



¿Soy Perfeccionista?

¿Eres de las personas que nunca logran algo suficientemente bueno?

Si es así, podrías estar sumergido en un perfeccionismo poco sano, que limita tus capacidades.

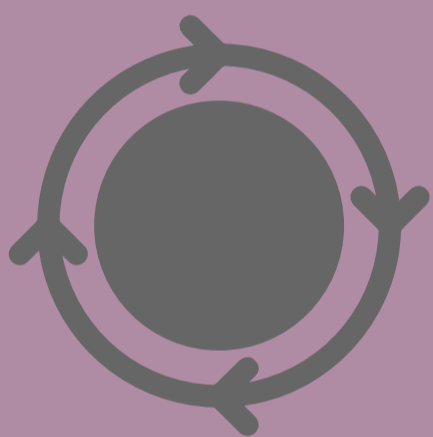
El perfeccionismo se refiere a un conjunto de pensamientos y conductas con objetivos que resultan inalcanzables. De esa forma el deseo de perfección podría quitarte el sentido de satisfacción personal y generar la sensación de no lograr lo que otros, con objetivos más realistas, si logran.

Sentimientos negativos asociados al perfeccionismo

- Miedo a equivocarse o cometer errores
- Miedo a la desaprobación
- Pensamiento tipo “Todo o Nada”
- Frases de “Debo hacer”
- Creencia de que para otros el éxito es fácil



Círculo vicioso del perfeccionismo



- Ponerse metas inalcanzables
- Presión constante de obtener éxito y el inevitable fracaso de ello
- Reducción de la productividad y eficiencia
- Estados de autocrítica y culpa
- Disminución de la autoestima e incluso, estados depresivos y ansiosos.
- Creencias en torno a volver a intentarlo generan un círculo vicioso

Estrategias para romper con lo desadaptativo del perfeccionismo

Establece metas alcanzables y realistas, desde los propios deseos y necesidades. Modifica tu actitud frente a los errores y fracasos, ya que son instancias para aprender y no callejones sin salida.

Si cometes un error, asegúrate de reflexionar sobre lo que puedes aprender de esa experiencia.

Enfócate en los procesos y no sólo en el resultado final.

Confronta los miedos detrás del perfeccionismo y busca soluciones.
*Qué sería lo peor que podría pasar?

Selecciona las metas de mayor a menor prioridad, evitando los pensamientos de “Todo o Nada”

El primer paso para cambiar las actitudes perfeccionistas a metas saludables, es darse cuenta de que ser perfecto es inalcanzable