

El Perfeccionismo en su justa medida

Módulo 1

¿Qué es el Perfeccionismo?

Introducción	2
¿Qué es el perfeccionismo?	3
¿Qué tiene de bueno ser un perfeccionista?	5
¿Qué tiene de malo ser un perfeccionista?	6
¿Soy un perfeccionista?	8
¿Cuando soy perfeccionista?	9
¿Cómo soy perfeccionista?	10
¿Qué más?	12
Resumen del Módulo	12

Introducción

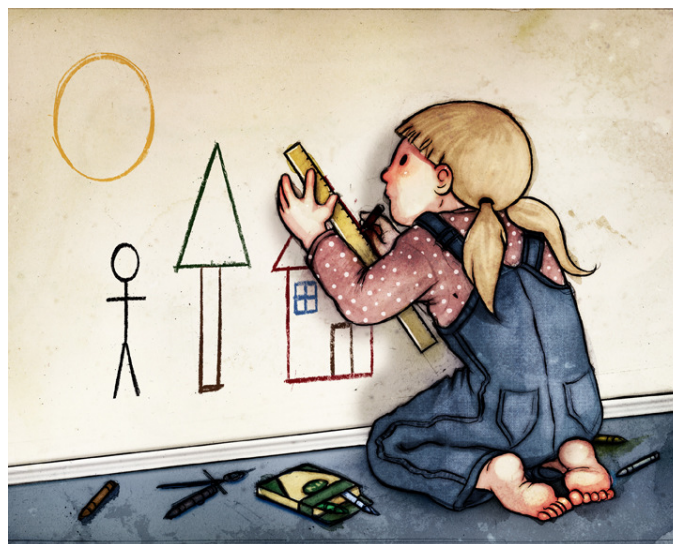
El perfeccionismo suele confundirse con “ser perfecto” o “hacer algo de manera perfecta”. Muchas personas creen que es bueno. Otras personas piensan que ser un perfeccionista es algo negativo y vergonzoso. Así pues, ¿es bueno o malo?

El perfeccionismo supone presionarnos para alcanzar las metas más elevadas. El conseguirlo o no determinará posteriormente lo que pensamos de nosotros mismos. Varios estudios muestran que algunos componentes del perfeccionismo son útiles y otros no. Estamos aquí para ayudarle a identificar y trabajar esos componentes perjudiciales del perfeccionismo a fin de que encuentre satisfacción en sus logros y pueda llevar una vida más grata. Esto requerirá fijarse objetivos y normas que sean adecuados para usted, y que le permita conseguir sus metas y sentirse satisfecho en lugar de sentirse frustrado y culparse constantemente por no hacer las cosas “perfectas”. Estos módulos de información le ayudarán a poner su perfeccionismo en su justa medida.

Existe una gran diferencia entre la saludable y útil búsqueda de la excelencia y la malsana e inútil búsqueda de la perfección.

En este módulo vamos a definir el perfeccionismo identificando tanto su cara útil como la perjudicial. También definiremos qué tipo de perfeccionista es Usted.

Y una última cosa antes de empezar: por favor, ¡No trate de completar estos módulos de información de manera “perfecta”!



¿Qué es el perfeccionismo?

El perfeccionismo no está necesariamente relacionado con ser “perfecto”. Hágase esta pregunta, ¿Es realmente posible ser un 100% “perfecto”? Entonces, si no tiene que ver con ser “perfecto”, ¿A qué nos referimos cuando decimos que alguien es un perfeccionista?

Los investigadores de este campo no han sido capaces de ponerse de acuerdo sobre la definición *perfecta* del perfeccionismo, pero nosotros vamos a utilizar la siguiente, que incluye tres partes fundamentales:

1. La incesante lucha por conseguir alcanzar objetivos y normas extremadamente elevados (para Usted y/o para los demás) y estrictos

(normalmente, una persona ajena a estas normas las consideraría poco razonables). A este aspecto del perfeccionismo lo llamaremos “*las normas implacables*”.



2. Juzgar su valía sobre la base de su capacidad para ser persistente y conseguir cumplir *las normas implacables*.

3. Ser consciente de las consecuencias negativas de fijarse normas tan exigentes, pero insistir en alcanzarlas a pesar del enorme coste que comportan.

Estamos de acuerdo en que fijarse objetivos elevados suele ser útil. Proponerse metas ayuda a conseguir cosas en la vida. PERO cuando estos objetivos son inalcanzables o solamente pueden alcanzarse con un gran coste es muy difícil sentirse bien con uno mismo. Entonces, el perfeccionismo puede ser un problema.

Para dar aún más sentido a todo esto, vamos a describir a dos perfeccionistas. Vamos a seguir sus historias a lo largo de estos módulos, así que ¡Estén atentos!





Pedro tiene un taller de reparación de coches. Trabaja muy duro, está orgulloso de la labor que hace y sus clientes están satisfechos. Cuando repara un coche se hace una lista de tareas y después de completar cada una de ellas la revisa no menos de tres veces para asegurarse de que la ha realizado correctamente. Asimismo, pide a su ayudante que verifique su trabajo para asegurarse de que está bien. Su ayudante duda que sea necesario tanto control y ya le ha dicho que otros talleres trabajan mucho más rápido. Pero comprobar tanto hace que Pedro esté seguro de haber hecho un buen trabajo y de que sus clientes estarán satisfechos. Su lema es: "Vale la pena dedicar más tiempo a hacer un buen trabajo". La manera de trabajar de Pedro requiere mucho tiempo, lo que comporta que únicamente pueda reparar unos pocos coches y que haya tenido que rechazar algunos clientes. De hecho, está tan ocupado que desde que abrió el taller no ha tenido tiempo de ordenar los papeles del negocio. Tenía miedo de ponerse a hacerlo porque sabía que necesitaría mucho tiempo para ponerse al día. Recientemente, tuvo que contratar un contable, que la semana pasada le dijo que el negocio tiene pérdidas y que necesitaba conseguir más clientes.

Polly es miembro del equipo universitario de baloncesto. Aunque el baloncesto ocupa una gran parte de su vida, lo compagina con sus estudios universitarios. A Polly le apasiona el baloncesto y se lo toma muy en serio. Entrena cada día, sigue una dieta alimentaria estricta para mantenerse en forma y en los días previos a un partido hace sesión doble de entrenamiento mientras el resto del equipo se dedica a salir a cenar. Aunque ganen, Polly tiende a ser muy crítica consigo misma, solamente se acuerda de los objetivos que no ha conseguido y se promete hacer más puntos el próximo partido. Cuando su equipo pierde se siente muy frustrada y critica a las otras jugadoras del equipo, a su propio juego, a su peso y a su estado físico. Después de cada derrota, duplica su entrenamiento la semana siguiente e intensifica su dieta eliminando todas las grasas. Recientemente, Polly ha perdido la confianza en sus compañeras de equipo y ha asumido toda la responsabilidad de marcar puntos. Su entrenador habló con ella y le dijo que debía cambiar su actitud o sería retirada del equipo.



¿Qué tiene de bueno ser un perfeccionista?

Muchas personas piensan en el perfeccionismo como algo positivo e imaginan al perfeccionista como alguien que consigue alcanzar grandes metas. Esto se debe a que por lo general piensan que el perfeccionista es alguien con normas elevadas cuyo objetivo es conseguir la excelencia. En parte así es, cuando las personas persiguen la excelencia o se imponen normas elevadas, se ponen a prueba a si mismos e invierten un gran esfuerzo en alcanzar sus objetivos. De esta manera, aprenden nuevas habilidades y tienden a lograr buenos resultados. Es razonable suponer que algunas personas tienen buenas razones para ser perfeccionistas. Vea a continuación algunas de las razones que estas personas suelen dar:

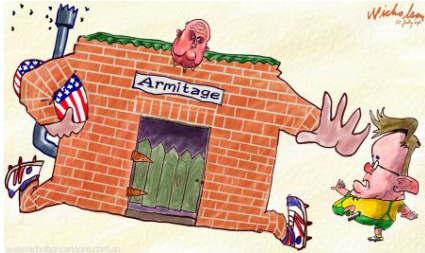


- Me gusta hacer las cosas bien*
- Me encanta lograr lo que otros no pueden hacer*
- Me hace sentir especial*
- Me gusta irme a dormir sin dejar tareas pendientes*
- Me satisface pensar que me he esforzado al máximo*
- Me gusta ser el primero de la clase*
- Me gusta ser eficiente*
- Me gusta ser organizado*
- Me gusta estar preparado para cualquier ocasión*
- Nunca pierdo nada porque soy muy organizado*

¿Qué cualidades asocia USTED con la perfección? ¿Cuáles son las ventajas de ponerse normas elevadas? ¿De qué manera le sería útil una persona perfeccionista? Piénseselo unos instantes y apunte algunas de ellas.

¿Qué tiene de malo ser un perfeccionista?

Como ya hemos señalado, el tener normas elevadas y plantearse objetivos ambiciosos nos ayuda a conseguir cosas en la vida. Pero a veces esas normas



interfieren en el camino de nuestra felicidad. Veamos de nuevo el caso de Pedro y Polly. ¿Diría Usted que las normas que se imponen Pedro y Polly son sanas y útiles?

Pedro únicamente cree que ha hecho un buen trabajo si completa su lista de comprobaciones, revisa cada tarea de la lista no menos de tres veces y su ayudante le confirma que el trabajo está bien hecho. El negocio de Pedro es deficitario.

Polly siempre espera que su equipo de baloncesto gane, y cuando no lo hace se critica a sí misma y a los otras jugadoras. Si no gana, endurece sus ya estrictas dietas alimentarias y sus entrenamientos. Su lugar en el equipo está en entredicho.

A veces, la necesidad de hacer las cosas bien puede afectar al rendimiento. ¡Qué curioso, el hecho de querer alcanzar un nivel elevado y el esforzarse para cumplir las normas puede, en realidad, empeorar las cosas... **He aquí la paradoja del perfeccionismo!**

No obstante, vamos a dejar las cosas claras. Sin objetivos y sin disciplina no se consigue nada, así que plantearse objetivos y ponerse normas no es malo. Pero recuerde:

Existe una gran diferencia entre la sana y útil búsqueda de la excelencia y la malsana e inútil búsqueda de la perfección.

¿Qué cree que es inútil y poco saludable sobre el perfeccionismo? Volvamos a nuestra definición de la página 3. El primer punto se refiere a la incesante lucha por conseguir alcanzar objetivos y normas extremadamente elevados. Las propias palabras de la definición ya nos dan una pista de por qué el perfeccionismo puede ser insano. Si se ha impuesto objetivos muy elevados y lucha para alcanzarlos, ¿Qué tipo de presión se está imponiendo? Es probable que se sienta constantemente al límite, tenso y estresado. Y lo que es peor, ser un perfeccionista no consiste sólo en dar lo mejor de sí, sino en hacerlo aún mejor que antes para obtener cada vez un mayor nivel de rendimiento. Por supuesto, esto comporta tener constantemente la sensación de que incluso sus mejores esfuerzos no son nunca suficientes. Esta necesidad de alcanzar la perfección es contraproducente porque no le deja ninguna posibilidad de alcanzar sus objetivos (que siempre serán crecientes) ni de sentirse bien consigo mismo.



El segundo punto se refiere a juzgar su valía sobre la base de su capacidad para ser persistente y conseguir cumplir *las normas implacables*. Es decir, juzgar su propia valía en función de su capacidad de lograr. Es como “poner todos los huevos en una sola cesta”. Esto le hace particularmente vulnerable, ya que no cumplir las normas que se ha impuesto (que pueden ser inalcanzables) acaba produciendo la sensación de que es Usted un fracaso. Si no se juzgara únicamente por sus logros, entonces tal vez no alcanzar un nivel tan alto no sería tan malo y cometer errores ocasionales o tener algún tropezón (algo que a todo el mundo le pasa) sería aceptable.



El tercer punto de la definición se refiere al enorme coste de ser un perfeccionista. La persecución de estas normas tan exigentes puede tener un impacto muy significativo en su bienestar. Puede conducir al aislamiento social, la frustración, la preocupación constante, no acabar las tareas a tiempo con los consiguientes problemas laborales, una permanente sensación de fracaso, etc.

Al juntar los tres puntos del perfeccionismo, se convierten en una combinación poco saludable. ¡El perfeccionismo da problemas! Vea a continuación algunas de las consecuencias negativas que suelen explicar los perfeccionistas:

No tengo tiempo libre

Ningún logro es suficiente

Me culpo a mí mismo si las cosas no se hacen bien

No puedo soportar que los demás no hagan las cosas a mi manera

Como no confío en que los demás harán las cosas bien, acabo haciéndolo yo todo

Tengo que revisar el trabajo muchas veces hasta que me parece aceptable

Tengo que hacer más y más para sentirme aceptado por los demás

Tengo tanto miedo de fracasar que nunca empiezo

¿Qué consecuencias negativas asocia USTED al perfeccionismo? ¿Cuáles son algunas de las desventajas de fijarse esas normas implacables? ¿De qué manera un perfeccionista entorpecería su trabajo? Piénseselo unos instantes y apunte algunas de ellas.

¿Soy un perfeccionista?

Vamos a ver si el perfeccionismo es un problema para usted. Vea a continuación en qué medida está de acuerdo con las siguientes creencias:

	Cierto	A veces cierto	A veces falso	Falso
Cometer errores no tiene ninguna ventaja				
Debo hacer las cosas bien a la primera				
Debo hacerlo todo bien, no sólo las cosas que domino				
Si hay algo que no puedo hacer perfectamente, no tiene sentido ni siquiera intentarlo				
No le encuentro mérito a hacer las cosas bien porque pienso que podría haber hecho más				
A veces estoy tan ocupado en hacer algo perfectamente que no me da tiempo a terminar el resto de mi trabajo				



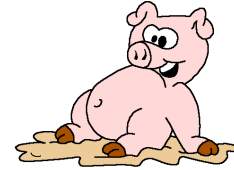
Si ha respondido a la mayoría de las preguntas anteriores con Cierto o A veces cierto, puede que el perfeccionismo sea algo que desea trabajar.

Incluso si no ha respondido Cierto o A veces cierto a la mayoría de las preguntas, puede que todavía quiera quedarse con nosotros para aprender algunas habilidades que podrían serle útiles en el futuro.

¿Cuándo soy un perfeccionista?

Ser un perfeccionista no significa necesariamente que uno se imponga normas implacables en *todas* las áreas de su vida, aunque puede que sea el caso de algunas personas. Es posible ser un perfeccionista en un área de su vida (por ejemplo, en el trabajo), pero no en otras (por ejemplo, en la higiene).

Pedro ni se da cuenta que va descamisado por la calle, pero nunca se le escapa que sus herramientas no están en su sitio.



Polly no se preocupa mucho cuando sus estudios no van muy bien, pero cuando su entrenamiento de baloncesto no va bien considera que ha tenido un día terrible.

Vamos a echar un vistazo a las actividades cotidianas en las que tiende a ser perfeccionista. Marque en qué áreas de su vida se impone normas muy exigentes y se siente mal si no alcanza a cumplirlas.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trabajo | <input type="checkbox"/> Comer/peso/silueta |
| <input type="checkbox"/> Estudios | <input type="checkbox"/> Aseo/higiene personal |
| <input type="checkbox"/> Tareas domésticas | <input type="checkbox"/> Deporte |
| <input type="checkbox"/> Relaciones sociales | <input type="checkbox"/> Salud |
| <input type="checkbox"/> Organizar y ordenar las cosas | <input type="checkbox"/> Otras |

Ya ha identificado algunas áreas de su vida en las que el perfeccionismo puede ser un problema. Ahora elija la que más dolor, angustia, problemas y consecuencias negativas le provoca y apúntela aquí abajo. (Por ejemplo, Pedro elegiría “Trabajo” y Polly elegiría “Deporte”).

Ámbito en el que el perfeccionismo es más problemático para mí:

¿Qué problemas se derivan de mi perfeccionismo en esta área?

¿Cómo soy un perfeccionista?

Vamos a ver cómo afecta el perfeccionismo a su comportamiento. Por ejemplo, Pedro comprueba varias veces su trabajo y a Polly le cuesta delegar tareas a sus compañeras de equipo. En esta sección identificaremos sus comportamientos perfeccionistas. Vea a continuación algunos ejemplos típicos de conductas perfeccionistas. Marque las que se apliquen a su caso.

CONDUCTAS PERFECCIONISTAS

Tomar decisiones

- No ser capaz de decidir qué ponerse para ir a trabajar
- No poder decidir de qué color comprarse una camisa y acabar comprando una de cada color
- Tener tantas dificultades para elegir un restaurante que se le hace tarde

Necesidad de certeza

- Pedir a los demás que revisen su trabajo para asegurarse de que no está mal hecho
- Necesitar que todo el mundo diga que la comida que ha cocinado estaba buena

Organización y listas

- Escribir y rescribir listas de tareas
- No poder empezar a trabajar hasta tenerlo todo completamente organizado

Darse por vencido

- Dejar de buscar casa por estar convencido de que no encontrará una que cumpla todas sus necesidades
- Volver al curso de flamenco, pero dejarlo después de dos clases porque no puede mantener el ritmo del maestro (aunque nadie puede)
- Dimitir de su trabajo por haber cometido un error y tener miedo de ser despedido

Conductas excesivas

- Dar indicaciones demasiado detalladas sobre cómo llegar a su casa
- Llegar mucho antes a las citas
- Limpiar la cocina con un desinfectante varias veces antes de preparar una comida

Corrección

- Cambiar una prenda de ropa si hay un pequeño agujero en una costura interior
- Volver a doblar la ropa si los dobleces no están exactamente paralelos

Comprobación

- Mirarse varias veces en el espejo buscando manchas faciales
- Revisar el trabajo en busca de errores
- Mirar repetidamente el reloj para verificar qué hora es

Acumulación

- Guardar las recetas de cocina del periódico por si algún día quiere hacer un de esos platos
- Guardar los extractos bancarios de hace 20 años por si le hacen falta
- Guardar pilas de revistas viejas por si algún día quiere volver a leer un artículo

CONDUCTAS PERFECCIONISTAS (continúa)

Dilación

- No empezar una tarea por miedo a no ser capaz de hacerla suficientemente bien
- Retrasar el inicio de un plan de alimentación saludable hasta que sea el momento “adecuado” (sin cumpleaños a la vista, Navidades, fiestas o celebraciones)

No saber cuándo parar

- Meter en la maleta material de primeros auxilios y acabar necesitando un baúl
- Seguir comentando un tema sobre el que los demás ya han perdido el interés

Intentar cambiar a los demás

- Corregir a los demás cuando pronuncian mal alguna palabra
- Comentar a los otros que están siendo 'políticamente incorrectos' y orientarlos hacia un comportamiento que a Usted le parece más aceptable
- Otros

Incapacidad de delegar

- Quedarse hasta tarde para hacer las fotocopias, porque no confía en que la secretaria ponga los documentos en el orden correcto
- No dejar que otros limpien la casa porque cree que no lo harán bien

Lentitud

- Leer el periódico lentamente para asegurarse de que no se pierde ninguna noticia importante
- Hablar lentamente para asegurarse de decir lo correcto

Evitar

- No enviar solicitudes de puestos de trabajo por temor a ser rechazado
- No pesarse nunca porque cualquier aumento de peso le arruinará el día
- No pedir un aumento de sueldo por temor a que se lo nieguen

Es importante tomar conciencia de las conductas perfeccionistas porque pueden afectar a su estado de ánimo, a sus relaciones y la forma de verse a sí mismo. Por eso, la próxima vez que se dé cuenta que está haciendo alguna de las cosas anteriormente mencionadas pregúntese, ¿Estoy haciendo esto para cumplir mis normas implacables? Si la respuesta es “SÍ”, ¡siga leyendo! En próximos capítulos le enseñaremos estrategias prácticas para reducir los comportamientos perfeccionistas.

¿Qué más?

Si ha llegado hasta aquí, puede que piense que el perfeccionismo podría ser un problema para usted. Si está dispuesto a plantearse normas y objetivos más flexibles y viables le animamos a seguir avanzando a través de los módulos que forman el manual. Nuestro objetivo es que acabe adquiriendo la capacidad de establecerse normas equilibradas y saludables y que el perfeccionismo ya no ejerza un impacto negativo en su vida. Puede que en ocasiones le resulte un poco difícil, pero le animamos a que sea persistente en su objetivo de ser menos perfeccionista.

Resumen del módulo

- ✓ El perfeccionismo no consiste únicamente en querer “ser perfecto”.
El perfeccionismo consiste en la imposición de normas excesivamente rigurosas y en basar su propia valía en su consecución a pesar del enorme coste que esto supone.
- ✓ El perfeccionismo problemático (o patológico) puede diferenciarse del deseo de hacer las cosas bien por el impacto negativo que ejerce en su vida (por ejemplo, en las relaciones sociales o familiares, en el trabajo, en la autoestima).
- ✓ El perfeccionismo puede estar presente en una o varias áreas de su vida.
- ✓ Existen varios “comportamientos perfeccionistas” que son comunes a todos los perfeccionistas.
- ✓ Es útil identificar en qué áreas de su vida el perfeccionismo podría ser un problema para usted.

