



EL PERFECCIONISMO: ¿SANO O INSANO?

El perfeccionismo se define como un estilo de personalidad caracterizado por la búsqueda de excelencia y la tendencia a establecer altos estándares de desempeño, acompañado de una tendencia auto-evaluativa hipercrítica y una creciente preocupación por cometer errores (Frost, 1990).

En la sociedad, la necesidad de ser o parecer perfecto puede estar considerada como un aspecto positivo para lograr metas importantes pero se está viendo que puede llegar a ser muy perjudicial para la salud. Aunque desde fuera, las personas perfeccionistas pueden aparentar ser competentes y seguras de sí mismas, ellas no se suelen sentir satisfechas.

En diversos estudios se ha establecido que existen dos tipos de perfeccionismo: uno adaptativo o sano y otro desadaptativo o insano. En el primer tipo de perfeccionismo las personas tienen metas elevadas pero razonables y alcanzables, y no llegan a ser hostiles ni extremadamente críticas con ellas mismas. A estas personas, el hecho de no alcanzar las metas no les genera un malestar significativo sino que utilizan el "fracaso" para motivarse y seguir luchando. El perfeccionismo sano aporta organización, orden, responsabilidad, puntualidad..., pero no interfiere en el funcionamiento adecuado del día a día.

El perfeccionismo desadaptativo o insano conlleva un intenso malestar (intensa tristeza, reacción exagerada, frustración, enfado, culpa, vergüenza, etc.) cuando los resultados no son los esperados. Este estilo de comportamiento puede dar lugar a indecisión o necesidad de tenerlo todo bajo control además de sentir mucha presión por tener que tomar las decisiones correctas. Además, suele ir acompañado de pensamientos negativos, escasa tolerancia a la frustración y conductas disruptivas. Cuando el perfeccionismo desadaptativo se mantiene en el tiempo puede dar lugar a diversos trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, los



Centro Psicológico Gran Vía

trastornos alimentarios, etc., y un significativo deterioro de la calidad de vida. Las personas con esta característica, a menudo no afrontan tareas o las van aplazando en el tiempo por miedo a no hacerlas perfectas. Este miedo les bloquea y a su vez se sienten mal por acumular muchas tareas. Cuando este tipo de personas se ven expuestas a situaciones estresantes, su perfeccionismo puede ser más un obstáculo que una ayuda.

El perfeccionismo desadaptativo debería ser un aspecto a diagnosticar desde la infancia y poder así ser tratado adecuadamente y prevenir futuras complicaciones. Los adultos, en muchas ocasiones, depositan estándares muy elevados en los niños (ya sea en el área académica, en deportes, etc.) que les llevan a sentir emociones tales como la culpa o la frustración en numerosas ocasiones. Esto le puede acarrear complicaciones en su vida adulta que podrían estar relacionadas con diferentes ámbitos. Por un lado, afectaría a su bienestar psicológico en forma de tener baja autoestima, estado de ánimo bajo o un nivel de ansiedad elevado. En la vida académica puede llegar a pensar que sólo es aceptable la mayor calificación posible y que todo lo que no sea alcanzar la excelencia es insuficiente. En lo que respecta al entorno laboral, aparece una excesiva necesidad de promoción y de obtener puestos importantes sea como sea. En la vida de pareja, es habitual que se dé una búsqueda de la pareja ideal y perfecta, llevándole a numerosas rupturas y frustraciones por no encontrar a la persona que representa esa figura idealizada. En el área social, existen varios aspectos que le pueden acarrear problemas como son la necesidad de la aprobación externa o la constante comparación con los demás.

Desde la psicoterapia se puede aprender a mejorar el uso del perfeccionismo para fortalecer los aspectos positivos del perfeccionismo sano y eliminar las características del perfeccionismo insano. Por un lado, es importante encontrar el origen de la necesidad de hacerlo todo perfecto ya que, a veces, existe alguna situación o vivencia del pasado que intensifica dicha necesidad de obtener éxitos. Además, muchas veces la persona perfeccionista suele tener algunos miedos (en ocasiones desconocidos) y es fundamental descubrirlos para afrontarlos y ser más libres de presiones

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

autoimpuestas. Por otro lado, habría que trabajar los pensamientos disfuncionales que nos llevan a grandes niveles de autocríticas como puede ser el definir a una persona por sus comportamientos (por ejemplo: "he suspendido el examen, por lo que soy tonto"). Estas creencias suelen ser absolutistas, rígidas e irracionales y habría que trabajarlas mediante reconstrucción cognitiva para que lleguen a ser flexibles, integrativas y más variadas. Es importante también, aprender a aceptar las imperfecciones para llegar a ser una persona más tolerante a los resultados que no llegan a ser excelentes. A su vez, en todo este proceso, es de gran ayuda tener una autoestima adecuada que permita integrar las características tanto positivas como negativas de uno mismo. Por último, es recomendable aprender a dedicarse recompensas agradables por el trabajo o el esfuerzo realizado y no tanto por el resultado final obtenido (ya que no siempre van de la mano). En conclusión, la terapia tiene que ayudar a reformular las creencias disfuncionales, mejorar la gestión emocional y aprender nuevas formas de afrontar las diferentes situaciones.

Bibliografía:

- *Beatriz Oros, Laura. "Implicaciones del perfeccionismo infantil sobre el bienestar psicológico: Orientaciones para el diagnóstico y la práctica clínica". Anales de psicología 2005, vol. 21, nº2 (diciembre), 294-303*
- *Franch, Silvia (2010). Estilo de Personalidad perfeccionista y Depresión. Perspectivas en Psicología, Edición Nº13, Enero- Diciembre de 2010.*
- *Partarrieu, Andrés, Galarregui, Marina, Miracco, Mariana, Arana, Fernan, Lago, Adriana, De Rosa, Lorena, Nushold, PatricioTomás, Traiber, Liliana y Keegan, Eduardo (2013). "Fundamentos para la confección de una guía psicoeducativa sobre perfeccionismo". V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.*
- *Ruiz Coloma, Cristina. "Atrévase a no ser perfecto". Editorial Mondadori, 2000.*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39