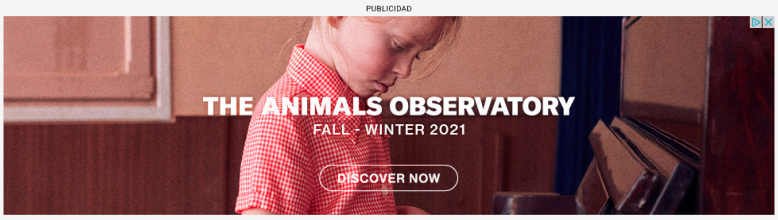
PUBLICIDAD


PSICOLOGÍA

Así puedes evitar sentirte mal si eres demasiado perfeccionista

ANA SOTILLOS
Actualizado 08/06/2021 - 13:07

Si tu **obsesión por las cosas bien hechas** te lleva a *poner peros* a todo, no dar por terminado un trabajo en el que llevas mucho tiempo, desconfiar las capacidades de los demás, ser rígida y puntillosa en tus opiniones y actitudes... tu excesivo perfeccionismo te puede amargar la vida. Una psicóloga nos ayuda a encontrar el equilibrio.

Buscar la excelencia es saludable, el perfeccionismo exagerado puede dañar la salud mental. Jean Marc Manson

Salud. Cómo reconocer y prevenir un ataque de ansiedad

Trabajo. Necesito una excedencia ¿arruinaré mi carrera?

Buscar la excelencia en el trabajo, querer que algo que organizas salga muy bien, intentar dar la mejor versión de ti misma... es digno de elogio. Pero **la perfección no existe**, y perseguirla sin descanso sólo conduce a la ansiedad y la frustración. Hay que aprender a ponerse límites, y encontrar la frontera entre lo deseable y lo patológico.

Las personas excesivamente perfeccionistas muchas veces no terminan los trabajos porque nunca consideran que están lo suficientemente bien como para darlos por finalizados; son indecisas, porque sus expectativas son muy elevadas en todo momento (y se acaban frustrando); **no saben delegar**, no son buenos jefes, porque piensan que nadie sabrá hacer el trabajo como ellos; y **son demasiado estrictas y poco flexibles**. A veces hasta pueden resultar antipáticas, controladoras, distantes... Su exagerado perfeccionismo puede ser también síntoma de un trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad. "Ser perfeccionista tiene aspectos buenos y malos, lo importante es cómo los gestionemos", explica **Lucía Feito Crespo**, psicóloga del **Instituto Psicológico Cláritas** (*www.institutoclaritas.com*) y profesora de la Universidad Europea de Madrid. Esta experta nos cuenta qué podemos hacer para encontrar el deseado equilibrio.

> Las personas muy perfeccionistas se sobrecargan de tareas porque no saben delegar. **Jean Marc Manson**

¿HASTA QUE PUNTO ES BUENO SER PERFECCIONISTA?

Las personas perfeccionistas **necesitan que todo lo que hacen sea excepcional**, sus expectativas son altas, son muy críticos con ellos mismos y les aterroriza cometer errores.

Todos en un momento determinado o algún área de nuestra vida hemos sido perfeccionistas, bien sea en el trabajo, a la hora de establecer una relación de pareja, con la familia, buscando un hogar, etc. El problema es cómo asumimos e interpretamos este perfeccionismo.

EL PERFECCIONISMO ES SALUDABLE...

"Si lo hacemos de manera adaptativa, es decir, esforzándonos en buscar la mejor opción, poniéndonos **metas reales y alcanzables**, conociéndonos y explorando que recursos de nosotros mismos podemos utilizar y buscando la mejor estrategia y versión de nosotros mismos, no nos produce malestar y es bueno", explica Lucía Feito.

... PERO PUEDE PRODUCIR MUCHO MALESTAR

"Hay otro tipo de perfeccionismo en el que **queremos hacer todo perfecto por no fracasar**, por miedo a lo que los demás opiniones de nosotros o por agradar o conseguir la admiración de otro, dónde lo hacemos por nosotros mismos sino por los demás", explica. "En este momento surgirán en nuestra mente un torrente de pensamientos y creencias negativas y falsas que traerán asociadas un gran sufrimiento y su correspondiente malestar. En este caso el perfeccionismo nos destruye".

ANSIEDAD, INDECISIÓN, LENTITUD...

Si no sabemos manejar el perfeccionismo de manera adecuada y adaptativa, las consecuencias pueden ser muy negativas y perjudiciales para la salud, tanto física como emocional:

- **Elevados niveles de ansiedad**. Al no poder gestionar la **incertidumbre** que nos generará no saber cual será la decisión más adecuada o su resultado.
- **Dificultad para tomar decisiones**. Se asocia a lo anterior. Son personas muy indecisas pues el **temor a equivocarse** y la falta de confianza en ellos mismos les dificulta arriesgar. Pero con el tiempo de dan cuenta que el error suele ser no haber tomado la decisión a tiempo.
- **Se resiente la autoestima**. El torrente de pensamientos negativos unido a las emociones desagradables que los acompañan dará como resultado la **sensación de que no servimos para nada**, que no tenemos capacidad para afrontar nuestras metas y retos y **dañarán gravemente nuestra autoestima**.
- **La depresión acecha**. Unido a la baja autoestima en casos graves se puede acabar desarrollando un **trastorno depresivo**, pues las capacidades y sensación de valía de la persona quedan gravemente dañadas.
- **Incapacidad para gestionar la frustración**. Las personas perfeccionistas no suelen tener capacidades para gestionar la sensación originada por resultados negativos o diferentes a los que ellos se esperaban.
- **Problemas en sus relaciones**: les cuesta delegar, confiar en otras personas, se sobrecargan demasiado y **entorpecen su propia gestión y la de los demás**. Sus relaciones de pareja se ven muy dañadas pues el exceso de rigidez, la necesidad de tenerlo todo bajo control generan mucha presión.

¿CÓMO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO?

Es la clave, explica la experta, y para ello hay que trabajar:

- Potenciar su autoestima para que podamos confiar y conocer nuestras valías, confiar en nosotros y eliminar falsas creencias y sus consecuencias.
- Mejorar la **flexibilidad** para eliminar esa rigidez que tanto nos desgasta a nosotros mismos y sobretodo nuestras relaciones.
- Trabajar falsas creencias, ser conscientes de que **la perfección no existe**, que el mejor ingrediente es el equilibrio y la constancia.
- Rebajar el miedo a equivocarse, **aceptar el error** o fracaso como parte de la vida, como algo necesario para crecer y una fase dentro del proceso del aprendizaje.

- Ponernos **metas más realistas** y que podamos alcanzar.
- Aprender a **gestionar la frustración** y las dificultades que nos encontramos en nuestro camino.
- Buscar **apoyo** en los otros, es fundamental que nos podamos expresar y decirnos como nos sentimos, poder escuchar a los demás y enfocar nuestro problemas o metas desde otro lugar.
- Aprender a **gestionar emocionalmente** todo lo que nos está ocurriendo, pues de este modo, aumenta el autocontrol y te conoces mejor a ti misma.

PUBLICIDAD

Estilo de vida . Claves para no volverse loco si eres perfeccionista

Psicología . ¿Cómo te ves a ti misma? En tu imagen corporal y tu autoestima también influye tu actitud

BIENESTAR PSICOLOGÍA

Ver enlaces de interés

Te recomendamos
Enlaces promovidos por Taboola

Elsa Pataky y sus trucos de belleza para estar mejor que nunca a sus 45 años
Telva

El vestido verde de Massimo Dutti con el que Tamara Falcó anuncia su nuevo libro de cocina
Telva

Brasileña: la braga de bikini que 'divide' a las españolas
Yo Dona

La fabulosa boda de la sobrina de Lady Di: en un palacio de Roma, un marido 32 años mayor y cinco...
El Mundo

Un método simple para eliminar la grasa del vientre y de los muslos
nootric.club

Intestino: Olvídese de los probióticos y haga esto en su lugar
Nutravia

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PSICOLOGÍA

¿Hasta dónde es normal la preocupación por la comida y la imagen corporal?

MIGUEL ÁLVAREZ DE MON
28/07/2021 - 12:11

El psiquiatra Miguel Álvarez de Mon nos cuenta cuáles son las señales de alerta que pueden hacer sospechar de un posible **trastorno de la conducta alimentaria**, cada vez más frecuente, en lugar de la normal preocupación por el físico.