

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

Si buscas la perfección, acepta el error. La relación entre el perfeccionismo y el miedo al fallo en jóvenes deportistas de invierno.

Sarries, Sofia, Raimundi, María Julia y González Hernández, Juan.

Cita:

Sarries, Sofia, Raimundi, María Julia y González Hernández, Juan (2024). *Si buscas la perfección, acepta el error. La relación entre el perfeccionismo y el miedo al fallo en jóvenes deportistas de invierno*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/618>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/qHP>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SI BUSCAS LA PERFECCIÓN, ACEPTA EL ERROR. LA RELACIÓN ENTRE EL PERFECCIONISMO Y EL MIEDO AL FALLO EN JÓVENES DEPORTISTAS DE INVIERNO

Sarries, Sofia; Raimundi, María Julia; González Hernández, Juan
Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Los contextos de rendimiento, como el deporte competitivo, pueden ser grandes semilleros de personas perfeccionistas ya que este comportamiento a menudo coincide con las exigencias de dicho entorno: extremada dedicación al deporte dentro y fuera del entrenamiento, esfuerzos desadaptativos por alcanzar la perfección, hipervigilancia a los errores y una evaluación constante de su propio rendimiento. El objetivo de este estudio fue examinar el poder predictivo de las diferentes dimensiones del perfeccionismo en el miedo a cometer errores. Participaron 160 deportistas de invierno de diferentes provincias de Argentina. Se observó que el perfeccionismo auto orientado y socialmente prescrito mostraron correlaciones significativas y positivas con las cinco dimensiones del miedo al fallo. Aunque el perfeccionismo socialmente prescrito fue la dimensión que predijo con mayor fuerza el miedo a cometer errores.

Palabras clave

Perfeccionismo - Miedo al fallo - Deportistas - Deportes de invierno

ABSTRACT

IF YOU SEEK PERFECTION, ACCEPT THE ERROR.
THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND
FEAR OF FAILURE IN YOUNG WINTER ATHLETES

Performance contexts, such as competitive sports, can be significant breeding grounds for perfectionists, as this behavior often aligns with the demands of such environments: extreme dedication to the sport both inside and outside of training, maladaptive efforts to achieve perfection, hypervigilance towards errors, and constant self-evaluation of performance. The aim of this study was to examine the predictive power of different dimensions of perfectionism on the fear of making mistakes. A total of 160 winter athletes from different provinces in Argentina participated. It was observed that self-oriented and socially prescribed perfectionism showed significant and positive correlations with the five dimensions of fear of failure. However, socially prescribed perfectionism was the dimension that most strongly predicted the fear of making mistakes.

Keywords

Perfectionism - Fear to fail - Athletes - Winter sports

Introducción

El perfeccionismo es un rasgo de personalidad caracterizado por manifestar estándares extremadamente altos de rendimiento, acompañado de una preocupación constante por cometer errores y un alto nivel de exigencia personal, incluyendo una autoevaluación demasiado crítica de la propia conducta o de los demás (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). El perfeccionismo tiende a afectar varias áreas de la vida de la persona, especialmente aquellas vinculadas al rendimiento. El objetivo final de su comportamiento es perfeccionar el yo, ya que, para la persona perfeccionista, la única manera de desarrollar un sentido cohesivo de autoestima y valor, y de encajar interpersonalmente en el mundo con los demás, es mostrándose “perfecto”. Siendo un rasgo de personalidad altamente asociado al desajuste psicológico, puede estar detrás del inicio o mantenimiento de diversas problemáticas de salud mental (Egan et al., 2011).

En muchos aspectos de nuestra vida, la búsqueda de la perfección puede ser vista como irrealista o irracional. Sin embargo, en algunos contextos de rendimiento como el deportivo, la búsqueda de la perfección no parece tan irracional, sino que se convierte una parte rutinaria de la vida de la persona (Hill et al., 2018). Muchos deportistas que se perciben como personas perfeccionistas expresan que el deporte es el área donde más se pone en juego este rasgo de su personalidad ya que en este contexto no solo se busca alcanzar logros y metas como parte de la naturaleza “superadora” del deporte, sino que esta búsqueda del éxito forma parte del desarrollo de la identidad del deportista (Hill et al., 2015). De aquí la importancia de estudiar este rasgo de personalidad en jóvenes deportistas argentinos.

Entre los modelos que describen este rasgo de personalidad, el modelo multidimensional de Hewitt y Flett (1991) incluye aspectos individuales e interpersonales y se puede explicar a través de tres dimensiones. El perfeccionismo auto orientado, el socialmente prescrito y el socialmente orientado.

El primero se caracteriza por un comportamiento perfeccionista que se deriva del *self* y está dirigido hacia uno mismo (Hewitt & Flett, 2002), y la preocupación yace en alcanzar la perfección y evitar la imperfección en aquellas áreas que sean significativas o importantes para sí mismo.

El perfeccionismo orientado a otros incluye creencias y expectativas sobre los demás. Aquí el comportamiento perfeccionista

está dirigido hacia afuera y la persona, en vez de demandarse a sí mismo la perfección, se lo demanda a los otros (e.g., pareja, familiares, deportistas, entrenadores, etc.)

En el socialmente prescrito el impulso de perfección proviene de fuentes abiertamente interpersonales. Por ejemplo, los perfeccionistas se preocupan por alcanzar las expectativas de los demás como medio de, asegurar aceptación y sentido de pertenencia o de evitar el rechazo (Flett & Hewitt, 2002).

La evidencia científica ha asociado las diferentes dimensiones del perfeccionismo (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006) con el miedo a cometer errores en deportistas (Sagar & Stoeber, 2009). El miedo al fallo se define como una preocupación intensa de que uno será incapaz de alcanzar sus metas o de que será visto como incompetente ante los demás (Atkinson, 1957). En ámbitos de rendimiento, uno de los modelos más estudiados ha sido el de Conroy et al. (2003) que conceptualiza al miedo al fallo como una tendencia a evaluar los errores como amenazas para el cumplimiento de las metas o el desarrollo personal. Si bien existe literatura previa que muestra la relación entre el perfeccionismo y el miedo a cometer errores en el deporte, hasta nuestro conocimiento no existen trabajos que aborden esta problemática en deportes de invierno. Se ha seleccionado a los deportes de invierno debido a que la bibliografía que estudia variables psicológicas en deportistas que realizan deportes de invierno es escasa a nivel internacional (Cigrovski et al., 2018) y casi nula a nivel nacional, y desde la perspectiva psicológica, los deportes de invierno se consideran altamente desafiantes por sus características particulares (Duyan & Günel, 2020; Johansson et al., 2015).

Método

Participantes

Participaron 160 deportistas de invierno (66.9 % varones; 33.1% mujeres) de entre 14 y 25 años ($M = 15.15$; $DT = 1.7$) de clubes de Buenos Aires, Mendoza, Río Negro, Neuquén, Tierra del Fuego y Chubut. Las disciplinas eran: esquí alpino (58%), freeski (23%), snowboard (12%) y esquí de fondo (6%). En cuanto a las categorías la participación fue de cadetes (51%), juveniles (7%) y un 41% FIS (Federación Internacional de Esquí).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico. Creado *ad hoc* para evaluar género, edad, disciplina, categoría competitiva, cantidad de años en el deporte, etc.

Versión reducida de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (EMP). Se utilizó la versión reducida de 15 ítems (Hewitt et al., 2008) de la versión original de 45 ítems (Hewitt & Flett, 1991), que evalúa las tres dimensiones del perfeccionismo, con una escala de tipo Likert de siete puntos (de *totalmente en desacuerdo* a *totalmente de acuerdo*).

Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento (PFAI; Con-

roy, 2001; adaptación española: Moreno Murcia & Conte Marín, 2011). Consta de 25 ítems, agrupados en cinco dimensiones: miedo de experimentar vergüenza, miedo a la devaluación de uno mismo, miedo de tener un futuro incierto, miedo de perder el importante interés de los demás, y el temor de perturbar a otros importantes. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de cinco puntos (de *No creo nada* a *Lo creo al 100%*).

Procedimiento

La presente investigación contó con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Abierta Iberoamericana. Los participantes contestaron de forma voluntaria y anónima el protocolo de cuestionarios. Luego del procesamiento inicial de los datos, los entrenadores recibieron un informe, a modo de devolución, con los principales resultados generales obtenidos.

Análisis de datos

Como análisis preliminares, se realizaron los estadísticos descriptivos para cada variable y se evaluó el supuesto de normalidad bivariada. Al observarse distribuciones normales en todas las variables, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Para estudiar el poder predictivo de las dimensiones del perfeccionismo en el miedo al fallo, se realizaron análisis de regresión lineal múltiple por método de selección de pasos sucesivos (*stepwise*), para ello, se comprobó el índice de Durbin-Watson y los valores de colinealidad.

Resultados

En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos para cada variable.

Respecto de las correlaciones, se encontró que el perfeccionismo socialmente prescrito se asoció positiva y significativamente con todas las subescalas de miedo al fallo, siendo el miedo a perder el interés de otros y miedo a molestar a otros importantes la correlaciones con mayor fuerza. De igual forma, el perfeccionismo auto orientado también correlacionó con todas las variables del miedo al fallo, y el miedo a experimentar vergüenza y miedo a un futuro incierto las variables con más fuerza. Finalmente, el perfeccionismo orientado a otros tuvo correlaciones débiles con dos dimensiones de miedo al fallo (Tabla 2).

En la Tabla 3 se muestran los resultados de las regresiones en donde se muestra que el principal predictor del miedo al fallo y sus dimensiones es el perfeccionismo socialmente prescrito, mientras que el auto orientado solo fue significativo para algunas de las dimensiones del miedo al fallo.

Tabla 1. Descriptivos de las variables del estudio

VARIABLES	Rango	M	DE	LI	LS	Asimetría	Curtosis	a
Perfeccionismo auto orientado	1-7	5.21	1.10	2.40	7.00	-0.24	-0.85	.79
Perfeccionismo socialmente prescrito	1-7	3.27	1.02	1.40	7.00	0.48	0.36	.67
Perfeccionismo socialmente orientado	1-7	2.98	0.92	1.00	6.25	0.27	0.34	.53
Miedo al fallo	1-5	2.52	0.82	1.04	4.96	0.57	0.08	.94
Miedo a experimentar vergüenza	1-5	2.90	0.99	1.00	5.00	0.22	-0.68	.85
Miedo a la autodevaluación	1-5	2.75	1.02	1.00	5.00	0.30	-0.42	.76
Miedo a un futuro incierto	1-5	2.43	0.95	1.00	5.00	0.64	0.03	.74
Miedo a perder el interés de otros	1-5	2.24	0.93	1.00	5.00	0.61	-0.29	.83
Miedo a molestar a otros importantes	1-5	2.16	0.96	1.00	4.80	0.71	-0.31	.83

Nota: LI = límite inferior, LS = límite superior

Tabla 2. Correlaciones entre las dimensiones del perfeccionismo y el miedo al fallo

Subescalas	PAO	PSP	POO
Miedo al fallo	.26**	.57***	.14
Miedo a experimentar vergüenza	.26**	.48***	.09
Miedo a la autodevaluación	.19*	.44***	.07
Miedo a un futuro incierto	.24**	.39***	.14
Miedo a perder el interés de otros	.22**	.50***	.15*
Miedo a molestar a otros	.19**	.61***	.19*

Nota: PSP = Perfeccionismo socialmente prescrito, PAO = Perfeccionismo auto orientado, POO = Perfeccionismo socialmente orientado. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tabla 3. Poder predictivo del perfeccionismo sobre el miedo al fallo

Variable criterio	R ²	R ² ajustado	DW	F ^a	Variables predictoras	B	β	t	FIV
Miedo al fallo	.36	.35	1.83	43.94***	PSP	.44	.54	8.39***	1.04
					PAO	.11	.14	2.27*	1.04
Miedo a experimentar vergüenza	.25	.24	1.81	27.28***	PSP	.43	.44	6.34***	1.04
					PAO	.14	.16	2.32*	1.04
Miedo a la autodevaluación	.21	.20	2.05	21.17***	PSP	.42	.42	5.88***	1.04
					PAO	.09	.10	1.46	1.04
Miedo a un futuro incierto	.18	.17	2.07	17.79***	PSP	.34	.36	4.94***	1.04
					PAO	.14	.16	2.20*	1.04
Miedo a perder el interés de otros	.26	.25	1.93	28.61***	PSP	.43	.47	6.81***	1.04
					PAO	.10	.12	1.75	1.04
Miedo a molestar a otros	.38	.37	1.77	49.63***	PSP	.56	.60	9.46***	1.04
					PAO	.05	.06	1.01	1.04

Nota: ^agl = 2, 157, PSP = Perfeccionismo socialmente prescrito, PAO = Perfeccionismo auto orientado, DW = Durbin-Watson, FIV = Factor de Inflación de la Varianza * $p < .05$ *** $p < .001$

Discusión

El objetivo de este trabajo fue estudiar las dimensiones del perfeccionismo y su relación con el miedo al fallo, así como también su poder predictivo sobre esta variable. En primer lugar, los deportistas de invierno reportan mayores niveles de perfeccionismo auto orientado, seguido de perfeccionismo socialmente prescrito y por último el perfeccionismo socialmente orientado. Los deportistas de estas disciplinas tienden mayormente a autoimponerse estándares excesivamente elevados, acompañado de un alto nivel de autocrítica. Estos resultados coinciden con otros estudios realizados con en población de jóvenes deportistas (Appleton et al., 2009). En cuanto el miedo al fallo, las dimensiones con mayor puntaje fueron el miedo a experimentar vergüenza y miedo a la autodevaluación. Esto toma sentido ya que el perfeccionismo auto orientado demostró ser el más asociado con tales dimensiones del miedo al fallo en adolescentes y jóvenes (Conroy et al., 2007).

En segundo lugar, las correlaciones halladas entre las variables también fueron congruentes con estudios previos y evidencian cómo el comportamiento perfeccionista implica preocuparse por las consecuencias negativas asociadas a los errores (Conroy et al., 2007). La única dimensión que no mostro relación significativa con el miedo a cometer errores fue el perfeccionismo socialmente orientado, por lo tanto, se eliminó del modelo de regresión, decisión que han tomado otros autores (Conroy et al., 2007).

Si bien el perfeccionismo auto orientado y socialmente prescrito mostraron correlaciones significativas y positivas con las cinco dimensiones del miedo al fallo, los análisis de regresión revelaron algunas diferencias. El perfeccionismo socialmente prescrito se asoció significativamente con la variable de miedo al fallo global y con cada una de sus cinco dimensiones. Mientras que el perfeccionismo auto orientado se asoció con la dimensión global del miedo al fallo, así como con el miedo a experimentar vergüenza y el miedo a un futuro incierto. Esto muestra que la dimensión que mayormente predice el miedo a cometer errores es el perfeccionismo socialmente prescrito, coincidiendo con la propuesta teórica del perfeccionismo (Hewitt et al., 2017) y diversos estudios empíricos (e.g., Curran et al., 2014; Hill et al., 2010). Asimismo, deja en evidencia que la dimensión más desadaptativa de este rasgo de personalidad es el perfeccionismo socialmente prescrito, debido a que la persona tiene una necesidad implacable de alcanzar las expectativas (reales o no) de los demás con el objetivo de asegurarse aceptación y un sentido de pertenencia y adecuación o de evitar el rechazo y el abandono (Hewitt et al., 2003), preocupándose a la vez por la posibilidad de que una vez alcanzados las expectativas de los demás, se esperará aún más de ellos. Esta situación conlleva no solo esfuerzos desadaptativos y obsesivos por alcanzar la perfección, sino que trae aparejados conflictos interpersonales, como elevados niveles de soledad y desconexión con los demás (Chen et al., 2015).

Los contextos de rendimiento suelen crear o rigidizar creencias en las personas acerca de la necesidad de demostrar sus habilidades de manera perfecta o evitar exhibirse incompetentes. Y si bien la búsqueda de la perfección y la evitación de mostrarse imperfecto puede ser controlable y hasta gratificante en el corto plazo, en el largo plazo sino hay coherencia entre el rendimiento y las expectativas o hay ausencia de apoyo psicosocial, pueden aparecer respuestas disfuncionales cognitivas, emocionales y conductuales (González Hernández & Muñoz-Villena, 2019; Hill et al., 2015).

Es importante continuar profundizando el estudio del perfeccionismo en deportistas, ya que el deporte competitivo es un entorno de evaluación continua en donde se establecen altos estándares y se promueven los esfuerzos por alcanzar el máximo rendimiento. Por ello, es fundamental que todo el entorno deportivo adquiera una actitud compasiva cuando los resultados no son “perfectos”. Esto ayudará a desafiar y flexibilizar creencias y pensamientos característicos de las personas perfeccionistas como: “Si me hubiese esforzado más, me hubiese ido mejor”, “Soy un fracasado/a” o “Ahora los demás van a pensar que no lo estoy intentando lo suficiente”, contribuyendo al desarrollo de los jóvenes deportistas.

BIBLIOGRAFÍA

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 457-465. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2008.12.006>
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review, 64*(6), 359-372. <https://doi.org/10.1037/H0043445>
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences, 76*, 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.001>
- Cigrovski, V., Radman, I., Konter, E., Ocic, M., & Ružic, L. (2018). Sport Courage, Worry and Fear in Relation to Success of Alpine Ski Learning. *Sports 2018, Vol. 6, Page 96, 6*(3), 96. <https://doi.org/10.3390/SPORTS6030096>
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (pfa). *Anxiety, Stress and Coping, 14*(4), 431-452. <https://doi.org/10.1080/10615800108248365>
- Conroy, D. E., Benjamin, L. S., Henschen, K., Lawson, H., Packard, T., & Shultz, B. (2003). Representational Models Associated With Fear of Failure in Adolescents and Young Adults. *Journal of Personality, 71*(5), 757-784. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7105003>
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, 25*(4), 237-253. <https://doi.org/10.1007/S10942-007-0052-7/FIGURES/1>

- Curran, T., Hill, A. P., Jowett, G. E., & Mallinson, S. H. (2014). The relationship between multidimensional perfectionism and passion in junior athlete. *International Journal of Sport Psychology, 45*(4), 369-384.
- Duyan, M., & Günel, I. (2020). Determining the sports participation motivations of ski athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 0*(0). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3840686>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & 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>
- Flett, G., & Hewitt, P. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967/METRICS>
- González Hernández, J., & Muñoz-Villena, A. J. (2019). Perfectionism and sporting practice: Functional stress regulation in adolescence. *Anales de Psicología, 35*(1), 148-155. <https://doi.org/doi.org/10.6018/analesps.35.1.326541>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 255-284. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment. En *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The Interpersonal Expression of Perfection: Perfectionistic Self-presentation and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry, 71*(2), 93-122. <https://doi.org/10.1521/PSYC.2008.71.2.93>
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping, 23*(4), 415-430. <https://doi.org/10.1080/10615800903330966>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & 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>
- Hill, A. P., Witcher, C. S. G., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(4), 237-253. <https://doi.org/10.1037/spy0000041>
- Johansson, L., Westin, M., Levin, L., Edman, G., Alricsson, M., & Werner, S. (2015). Personality Traits in Swedish High School Alpine Skiers - A Comparison between Injured and Uninjured Skiers. *Journal of Psychology & Psychotherapy, 05*(04). <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000192>
- Moreno Murcia, J. A., & Conte Marín, L. (2011). Predicción del miedo a equivocarse en jugadores de baloncesto a través del clima tarea de los iguales y la motivación intrínseca. *Revista Mexicana de Psicología, 28*(1), 43-52. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243029630004>
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(5), 602-627. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.602>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2_10\(4\)](http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2_10(4)), 295-319. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR1004_2