

**Cita: Gil-Caselles, L., Ruiz-Barquín, R., Giménez-Egido, JM. y Olmedilla-Zafra, A. (2025).  
El perfeccionismo en triatletas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 66-79**

## El perfeccionismo en triatletas de competición

### Perfectionism in competitive triathletes

### Perfeccionismo em triatletas de competição

Gil-Caselles, Laura<sup>1</sup>, Ruiz-Barquín, Roberto<sup>2</sup>, Giménez-Egido, José María<sup>3</sup>, Olmedilla-Zafra, Aurelio<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Murcia, España; <sup>2</sup>Universidad Complutense Madrid, España; <sup>3</sup>Universidad Alicante, España

#### RESUMEN

En los últimos años se han incrementado los estudios sobre factores psicológicos asociados al deporte del Triatlón a nivel competitivo. Gracias a ello, se ha podido observar la importancia del perfeccionismo y sus consecuencias. Los objetivos de este estudio son: determinar los niveles de perfeccionismo en una muestra de triatletas de competición y establecer comparaciones entre los niveles de perfeccionismo de la muestra con los obtenidos por la población general. La muestra estuvo compuesta por 171 triatletas (114 hombres y 57 mujeres). Los resultados indican que considerando el modelo de cuatro factores del cuestionario MPS, muestra niveles muy superiores en la muestra de triatletas, ya que, existen diferencias significativas en los cuatro factores y la puntuación total del test. En conclusión, los niveles de perfeccionismo en triatletas son congruentes con otros estudios con atletas de competición, mostrando cómo esta variable dispone de mayores niveles que en la población general.

**Palabras clave:** Perfeccionismo, Triatlón, Rendimiento, Factores psicológicos.

#### ABSTRACT

In recent years, there has been an increase in studies on psychological factors associated with the sport of triathlon at a competitive level. Thanks to this, the importance of perfectionism and its consequences have been observed. The objectives of this study are: to determine the levels of perfectionism in a sample of competitive triathletes and to establish comparisons between the levels of perfectionism of the sample and those obtained by the general population. The sample consisted of 171 triathletes (114 men and 57 women). The results indicate that considering the four-factor model of the MPS questionnaire, it shows much higher levels in the sample of triathletes, since there are significant differences in the four factors and the total score of the test. In conclusion, the levels of perfectionism in triathletes are consistent with other studies with competitive athletes, showing how this variable has higher levels than in the general population.

**Keywords:** Perfectionism, Triathlon, Performance, Psychological factors.

## RESUMO

Nos últimos anos, têm aumentado os estudos sobre os factores psicológicos associados à prática do Triatlo a nível competitivo. Graças a isto foi possível observar a importância do perfeccionismo e as suas consequências. Os objectivos deste estudo são: determinar os níveis de perfeccionismo numa amostra de triatletas de competição e estabelecer comparações entre os níveis de perfeccionismo da amostra com os obtidos pela população em geral. A amostra foi constituída por 171 triatletas (114 homens e 57 mulheres). Os resultados indicam que considerando o modelo de quatro factores do questionário MPS, este apresenta níveis muito superiores na amostra de triatletas, uma vez que existem diferenças significativas nos quatro factores e na pontuação total do teste. Concluindo, os níveis de perfeccionismo em triatletas são consistentes com outros estudos com atletas de competição, mostrando como esta variável apresenta níveis mais elevados do que na população em geral.

**Palavras chave:** Perfeccionismo, Triatlo, Desempenho, Factores psicológicos.

## INTRODUCCIÓN

El perfeccionismo es una particularidad multifacética de la personalidad de un individuo que se define por la presencia de estándares excesivamente altos y, en el que se tiene una evaluación muy crítica sobre su persona (Egan et al., 2011; Hosseini et al., 2023). El perfeccionismo se entiende como una tendencia a plantearse metas excesivamente altas e irreales, que si se consigue el logro de éstas se produce una mejor valoración sobre sí mismo (Frost et al., 1993). Además, se ha de tener en cuenta que el perfeccionista experimenta el proceso de una forma agónica y respondiendo psicológicamente. Esta naturaleza multidimensional del perfeccionismo ilustra aún más su complejidad y las diversas formas en que se manifiesta en los individuos (Mallinson-Howard et al., 2019).

En el modelo de Andersen y Williams (1988) el perfeccionismo es un aspecto más de la personalidad del individuo, que aporta información sobre los factores de riesgo a lesiones deportivas o conductas de riesgo, y en otros acercamientos aparece como sostenimiento de otros trastornos psicológicos (Egan et al., 2011; Muñoz et al., 2016). Aunque no siempre actúa de forma negativa, ya que también existe evidencia de la presencia de aspectos positivos, funcionales o adaptativos (Slaney et al., 2001). Se ha de tener en cuenta que el perfeccionismo negativo es insalubre y se caracteriza por altos niveles de esfuerzos y preocupaciones perfeccionistas (Li et al., 2023).

El perfeccionismo es multidimensional y tiene dos dimensiones de orden superior, esfuerzos e inquietudes perfeccionistas (Hill et al., 2024), además, al evaluar esta variable se han identificado dos dimensiones más, preocupaciones y esfuerzos perfeccionistas (Ayadi et al., 2021; Broman-Fulks et al., 2008). Los investigadores han encontrado dimensiones del perfeccionismo indicativas de estas dos características generales que están relacionadas con la motivación, el desempeño y el bienestar (Hill et al., 2018). Aquellos deportistas con preocupaciones perfeccionistas a menudo experimentan una insatisfacción continua debido a la brecha persistente entre sus expectativas y su desempeño real (Rasquinha et al., 2014; Török et al., 2022), por lo que se puede entender como el perfeccionismo integra tanto un deseo intrínseco de excelencia como una aprensión externa por cumplir con los estándares percibidos. Se ha de tener en cuenta los dos elementos básicos del perfeccionismo, las exigencias personales elevadas, es decir, la existencia de criterios exigentes para definir el éxito personal y la autoevaluación negativa en caso de que no se alcancen esos criterios.

Por otro lado, se ha descubierto que las dimensiones del perfeccionismo interactúan y, al hacerlo, muestran efectos comparativamente más adaptativos, desadaptativos y neutrales dependiendo del grado en que las distintas magnitudes del perfeccionismo son evidentes (Lizmore et al., 2019). A veces el perfeccionismo se promueve en contextos deportivos y perdura en los deportistas más competitivos, pero adicionalmente expone a los deportistas a diversos riesgos, como la lesión deportiva (Madigan et al., 2017), o niveles mayores de ansiedad (social, física y cognitiva) como muestra el estudio de González y González (2017) en relación al perfeccionismo desadaptativo. Rodríguez-Franco (2023) afirmó que el perfeccionismo que está conectado a las orientaciones de logro surge en contextos de desempeño e impulsa a las personas a intentar sobresalir y buscar la perfección. A su vez, puede ser

## El perfeccionismo en triatletas de competición

una característica negativa en competición, ya que, tiene relación directa y positiva con la orientación al ego, esto hace referencia a la búsqueda de la perfección con el fin de demostrar ser mejor que los demás (Pineda-Espejel et al. 2018).

En los últimos años ha aumentado el interés de los investigadores en el estudio del perfeccionismo, incorporando poco a poco estudios en jóvenes deportistas (Atienza et al., 2020; Mallinson-Howard et al., 2019), lo que permite analizar las relaciones entre el perfeccionismo con otros aspectos psicológicos de interés en la formación deportiva de los jóvenes, incluso aspectos como la posible vulnerabilidad a la lesión, o el catastrofismo y la sensibilidad a la ansiedad en la rehabilitación de lesiones.

En deportistas de élite, los estudios realizados muestran que aquellos manifiestan una mayor autoconfianza en competición en las creencias adaptativas (Koivula et al., 2002). En el estudio de Gotwals (2011) se observó que niveles altos de perfeccionismo facilitan la aparición de burnout, sobre todo cuando se asocian a elevados niveles de ansiedad. En el estudio de García-Parra et al. (2016) se indica que hay variantes en el deporte que influyen en la aparición y conservación del burnout, como altos niveles de perfeccionismo desadaptativo, bajos niveles de perfeccionismo adaptativo, la presencia de estrés o sobrecarga de entrenamiento, lo que hace incrementar las experiencias asociadas con un sentimiento negativo en el deporte como obsesión, o las lesiones.

Aunque el triatlón no es uno de los deportes más estudiados desde la perspectiva psicológica, algunos estudios han abordado diferentes aspectos psicológicos, como la depresión (Rhodes, 2024; Rice et al., 2018), la ansiedad competitiva, el control del afrontamiento, la autoconfianza, o el nivel motivacional (Gonzalez-Reyes et al., 2017). Sin embargo, son pocos los estudios que incluyen el perfeccionismo como variable de estudio, quizá el de Gotwals (2011), en el que muestra como el perfeccionismo disfuncional se asocia a niveles altos de ansiedad y predispone al deportista a desarrollar burnout, o el de Carlin y Garcés de los Fayos (2010), donde se muestra la relación entre el perfeccionismo y el padecimiento de problemas físicos como enfermedades y lesiones. Esta asociación con aspectos psicológicos y físicos negativos hace que sea importante conocer el grado y el tipo de perfeccionismo del triatleta, entre otras cosas porque el triatlón es catalogado como uno de los deportes más exigentes, no en vano combina tres disciplinas deportivas, natación, ciclismo y atletismo.

Debido al crecimiento de participación en esta modalidad deportiva, se ha aumentado la necesidad de conocer y comprender todo lo relacionado con este deporte, para poder ayudar, trabajar y mejorar todos los aspectos y procesos que se den en el mismo, como mejorar el desarrollo del entrenamiento y la respuesta en competición (Landers et al., 2013; Lepers, et al., 2013). Así, y dada su gran relevancia es necesario analizar de forma específica la relación entre los niveles de perfeccionismo adaptativo y desadaptativo con el rendimiento deportivo. Esta investigación proporciona un valor añadido, ya que, podemos observar el nivel y el tipo de perfeccionismo que se desarrolla en el triatleta de competición, ya que, es necesario conocer no solo al deportista sino al deporte que se practica porque la práctica hace al deportista experto y esta conexión transfiere el deseo a los deportistas, aportando pericia y ejecución perfecta tras la competición y entrenamientos (Marquiegui y Ruiz-Barquín, 2023; Ruiz, et al. 2006).

Los objetivos de este estudio son determinar los niveles de perfeccionismo en triatletas de competición y establecer comparaciones entre los niveles de perfeccionismo de la muestra con los obtenidos por la población general.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### *Diseño*

Este estudio es descriptivo-transversal según lo indicado por Ato et al. (2013) y tiene un carácter retrospectivo. Además, según León y Montero (2020) y Montero y León (2007), se trata de un estudio de corte empírico basado en la descripción a partir de encuestas probabilísticas.

### *Participantes*

La muestra está compuesta por 171 triatletas (114 hombres, 66.7%; 57 mujeres, 33.3% mujeres). La edad media de los participantes es de 36.05 años ( $DT = 11.27$ ), siendo la de hombres ( $M = 38.16$ ;  $DT = 10.42$ ) y la de mujeres ( $M = 31.82$ ;  $DT = 11.79$ ). Los participantes fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico atendiendo a criterios de accesibilidad.

Por otro lado, para establecer la comparativa con la población general se utilizaron los participantes del estudio de Carrasco et al. (2010) compuesto por 434 participantes (77% mujeres y 33% hombres). La edad media de los participantes es de 23.38 años ( $DT = 3.89$ ), todos ellos completaron es cuestionario MPS junto con otros cuestionarios para determinar la validez convergente de la MPS.

### *Instrumentos*

Se han administrado de forma on-line, los siguientes cuestionarios:

- 1.- Cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos.
- 2.- Cuestionario de perfeccionismo MPS.

Para evaluar las variables sociodemográficas se utilizó un cuestionario ad hoc.

Para evaluar el perfeccionismo se utilizó la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS) de Carrasco et al. (2010), versión adaptada de la original Multidimensional Perfectionism Scale de Frost et al. (1990). Este instrumento consta de 35 ítems con afirmaciones a las que los sujetos deben contestar según su nivel de acuerdo/desacuerdo en una escala de respuesta de tipo Likert que va desde 1 (Total desacuerdo) hasta 5 (Completamente de acuerdo). El cuestionario está compuesto por seis subescalas correspondientes a dimensiones del perfeccionismo, cuatro de ellas de primer orden (Miedo a errores ME, Influencias paternas IP, Expectativas de logro EL y Organización O) y otras dos de segundo orden (Perfeccionismo funcional y Perfeccionismo disfuncional). El  $\alpha$  de Cronbach para la escala total es de  $\alpha = .93$ , y para las cuatro subescalas  $\alpha = .88$  en ME,  $\alpha = .90$  en IP,  $\alpha = .87$  en EL y  $\alpha = .89$  en O. En el estudio las puntuaciones medias prorrateadas se refieren a las puntuaciones medias de la escala dividida por el n° de ítems que compone el factor o el test.

### *Procedimiento*

Este estudio fue llevado a cabo en conformidad con la Declaración de Helsinki (Bošnjak 2001; Tyebkhan 2003; WMA 2000), acerca de los principios éticos para la investigación con seres humanos. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado y participaron voluntariamente en el estudio. Además, el estudio cumple con las Normas de Ética en la Investigación en Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harriss et al., 2019). El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Murcia (CEI-2623- 2023).

La recogida de datos se realizó mediante cuestionario on-line a través del WhatsApp con un enlace donde se les explicaba tanto el objetivo del estudio como su justificación, además, se les daba indicaciones para que pudieran cumplimentarlo correctamente. Los cuestionarios fueron cumplimentados de forma online: el cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos, y el cuestionario de perfeccionismo MPS. A su vez, en el mismo enlace debían firmar el consentimiento informado y se les explicaba la confidencialidad de los datos recibidos.

### *Análisis estadístico*

El análisis de los datos se realizó a través de análisis de tendencia central (medias) y dispersión (desviación típica). A su vez, se realizó la prueba de normalidad mediante el estadístico de Kolgornorov-Smirnov. A su vez, se aplicó la prueba t de student para una muestra, análisis de frecuencias y establecimiento de Cuartiles (cuartil 1= centil 25; cuartil 2= centil 50; cuartil 3= centil 75), análisis de gráfico de las puntuaciones directas y percentiles de las muestras consideradas y coeficiente  $\alpha$  de Cronbach para el cálculo de fiabilidad. La normalidad de las variables se chequeó a través de la prueba Kolmogorov Smirnov, mostrando así una distribución paramétrica. Para el análisis estadístico se utilizó el paquete SPSS, versión 23.0.

## El perfeccionismo en triatletas de competición

### RESULTADOS

Los análisis de normalidad mediante la prueba Kolgomorov-Smirnov muestran una distribución no normal en los cuatro factores: los factores Miedo a Errores ( $Z$  de  $K-S = .128$ ), Influencias Paternas ( $Z$  de  $K-S = .184$ ) y en el factor Organización ( $Z$  de  $K-S = .110$ ) se obtiene una  $p < .001$ . En el factor Expectativas de Logro ( $Z$  de  $K-S = .081$ ), se obtiene una  $p < .01$

En la Tabla 1 se muestran los análisis de fiabilidad los cuales son satisfactorios, donde el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach supera ampliamente el valor de .80 tanto en los cuatro factores como la fiabilidad del cuestionario total (tanto el factor Organización como el cuestionario total MPS superan el valor de  $\alpha = .90$ ). Los resultados son muy similares a los obtenidos por el estudio original (Carrasco et al., 2010).

**Tabla 1**

*Análisis de fiabilidad mediante el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach.*

	Nº de ítems	$\alpha$ Muestra Población General	$\alpha$ Muestra Triatletas
<b>Miedo a Errores</b>	11	.880	.880
<b>Influencias Paternas</b>	9	.900	.869
<b>Expectativas de Logro</b>	9	.870	.832
<b>Organización</b>	6	.890	.901
<b>Cuestionario total</b>	35	.930	.923

En la Tabla 2, considerando las puntuaciones prorrateadas (promedio de las puntuaciones) se puede observar puntuaciones elevadas en el factor Organización ( $M = 4.00$ ), obteniéndose valores medios en Expectativas de Logro ( $M = 2.73$ ), y Miedo a los Errores ( $M = 2.17$ ), obteniéndose valores más reducidos en Influencias Paternas ( $M = 1.79$ ).

**Tabla 2**

*Descriptivos del modelo de cuatro factores de la escala MPS de perfeccionismo ( $n = 171$ ).*

	<i>N</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Miedo Errores	171	11.00	54.00	23.80	8.44
Influencias Paternas	171	9.00	43.00	16.09	6.82
Expectativas de Logro	171	9.00	44.00	24.52	6.97
Organización	171	7.00	30.00	24.01	4.88
Perfeccionismo Adaptativo 4 factores	171	25.00	74.00	48.53	9.54
Perfeccionismo Desadaptativo 4 factores	171	20.00	89.00	39.89	13.55
Perfeccionismo Total	171	45.00	150.00	88.42	20.34
Perfeccionismo Adaptativo 4 factores prorrateado	171	1.67	4.93	3.23	.63
Perfeccionismo Desadaptativo 4 factores prorrateado	171	1.00	4.45	1.99	.67
Perfeccionismo Total prorrateado	171	1.29	4.29	2.52	.58

En cuanto a los valores de desviación típica, se obtienen en todos los casos valores inferiores al valor de 1, obteniéndose valores muy similares (*DT* entre .76 y .81). Respecto a las puntuaciones en perfeccionismo adaptativo y desadaptativo prorrateado, se muestran puntuaciones mayores en perfeccionismo adaptativo que desadaptativo.

Respecto al nivel de dispersión de puntuaciones, los valores de desviación típica son sensiblemente mayores en perfeccionismo desadaptativo que perfeccionismo adaptativo. Considerando la puntuación total perfeccionismo prorrateado, se obtienen valores promedio ( $M = 2.53$ ), obteniéndose valores relativamente bajos de desviación típica ( $DT = .58$ ).

En la Tabla 3, se observa claramente cómo las puntuaciones centil 25, 50 y 75 son mayores en la muestra de triatletas, mostrándose las importantes diferencias con la muestra de población general del estudio de Carrasco et al. (2010).

**Tabla 3**

*Determinación de las puntuaciones cuartil (cuartil 1= centil 25; cuartil 2=centil 50; cuartil 3=centil 75) para los cuatro factores, perfeccionismo adaptativo, perfeccionismo desadaptativo, y perfeccionismo total considerando el presente estudio y la muestra de población general desarrollado por Carrasco et al. (2010).*

Modelo	Factores/Cuartiles	Muestra Población General ( $n = 434$ )			Muestra Triatletas ( $n = 171$ )		
		25	50	75	25	50	75
Modelo cuatro factores	Miedo a errores	14	18	23	18	22	29
	Influencias Paternas	10	12	16	11	14	18
	Expectativas de Logro	14	18	24	20	24	29
	Organización	15	18	22	20	24	28
	Puntuación Total	56	67	82	74	86	100

En la Figura 1.1, se puede observar como la variable “Miedo a errores” del MPS tiene un índice diferencial en los triatletas en comparación con la muestra de población general, estas puntuaciones son el resultado del centil 25, 50 y 75. En la Figura 1.2, se observa como los triatletas tiene un índice más alto en las puntuaciones 25, 50 y 75 del centil en el factor “Influencias Paternas” en comparación con la muestra de población general. En la Figura 1.3, se observa un aumento significativo en el factor “Expectativas de logro” en la muestra de triatletas en comparación a la muestra de población general donde los niveles son bajos y existe una mayor distancia entre ambos.

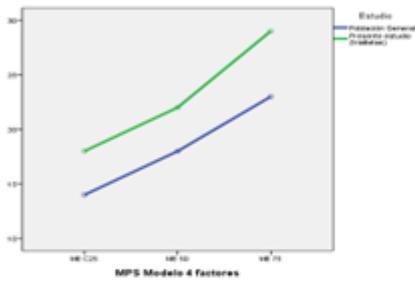
En la Figura 1.4 se puede observar como el factor “Organización” obtiene valores muy altos diferenciados entre triatletas y población general. Esta distancia entre ambas muestras se obtiene de las puntuaciones 25, 50 y 75 del centil e indican que este es el factor más relevante en cuanto a la muestra con la población general. Además, se obtienen resultados totales del modelo de los 4 factores del MPS donde se observa claramente la diferencia entre ambas muestras (ver Figura 1.5), por lo que se deduce que la muestra de triatletas es mucho más perfeccionista que la muestra de población general. Por último, podemos observar en la Figura 1.6, como existen diferencias entre ambas muestras, analizando los cuatro factores del MPS con las puntuaciones total del test.

# El perfeccionismo en triatletas de competición

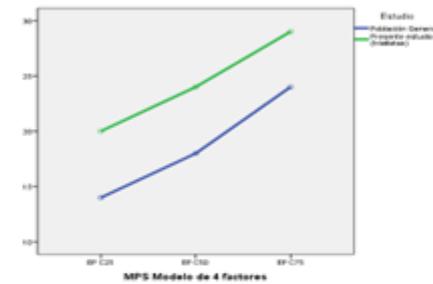
**Figura 1**

Recopilatorio de comparativas de puntuaciones.

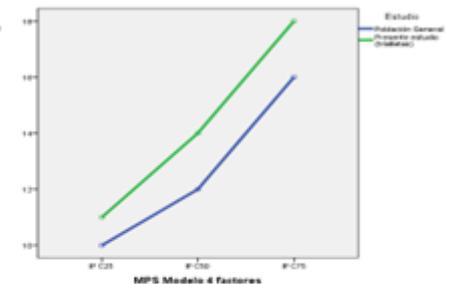
**Figura 1**  
Comparativa de las puntuaciones centil (25, 50 y 75) de la muestra de población general con la muestra de triatletas del presente estudio considerando el factor Miedo a Errores de Modelo de 4 factores del cuestionario MPS de Perfeccionismo.



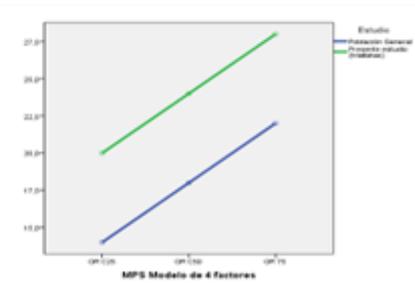
**Figura 2**  
Comparativa de las puntuaciones centil (25, 50 y 75) de la muestra de población general con la muestra de triatletas del presente estudio considerando el factor Influencias Paternas del Modelo de 4 factores del cuestionario MPS de Perfeccionismo.



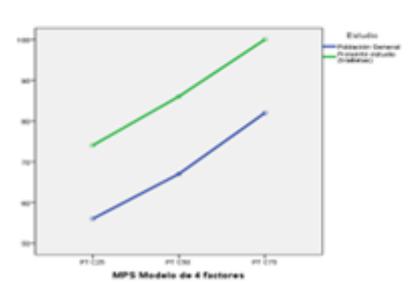
**Figura 3.**  
Comparativa de las puntuaciones centil (25, 50 y 75) de la muestra de población general con la muestra de triatletas del presente estudio considerando el factor Expectativas de Logro del Modelo de 4 factores del cuestionario MPS de Perfeccionismo.



**Figura 4**  
Comparativa de las puntuaciones centil (25, 50 y 75) de la muestra de población general con la muestra de triatletas del presente estudio considerando el factor Organización del Modelo de 4 factores del cuestionario MPS de Perfeccionismo.

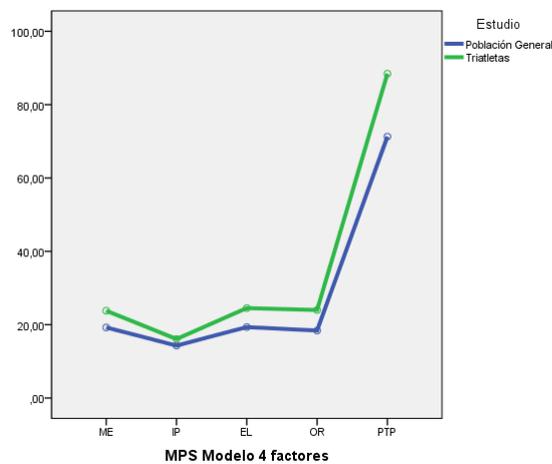


**Figura 5**  
Comparativa de las puntuaciones centil (25, 50 y 75) de la muestra de población general con la muestra de triatletas del presente estudio considerando el factor Puntuación Total del Modelo de 4 factores del cuestionario MPS de Perfeccionismo.



**Figura 6**

Comparativa de las puntuaciones directas de la muestra de población general con la muestra de triatletas del presente estudio considerando los cuatro factores del Modelo de 4 factores del cuestionario MPS de Perfeccionismo y la puntuación total del test.



En la Tabla 4, los resultados muestran diferencias de  $p < .001$  entre las puntuaciones de la población general y la muestra de triatletas. En todos los factores y la puntuación total, la muestra de triatletas muestra mayores niveles de perfeccionismo: los mayores diferenciales de puntuación a nivel porcentual se hallan en los factores Organización (23.37%), Expectativas de Logro (21.13%) y Miedo a los Errores (19.16%), siendo la menor diferencia hallada en el factor Influencias Paternas (11.12%). Considerando la puntuación total de cuestionario, llega a un diferencial de porcentaje del 19.39%.

**Tabla 4**

*Descriptivos y análisis de diferencia de medias aplicando la prueba de t de student para una muestra. considerando las puntuaciones de la muestra de población general y la muestra de triatletas del presente estudio.*

	Población general		Triatletas		Dif. porcentaje	Prueba t		Tamaño del efecto
	M	DT	M	DT	%	t	p	g (95% IC)
<b>Miedo a errores</b>	19.24	6.84	23.80	8.45	19.16%	7.061	<.001***	0.62 (0.44. 0.80)
<b>Influencias Paternas</b>	14.30	6.38	16.09	6.83	11.12%	3.436	<.001***	0.27 (-0.52. 1.06)
<b>Expectativas de Logro</b>	19.34	6.76	24.52	6.97	21.13%	9.716	<.001***	0.76 (0.58. 0.94)
<b>Organización</b>	18.40	5.09	24.01	4.89	23.37%	15.020	<.001***	1.12 (0.93. 1.30)
<b>Puntuación Total</b>	71.28	19.23	88.43	20.35	19.39%	11.021	<.001***	0.88 (0.69. 1.06)

Nota. \*\*\* $p < .001$

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio era determinar los niveles de perfeccionismo en una muestra de triatletas de competición y establecer comparaciones entre los niveles de perfeccionismo de la muestra con los obtenidos por la población general, el cuestionario MPS nos han permitido determinar los niveles de perfeccionismo de la muestra de triatletas evaluados, obteniéndose un 19.39% de mayor perfeccionismo que la muestra de población general (Carrasco et al., 2010).

En los últimos 10 años se han incrementado los estudios sobre factores psicológicos asociados al deporte del Triatlón a nivel competitivo. Desde el ámbito deportivo, se han realizado varios estudios analizando los niveles de perfeccionismo en muestras deportivas (Arenillas y Ruiz-Barquín, 2023; González-Hernández y González-Reyes, 2017; Marquiegui y Ruiz-Barquín, 2023; entre otros). En del deporte del Triatlón se han realizado estudios (Marquiegui y Ruiz-Barquín, 2023), destacando la importancia de esta variable.

Los niveles de perfeccionismo en triatletas son congruentes con los obtenidos por Arenillas y Ruiz-Barquín con atletas de competición, mostrando cómo esta variable dispone de mayores niveles que en la población general.

Los análisis de cuartiles y las puntuaciones medias considerando el modelo de 4 factores del cuestionario MPS, muestra niveles muy superiores en la muestra de triatletas. Estas diferencias son corroboradas al hallarse diferencias significativas en los cuatro factores y la puntuación total del test al obtener  $p < .001$ .

La correlación entre las dimensiones del perfeccionismo y el bienestar psicológico es compleja y varía según las diferencias individuales, los mecanismos de afrontamiento y la situación en el que se manifiesta el perfeccionismo

## El perfeccionismo en triatletas de competición

(Cremades et al., 2013; Fawver et al., 2020). Asimismo, para evitar que los atletas adopten conductas poco éticas, se deben desarrollar estrategias para reducir las preocupaciones perfeccionistas y aumentar sus esfuerzos perfeccionistas (Sun y Ji, 2022).

No se debe olvidar que el perfeccionismo desadaptativo está relacionado positiva y significativamente con la vulnerabilidad a la ansiedad, es decir, a mayor perfeccionismo desadaptativo, mayor vulnerabilidad a la ansiedad, ya que, este perfeccionismo viene precedido por las subescalas de influencias externas y miedo a los errores, y en el estudio se han obtenido unas puntuaciones bajas con respecto a los otros factores. Además, en el estudio de Leguizamo et al. (2020) se observó que el perfeccionismo desadaptativo se relaciona con muchos de los indicadores de salud mental de los deportistas.

Por otro lado, se ha obtenido resultados donde las mayores puntuaciones se presentaban en las subescala de Organización y Expectativas de Logro (Perfeccionismo adaptativo), por lo que en esta muestra de triatletas se observa una menor puntuación en vulnerabilidad a la ansiedad, acorde con el estudio de Pineda-Espejel et al. (2018), donde el deportista perfeccionista con altos niveles en organización, llevaría a cabo acciones más eficientes, del mismo modo que aumentaría su seguridad y autoconfianza y disminuiría la incertidumbre en la práctica deportiva, ya que, con ello, reduciría la probabilidad a sufrir ansiedad física (respuestas fisiológicas propias de una sobreactivación por nervios, miedo, anticipación de errores, etc.). Por otro lado, se ha de considerar que si existe un puntuación alta en organización, las expectativas de logro también lo serán altas por lo que, podemos deducir que el deportista confía en sí mismo y en su plan de acción, lo cual hará que haya una mayor probabilidad a alcanzar el éxito; sin embargo, también se ha de tener en cuenta que esas altas expectativas de logro pueden llevar al deportista a sufrir ansiedad cognitiva, sobre todo en el momento de su evaluación y/o cuando se está ejecutando, ya que, puede que los resultados obtenidos no sean los que el deportista haya fijado y/o esperado.

Asimismo, analizando el nivel de dispersión se observa un aumento leve en perfeccionismo desadaptativo más que en adaptativo, por ello, debemos observar ambos, ya que, si los triatletas son muy perfeccionistas suelen presentar patrones de exigencia, en cuanto a su rendimiento, muy marcados y no se conforman con la realización de su actividad deportiva a un nivel que no sea el óptimo o el mejor posible; es por esta razón, por lo que se puede afirmar que el perfeccionismo influye negativamente en el momento que los deportistas evalúan su rendimiento y piensan que no han alcanzado sus objetivos, y se produce un gran estrés, ira y frustración consigo mismo (Muñoz et al., 2016).

En un estudio publicado recientemente sobre el perfeccionismo (Olmedilla et al., 2022) se confirma que si existe un mayor nivel de perfeccionismo adaptativo se obtendrán menores síntomas de ansiedad, estrés y depresión, y de manera opuesta, a mayor nivel de perfeccionismo desadaptativo, habrá más estrés, más ansiedad y más depresión, por lo que se considera relevante tener en cuenta estas variables para poder obtener información de los indicadores que influyen en las variables psicológicas del triatleta.

En el estudio de Damián Núñez et al. (2024) concluyen en que el perfeccionismo exhibe efectos tanto positivos como negativos en los resultados de los deportistas, afirmando también que el perfeccionismo desadaptativo está relacionado con consecuencias adversas, mientras que el perfeccionismo adaptativo puede producir efectos positivos, por lo que, el perfeccionismo exhibe efectos tanto positivos como negativos en los resultados de los deportistas.

## CONCLUSIONES

En conclusión, nuestro estudio ha realizado una comparativa con la población general (Carrasco et al., 2010) en la cual se ha observado como el triatleta tiene un nivel de perfeccionismo mayor en todos sus factores. Cada año, son muchos los deportistas que sufren lesiones deportivas mientras practican su deporte, y aunque los deportistas no son iguales, en deportes individuales como el triatlón se pueden observar las diferencias individuales de su personalidad relacionadas con los esfuerzos y preocupaciones perfeccionistas.

## LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La principal limitación de esta investigación es que nos basamos en los hallazgos generales de la muestra obtenida y de una muestra de población general del estudio de Carrasco et al. (2010). Además, la muestra no es equitativa y la recogida de datos se realizó durante toda la temporada, por lo que el momento de su recogida fue diferente para cada uno de los triatletas. En cuanto a la perspectiva de generalización, sería adecuado realizar investigaciones con una muestra más específica del contexto deportivo y no solo a nivel de población general, es decir, observar los niveles de perfección en diferentes deportes y realizar la comparativa con los triatletas.

Además con base al futuro, sería interesante realizar una comparativa entre sexos para conocer el nivel de perfección de ambos y poder predecir qué tipo de perfeccionismo se desarrolla en cada uno de ellos, en este estudio no pudimos desarrollar esta variable por no tener una muestra igualitaria entre hombres y mujeres. Otra sugerencia sería establecer una relación causal entre el perfeccionismo y los resultados de los triatletas para determinar si la modificación de las tendencias perfeccionistas influye directamente en el rendimiento, lo que permitiría intervenciones más específicas. El seguimiento de las tendencias perfeccionistas de los atletas a lo largo de sus carreras puede revelar patrones y variaciones que pueden contribuir a una comprensión más matizada.

Por otra parte, sería importante la realización de estudios longitudinales de la variable perfeccionismo tanto en deportistas en edades y categorías deportivas en desarrollo (al menos con 12 de años de edad) como en deportistas senior y veteranos. A su vez, sería importante realizar estos análisis considerando la categoría deportiva de hombres y mujeres, así como el nivel de rendimiento. El objetivo sería determinar el nivel de estabilidad de estas variables en función de esos tres parámetros, y relacionar esta evolución con indicadores de rendimiento deportivo (magnitud y estabilidad), estrategias de afrontamiento psicológico y apoyo percibido, niveles de salud psicológica (factores a relacionar con estrés, ansiedad, depresión, burnout; también, aunque de forma más indirecta, con la probabilidad de adicción al deporte, consumo de sustancias dopantes u otras ayudas ergogénicas, y patologías), probabilidad de lesiones, y relaciones con la capacidad de recuperación de las mismas.

## APLICACIONES PRÁCTICAS

Este estudio ayuda a entender el papel del perfeccionismo en el triatlón, además nos proporciona información sobre posibles factores específicos del deporte, lo que es muy relevante puesto que dependiendo de su desarrollo podremos predecir actitudes negativas o positivas. Es importante la realización de futuros estudios donde se analice de forma específica la relación entre los niveles de perfeccionismo adaptativo y desadaptativo con relación al deporte practicado sobre todo el impacto del perfeccionismo en los resultados de los deportistas.

Por último, creemos necesaria su investigación puesto que esta variable psicológica nos aporta información valiosa sobre cómo podemos seguir profundizando en la dureza mental del deportista (Cowden, et al., 2019), y así poder mostrar su potencial, reducir el perfeccionismo desadaptativo y mejorar sus resultados contrarrestando los efectos perjudiciales de las tendencias perfeccionistas y limitantes del rendimiento como son las lesiones deportivas.

Además, en futuros estudios sería interesante ampliar la muestra, ya que, aportaría una mayor robustez a los resultados, analizando los niveles de competencia en diferentes contextos deportivos (como amateur vs. profesional) y todo ello podría dar lugar a hallazgos más generalizables.

Por otro lado, y desde una perspectiva de la praxis profesional, se sugiere seguir en la línea de lo trabajado e implementar intervenciones psicológicas específicas con los triatletas con niveles altos de perfeccionismo desadaptativo, que podrían incluir desde la clásica y efectiva terapia cognitivo-conductual hasta terapias de tercera generación como el mindfulness o el EMDR (Olmedilla y García-Mas, 2023). Por otra parte, el seguimiento psicológico a lo largo de la temporada será fundamental para observar los factores que más inciden dependiendo del momento en el que se encuentre el triatleta. Además, aportando información sobre su nivel de perfeccionismo se podrá valorar y trabajar aumentando aspectos perfeccionistas adaptativos y se podrá reducir los aspectos desadaptativos que pueden conllevar al triatleta a desarrollar algún trastorno de salud mental.

## El perfeccionismo en triatletas de competición

### REFERENCIAS

1. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3), 294-307. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
2. Arenillas, E y Ruiz-Barquín, R. (2023). El Perfeccionismo en Atletas de Competición. *Libro de Actas de XII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (p.241). 21-23 de junio.
3. Atienza, F., Appleton, P., Hall, H. K., Castillo Fernández, I., y Balaguer Solá, I. (2020). Validation of the Spanish version of multidimensional inventory of perfectionism in young athletes: Validation of the Spanish version of multidimensional inventory of perfectionism in young athletes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(1), 118–129. <https://doi.org/10.6018/cpd.397951>
4. Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
5. Ayadi, N., Pireinaladin, S., Shokri, M., Dargahi, S., y Zarein, F. (2021). Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and mobile phone addiction in gifted students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(1), 30–55.
6. Bošnjak, S. (2001). The declaration of Helsinki: the cornerstone of research ethics. *Archive of Oncology*, 9(3), 179-184.
7. Broman-Fulks, J. J., Hill, R. W., y Green, B. A. (2008). Is perfectionism categorical or dimensional? A taxometric analysis. *Journal of Personality Assessment*, 90(5), 481–490. <https://doi.org/10.1080/00223890802248802>
8. Carlin, M., y Y Garcés De Los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 159–168.
9. Carrasco, Ángel, Belloch, A., y Perpiñá, C. (2010). La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153), 40-65. <https://doi.org/10.33776/amc.v35i152.1225>
10. Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., y Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1/2). <https://doi.org/10.17159/sajs.2019/5271>
11. Cremades, J. G., Donlon, C. J., y Poczwardowski, A. (2013). Parental involvement and gender differences in the psychological profile of freshmen collegiate athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 160–167. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.05.001>
12. Damián Núñez, E. F., Soria Villanueva, L. M., Tejada Mendoza, M. A., Alcoser, S. D. I., Garay, J. P. P., y Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a Paradoxical Factor in Sport and Exercise Performance: An Umbrella Review. *Iranian journal of psychiatry*, 19(2), 247–254. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15111>
13. Egan, S. J., Wade, T. D., y Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
14. Fawver, B., Cowan, R. L., DeCouto, B. S., Lohse, K. R., Podlog, L., y Williams, A. M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(101616), 101616. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101616>
15. Frost R. O., Heimberg R. G., Holt C. S., Mattia J. I., Neubauer A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
16. 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: 10.1007/BF01172967>

17. García-Parra, N., González, J., y Garcés De Los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 21–28.
18. González-Hernández, J. y González Reyes, A. (2017). Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 141–148.
19. González-Reyes, A., Delgado, R., & Martín, A. (2017). Factores de influencia en el rendimiento deportivo: Un análisis psicológico. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 13(4), 115–132. <https://doi.org/10.1037/ijps.13.4.115>
20. Gotwals, J. K. (2011). Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach. *The sport psychologist*, 25(4), 489–510. <https://doi:10.1123/tsp.25.4.489>
21. Harriss, D. J., MacSween, A., Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813– 817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
22. Hill A. P., Mallinson-Howard S. H. y Jowett G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235–270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
23. Hill, A. P., Madigan, D. J., Curran, T., Jowett, G. E., y Rumbold, J. L. (2024). Exploring and evaluating the two-factor model of perfectionism in sport. *Journal of Psychoeducational Assessment*. <https://doi.org/10.1177/07342829241231149>
24. Hosseini, F. S., Hadizadeh-Talasz, F., y Bahri, N. (2023). The relationship between perfectionism and sexual function: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(1), 83–92. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i1.11416>
25. Koivula, N., Hassmén, P., y Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32, 865–875. [https://doi:10.1016/S0191-8869\(01\)00092-7](https://doi:10.1016/S0191-8869(01)00092-7).
26. Landers, G. J., Ong, K. B., Ackland, T. R., Blanksby, B. A., Main, L. C., y Smith, D. (2013). Kinanthropometric differences between 1997 World championship junior elite and 2011 national junior elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(5), 444–449. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.09.006>
27. Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdaguer, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., y Garcia-Mas, A. (2020). Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 561198. <https://doi:10.3389/fpubh.2020.561198>
28. León, O y Montero, I. (2020). *Métodos de investigación en psicología y educación. Las tradiciones cuantitativa y cualitativa*. 4ª Edición. Ed.McGraw-Hill.
29. Lepers, R., Knechtle, B., y Stapley, P. J. (2013). Trends in triathlon performance: Effects of sex and age. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 43(9), 851–863. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0067-4>
30. Li, L., Jing, L., Liu, Y., Tang, Y., Wang, H., y Yang, J. (2023). Association of Mindfulness with Perfectionism, Exercise Self-Efficacy, and Competitive State Anxiety in Injured Athletes Returning to Sports. *Healthcare*, 11(20), 2703. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202703>
31. Lizmore, M. R., Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., y Hill, A. P. (2019). Perfectionism and performance following failure in a competitive golf-putting task. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(101582), 101582. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101582>
32. Madigan, D. J., Stoeber, J., y Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: a longitudinal investigation. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 470–475. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172726>

## El perfeccionismo en triatletas de competición

33. Mallinson-Howard, S. H., Hill, A. P., y Hall, H. (2019). The 2× 2 model of perfectionism and negative experiences in youth sport. *Psychology of Sport Exercise, 45*.
34. Marquiegui, F. y Ruiz-Barquín, R. (2023). El Perfeccionismo en Atletas y Triatletas a nivel competitivo. *Libro de Actas de XII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (p.178). 21-23 de junio.
35. Montero, I., y León, O. G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7*(3), 847–862.
36. Muñoz, A. J., González, J., y Olmedilla, A. (2016). Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: Influencia sobre la autoestima. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento, 8*(3), 30–39.
37. Olmedilla, A., Aguilar, J. M., Ramos, L. M., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022). Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers. *Revista de Psicología del Deporte, 31*(1), 49-56.
38. Olmedilla, A., y García-Mas, A. (2023). Psycholight: protocolo de evaluación e intervención psicológica para la prevención y la rehabilitación de lesiones deportivas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 8*(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a4>
39. Pineda-Espejel, E., Rodríguez-Muñoz, M. F., García-Sancho, E., & López-Fernández, J. (2018). *Evaluación de la ansiedad y la depresión en la práctica deportiva: Un enfoque multidimensional*. *Revista de Psicología del Deporte, 27*(2), 179-187. <https://doi.org/10.15366/rpd2018.27.2.010>
40. Rasquinha, A., Dunn, J. G. H., y Causgrove Dunn, J. (2014). Relationships between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and competitive sport level. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(6), 659–667. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.008>
41. Rhodes, O. (2024). The unseen battle: Exploring the intersection between mental health struggles in elite athletes. *Sociología del Deporte, 5*(1), 1–5. <https://doi:10.46661/socioldeporte.9601>
42. Rice, S. M., Parker, A. G., Rosenbaum, S., Bailey, A., Mawren, D., y Purcell, R. (2018). Sport-related concussion and mental health outcomes in elite athletes: A systematic review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 48*(2), 447–465. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0810-3>
43. Rodríguez-Franco, A., Carlo, G., Valdivia-Moral, P., y González-Hernández, J. (2023). Be prosocial my friend: The social disconnection model of perfectionism in adolescents immersed in competitive sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 2887. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042887>
44. Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J. P., y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología, 22*(1), 132–142.
45. Slaney, R. B., Rice, K. G., & Trippi, J. L. (2001). The Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). *Psychological Assessment, 13*(4), 466-477. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.13.4.466>
46. Sun, K., y Ji, T. (2022). The relationship between perfectionism and sports ethics among young athletes based on achievement goal theory. *Frontiers in Psychology, 13*, 771332. <https://doi:10.3389/fpsyg.2022.771332>
47. Török, L., Szabó, Z. P., y Orosz, G. (2022). Elite athletes' perfectionistic striving vs. Concerns as opposing predictors of self-handicapping with the mediating role of attributional style. *Frontiers in Psychology, 13*, 862122. <https://doi:10.3389/fpsyg.2022.862122>
48. Tyebkhan, G. (2003). Declaration of Helsinki: the ethical cornerstone of human clinical research. *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology, 69*(3), 245-247
49. World Medical Association (WMA, 2000). *Memorandum to National Medical Associations*.