 263-271. doi:10.1016/j.jrp.2013.02.007
- Marks, D.F. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*, 64, 17-24.
- Martha-Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84.
- Morrison, P., Nishimoto, P.W., Kim, J.B., Medina-Dupaix, C., y O’Carroll-Bantum, E. (2019). Perceived impact of participation in a one-time expressive arts workshop. *Military Medicine*, 184(5-6), 242-247. doi: 10.1093/milmed/usy240
- Rodríguez-Campayo, M.A., Rojo-Moreno, L., Ortega-Toro, E., y Sepúlveda, A.R. (2009). Adaptación de la escala multidimensional de perfeccionismo a estudiantes universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 15(1), 13-27.
- Sastre-Riba, S. (2012). Alta capacidad intelectual: perfeccionismo y regulación metacognitiva. *Revista de Neurología*, 54(1), 521-529.

- Vicent, M., Inglés, C.J., Sanmartín, R., González, C., Granados-Alós, L., y García-Fernández, J.M. (2017). Perfeccionismo socialmente prescrito y afectividad en población infantil española. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 7(1), 17-29. doi: 10.1989/ejhpe.v7i1.192
- Vicent, M., Inglés, C.J., Sanmartín, R., González, C., y García-Fernández, J.M. (2018). Agression profiles in the Spanish child population: differences in perfectionism, school refusal and affect. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 1-12. doi. 10.3389/fnbeh.2018.00012
- Vicent, M., Inglés, C.J., González, C., Sanmartín, R., Aparicio-Flores, M.P., y García-Fernández, J.M. (2019). Perfectionism profiles and academic causal self-attributions in Spanish primary education students. *Revista de Psicodidáctica*, 12, 35-68. doi:10.1016/j.psicoe.2019.02.002
- Wimberley, T.E., y Stasio, M.J. (2013). Perfectionist thoughts, personal standards, and evaluative concerns: further investigating relationships to psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 277-283. doi: 10.1007/s10608-012-9462-7
- Werner-Seidler, A., y Moulds, M.L. (2012). Mood repair and processing mode in depression. *Emotion*, 12(3), 470-478. doi: 10.1037/a0025984
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., y Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: a meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312. doi: 10.1016/j.paid.2018.11.028
- Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova-López, O., y Robles-Rubio, J.E. (2016). Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música. *ReiDoCrea*, 5, 16-21.

Recibido: 14 de noviembre de 2019

Recepción Modificaciones: 23 de diciembre de 2019

Aceptado: 22 de diciembre de 2019