



**TALLERES SOM**

# **EL PERFECCIONISMO**

**PROMOVEMOS LA SALUD MENTAL**

[www.som360.org](http://www.som360.org)



### OBJETIVO

**Tomar conciencia  
de la parte  
negativa del  
perfeccionismo**



### NÚMERO DE SESIONES

**1 sesión de 45-  
60 minutos**



### DESTINATARIOS

**Etapa infantil y  
adolescencia**



CONTENIDO



## Parte teórica

¿Qué es el perfeccionismo?

¿En qué aspectos se manifiesta?

Perfeccionismo sano

Perfeccionismo insano

Yo no soy perfeccionista...¿Seguro?

Recuerda que...

CONTENIDO



## Parte práctica

Dinámica: ¿Negativo o positivo?



# ¿QUÉ ES EL PERFECCIONISMO?

Es la tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado.

- Es una característica de la personalidad.
- Implica metas elevadas.
- Requiere alto grado de autoexigencia para lograr el objetivo.
- Puede influir en muchos aspectos de la vida: académico, social, trabajo, aspecto físico, etc.
- Ayuda a conseguir el máximo de las capacidades.

## Cara positiva

Implica un funcionamiento adaptativo y normal.

Aporta gratificación al alcanzar la meta

Surgen diferentes sensaciones y emociones: tesón, interés, deseo, superación, esfuerzo, promover hábitos de trabajo, etc.

## Cara negativa

Conjunto de creencias en referencia al ideal de lo que una persona debe ser.

Nivel de autoexigencia rígido y muy alto.

Convencimiento de que todo puede estar mejor y es inaceptable que esté por debajo de este ideal.

Son creencias absurdas, rígidas e irracionales que derivan en conductas y emociones disfuncionales.

Es uno de los mayores factores de riesgo para la salud psicológica.



## ¿EN QUÉ ASPECTOS SE PUEDE MANIFESTAR?

### ACADÉMICO

Se trata de estudiantes brillantes, que estudian de forma obsesiva, hacen más horas que nadie y son muy organizados.

### DEPORTIVO

Dedican mucho tiempo al deporte, con alto sentido de la competitividad y poca tolerancia a la frustración. Son personas que si creen que no pueden ganar ya no participan.

### SOCIAL

Son personas con un alto empeño en cumplir las expectativas para poder agradar y tener la aprobación del otro. Con un alto temor a ser juzgado o juzgada negativamente por otras personas.

### ASPECTOS FÍSICOS

Personas obsesionadas por tener un cuerpo normativo según los cánones actuales que abogan por la delgadez, lo que entienden que es un «cuerpo perfecto e ideal».



# PERFECCIONISMO SANO



- > Promueve el esfuerzo y el trabajo bien hecho..
- > Implica organización y eficiencia en el trabajo.
- > Potencia la tenacidad, la constancia, la entrega y la responsabilidad..
- > Provoca la experimentación de diversas emociones positivas como la satisfacción, el placer, la tranquilidad, etc..



# PERFECCIONISMO INSANO



- > Necesidad de aprobación, temor al rechazo.
- > Actitud autocrítica y muy negativa.
- > Calificación de los errores como fracasos.
- > Valoración en función de los éxitos y los fracasos.
- > Inseguridad e insatisfacción.
- > Ansiedad, depresión y otros trastornos.
- > Obsesión, tensión e intolerancia.
- > Inflexibilidad, frustración.
- > Autoreproches, desaprobación y mal ánimo.
- > Miedo a no querer tomar desafíos nuevos.



## Yo no soy perfeccionista... ¿Seguro?

- «Casi todo lo que hago está mal».
- «Debería terminar el trabajo y no llego, lo voy a hacer mal».
- «Podría hacer mejor letra (aunque el resto de la gente me diga lo contrario)».
- «Repito continuamente las tareas hasta obtener un resultado perfecto, lo que hace que en ocasiones no llegue a terminar los trabajos por falta de tiempo».
- «En mi familia sólo se consideran suficientemente buenos los resultados sobresalientes».
- «De pequeño intentaba no decepcionar a mis padres y profesores».
- «Me fastidia no ser el mejor en casi todo».
- «Siempre pienso que podría hacer mejor las cosas».
- «Ante la posibilidad de fracasar, es mejor posponer y dejar de actuar».
- «Creo que debo hacer las cosas perfectamente o no hacerlas».
- «No puedo empezar el trabajo hasta que no sepa la manera “correcta” de hacerlo».





## Yo no soy perfeccionista... ¿Seguro?

- «No puedo alcanzar mis objetivos. ¿Cómo puedo ser incapaz de hacer esto?».
- «Me da miedo equivocarme y cometer errores».
- «Sólo dedicándole toda mi atención y esfuerzo a lo que hacemos, podemos lograr y mantener el éxito».
- «Excedo en el tiempo y dedicación a un trabajo concreto».
- «Necesito ser siempre el primero o el mejor».
- «Siento que constantemente puedo o debo mejorar lo que estoy haciendo o lo que ya terminé».
- «Me siento tenso o angustiado cuando me equivoco o ante la posibilidad de cometer un error».
- «Estoy estresado continuamente».
- «Estoy muy pendiente y me preocupa la opinión de los demás».
- «Pospongo las actividades o situaciones que me cuestan trabajo o en las que no estoy seguro de tener éxito».
- «Reviso varias veces algo que ya terminé».
- «Me gusta que todo esté bien ordenado».



## Recuerda que...

- > Si presentas un patrón real inalcanzable, el ideal marcado será muy elevado.
- > No consideres que tu valor como persona depende del éxito o el fracaso.
- > No te valores por los objetivos o logros que consigas, sino por lo que eres.
- > Si bajas los estándares perfeccionistas obtienes un rendimiento igual al actual o incluso mejor.
- > Puedes obtener satisfacción en el proceso de consecución de metas.
- > Los errores pueden valorarse y mantenerse al margen de los resultados..
- > Aceptar la realidad de que el ser humano es imperfecto nos da tolerancia y evita la sorpresa y la autocrítica.
- > Los mejores también fallaron.



# ¿Negativo o positivo?

## DINÁMICA



## OBJETIVO

- > Promover la reflexión y el debate sobre las acciones, actitudes y características relacionadas con el perfeccionismo negativo y las consecuencias que conlleva.



# ¿Negativo o positivo?

## DINÁMICA



## DESARROLLO

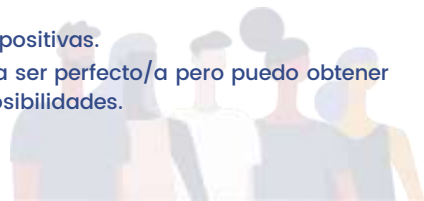
- > En una cartulina grande se dibujan dos columnas, una en la que ponga Perfeccionismo positivo y otra en la que se lea Perfeccionismo negativo.
- > Se reparten a continuación de manera aleatoria las características de los dos tipos a cada miembro del grupo para que según su intuición lo incluya en una categoría o en otra de perfeccionismo.
- > Cada miembro debe justificar por qué le parece que debe ir en un grupo o en otro y se puede favorecer el debate o la explicación de las consecuencias positivas o negativas de cada característica. Cada miembro puede incorporar elementos de su experiencia también.

## PERFECCIONISMO NEGATIVO

- Traza muchas metas o metas elevadas.
- El camino hacia las metas es una carrera frenética que no permite disfrutar en el proceso.
- La vida se compone de una suma de metas y se convierte en una carrera frenética por conseguirlas todas, lo que me aporta una dosis muy alta de ansiedad.
- El éxito no se saborea, pues los éxitos de hoy pueden quedar anulados por los fracasos de mañana.
- Se produce una visión dicotómica: un error=fracaso rotundo.
- El perfeccionista logra todo lo que desea.
- Las formas de expresión son los «debería», «tendría», «habría que», «tiene que», «absolutamente», etc.
- Siendo poco flexible y rígido alcanzo mejor mis metas.
- Es mejor no actuar si no se está seguro de la «manera correcta» de hacerlo por si no se logra el resultado.
- El tipo de pensamiento se basa principalmente en todo-nada, que sólo considera el éxito total o el fracaso total.
- Existe una atención selectiva y una sobregeneralización del fracaso: «Si fracasó una vez, fracasará siempre».
- Es habitual experimentar emociones negativas.
- Paradoja: sé que es imposible llegar a ser perfecto, pero rebajar mi listón me puede hacer parecer mediocre.

## PERFECCIONISMO POSITIVO

- Traza metas realistas y acordes con sus posibilidades reales.
- El camino hacia las metas es un trámite que reporta agradables experiencias en su transcurso, se puede disfrutar.
- La vida está compuesta por un número limitado de metas, abarcable y esperables de conseguir, lo que aporta satisfacción.
- El éxito no es sólo la consecución de una meta sino todo un proceso del que se ha podido disfrutar, por eso la satisfacción de conseguirlo hace que perdure en el tiempo.
- Un error no es más que un fracaso que permite seguir con el proceso hasta el final.
- Los éxitos no dependen sólo de uno mismo, también influyen factores externos y, por lo tanto, el lograrlos o no, no siempre dice algo de una persona.
- Las expresiones utilizadas van encaminadas a «preferiría...».
- Siendo flexible resuelvo mejor mis objetivos.
- Ante actividades nuevas hay que arriesgar aunque no se esté seguro.
- El pensamiento es relativo, existe un abanico de posibilidades. No hay fracaso rotundo, hay errores que nos permiten aprender.
- Existe una atención a los logros y a los fracasos: «Puedo fracasar una vez y esforzarme para tener un éxito».
- Es habitual experimentar emociones positivas.
- Reflexión: sé que es imposible llegar a ser perfecto/a pero puedo obtener éxitos potenciando al máximo mis posibilidades.



## AUTORÍA



**DR. EDUARD  
SERRANO TRONCOSO**

Doctor en Psicología.  
Coordinador de la Unidad de  
trastornos de la conducta  
alimentaria (UTCA). Área de  
Salud Mental.

**Hospital Sant Joan de  
Déu Barcelona**



**JORDI MITJÀ  
COSTA**

Enfermero de la Unidad de  
trastornos de la conducta  
alimentaria. Área de Salud  
Mental

**Hospital Sant Joan de Déu  
Barcelona**



**DRA. MÒNICA  
GODRID GARCÍA**

Psiquiatra adjunta de la  
Unidad de trastornos de la  
conducta alimentaria (UTCA).  
Área de Salud Mental.

**Hospital Sant Joan  
de Déu Barcelona**



**MUCHAS**

**¡GRACIAS!**

[www.som360.org](http://www.som360.org)

