

# ¿Qué es el perfeccionismo?



El **perfeccionismo** es la creencia de que todo debe ser perfecto en todo momento. Un perfeccionista se fija objetivos imposibles y se siente frustrado cuando no los consigue. Por el contrario, una persona que se esfuerza por dar lo mejor de sí misma se fija objetivos difíciles pero alcanzables.

Perfeccionismo	vs.	Esforzarse por la excelencia
Creer que todo debe ser perfecto en todo momento.		Comprender que algunas situaciones requieren de perfección (p. ej. realizar una cirugía), pero otras no (p. ej. elegir la ropa).
Dedicar demasiado tiempo a problemas triviales.		Enfocarse en los problemas más importantes.
Establecer objetivos imposibles de alcanzar y sentirse molesto cuando no los cumple.		Establecer estándares que son desafiantes pero alcanzables y sentirse satisfecho al cumplirlos.
Motivarse por el miedo al fracaso, la crítica o el rechazo.		Motivarse por el potencial de éxito y felicidad.
Verse a sí mismo sólo en los extremos, como perfecto o fracasado.		Verse a sí mismo desde una perspectiva equilibrada, con fortalezas y debilidades.

## Retos del perfeccionismo

Dificultad para tomar decisiones y luego cuestionarse o arrepentirse de ellas.	Dificultad con el compromiso, como en las relaciones o en la elección de una carrera profesional.
Evita los riesgos y las nuevas experiencias por miedo al fracaso.	La autoestima depende del cumplimiento de estándares imposibles.

## Otra información

- El perfeccionismo contribuye a problemas como la procrastinación, el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Es posible ser perfeccionista en un área de la vida pero no en otras.
- El perfeccionismo es un rasgo de la personalidad causado por factores ambientales y biológicos (p. ej. la educación y la genética), el cual puede cambiarse.
- La terapia es eficaz para reducir el perfeccionismo. Puede servir para explorar las fortalezas, desarrollar un pensamiento más equilibrado y mejorar la autoestima.