



Motivos para huir del perfeccionismo

Según el diccionario de la Real Academia Española, el perfeccionismo es la tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado. Y eso que parte con una intención loable, acaba siendo un problema para cumplir fechas clave, nos hace menos flexibles al cambio, impacta en nuestra productividad y en nuestra salud mental.

Atribuyen a Voltaire un aforismo que decía “lo perfecto es enemigo de lo bueno”, una manera concisa de explicar que la insistencia en obtener lo inmejorable a veces impide que tengamos avances. Y algo similar definió con números el principio de Pareto. La teoría explica que normalmente se necesita el 20% del tiempo y el esfuerzo para lograr el 80% de una tarea, mientras que completar el último 20% de la misma se requiere el 80% de esa energía y duración.

Algo que influye en nuestra salud mental

Las personas perfeccionistas tienen determinados rasgos que no benefician a su bienestar emocional y profesional:



- **Autoexigencia exagerada:** Marcar unas expectativas muy altas alcanzarlas puede llevarnos a niveles de estrés indeseados por la insatisfacción constante que sentimos. Además, lleva el foco a la obligación y no a la satisfacción por el logro, por pequeño que sea.
- **Renuentes a la crítica:** En muchas ocasiones a los perfiles demasiado perfeccionistas les cuesta aceptar críticas, lo que dificulta su avance y crecimiento.
- **Demasiada rigidez:** Tener horizontes demasiado calculados hace que seamos poco abiertos a los cambios y a soluciones creativas para los problemas que no se habían comprobado en origen.
- **Pérdida de tiempo:** El miedo a no cumplir con la expectativa lleva a las personas perfeccionistas a postergar las tareas o a revisarlas constantemente en búsqueda de una perfección que consume tiempo y energía. Y todo eso nos aleja de los plazos marcados.

Varios de estos problemas se explican muy bien en esta rueda definida por la consulta de psicología [Hodson y Burque](#)



¿Qué supone el perfeccionismo en nuestro trabajo en equipo?

El perfeccionismo tiene varias consecuencias en el trabajo en equipo. La primera es que se genera un impacto en las relaciones por las altas expectativas y cotas de exigencia que se marcan. Hay demasiada atención en lo que se puede mejorar y eso mina la motivación de los demás y genera frustración.

Además, a los perfiles más autoexigentes les cuesta delegar tareas, ya que desconfían de la orientación que pueda dar el resto al trabajo. Eso, además de tener efectos en quienes les rodean, limita su capacidad.

¿Qué podemos hacer?

Hay diferentes apuestas para alejarnos de ese perfeccionismo que muchas veces sabotea nuestros objetivos. Entre ellas están el establecimiento de metas y plazos realistas, la valoración de lo que ya hemos conseguido o el relativizar determinadas situaciones.

Además de eso, queremos mencionar el diálogo interior. Es decir, la manera en la que nos hablamos a nosotros mismos, la forma en la que expresamos nuestros pensamientos y emociones en nuestro foro interno.

El tipo de conversación que tengamos condiciona nuestra capacidad para afrontar retos y dificultades, y también, la manera en la que interpretamos el mundo. Si nuestros niveles de autoexigencia están altos, este diálogo será un reflejo.

Hablar con uno mismo supone en torno al 20% de nuestra actividad diurna según el autor y [profesor de psicología Charles Fernyhough](#). Poner atención para ser más compasivos con nosotros mismos cuando nos hablamos será un gran primer paso para frenar este perfeccionismo.

Si te ha interesado el tema en este [post de Médico Mentor dentro del Rincón de la Salud](#) tienes más consejos para mejorar tu salud mental.



Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

