

@gamanpsicologia

**CUADERNILLO DE
PERFECCIONISMO
Y AUTOEXIGENCIA**

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás material teórico - práctico para ayudarte a entender el perfeccionismo y el impacto que causa con ejercicios para empezar a trabajar en ella (tipos de perfeccionismo, consecuencias psicológicas, cognitivas y de conducta...)

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

@gamanpsicologia

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos cuadernillos! :)

ÍNDICE

1. Entendiendo el perfeccionismo

- *Introducción*.....pág 1
- *Tipos de perfeccionismo*.....pág 3
- *Rasgos de una persona perfeccionista*.....pág 4
- *Posibles causas del perfeccionismo*.....pág 5
- *Test: Descubre si eres perfeccionista y autoexigente*.....pág 8

2. El impacto del perfeccionismo

- *Áreas de la vida cotidiana afectadas*.....pág 10
- *Implicación en el funcionamiento psicológico*.....pág 14
- *Pensamientos perfeccionistas inconscientes*.....pág 16
- *Comportamientos y actitudes perfeccionistas*.....pág 20
- *Ejercicio: Descubre el impacto de tu perfeccionismo*.....pág 24

3. Superando el perfeccionismo

- *Los mitos del perfeccionismo*.....pág 27
- *Costes y beneficios del perfeccionismo*.....pág 29
- *Identificación y modificación de las metas*.....pág 31
- *Modificando los pensamientos perfeccionistas*.....pág 33

1. PERFECCIONISMO

Introducción

Desde el momento en el que nacemos, no somos conscientes de que continuamente estamos siendo animados a mejorar nuestro propio rendimiento y a ser cada vez mejores. Nos vamos acostumbrando a ser evaluados o corregidos por diferentes personas a lo largo de nuestra vida.

Es decir, mientras crecemos y durante toda nuestra vida, nuestra conducta está siendo evaluada, criticada, corregida, y recompensada. En la niñez nos enseñan a andar, a vestirnos, a usar los cubiertos... y así, poco a poco, vamos aprendiendo, tanto en casa como en el colegio, que para conseguir la aprobación de los demás debemos lograr unos estándares específicos.

Las frecuentes demandas de alcanzar y sobrepasar los estándares establecidos continúan en la edad adulta. En el trabajo, por ejemplo, muchas veces se nos demanda un continuo esfuerzo por mejorar más y más el rendimiento, consiguiendo mayores y más difíciles logros en menos tiempo.

Además de este tipo de presiones externas, contamos con las que nos autoimponemos a nosotros mismos, es decir; las presiones internas (las cuales muchas veces son más críticas y exigentes que las externas).

Sin embargo, desear incrementar nuestro rendimiento o alcanzar altos estándares no es lo mismo que ser perfeccionista. De hecho, es ese perseverante deseo de superar ciertas metas el que, a menudo, nos ayuda a rendir de manera efectiva en nuestro entorno, ya que, sin metas prefijadas, las personas generalmente conseguimos menos logros. Entonces... ¿qué es el perfeccionismo y en qué se diferencia del sano deseo de lograr grandes metas?

Previamente a definir el perfeccionismo, hemos de diferenciar entre dos tipos de perfeccionismo. El **perfeccionismo sano** es aquel cuyo objetivo consiste en alcanzar metas elevadas teniendo en cuenta las limitaciones y reforzándose y valorándose cuando las consigue. El **perfeccionismo tóxico** es aquel cuya forma de percibir y responder al mundo conlleva mucho sufrimiento, al no ser capaz de sentir satisfacción por sus logros y al tener una gran autocrítica interna que interfiere en su bienestar, rendimiento, autoestima... (en este cuadernillo nos centraremos en éste último).

Por lo tanto, el **perfeccionismo** (tóxico) es la disposición a tratar todo **aquello no perfecto como inaceptable** y surge cuando uno se fuerza, de manera **compulsiva y crónica**, a conseguir **metas imposibles** y cuando se miden sus propios méritos en relación con su **productividad y sus logros**.

Tipos de perfeccionismo

- **Perfeccionismo orientado hacia uno mismo:** Se caracteriza por plantearse unos objetivos personales muy difíciles de cumplir, puesto que es lo único que le causa satisfacción; piensa que lo único valioso es ser perfecto. Pero al observar que no alcanza esos objetivos imposibles, el perfeccionista se autocrítica, siendo incapaz de tolerar sus errores.
- **Perfeccionismo orientado hacia los demás:** Se caracteriza por fijar objetivos muy ambiciosos para los demás, exigiendo que se satisfagan siempre. En el caso de que los demás no cumplan con el nivel requerido por el perfeccionista, éste puede acabar asumiendo toda la responsabilidad en los trabajos y no delegar en los demás por temor a que no lo hagan bien.
- **Perfeccionismo prescrito socialmente:** Se caracteriza por creer que los demás esperan de él un comportamiento perfecto y trata de satisfacer estas expectativas. Piensa que para ser querido y aceptado socialmente debe ser perfecto, por ello trata de no manifestar sus defectos y de mostrar siempre un gran acuerdo en situaciones sociales.

Rasgos de una persona perfeccionista

- Fija metas u objetivos irreales o inalcanzables en él o en los demás.
- Establece unas expectativas de logro desproporcionadas.
- Es muy exigente consigo mismo y con los demás.
- Siente una necesidad de aprobación por parte de los demás.
- Pone mucha atención en el qué dirán o pensarán los demás de él/ella.
- Tiende a dar explicaciones justificativas de su conducta para que los demás sepan y respalden su impecable actuación y buena voluntad.
- Procastina o tiende a retrasar la ejecución de algunas tareas por temor a fracasar, a ser criticado / juzgado, a cometer errores y/o a no hacer algo lo "suficientemente bueno".
- Tiene una insaciable necesidad de logro y de triunfo.
- Puede llegar a ser algo competitivos a la hora de conseguir sus logros.
- Autocrítica constante y dificultad para aceptar la crítica de los demás.
- Su pensamiento suele ser rígido, radical y/o catastrófico.
- Necesita tenerlo todo controlado y previsto.
- Tiene un sentido del deber y de la justicia exacerbados.
- En su forma de expresarse y de hacer las cosas destaca la minuciosidad.
- Inclinación a hacer las cosas por deber, obligación o norma.
- Pensamientos en torno al fracaso y con tendencia a la negatividad.
- Se centra más en lo que falta por hacer que en lo que ya ha hecho.

Posibles causas del perfeccionismo

¿A qué se debe el perfeccionismo?, ¿es algo aprendido por medio de la experiencia?, ¿se hereda genéticamente, como el color de los ojos?. La investigación que se ha llevado a cabo en esta área es ciertamente escasa aunque, a pesar de ello, podemos especular lo siguiente sobre las causas:

1. Influencia biológica

Numerosas investigaciones han demostrado que la genética desempeña un **papel fundamental en el desarrollo de los estilos de la personalidad** (en torno al 40%, debiéndose el restante 60% a otros factores, como el aprendizaje y la experiencia).

2. Recompensa y refuerzo

Como señalábamos anteriormente, **marcar altos estándares es, a menudo, motivo de recompensa en nuestra sociedad**, por lo que es una manera de fomentar y mantener el perfeccionismo.

Por ejemplo, la sociedad refuerza el duro esfuerzo en la escuela. El buen rendimiento en la educación secundaria generalmente genera calificaciones más altas, alabanzas por parte de padres y profesores, la admisión en mejores escuelas y universidades.

3. Castigo

¿Es posible que te hayan castigado en alguna ocasión por cometer errores o comportarte de manera "imperfecta"? Si es así, eso pudo haber contribuido a tu percepción de que en ciertos momentos es importante desempeñar tus tareas a la perfección o que sino se es "menos querido" o más insuficiente.

Si las personas son castigadas duramente por cometer, incluso, los errores más pequeños, pueden ser más susceptibles de desarrollar la rígida creencia de que es muy importante no cometer errores.

4. Imitación

Es posible que las conductas perfeccionistas se aprendan mediante la observación de las conductas de otros. Muchas personas que se describen a sí mismas como altamente perfeccionistas señalan que crecieron en torno a otras que también lo eran (especialmente a sus padres y hermanos mayores)

5. Información e instrucción

Haber escuchado repetidamente de los padres, profesores, compañeros, o de la sociedad en general, que es importante hacer las cosas de una manera particular o que es fundamental no cometer errores, puede haber contribuido al perfeccionismo.

6. Reactancia

En otros casos el perfeccionismo surge como reacción a un ambiente familiar empobrecido y caótico, donde es muy probable que se hayan dado situaciones de pobreza, abuso físico y psicológico, desapego afectivo, etc. Algunos niños reaccionan a esta situación adoptando una forma de vida perfeccionista que le aleja de esa situación de adversidad.

7. Sentimiento de inferioridad, inseguridades y/o baja autoestima

Quien se siente inferior trata de compensar o enmascarar su complejo con un comportamiento extraordinario, proclive al perfeccionismo. Incluso también puede usarse como coartada para disimular aquello que perciben como fracasos en otros aspectos de sus vida (problemas familiares, físico...)

8. Miedo al rechazo, abandono y/o soledad

Los perfeccionistas creen que si dejan que los demás vean sus defectos o fallos, los rechazarán o se quedarán solos. Por lo tanto, intentar ser perfecto es un modo de protegerse de las críticas, del rechazo o de la desaprobación de los demás y, así, poder alcanzar esa deseabilidad social.

9. Baja tolerancia a la frustración

Como un modo de "amortiguar" los contratiempos o decepciones que surjan.

Test: Descubre si eres perfeccionista y autoexigente

1. ¿Sientes culpa si no llegas a todo?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

2. ¿Crees que siempre podrías hacerlo mejor?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

3. ¿Te fijas demasiado en tus errores?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

4. ¿Te resulta difícil decir "no" y poner límites?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

5. ¿Sientes que te comparas continuamente con los resultados de los demás?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

6. ¿Te cuesta reservar espacios de descanso o de "parar"?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

7. ¿Tienes la sensación de tener que estar siempre haciendo algo?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

8. ¿Tienes la sensación de que todo lo que haces es insuficiente?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

9. ¿Te criticas por no hacer las cosas pero cuando te pones a ello no puedes hacerlas?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

Puntuaciones:

- Por cada "siempre" has de contar 3 puntos.
- Por cada "muchas veces", 2 puntos.
- Por cada "a veces", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Resultados:

- **De 0 a 9 puntos:** ¡Enhorabuena! Tu nivel de perfeccionismo y autoexigencia es el adecuado y no interfiere negativamente en tu vida cotidiana y en tu bienestar. ¡Sigue así!
- **De 10 a 18 puntos:** Tu nivel de perfeccionismo y autoexigencia se encuentra en un punto medio entre el funcional y el tóxico. Así que no lo descuides y realiza los cambios que consideres para que no disminuya tu bienestar.
- **De 19 a 27 puntos:** Tu nivel de perfeccionismo y autoexigencia es alto, no te permite disfrutar de tus logros y del proceso de aprendizaje tras cometer errores. Es necesario que trabajes en él para reducir ese nivel.

2. EL IMPACTO DEL PERFECCIONISMO

Áreas de la vida cotidiana afectadas

1. El rendimiento en el trabajo / colegio / universidad

Algunas personas tienden a ser perfeccionistas en dichas áreas, fijando metas desmesuradamente estrictas para su propio rendimiento o para el de los demás.

Por ejemplo, un trabajador de la construcción demasiado preocupado por la perfección y la exactitud de cada medición podría consumir más tiempo del necesario midiendo y remidiendo cada ángulo y cada línea recta, con lo que únicamente conseguiría no terminar nunca los trabajos a tiempo.

Del mismo modo, un estudiante que cree que cualquier calificación por debajo del sobresaliente es inaceptable podría sentirse deprimido durante una semana o más tras recibir un notable en un examen.

2. La limpieza y la estética

Las personas perfeccionistas, en lo que respecta a la limpieza y la pulcritud, a menudo consumen tanto tiempo en las tareas de limpieza que dedican muy poco tiempo a otras actividades.

A veces las personas pueden tener creencias muy rígidas sobre lo que tiene buen aspecto y lo que no, y pueden manifestar una gran dificultad a la hora de permitir que otra persona vea las cosas de un modo diferente.

3. La organización y el orden

El perfeccionismo puede aparecer asociado a la necesidad de tener las cosas organizadas u ordenadas de una forma particular. Por ejemplo, los perfeccionistas en este sentido pueden sentir la necesidad de guardar toda su ropa doblada y organizada con un siguiendo un orden particular (según el color, el tipo de prenda...).

Otro individuo excesivamente preocupado por la organización podría ser aquel que cada día pasa las horas haciendo y revisando listas de las cosas que debe hacer.

4. La redacción y la escritura

Los individuos que temen cometer fallos al escribir normalmente necesitan gran cantidad de tiempo para rellenar formularios, escribir cartas, y completar otros trabajos escritos. Los estudiantes perfeccionistas presentan a veces dificultades para acabar y entregar sus trabajos a tiempo, tomando en su realización mucho más tiempo del necesario.

5. El habla

Las personas que presentan estándares perfeccionistas en lo que respecta al habla, están alerta de lo que dicen permanentemente y también se pueden preocupar por los errores de pronunciación. Algunos perfeccionistas marcan estándares demasiado altos para los demás y se sienten impulsados a corregir a los demás cuando cometen algún error, por trivial que éste sea.

6. La apariencia física

Para algunos individuos, el perfeccionismo es una constante en lo relativo a la apariencia física. Por ejemplo, los trastornos alimenticios se asocian con estándares extremadamente perfeccionistas sobre el peso y la imagen corporal. Incluso algunas personas sin trastornos de la alimentación pueden manifestar estas creencias hasta cierto punto.

Las personas pueden también sostener ideas perfeccionistas en lo que respecta a la apariencia de los demás.

7. La salud y la higiene corporal

A veces la salud puede convertirse en un foco de conductas perfeccionistas. Algunas personas se vuelven muy rígidas con respecto a lo que hacen, por temor a comprometer su salud.

Esto incluye ser muy particular acerca de lo que uno come (p.e., no comer nunca alimentos que contengan grasas), la práctica compulsiva de ejercicio, evitar las pantallas de ordenador y otras fuentes de emisión de radiación y /o visitar al médico frecuentemente para consultar sobre síntomas inusuales o para realizar pruebas médicas innecesarias.

8. El sueño, el tiempo libre y el ocio

En personas perfeccionistas y autoexigentes también puede verse afectado el tiempo libre y el ocio, llegando a reducirse considerablemente por realizar otro tipo de tareas que consideran "más productivas" (ya que suelen ver el tiempo libre y el ocio como una pérdida de tiempo). Con respecto al sueño, éste también suele estar afectado debido a la alta activación mental (reparar los errores cometidos, recordar todo lo que tienen que hacer...).

9. Las relaciones sociales

Como hemos visto, el perfeccionismo no sólo provoca que una persona sea exigente consigo misma, sino también con los demás. Esto quiere decir que le puede exigir a su entorno (familia, amistades y pareja), tanto como se exige a él/ella mismo/a. También influyen las elevadas expectativas (muchas resultan ser irracionales), las cuales llegan a ser tan altas que es imposible que la otra persona esté a la altura o que las pueda alcanzar.

Implicación en el funcionamiento psicológico

1. Depresión y/o baja autoestima

Las personas perfeccionistas a menudo **marcan estándares muy altos** en cuanto a su trabajo, relaciones interpersonales u otras áreas. Si estos estándares quedan **sin cumplir** de manera continuada, el individuo podría empezar a **sentirse inadecuado, disgustado, desesperado o inútil**. Por lo tanto, las ideas y conductas perfeccionistas son a menudo importantes en el **mantenimiento de la depresión.** (cuadernillo de autoestima)*

2. Ira

Las personas perfeccionistas son a menudo **más propensas a tener dificultades con la ira, la frustración y la irritabilidad** en comparación con los individuos que no son perfeccionistas. Debido a que los **estándares perfeccionistas** son a menudo **inalcanzables, rígidos e inflexibles**, normalmente no se ven cumplidos. (cuadernillo de gestión emocional)*

3. Ansiedad social

El perfeccionismo es común entre las personas que manifiestan **ansiedad social**, la cual está asociada a la **tendencia a preocuparse demasiado por cometer errores**, quizás por poder provocar las críticas de otros.

Numerosos estudios muestran que las personas socialmente ansiosas hablan de que sus padres tenían expectativas excesivamente altas y/o eran extremadamente críticas cuando cometían algún error. Por lo tanto, es posible que las **altas expectativas** y el **frecuente criticismo** contribuyan al perfeccionismo que a menudo se observa en la fobia social.

(cuadernillo de ansiedad)*

4. Preocupación y/o ansiedad

El perfeccionismo puede desempeñar un papel en la aparición de las **ideas atormentadas** al marcarse estándares demasiado altos para él/ella o para los demás. Esto hace que exista un riesgo de que dichos **estándares no sean cumplidos**, pudiendo **generar preocupación o ansiedad**.

(cuadernillo de ansiedad y de pensamientos intrusivos)*

5. Conducta obsesivo - compulsiva

El perfeccionismo juega un papel en el sentido de que las conductas compulsivas a menudo **precisan ser repetidas y repetidas hasta que el resultado sea satisfactorio**.

Además del TOC, existe el trastorno obsesivo-compulsivo de personalidad, en el que el individuo es **extremadamente perfeccionista e inflexible** y está **permanentemente preocupado por ser suficientemente ordenado y organizado**.

Pensamientos perfeccionistas inconscientes

Hay una relación consistente entre las emociones de la gente y sus creencias, pensamientos, ideas, expectativas e interpretaciones. Los estilos negativos de pensamiento parecen estar relacionados con experiencias de ansiedad, ira y tristeza. El perfeccionismo, que es parte a menudo de estos estados emocionados, se asocia frecuentemente a estos estilos negativos de pensamiento. (cuadernillo de pensamientos intrusivos)*

1. Pensamiento todo o nada

El pensamiento todo o nada es una tendencia a ver las cosas como correctas o incorrectas, sin reconocer que las situaciones son a veces complejas y que a menudo existen muchos puntos medios entre dichos extremos.

- Ejemplo: "Si no obtengo un sobresaliente en esta asignatura, no merezco estudiar esta carrera".

2. Filtrado

Es la tendencia a concentrar la atención y a magnificar los aspectos negativos dejando de percibir o ignorando los positivos. Esta se asocia frecuentemente a una tendencia a desechar cualquier información positiva.

- Ejemplo: A Ana la han halagado por su trabajo, pero sólo se ha centrado en las pequeñas críticas que ha recibido y no ve más allá de eso.

3. Lectura del pensamiento

Leer el pensamiento consiste en asumir que uno sabe lo que los demás están pensando. En cualquier modo, a menudo consiste en pensar que uno mismo está permanentemente juzgado negativamente por otros.

- **Ejemplo:** Luis cree que no ha recibido una respuesta de su jefe porque el trabajo que ha realizado no es lo suficientemente bueno.

4. Sobreestimaciones de probabilidad

Es la tendencia a predecir que la probabilidad de que ocurran sucesos indeseables es mayor de la que en realidad es.

- **Ejemplo:** Alex es un estudiante ejemplar pero, a pesar de ello, antes de hacer cada examen cree firmemente que no conseguirá superarlo.

5. Visión de túnel

Aquel pensamiento en el que, al prestar tanta atención a los detalles, se acaba perdiendo la perspectiva totalizadora de las situaciones. Esta visión de túnel puede frenar al individuo e interponerse en el curso de los procesos de finalización de sus tareas.

- **Ejemplo:** Susan pierde tanto tiempo organizándose (confeccionando listas, poniendo las cosas en orden) que habitualmente no puede terminar su trabajo a tiempo.

6. Sensibilidad interpersonal

Las personas perfeccionistas a menudo se preocupan en exceso por las opiniones de los demás, generándose una **preocupación excesiva por obtener la aprobación de las personas que les rodean.**

- **Ejemplo:** "Es muy importante no cometer errores para que los demás me aprueben".

7. Pensamiento catastrofista

Este pensamiento consiste en asumir de manera incorrecta que uno **no podría hacer frente a un resultado negativo si éste pudiera producirse.**

- **Ejemplo:** "No podría soportar caer enfermo y tener que faltar un solo día al trabajo".

8. Sobre-responsabilidad y excesiva necesidad de control

A menudo, las personas perfeccionistas **creen que tienen un control sobre las situaciones mayor del que en realidad tienen.** Esto podría llevar al desarrollo de un sentido de sobre-responsabilidad y a una tendencia a derrochar cantidades de tiempo innecesariamente largas en la realización de tareas, a atascarse en pruebas y comprobaciones, a guardar las distancias para no cometer errores y/o a **intentar controlarlo todo.**

- **Ejemplo:** "Puedo controlar el hecho de gustar a los demás si soy muy cuidadoso al construir las frases cuando hablo".

9. Sentencias del tipo "debería..."

Las sentencias del tipo "debería..." o "tengo que..." son reglas arbitrarias para definir el modo en que deberían ser las cosas. Si se rompen esas normas, uno puede sentirse airado, resentido, culpable o incompetente.

- **Ejemplo:** "No debería cometer errores".

10. Dificultad para confiar en otros

El perfeccionismo se asocia a menudo con la dificultad para confiar en otras personas al realizar tareas, haciendo que éstos tengan dificultades a la hora de delegar tareas en los demás (pudiendo llegar a observar cómo lo hacen).

- **Ejemplo:** "Si dejo que mi compañero termine el trabajo, seguro que no lo hace lo suficientemente bien o cometerá errores".

11. Comparaciones sociales inapropiadas

Las personas perfeccionistas tienden a hacer comparaciones sociales (sobre todo con gente que está por encima de su nivel y experiencia) en las que ellos siempre son inferiores, "peores" e insuficientes.

- **Ejemplo:** Comparar la destreza atlética de uno con la de un profesional.

Comportamientos y actitudes perfeccionistas

1. Sobre-compensación

Consiste en emplear una conducta excesivamente para asegurar totalmente que nada perjudicial podrá ocurrir o que todo saldrá bien.

- **Ejemplo:** A Barry le preocupa demasiado la pérdida de documentos en su ordenador, así que copia cada documento en cinco disquetes diferentes.

2. Comprobación excesiva y búsqueda de certeza

Se emplean, con excesiva frecuencia, las comprobaciones para asegurarse de que han hecho todo correctamente, que nadie ha cometido un error, o que algún estándar ha sido cumplido por ellos o por otras personas.

- **Ejemplo:** Jennifer pide a su supervisor muchas veces al día que revisen su trabajo para asegurarse de que todo lo está haciendo correctamente.

3. Repetir y corregir

Consiste en tomarse la libertad de corregir la conducta propia o de otra persona, incluso si las consecuencias de no hacerlo son mínimas.

- **Ejemplo:** Si Candace se da cuenta de que uno de los libros de su estantería tiene la portada estropeada, se siente obligada a comprar una nueva copia para reemplazarlo.

4. Organización excesiva y confección de listas

Las personas perfeccionistas podrían consumir demasiado tiempo en detalles de organización, como la confección de listas de cosas que hacer, o de sus posesiones, o poniendo sus pertenencias en orden. Aunque cierto nivel de organización es útil, una excesiva tendencia a la organización puede interponerse en su camino en la ejecución de sus tareas.

- Ejemplo: Jeffrey no puede ponerse a trabajar hasta que su despacho está completamente limpio y ordenado. Como consecuencia de ello, pasa más tiempo ordenando su oficina del que pasa trabajando.

5. Dificultad en la toma de decisiones

A las personas perfeccionistas, a menudo les es difícil la toma de decisiones al enfrentarse a muchas alternativas diferentes, les ataca la ansiedad ante la posibilidad de equivocarse de manera irreversible y catastrófica.

- Ejemplo: Linda prefiere que los demás decidan por ella, de manera que nadie la pueda culpar de elegir la opción incorrecta.

6. Desidia

Debido a la imposibilidad para alcanzar la perfección, se podrían dejar de hacer ciertas cosas por temor a no alcanzar nunca las metas u objetivos y así no se enfrentarían a la posibilidad de hacer un trabajo imperfecto.

- **Ejemplo:** Michelle se toma muy en serio su trabajo en clase y para ella, es de vital importancia impresionar a su profesor con cada trabajo que le entrega. Sin embargo, suele posponer el comienzo de sus trabajos por temor a que la labor de redactar cada trabajo sea demasiado agobiante.

6. No saber cuándo parar

Con el fin de alcanzar una meta concreta, a veces continúan **enfascados en una tarea durante demasiado tiempo**, llegando a no saber cuándo parar.

- **Ejemplo:** Anne nunca finaliza sus exámenes a tiempo. Cuando se encuentra con una pregunta cuya respuesta desconoce, siente la necesidad de deducir la respuesta correcta. Como resultado de esta determinación que siente, a menudo se atasca durante demasiado tiempo en estas dilucidaciones, perdiendo la oportunidad de responder a las preguntas posteriores, cuya respuesta sí conoce.

7. Darse por vencido demasiado pronto

Este particular estilo de conducta es diametralmente opuesto al anterior. Las personas que tienden al perfeccionismo a veces **se dan por vencidas en sus tentativas debido a la ansiedad que supone para ellas el hecho de no ser capaces de alcanzar una meta determinada**.

- **Ejemplo:** Danny abandonó su trabajo como diseñador de interiores porque pensó que nunca llegaría a encontrarse entre los mejores diseñadores del país.

8. Lentitud

El perfeccionismo puede a veces llevar a las personas a hacer las cosas más lentas debido a la dificultad de tomar decisiones, comprobar errores, etc.

- **Ejemplo:** Tia habla más despacio para ser capaz de pensar muy cuidadosamente lo que va a decir y de evitar cometer algún error.

9. Dificultad para delegar

El perfeccionismo a veces se asocia con una tendencia a no confiar en que los demás hagan las cosas correctamente, teniendo dificultades para delegar.

- **Ejemplo:** Hillary se negaba a dejar a sus niños con una niñera porque estaba convencida de que la niñera no sabría imponer las normas.

10. Evitación

Las personas que se esfuerzan por ser perfectas pueden evitar situaciones en las que puedan sentirse obligadas a alcanzar altos estándares.

- **Ejemplo:** Julie evita usar la báscula porque sabe que, si ha engordado un solo kilo, se sentirá frustrada el resto del día.

Ejercicio: Descubre el impacto de tu perfeccionismo

¿Afecta el perfeccionismo a tu trabajo de algún modo?, ¿te reprochan tus amigos, pareja o familiares tu necesidad de hacer las cosas perfectamente?, ¿es difícil para ti tomarte un respiro de tu trabajo o en cualquier otra de tus obligaciones?...

Anota, a continuación, las maneras en que tu conducta perfeccionista actúa e interfiere en las distintas áreas de tu vida cotidiana.

- **El rendimiento en el trabajo / colegio / universidad:**

- **La limpieza y la estética:**

- La organización y el orden:

- La redacción, la escritura y el habla:

- La apariencia física:

- La salud y la higiene corporal:

- El sueño, el tiempo libre y el ocio:

- Las relaciones sociales:

3. SUPERANDO EL PERFECCIONISMO

Los mitos del perfeccionismo

Previamente a empezar a trabajar el perfeccionismo, es necesario conocer los mitos que lo mantienen.

Mito 1:

Pensar que si dejamos de buscar la perfección, automáticamente caemos en la desidia y la irresponsabilidad.

- Realidad: Esta forma de pensar es extremista, porque sólo ve dos posibilidades: perfección o irresponsabilidad. Entre ambos extremos, existen muchos puntos intermedios. Es importante trabajar para lograr nuestras metas y hacerlo buscando buenos resultados, esforzándonos y buscando mejorar, pero sin caer en el extremo y sin considerar que mi valor como persona depende del éxito o fracaso que resulte.

Mito 2:

No tendría el éxito que tengo, si no me esforzara por hacer las cosas perfectamente bien.

- Realidad: Hay muchísimas personas exitosas que no son perfeccionistas. El éxito depende del talento, las habilidades y el conocimiento.

Mito 3:

El perfeccionista logra todo lo que desea.

- **Realidad:** Muchas veces el perfeccionismo nos limita. La necesidad de hacer todo perfectamente bien, **nos quita mucho tiempo**. Además, ante la posibilidad de fracasar, **la gente perfeccionista puede posponer y dejar de actuar**.

Es difícil dejar de ser perfeccionista porque:

- Lo **nuevo** nos genera ansiedad y no estamos dispuestos a tolerarla o no sabemos manejarla.
- Tenemos **miedo** de perder el respeto y admiración de los demás.
- Está **muy reforzado** por la sociedad y la gente que nos rodea, ya que mucha gente lo considera, equivocadamente, la base del éxito.

Entonces... ¿qué puedo hacer?:

1. El primer paso para cambiar un hábito es **aceptarlo**. Si has leído hasta aquí es probable que te hayas dado cuenta de que tienes un problema, en mayor o menor medida, con el perfeccionismo.
2. El siguiente paso consiste en **empezar a trabajar todos los días** en dicho hábito, realizando los cambios necesarios para reducir su impacto. Para ello te dejo, a continuación, algunos ejercicios.

Costes y beneficios del perfeccionismo

Enumera todos los posibles costes de volverse menos perfeccionista.

Algunos podrían ser: cometeré más errores en el trabajo, otros podrán pensar que soy un incompetente, no seré capaz de nada, etc.

Probablemente muchos de los posibles costes que has enumerado nunca ocurrirán. Así, además de enumerar estos costes, deberás estimar la probabilidad de que ocurran. Para estimar la probabilidad de que una consecuencia negativa en particular ocurriera, utilice una escala de 0 (seguro que no ocurrirá) a 100 (ocurrirá seguro).

Probabilidad:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora, enumera los posibles beneficios de volverse menos perfeccionista.

Son algunos ejemplos: seré menos crítico e hiriente con mis familiares, tendré más tiempo para hacer más cosas, me sentiré menos angustiado ante la posibilidad de cometer errores, disfrutaré más del trabajo, estaré menos preocupado por lo que la gente pueda pensar de mí, etc.

Como en el apartado anterior, deberás estimar también la probabilidad de aparición de cada resultado positivo o beneficio. Utilice una escala de 0 (definitivamente no ocurrirá) a 100 (seguro que ocurrirá).

Probabilidad:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Identificación y modificación de las metas

Una vez hecha la lista de costes y beneficios del perfeccionismo (te habrás dado cuenta de que los costes son mayores o pesan más que los beneficios), es el momento de identificar las metas que te has estado imponiendo todo este tiempo y de modificarlas por otras que sean más realistas y alcanzables.

Enumera, en primer lugar, todas aquellas metas, deseos u objetivos que tengas a día de hoy:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora quiero que leas y respondas mentalmente a una serie de preguntas y que vuelvas a **re-escribir las metas anteriores modificándolas** en función de las respuestas que has dado (si no vienen de ti, si no son realistas y alcanzables...):

1. ¿Esa meta **viene de ti o es la voz de otra persona** (padres, profesores...) la que te imaginas cuando piensas en ella?

2. ¿La **finalidad** de esa meta es **externa** (porque alguien de tu entorno quiere que tú hagas algo determinado, porque quieres contentar o demostrarle algo a alguien...) o **interna** (porque tú quieres conseguir algo determinado)?

3. ¿Esas metas son **realistas y alcanzables o irrealistas e inalcanzables**?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Modificando los pensamientos perfeccionistas

Para modificar los pensamientos perfeccionistas, es necesario hacer un autorregistro de dichos pensamientos. Te propongo, la siguiente plantilla:

- **Situación:**

- **Emociones:**

- **Pensamientos perfeccionistas:**

- 1.

- 2.

- 3.

- **Evidencias, probabilidades y credibilidad de dichos pensamientos:**

- **Lista de costes y beneficios de dichos pensamientos:**

- **Propuesta de pensamientos alternativos:**

- 1.

- 2.

- 3.

Cuadernillo hecho por:

Ángela Esteban Hernando

angelaesteban@cop.es

@gamanpsicologia