

PSICOLOGÍA Rasgos de personalidad

La paradoja del perfeccionismo

- Es un rasgo que se asocia con falta de seguridad y confianza
- Los perfeccionistas suelen tener altos niveles de ansiedad que les provocan sufrimiento



BEATRIZ G. PORTALATÍN > Madrid

Actualizado: 18/08/2015 02:38 horas

316

150

El ritmo de vida actual demanda cada vez más prisa, más eficacia y más resultados. La rutina se convierte en una carrera de fondo donde conjugar velocidad y aciertos es cada vez más complicado. Falta tiempo para todo y la perfección parece convertirse en una meta a la que debemos llegar, cueste lo que cueste. Sin embargo y aunque suene a paradoja, la perfección no siempre es perfecta, pues en muchas ocasiones y en contra de lo que se pueda pensar, conlleva muchos más inconvenientes que ventajas para nuestra salud física y mental.

Las personas perfeccionistas suelen ser **rígidas en su pensamiento**, muy críticas consigo mismas, disciplinarias e incansables en la consecución de metas personales. Pero además de esto, tienen otros dos factores muy relevantes que pueden acarrear algunos problemas: la ansiedad y el sufrimiento.

"Una persona perfeccionista es aquella que en todo momento está sufriendo y fomenta su inseguridad, ya que quiere llegar a una perfección tal que, o cree que la consigue o no dará por terminada la acción que realiza. Lo normal es que pierda tanto tiempo en realizar acciones cotidianas que tenga que descuidar su vida personal", explica Fernando Miralles, profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo. Por ejemplo, y según casos reales de la consulta de este profesional, una persona lleva estudiando una oposición 12 horas diarias y finalmente, no se presenta el día de la prueba porque piensa que no ha repasado lo suficiente, cuando en realidad lleva meses haciéndolo.

El perfeccionismo está muy relacionado con una **falta de confianza y seguridad**. Por lo que, en extremo, suele dar lugar a comportamientos demasiados rígidos o controladores. "Sienten una gran presión que les produce mucho sufrimiento: **nunca están conformes con el resultado de sus acciones** y rechazan cualquier error o imperfección, relacionándolo con una falta de valía personal", afirma Josefa Perez, presidenta de la Asociación Nacional de Psicólogos clínicos y sanitarios (ANPCS). Y ese es realmente, el verdadero problema: "Tanto aciertos como fallos, no siempre son valorados desde la objetividad, sino desde el fracaso personal", confirma M^a Luisa Regedera, psicopedagoga y directora de ISEP Clinic Mallorca.

Síntomas físicos y emocionales

Las personas que tienen esta rasgo de personalidad suelen tener por regla general, altos niveles de ansiedad que sumado al factor de inseguridad mencionado anteriormente, "les llevan a un sufrimiento tan elevado, que pueden tener crisis de ansiedad, cansancio excesivo o incluso una falta de motivación", indica Miralles.

Así lo confirma también un estudio elaborado por la Universidad de Brock, en Ontario. Después de examinar la relación entre perfeccionismo y salud física de 492 personas, de entre 24 y 35 años de edad, los resultados concluyeron lo siguiente: las personas perfeccionistas son **más propensas a sentirse mal**, y a quejarse de falta de sueño, dolor y fatigas que aquellas que no lo son. Además de que son personas que temen mucho un fracaso.

No obstante, las conductas perfeccionistas están relacionadas con muchas alteraciones, "dependiendo de la historia personal del sujeto y de sus rasgos de personalidad", afirma Pérez. De este modo, es frecuente que puedan somatizar con síntomas físicos como problemas digestivos, intestinales, cefaleas tensionales, jaquecas, dermatitis, etc. Y a nivel emocional, estos comportamientos pueden generar tensión y ansiedad, sobre todo en personas inseguras en las que el temor al rechazo les hace actuar en función de cómo creen que les gustaría a los demás y no de como realmente son. De forma que "cuando no consiguen esa aceptación que les gustaría, pueden sentir mucha insatisfacción y frustración, pudiendo desembocar en estados depresivos", explica esta profesional.

Este rasgo de personalidad no está considerado en los manuales (DSM-V o CIE-10) como una patología como tal, por tanto no hay estadísticas exactas. Pero si la persona no trata de solucionar este comportamiento, podría llegar a sufrir un trastorno obsesivo compulsivo o un trastorno anacástico de la personalidad. En este caso, señala el profesor Miralles, la estadística nos marca una prevalencia aproximada del 2.3% de la población. "Las personas demasiado perfeccionistas podrían llegar a tener el temido trastorno obsesivo-compulsivo, que les marcará cada vez más apartados de su vida y tendrán que ir a un facultativo para poder disminuir los síntomas de ansiedad y malestar", afirma.

Consecuencias laborales, sociales y personales

Normalmente una persona perfeccionista lo empieza a ser desde niño. Suelen empezar en la fase de estudiantes e ir ampliando esta característica a otras facetas de su vida. No tiene porqué ser perfeccionista en todas las áreas, insiste Miralles, pero lo normal en que si lo es una se extienda también a las demás.

Ámbito laboral

En opinión del profesor Miralles, una persona muy perfeccionista tendrá la virtud de repasar muchas veces su trabajo, pero esto supone un contra: perderá mucho tiempo en estas revisiones y será lento en la ejecución. Emplea normalmente, mucho más tiempo que sus compañeros en realizar ciertos trabajos y esto conlleva a ese temido sufrimiento. La parte positiva de esta conducta es que su trabajo será impecable, puesto que lo han revisado varias veces antes de entregarlo.

Ámbito social

Según la opinión de Regedera, el perfeccionista es una persona que ama con la misma intensidad que es capaz de criticar su realidad, por lo que es constante, afectuosa de manera intensa y leal. Pero lo negativo de esta conducta es inversamente proporcional: suele ser la persona más odiada y la primera prescindible en grupos sociales.

Ámbito relacional y personal

Suelen ser exigente con el otro, autocrítico y rígido de pensamiento y comprensión de la vida. Pero también, añade Regedera, es apasionado y gran compañero, amante y amigo donde lo da todo por el otro porque la relación también es algo en lo que no puede fallar. En cuanto a la amistad, (como relación emocional y sentimental) es exactamente igual de perfecto. "El pro sería su autenticidad e intensidad y el contra la dificultad en sus relaciones", señala.

En las relaciones de pareja, destaca Miralles, pueden buscar lo que desearían ser, como por ejemplo una persona no tan perfeccionista que a su vez es mucho más natural en su manera de ser, con índices bajos de ansiedad, elevada autoestima y seguridad en sí misma. Entonces, ¿valoramos la imperfección en otro?

"No es que valoremos más la imperfección, es que es más fácil que nos sintamos reflejados en ella, permitiéndonos a la vez identificarnos con los demás y aceptarnos mejor a nosotros mismos, lo que contribuye a mejorar nuestro equilibrio emocional haciéndonos mas libres", añade Pérez.

Lo importante, como todo el la vida es buscar el punto medio. Tener ambición de ser perfectos en la vida es bueno, "siempre y cuando no afecta a nuestro equilibrio emocional y bienestar personal", sostiene esta profesional. Y es que no todo es blanco o negro en la vida: "El perfeccionismo como cualidad humana puede ser bueno, pero siempre y cuando sepamos controlar desde la emotividad", concluye Regedera.

Seis pautas para controlar el perfeccionismo

- Emplear técnicas de relajación para mejorar la ansiedad - Mejorar y trabajar la autoestima - Aceptarse a sí mismo, quererse y respetarse, porque nadie es perfecto - Reconocer el derecho a equivocarse - Deshacerse de la rigidez para disfrutar de todas las vivencias - Cuidar la parte emocional más incluso que la racional