



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

BIBLIOTHERAPY: A CLINICAL-EDUCATIONAL STRATEGY TO REDUCE CHILDHOOD PERFECTIONISM

Leonardo Andrés Aguilar Durán, Isaac Daniel Depablo Marrero

psileonardo@gmail.com

biblioterapia, literatura infantil, perfeccionismo, niños venezolanos

bibliotherapy, children's literature, perfectionism, Venezuelan children

RESUMEN

El perfeccionismo es un rasgo de personalidad caracterizado por la fijación de normas de rendimiento excesivamente altas. Varios estudios han demostrado la relación entre perfeccionismo y malestar psicológico en niños y adolescentes. El objetivo de este trabajo fue determinar la efectividad de la biblioterapia basada en literatura infantil para disminuir los niveles de perfeccionismo en los niños. Fue una investigación explicativa con diseño cuasiexperimental pre-post de un solo grupo. Se aplicó un taller biblioterapéutico a 16 niños que cursaban 4.º y 5.º grado de primaria (de entre 9 y 11 años) en el Colegio San Agustín (Caracas), quienes tenían puntajes extremos en perfeccionismo y, a la vez, habían manifestado agrado por la lectura. Para evaluar perfeccionismo fue empleada la versión adaptada y validada al contexto venezolano (Aguilar & Castellanos, 2017) de la Escala de Perfeccionismo Infantil (Oros, 2003).

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

El taller constó de tres sesiones, en él se utilizaron ocho cuentos infantiles escritos e ilustrados por autores europeos y americanos. Las puntuaciones de los niños en perfeccionismo y sus dimensiones se redujeron de manera significativa. Estos resultados apoyaron las hipótesis formuladas y estuvieron en concordancia con la evidencia empírica referida por investigaciones foráneas. Quizás, gran parte del éxito de la técnica terapéutica descansa en el proceso de identificación lector-personajes y en la oportunidad que ofrece para resolver problemas de forma creativa. Se recomienda la aplicación de la terapia de lectura en contextos similares. Con este fin, se incluye una selección de lecturas sobre perfeccionismo dirigidas a los niños.

ABSTRACT

Perfectionism is a personality trait characterized by the setting of excessively high performance standards. Several studies have demonstrated the relationship between perfectionism and psychological maladjustment in children and adolescents. The objective of this study was to determine the effectiveness of bibliotherapy based on children's literature to decrease levels of perfectionism in children. An explanatory investigation with quasi-experimental design (pretest-posttest, one group) was carried out. A program of bibliotherapy was applied to 16 children in 4th and 5th grade of primary education (aged 9-10) at the San Agustín College (Caracas), who had extreme scores in perfectionism and, at the same time, had expressed pleasure in reading. The version adapted and validated to the Venezuelan context (Aguilar & Castellanos, 2017) of the Scale of Childhood Perfectionism (Oros, 2003) was used to evaluate perfectionism. The program consisted of three sessions, in which eight children's stories written and illustrated by European and American authors were used. The children's scores on perfectionism and its dimensions were significantly reduced. These results supported the hypotheses formulated and were in accordance with the empirical evidence referred by foreign studies.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Perhaps, much of the success of the therapeutic technique is due to the reader-character identification process and to the opportunity it offers to solve problems creatively. The application of reading therapy in similar contexts is recommended. For this purpose, a selection of readings on perfectionism for children is included.

INTRODUCCIÓN

El perfeccionismo se refiere al establecimiento de expectativas irrazonablemente altas de sí mismo y a una actitud de intolerancia a los errores (Adelson & Wilson, 2021).

En la actualidad, este rasgo de personalidad es también considerado un proceso transdiagnóstico por constituir un factor tanto de riesgo como de mantenimiento para distintos trastornos emocionales (Tarruella & Sánchez, 2019). De hecho, incluso en población infantil lleva tiempo documentándose la relación del perfeccionismo con diversos trastornos (Dávila & Tesén, 2021). Por ejemplo, en el caso de los niños venezolanos, esta asociación con el malestar psicológico se ha dejado ver en correlaciones según las cuales: a mayor perfeccionismo, mayor estrés (Aguilar, 2019); y a mayores correlatos negativos de los errores (una dimensión del perfeccionismo), mayor temor a hablar en público (Aguilar & Castellanos, 2017) y menor autoestima (Aguilar, 2020).

Justamente, el conocimiento de la influencia que puede tener el perfeccionismo en la predisposición y el mantenimiento de sintomatología emocional en la infancia, ha planteado como una necesidad desarrollar intervenciones para su prevención y tratamiento (Dávila & Tesén, 2021; Tarruella & Sánchez, 2019). Sin embargo, es escasa la evidencia empírica sobre la eficacia de los tratamientos que se han propuesto para paliar el perfeccionismo en edades tempranas, cuando —curiosamente— habría de esperarse mayor éxito terapéutico, debido a la

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

capacidad de los niños para modificar rasgos, creencias y conductas con más facilidad que las personas adultas (Vicent et al., 2019). Entre las técnicas y procedimientos, mencionados por Vicent et al. (2019), que se emplean en el ámbito específico del perfeccionismo infantil se cuentan: la psicoeducación, la terapia de juego, la reestructuración cognitiva, los experimentos conductuales, los ensayos conductuales, las encuestas, el *continuum* cognitivo, las discusiones y los debates grupales, la reconversión atribucional, la relajación, los juegos de rol, los sistemas de recompensas, la autoobservación y la desensibilización sistemática. La mayoría encuentra basamento en la terapia cognitivo-conductual de carácter individual, la cual se recomienda complementar con terapia familiar y asesoramiento a los docentes (Vicent et al., 2019).

Otra forma de abordaje de los comportamientos perfeccionistas poco funcionales durante la infancia, sobre la que ha existido interés en los últimos años, es la biblioterapia (Adelson & Wilson, 2021; Vicent et al., 2019). Se trata de un método expresivo que implica la utilización sistemática de libros para ayudar a las personas a afrontar sus problemas, ya sean enfermedades físicas o dificultades emocionales (Tukhareli, 2011).

Los libros de autoayuda son el material de trabajo más común para la biblioterapia (Vicent et al., 2019), pero también se puede emplear literatura imaginativa, como por ejemplo poemas y cuentos (Coll & Vall Casas, 2013). Con este último insumo, la biblioterapia suele aplicarse típicamente durante la hospitalización infantil, como un método que trata de atenuar la vulnerabilidad producida a raíz de una enfermedad, contexto en el cual la lectura ofrece la oportunidad de disminuir los sentimientos de soledad y los niveles de ansiedad del niño (Babarro & Lacalle, 2018; Coll & Vall Casas, 2013). Individuos considerados sanos, pero que, como todas las personas, deben hacer frente a numerosos estresores en diversas áreas de vida, pueden de igual forma obtener beneficios. De allí que, como señalan Castro y Altamirano (2016), la biblioterapia se perfila como una atractiva estrategia clínico-educativa.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Lo primero, debido a que mejora el estado anímico e incide positivamente en el bienestar; y lo segundo, porque la lectura proporciona información, instruye y representa una actividad cultural en sí misma.

No obstante, la biblioterapia ha sido una técnica bastante subutilizada y se requieren más estudios empíricos que demuestren su eficacia, más aún en Latinoamérica (Babarro & Lacalle, 2018; Castro & Altamirano, 2016). En este sentido, pese a su aparente idoneidad, muy pocos estudios han investigado la relevancia de la intervención biblioterapéutica como tratamiento para los niños perfeccionistas (Ílter, 2015; Lynne & Chakraborti, 2010; Zousel et al., 2013). Los que lo hicieron son todos estudios foráneos (concretamente de Estados Unidos y Turquía), dos se centraron en estudiantes superdotados y, en un caso, la biblioterapia formó parte de un programa curricular mayor. Por otro lado, aunque existe considerable bibliografía de autoayuda orientada a combatir el perfeccionismo, es obvio que la misma está dirigida a la población de edad madura (Vicent et al., 2019).

Es por todo lo anterior que, tras diseñar un taller biblioterapéutico —basado en el empleo de literatura infantil— para niños con altos niveles de perfeccionismo, el objetivo de este estudio fue determinar la efectividad de su aplicación. Como hipótesis, se planteó que la biblioterapia lograría reducir el perfeccionismo y sus dimensiones (autodemandas absolutistas y específicas, malestar ante el fracaso y correlatos negativos de los errores) en los niños.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

MÉTODO

Diseño

Fue una investigación con enfoque cuantitativo y alcance explicativo (Hernández et al., 2014). Fue utilizado un diseño cuasiexperimental pre-post con un solo grupo (Montero & León, 2005).

Participantes

Fueron encuestados los niños que cursaban 4.º y 5.º grado de educación primaria en el Colegio San Agustín de El Paraíso (Caracas, Venezuela), durante el año escolar 2019-2020.

El grupo de estudio definitivo quedó conformado por 16 participantes, de entre 9 y 11 años de edad, de ambos sexos, quienes obtuvieron las mayores puntuaciones de perfeccionismo (\geq al centil 75) y también manifestaron agrado por la lectura (cuestión que se exploró con la pregunta “¿Qué tanto te gusta leer cuentos?” y las opciones *nada*, *algo* y *mucho*).

Instrumento

Fue empleada la versión adaptada y validada al contexto venezolano (Aguilar & Castellanos, 2017) de la Escala de Perfeccionismo Infantil de Oros (2003), de origen argentino.

Procedimiento

A continuación, se exponen los pasos desarrollados para realizar la investigación:

- Contacto con la directiva del centro educativo en el que se llevaría a cabo el trabajo de campo.
- Obtención del consentimiento informado de los padres para que sus representados participaran en la investigación.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

- Aplicación del pretest: los niños, por grupos, completaron el instrumento psicométrico en sesiones de aprox. 15 minutos, estando presentes los investigadores en el aula para verificar la adecuada cumplimentación de las pruebas.
- Formación del grupo experimental en los términos expuestos en la sección de participantes.
- Aplicación del taller: se administró un taller de biblioterapia fundamentado en la utilización de literatura infantil, el cual constó de tres sesiones, cada una con duración aprox. de 2 horas y media. La selección de literatura empleada consistió en ocho cuentos infantiles con autores de Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Francia, España y Argentina: *El punto* (Reynolds, 2003), *Alexander y el día terrible, horrible, espantoso, horroroso* (Viorst & Cruz, 1972/1989), *Así es la vida* (Ramírez & Ramírez, 2005), *Casi* (Reynolds, 2004), *Sofía, la vaca que amaba la música* (Pennart, 1999/2011), *Las jirafas no pueden bailar* (Andreae & Parker-Rees, 1999/2014), *Petit, el monstruo* (Misenta, 2007/2013) y *La niña que nunca cometía errores* (Pett & Rubinstein, 2011/2013). Este último libro, así como el de Judith Viorst y Ray Cruz, ya se habían utilizado con propósitos similares en estudios previos (Ílter, 2015; Zousel et al., 2013); a los otros títulos se llegó por recomendaciones de aficionados. La lectura de un cuento era seguida de una fase en la cual los facilitadores hacían preguntas sobre la historia y se producía una discusión sobre los aspectos del perfeccionismo relacionados con el relato. Posteriormente, se realizaban varias actividades (producción escrita, expresión gráfica, danza y cineforo) en medio de un clima lúdico-recreativo.
- Aplicación del postest al culminar la intervención (con un procedimiento similar al seguido en el pretest).

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

- Análisis de datos: la normalidad y la homocedasticidad de los datos se evaluó con las pruebas de Shapiro-Wilk (pues $n < 30$) y de Levene, respectivamente. En aquellos casos en que se logró comprobar normalidad (tanto en pretest como en postest) e igualdad de varianzas, la prueba t de Student para muestras correlacionadas permitió conocer si existían diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones obtenidas por los niños antes y después del taller biblioterapéutico impartido. Por el contrario, cuando alguno de los criterios mencionados no se satisfizo, la prueba de rangos asignados de Wilcoxon hizo posible valorar los cambios producidos por la intervención. Como medidas del tamaño del efecto se utilizaron — según correspondía— la d de Cohen para muestras relacionadas (Dunlap et al., 1996) y el δ de Cliff. Todos los análisis se realizaron con SPSS (versión 23), exceptuando el cálculo del tamaño de los efectos: la d de Cohen se obtuvo utilizando una calculadora *on-line* y el δ de Cliff mediante el programa Cliff's Delta Calculator (Macbeth et al., 2011).

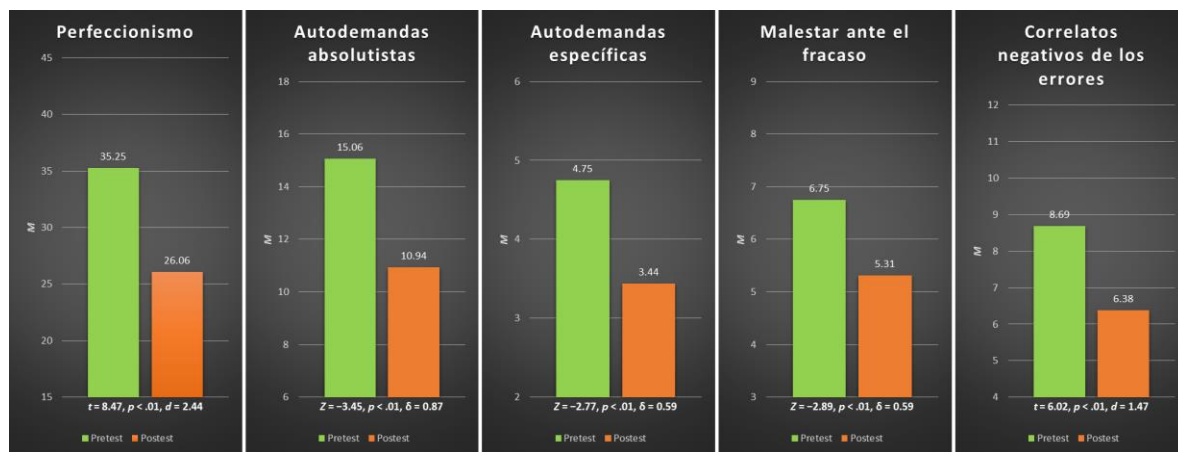
RESULTADOS

Como se puede apreciar en la figura 1, después de la administración del taller biblioterapéutico se produjo una reducción estadísticamente significativa y de alta magnitud en el nivel de perfeccionismo de los niños. Igualmente, se constató que los participantes del taller experimentaron una reducción significativa desde el punto de vista estadístico en los niveles de autodemands absolutistas y específicas, malestar ante el fracaso y correlatos negativos de los errores. El tamaño del efecto resultó alto en todos los casos.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Figura 1

Comparación entre Pre y Postest de Perfeccionismo



Nota. Elaboración propia.

DISCUSIÓN

El objetivo del estudio que esta ponencia reporta fue determinar si la implementación de un taller de biblioterapia sería capaz de disminuir el perfeccionismo en un grupo de niños con elevados niveles de este rasgo de la personalidad.

Los hallazgos presentados indican que la biblioterapia puede ser una intervención psicológica de utilidad para los niños perfeccionistas. Son resultados además compatibles con las conclusiones a las que llegaron los únicos estudios que se habían realizado al respecto (Iltter, 2015; Lynne & Chakraborti, 2010; Zousel et al., 2013) y comprueban el éxito que —especialmente en edades tempranas— pueden tener las intervenciones breves (p. ej. Bento et al., 2017) para reducir el perfeccionismo, evitándose así el desarrollo de problemas mayores en etapas posteriores del ciclo vital (Flett & Hewitt, 2013, 2014).

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Lo anterior cobra especial relevancia por cuanto se sabe que el perfeccionismo tiende a persistir en el tiempo, es resistente al cambio y tiene un impacto negativo en el tratamiento de otros trastornos al perjudicar la alianza terapéutica (Flett & Hewitt, 2007; Miller et al., 2017; Vicent et al., 2019). Parece ser entonces que es durante la infancia y la adolescencia, cuando los rasgos de personalidad son más flexibles y susceptibles de modificarse, que el abordaje clínico del perfeccionismo puede reportar las mayores ganancias.

Entre los factores que podrían explicar la efectividad de la utilización terapéutica de los libros se puede mencionar, en primer lugar, el proceso de identificación del lector con los personajes ficticios de los relatos leídos (Arias et al., 2000; Stamps, 2003), personajes que en la mayoría de los casos eran niños con dificultades similares a las confrontadas por los participantes del taller (p. ej. la autocrítica y las presiones externas). En segundo lugar, dicho taller incluyó actividades destinadas a estimular el pensamiento creativo (a menudo, reñido con el perfeccionismo: Goulet-Pelletier et al., 2022) y la capacidad de los niños para resolver problemas con relación a los temas tratados (p. ej. el miedo al fracaso, el orden extremo, las expectativas infladas). En tercer lugar, es posible que en la respuesta positiva de los niños a la biblioterapia hayan influido sus habilidades cognitivas y de comprensión lectora, aspecto que se cita en virtud de que los niños perfeccionistas suelen ser estudiantes académicamente aventajados (İlter, 2015). Y, en cuarto lugar, se debe considerar el disfrute de los libros escogidos como una de las razones por las que el uso de la biblioterapia arrojó resultados significativos.

El presente estudio tiene varias limitaciones. Hay que tomar en cuenta la influencia que pudo tener aplicar dos veces el mismo instrumento para evaluar el perfeccionismo, pues repetir pruebas se ha asociado con mejoras significativas en medidas de personalidad (Hernández et al., 2014).

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Sería provechoso que futuros estudios (a) incluyan un grupo control que no reciba tratamiento o (b) incluyeran la biblioterapia como una alternativa entre varias opciones de tratamiento para el perfeccionismo, lo que permitiría fortalecer la validez de las conclusiones alcanzadas.

Por otra parte, haber trabajado con un número pequeño de participantes limita la posibilidad de generalizar los hallazgos. Fue notorio que algunos padres y docentes desalentaban la participación en el taller para priorizar la asistencia a clases, circunstancia que pone de manifiesto que el centro de atención de las instituciones de educación primaria lo ocupan los contenidos académicos, en desmedro del desarrollo socioafectivo de los estudiantes.

Por tal razón, resulta muy importante brindar información a padres y maestros sobre el perfeccionismo y sus efectos negativos. En el caso de los docentes, una aspiración sería capacitarlos en el uso de la biblioterapia en el aula. Con respecto a los padres, se recomienda que participen en programas centrados en el perfeccionismo, pues la investigación ha puesto el foco en el estilo de crianza de los padres en lo que se refiere al origen del perfeccionismo (Vicent et al., 2019).

Adicionalmente, se requiere saber qué componentes del tratamiento biblioterapéutico son más valiosos y necesarios para producir resultados exitosos. Después de todo, la propuesta presentada fue solo una aproximación al uso de los libros con fines de terapia. Se esperaría que la misma fuese modificada y/o ampliada en cuanto a número de sesiones, cuentos empleados, videos mostrados, pistas musicales elegidas, etcétera. De hecho, hubo libros que —por razones de disponibilidad— no pudieron incluirse en el taller y sería deseable poder hacerlo próximamente (ver tabla 1). Por otro lado, algunos aspectos del perfeccionismo planteados por los libros leídos, como la obsesión por el orden, no se pudieron evaluar con el instrumento del que se dispuso.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Finalmente, hay que considerar que el perfeccionismo se evaluó inmediatamente después de la culminación del taller. Próximas investigaciones deberían incorporar un *follow-up* (de semanas o meses) para estimar la estabilidad del cambio conseguido.

Tanto la sugerencia de contar con una medida de seguimiento, como la de que padres y educadores sean mediadores en el abordaje terapéutico, son recomendaciones que tienen la mirada puesta en la necesidad de que los modelos de tratamiento para el perfeccionismo infantil se prueben fuera de los ambientes clínicos, en situaciones reales, de la vida cotidiana, como las que proporciona el entorno familiar o el contexto escolar. El estudio realizado no permaneció indiferente a este desafío y representa un intento por allanar el camino hacia ese objetivo. A pesar de las interrogantes que aún permanecen, se recomienda la aplicación de la terapia de lectura en contextos afines al aquí descrito.

Tabla 1

Algunas Lecturas Infantiles en Español Útiles para Reflexionar sobre el Perfeccionismo

| Título | Datos | Sinopsis |
|--|--|---|
| <i>Alexander y el día terrible, horrible, espantoso, horroroso</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Judith Viorst (escritora) y Ray Cruz (ilustrador)● Traducción: Alma Flor Ada● Año: 1972/1989● Editorial: Aladdin Books (Nueva York)● Procedencia de los autores: Estados Unidos● Fuente de la lectura: utilizada por | Alexander se dio cuenta de que iba a ser un día terrible cuando se despertó y se encontró chicle en el pelo. Y aun fue peor... Su mejor amigo lo abandonó. No tenía postre en su bolsa del almuerzo. ¡Y para colmo, había habas verdes en la comida y besos en la televisión! |

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Zousel et al. (2013)

Así es la vida

- Autoría Ana-Luisa Ramírez Giménez (escritora) y Carmen Ramírez Giménez (ilustradora)
- Año: 2005
- Editorial: Diálogo (Valencia)
- Procedencia de las autoras: España
- Fuente de la lectura: recomendación aficionada

Seguramente, cuando las cosas no salen como quisiéramos, es porque se nos está invitando a hacer nuevos descubrimientos. Cada día se estrena cada vida. ¡Y no nos la podemos perder!

Bogo
Quiere lotodo

- Autoría: Susanna Isern (escritora) y Sonja Wimmer (ilustradora)
- Año: 2016
- Editorial: NubeOcho (Madrid)
- Procedencia de las autoras: España/Alemania
- Fuente de la lectura: recomendación aficionada
- Edad recomendada: a partir de 4 años

Bogo el Zorro vivía entre las ramas de un gran árbol. Un día decidió que inventaría cosas asombrosas para poder tener todo lo que quisiera. Una divertida historia para enseñarnos que nuestras propias cualidades son únicas y nos hacen especiales.

Casi

- Autoría: Peter Hamilton Reynolds (escritor e ilustrador)
- Traducción: Esther Rubio Muñoz

Por los desprecios de su hermano León, Ramón pierde la confianza en su aptitud de dibujar. Pero por la

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">● Año: 2004● Editorial: Serres-RBA Libros (Barcelona)● Procedencia del autor: Canadá● Fuente de la lectura: recomendación aficionada y de Vicent et al. (2019) | admiración de su hermanita Marisol, Ramón es inspirado a dibujar de nuevo. |
| <i>El punto</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Peter Hamilton Reynolds (escritor e ilustrador)● Traducción: Esther Rubio Muñoz● Año: 2003● Editorial: Serres-RBA Libros (Barcelona)● Procedencia del autor: Canadá● Fuente de la lectura: recomendación aficionada● Edad recomendada: a partir de 4 años | No tienes más que hacer una pequeña marca y observar adónde te lleva. Vashti dice que no sabe dibujar. Su profesora cree que sí. Porque sabe que todo el mundo tiene capacidad creativa dentro de sí. Y donde hay un punto, hay un camino... |
| <i>El ratón que faltaba</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Giovanna Zoboli (escritora) y Lisa D'Andrea (ilustradora)● Traducción: Lara Meana● Año: 2015 | Érase una vez un gato que no podía parar de pensar en ratones. Ratones de todo tipo y en todas las situaciones imaginables. Sin embargo, intuía que había un ratón que se le escapaba. Por eso se |

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">● Editorial: A buen paso (Barcelona)● Procedencia de las autoras: Italia● Fuente de la lectura: recomendación aficionada | quedaba encerrado en casa, empeñado en imaginar el ratón que faltaba, así que nunca salía con sus amigos. Hasta un día en el que alguien llamó a la puerta... |
| <i>La niña que nunca cometía errores</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Mark Pett (escritor e ilustrador) y Gary Rubinstein (escritor)● Traducción: Miriam de las Heras Rodríguez● Año: 2011/2013● Editorial: Picarona (Barcelona)● Procedencia de los autores: Estados Unidos● Fuente de la lectura: utilizada por Ìlter (2015) y recomendada en Vicent et al. (2019) | Beatriz Nuncafalla es una niña de nueve años que nunca –¡ni una sola vez!– ha cometido un error. Nunca olvida sus deberes de matemáticas, nunca lleva calcetines desaparejados y siempre es la ganadora del espectáculo anual de talentos que hacen en el colegio. De hecho, Beatriz tiene el récord de perfección en su ciudad, donde la conocen como «la niña que nunca cometía errores». La vida de Beatriz discurre con tranquilidad hasta que pasa lo impensable: comete su primer error. ¡Y delante de todo el mundo! |
| <i>Las jirafas no pueden bailar</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Giles Andreae (escritor) y Guy Parker-Rees (ilustrador)● Traducción: Margarita Gómez Borràs● Año: 1999/2014 | Chufa era una jirafa alta y delgada, con un largo cuello muy bonito. Pero tenía unas rodillas torcidas y unas patas como palillos. Se pasaba el día de pie, masticando hojas y hojas. ¡Para comer de los árboles era muy |

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none">● Editorial: Bruño (Madrid)● Procedencia de los autores: Reino Unido● Fuente de la lectura: recomendación aficionada● Edad recomendada: a partir de 6 años | habilidosa! Pero cuando intentaba correr, ¡era un desastre total! ¡Cataplif-plof-plaf! Todos los años, en África, se celebra el Baile de la Selva... ¡y a los animales les encanta bailar y hacer piruetas! Chufa quiere participar en ese famoso Baile, pero como todo el mundo sabe, ¡las jirafas no pueden bailar! ¿O sí...? |
| <i>Nadie es perfecto (colección: Laura y compañía)</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Carmina del Río (escritora e ilustradora)● Año: 2005● Editorial: Salvatella (Barcelona)● Procedencia de la autora: España● Fuente de la lectura: recomendación de Vicent et al. (2019)● Edad recomendada: de 5 a 9 años | Lo más interesante de viajar es poder conocer otras culturas y costumbres, personas que se ven influenciadas por su lengua o por su educación y que nos enseñan lecciones muy valiosas en la vida. Esto es lo especial de la diversidad cultural. |
| <i>Malena en el espejo</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Elena Ferrándiz Rueda (escritora e ilustradora)● Año: 2014● Editorial: Thule (Barcelona)● Procedencia de la autora: España● Fuente de la lectura: | Malena emprende un viaje que le hará descubrir lo que hay en su interior y dónde se esconden sus sonrisas. Un viaje tan liberador como EL ABRIGO DE PUPA. |

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

recomendación aficionada

- Mapache quiere ser el primero*
- Autoría: Susanna Isern (escritora) y Leire Salaberria (ilustradora)
 - Año: 2015
 - Editorial: NubeOcho (Madrid)
 - Procedencia de las autoras: España
 - Fuente de la lectura: recomendación aficionada
 - Edad recomendada: a partir de 4 años
- Mapache quiere ser el primero en todo, y casi siempre lo consigue. Pero un día llega Zorro al bosque...
-

- Nina buena, Nina mala*
- Autoría: Juliet Mickelburgh (escritora) y Ana Laura Cantone (ilustradora)
 - Traducción: Diego de los Santos Domingo
 - Año: 2013
 - Editorial: Edelvives (Madrid)
 - Procedencia de las autoras: ?/Italia
 - Fuente de la lectura: recomendación aficionada
 - Edad recomendada: de 6 a 8 años
- Nina siempre lo hacía todo bien: pintaba bien, cantaba bien, se portaba bien... “¡Qué buena eres, Nina!”, le decían constantemente. Tanto, que Nina empezó a hartarse y aburrirse, y tomó una decisión: ¡a partir de ahora se portaría fatal!
-

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| <i>¡No me dejan hacer nada!</i> | <ul style="list-style-type: none">• Autoría: Thierry Robberecht (escritor) y Annick Masson (ilustradora)• Traducción: Cristina González Sánchez• Año: 2013• Editorial: Bruño (Madrid)• Procedencia de los autores: Bélgica• Fuente de la lectura: recomendación aficionada• Edad recomendada: a partir de 3 años | A la pequeña protagonista de este cuento no le dejan sacar la lengua, como el camaleón; ni sorber por la nariz, como los cerditos; ni comer con las manos, como las ardillas; ni dormir el día entero, como el perezoso; ni eructar, como su hermano pequeño... Ella tiene que portarse mejor que ellos porque es una niña MUY buena... ¿O quizá no tanto? |
| <i>No soy perfecta</i> | <ul style="list-style-type: none">• Autoría: Jimmy Liao (escritor e ilustrador)• Traducción: Jordi Ainaud i Escudero• Año: 2012• Editorial: Barbara Fiore (Granada)• Procedencia del autor: Taiwán• Fuente de la lectura: recomendación aficionada y de Vicent et al. (2019) | Hola a todo el mundo, me llamo Perfecta Nueno. Ese es el nombre que me pusieron mamá y papá. Dicen que cuando yo era niña, tanto de cara como de espalda, despierta o dormida, riendo o llorando, les parecía perfecta. Pero a medida que fui creciendo, la cosa cambió... Las exigencias de mis padres y de mi escuela fueron en aumento. Estoy tan cansada que tengo ganas de gritar: "¡No soy una niña perfecta!". |

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">● Edad recomendada: a partir de 10 años | Quiero que sepáis que en el mundo hay muy pocas personas que se sientan tan imperfectas como yo. Por eso le he echado valor y he saltado a escena para expresar mi opinión al respecto. A todos los niños y mayores que hayáis abandonado la búsqueda de la perfección, os invito a escucharme. |
| <i>Petit, el monstruo</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Marisol Misenta (escritora e ilustradora)● Año: 2007/2013● Editorial: CalibroscoPIO (Buenos Aires)● Procedencia de la autora: Argentina● Fuente de la lectura: recomendación aficionada | Petit está muy confundido, pues no sabe si es bueno o malo. Unas veces hace cosas que están bien, como tratar con amabilidad a su abuelo o jugar con su perro. Otras, en cambio, hace cosas feas, como jalar el pelo a las niñas o arrojar piedras a las palomas. “¿Seré alguna clase de monstruo inclasificable?”, se pregunta. |
| <i>¡Qué rabia de juego!</i> | <ul style="list-style-type: none">● Autoría: Meritxell Martí Orriols (escritora) y Xavier Salomó Fisa (ilustrador)● Año: 2013● Editorial: Almadraba (Barcelona)● Procedencia de los autores: | Tina ha perdido al dominó y coge una buena rabieta. A Toni no le ha gustado nada lo que ha hecho su amiga. ¡Así no se puede jugar! Menos mal que se le ocurre una idea para que no vuelva a suceder... |

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

España

- Fuente de la lectura: recomendación aficionada
- Edad recomendada: a partir de 4 años

Sofía, la vaca que amaba la música

- Geoffroy de Pennart (escritor e ilustrador)
- Traducción: Julia Vinent
- Año: 1999/2011
- Editorial: Corimbo (Barcelona)
- Procedencia del autor: Francia
- Fuente de la lectura: recomendación aficionada

Toda su vida Sofía ha regalado a su familia y sus amigos sus conciertos de piano. Cuando decide irse del pueblo a la ciudad a participar en un concurso de música, todos se ponen tristes. Pero Sofía ha de cumplir su sueño de triunfar en la ciudad con su música. No le será fácil, pero la perseverancia y el ánimo no la abandonan.

¡Yo primero! / Me First

- Helen Lester (escritora) y Lynn Munsinger (ilustradora)
- Traducción: Joana Delgado Sánchez
- Año: 1992/2016
- Editorial: Picarona (Barcelona)
- Procedencia de las autoras: Estados Unidos
- Fuente de la lectura:

Un cuento para que aprendas a esperar tu turno. Pinkerton es un cerdito que siempre quiere ser el primero. Durante una excursión con los cerdo-scouts, sale disparado con la esperanza de poder comer de nuevo y se encuentra con una extraña criatura que le enseña una importantísima (¡e inolvidable!) lección.

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

recomendación aficionada

Nota. Solo se incluye la edad recomendada de lectura cuando este dato lo sugiere la editorial que comercializa el libro.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adelson, J., & Wilson, H. (2021). *Letting go of perfect. Empower children to overcome perfectionism* (2th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003236160>
2. Aguilar, L. (2019). Perfeccionismo en escolares de Caracas: diferencias en función del sexo, tipo de institución educativa y nivel de estrés. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 11(1), 7-33. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a01>
3. Aguilar, L. (2020). Perfeccionismo y autoestima en escolares de Caracas. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(2), 15-30. <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4119>
4. Aguilar, L., & Castellanos, M. (2017). Validación psicométrica de una escala de perfeccionismo infantil en niños venezolanos. *Psicoespacios*, 11(18), 9-42. <https://doi.org/10.25057/21452776.875>
5. Andreae, G., & Parker-Rees, G. (2014). *Las jirafas no pueden bailar* (Trad. M. Gómez). Bruño. (Original publicado en 1999)
6. Arias, M., Miguez, L., Molfino, E., & Rega, L. (2000). Biblioterapia. *Información, Cultura y Sociedad*, 2, 85-93. <https://doi.org/10.34096/ics.i2.1036>
7. Babarro, I., & Lacalle, J. (2018). La literatura como instrumento terapéutico en el proceso salud-enfermedad durante la infancia. *Enfermería Global*, 50, 585-600. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201>

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

8. Castro, A., & Altamirano, N. (2016). ¿Leer para estar bien?: prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. *Investigación bibliotecológica*, 32(74), 171-192. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>
9. Coll, O., & Vall Casas, A. (2013, septiembre 27). *Literatura contra enfermedad: la biblioterapia* [Presentación de cartel]. VI Jornada de Humanización de Hospitales para Niños, Barcelona, España. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/46804>
10. Dávila, J., & Tesén, E. (2021). *Perfeccionismo infantil* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8733>
11. Dunlap, W., Cortina, J., Vaslow, J., & Burke, M. (1996). Meta-analysis of experiments with matched groups or repeated measures designs. *Psychological Methods*, 1(2), 170-177. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.170>
12. Flett, G., & Hewitt, P. (2007). Cognitive and self-regulation aspects of perfectionism and their implications for treatment: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 227-236. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0054-5>
13. Flett, G., & Hewitt, P. (2013). Disguised distress in children and adolescents “flying under the radar”: Why psychological problems are underestimated and how schools must respond. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 12-27. <https://doi.org/10.1177/0829573512468845>
14. Flett, G., & Hewitt, P. (2014). A proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. *Psychology in the Schools*, 51(9), 899-912. <https://doi.org/10.1002/pits.2179>
15. Goulet-Pelletier, J., Gaudreau, P., & Cousineau, D. (2022). Is perfectionism a killer of creative thinking? A test of the model of excellencism and perfectionism. *British Journal of Psychology*, 113(1), 176-207. <https://doi.org/10.1111/bjop.12530>

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

16. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana.
17. İlter, B. (2015). *Bibliyoterapi tekniğinin üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisi* [Tesis de maestría, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. DSpace@FSM. <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/2292>
18. Lynne, E., & Chakraborti, S. (2010). Addressing multidimensional perfectionism in gifted adolescents with affective curriculum. *Journal for the Education of the Gifted*, 33(4), 479-513. <https://doi.org/10.1177/016235321003300403>
19. Macbeth, G., Razumiejczyk, E., & Ledesma, R. (2011). Cliff's Delta Calculator: A non-parametric effect size program for two groups of observations. *Universitas Psychologica*, 10(2), 545-555. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy10-2.cdcp>
20. Miller, R., Hilsenroth, M., & Hewitt, P. (2017). Perfectionism and therapeutic alliance: A review of the clinical research. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 20(1), 19-29. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2017.264>
21. Misenta, M. (2013). *Petit, el monstruo*. Calibroscopio. (Original publicado en 2007)
22. Montero, I., & León, O. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127. http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-136.pdf
23. Oros, L. (2003). Medición del perfeccionismo infantil: desarrollo y validación de una escala para niños de 8 a 13 años de edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 16(2), 99-112. https://www.aidep.org/03_ridep/R16/R166.pdf
24. Pennart, G. de. (2011). *Sofía, la vaca que amaba la música* (Trad. J. Vinent). Corimbo. (Original publicado en 1999)
25. Pett, M., & Rubinstein, G. (2013). *La niña que nunca cometía errores* (Trad. M. de las Heras). Picarona. (Original publicado en 2011)

LA BIBLIOTERAPIA: UNA ESTRATEGIA CLÍNICO-EDUCATIVA PARA REDUCIR EL PERFECCIONISMO INFANTIL

26. Ramírez, A., & Ramírez, C. (2005). *Así es la vida*. Diálogo.
27. Reynolds, P. (2003). *El punto* (Trad. E. Rubio). Serres-RBA Libros.
28. Reynolds, P. (2004). *Casi* (Trad. E. Rubio). Serres-RBA Libros.
29. Stamps, L. (2003). Bibliotherapy: How books can help students cope with concerns and conflicts. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, 70(1), 25-29.
30. Tarruella, C., & Sánchez, E. (2019). Perfeccionismo en población infanto-juvenil y sus consecuencias. En J. Biglieri (Presidencia), *Memorias XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología - XXVI Jornadas de Investigación - XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR - I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional - I Encuentro de Musicoterapia* (Tomo 4, p. 58). Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-111/974>
31. Tukhareli, N. (2011). Bibliotherapy in a library setting: Reaching out to vulnerable youth. *Partnership: The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 6(1). <https://doi.org/10.21083/partnership.v6i1.1402>
32. Vicent, M., Inglés, C., & García, J. (2019). *El niño perfeccionista. Más allá de la excelencia. Estrategias para su evaluación y tratamiento*. Pirámide.
33. Viorst, J., & Cruz, R. (1989). *Alexander y el día terrible, horrible, espantoso, horroroso* (Trad. A. F. Ada). Aladdin Books. (Original publicado en 1972)
34. Zousel, M., Rule, A., & Logan, S. (2013). Teaching primary grade students perfectionism through cartoons compared to bibliotherapy. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 5(2), 199-218. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1070469>