



PERFECCIONISMO

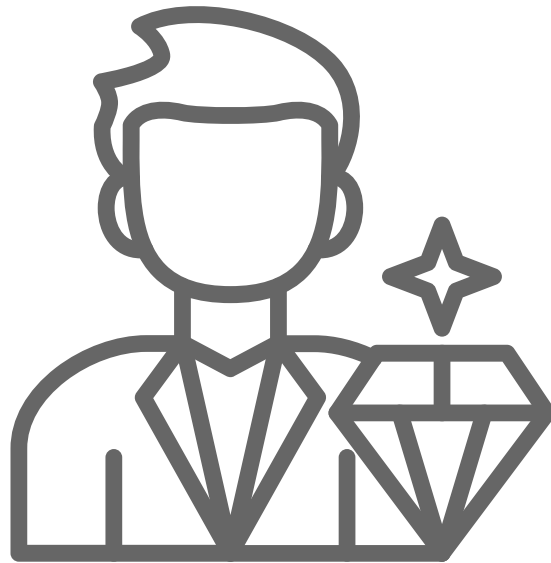
Descubre los diferentes tipos de perfeccionismo
y las estrategias para gestionarlo.

ÍNDICE

¿Qué es el perfeccionismo?	3
Señales de que podrías ser un perfeccionista	4
Diferentes tipos de perfeccionismo	6
Estrategias para gestionar el perfeccionismo	8
Cuándo buscar ayuda	11
Referencias	12
Sobre AFE Liderazgo Consciente	13
Sobre Nora Taboada	14
Sigamos en comunicación	15

¿QUÉ ES EL PERFECCIONISMO?

El perfeccionismo es un arma de dos filos. Por un lado, los tipos de perfeccionismo pueden llevarte a hacer un trabajo de gran calidad y a desempeñarte en los niveles más altos; y por el otro, pueden volverte autocrítico, demandante con los demás y aumentar tu estrés y ansiedad por la auto-imposición de metas demasiado altas. Por eso es importante entender qué es el perfeccionismo para poder gestionarlo



DEFINICIÓN

“Perfeccionistas se consideran aquellos cuyos estándares están más allá del alcance o la razón, personas que se esfuerzan compulsiva e incansablemente hacia metas imposibles y que miden su propio valor enteramente en términos de productividad y logros”.

(Burns, 1980)

SEÑALES DE QUE PODRÍAS SER UN PERFECCIONISTA

Fuente: Health Cleveland Clinic

1

Tienes estándares muy altos

Si te esfuerzas no sólo por lograr el 100%, sino también el 150% de éxito en todo lo que haces, eso puede ser una señal de que eres un perfeccionista. No sólo eso, sino que también puedes presionarte a tí mismo para cumplir con esos altos estándares.

En otras palabras, tus estándares son la brújula que te guía muchas veces. Si las cosas no están en línea como tú esperas o planeas que estén, es probable que te sientas incómodo o sientas la necesidad de ajustar y modificar las cosas.

2

Prosperas en la organización y la estructura

Otro signo de perfeccionismo es el deseo de tener una estructura y organización constantes. Esto puede venir en la forma de alguien que se preocupa mucho por la limpieza y el orden, como mantener el escritorio despejado o hacer la cama todas las mañanas.

Más allá de simplemente ser organizado, un perfeccionista se esforzará por lograr que esa estructura siempre cumpla con sus estándares.

3

Eres muy ambicioso con tus objetivos

Tener altos estándares tiene sus beneficios. Puede ayudar a las personas a mejorar sus habilidades, aunque (¿nos atrevemos a decirlo?) nadie llega a ser perfecto.

"La ventaja del perfeccionismo es que a menudo hace que las personas trabajen muy duro y estén extremadamente motivadas", señala el Dr. Albers. "Son persistentes. Continúan trabajando para mejorar cada vez más las cosas".

Más allá de simplemente ser organizado, un perfeccionista se esforzará por lograr que esa estructura siempre cumpla con sus estándares.

Por ejemplo, es común que músicos, deportistas e incluso médicos tengan tendencias perfeccionistas. Este tipo de carreras a menudo requieren una cierta cantidad de autodisciplina y compromiso, por lo que es comprensible que las personas que las siguen se esfuercen siempre por mejorar.

4

Tienes dificultades para superar pequeños errores

Si estás constantemente muy consciente de cada error que has cometido, especialmente más que los que te rodean, eso puede ser otro signo de perfeccionismo. Y nuevamente, ser consciente de los errores puede ser positivo, pero cuando es demasiado extremo, puede causar estrés.

5

Eres propenso a procrastinar

La procrastinación es una consecuencia común del perfeccionismo. Esto puede parecer sorprendente porque se puede pensar que un perfeccionista está siempre al tanto de sus tareas, pero de hecho, el perfeccionismo en muchos casos puede llevar a posponer las cosas.

Esto se debe a que puede obsesionarse con los resultados de lo que está haciendo, en lugar del proceso. Una vez que te concentras demasiado en el resultado final futuro, puedes generar ansiedad e incluso evitar la tarea en cuestión.

"Con niveles extremos de perfeccionismo, la tarea puede resultar realmente desalentadora y generar mucha ansiedad o estrés, lo que conduce a un efecto dominó de evitación porque hay miedo de comenzar", explica el Doctor Albers. Y luego, parece insuperable completar esta tarea".

DIFERENTES TIPOS DE PERFECCIONISMO

Fuente: *Perfectionism: A Practical Guide to Managing. "Never Good Enough"*

Décadas de estudio en el tema han detectado que el perfeccionismo viene en “distintos sabores”, es decir, hay diferentes tipos y manifestaciones de éste, y que de una u otra manera, todos podemos llegar a presentarlo.

LOS 6 TIPOS DE PERFECCIONISMO MÁS COMUNES



El “10” sobresaliente

Este tipo de perfeccionismo se caracteriza porque busca sacarse 10 en todo. Desde pequeños, estos perfeccionistas quieren ser la nota más alta, el primer lugar o sobresalir donde quiera que estén.



El evaluador de precisión

Al iniciar un proyecto, este perfeccionista tiene una idea en su mente del resultado final, pero cuando ejecuta la idea, el resultado lo decepciona y sufre un alto nivel de frustración.



El perfeccionista *Pinterest*

Este perfeccionismo se distingue por la repetición continua de tareas que nunca se concretan. Las redes sociales han contribuido a incrementar el perfeccionismo al establecer estándares irracionales de la realidad (lo que tú ves fácil, le tomó a alguien años de práctica).



El evasor de riesgos:

Se distingue por el miedo a tomar riesgos y por la tendencia a evadir cosas difíciles; lo que dificulta su crecimiento y su desarrollo de nuevas habilidades.



El perfeccionista controlador

Tiene una autoimagen de alguien brillante, talentoso y exitoso. Presenta una excesiva preocupación por la opinión de los otros y su imagen es tan importante que no intenta cosas nuevas porque la ponen en riesgo.



El perfeccionista procrastinador

Para ellos es mucho mejor no entregar a fallar. Es la típica persona que no publica lo que escribe o no exhibe lo que pinta, por miedo a confirmar que no es tan bueno como creía. Este tipo de perfeccionismo te puede hacer perder oportunidades importantes en la vida.

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL PERFECCIONISMO

Fuente: HBR How to manage your perfectionism

Estrategia 1 Establece diferentes niveles de perfeccionismo y ajusta tus estándares a las cosas que valen la pena evitando desgastarte innecesariamente por todo.

NIVEL 1

En este primer nivel de perfeccionismo, es necesario hacer las cosas pero no necesariamente hay que hacerlas bien. *Ejemplo: tender la cama al aventón, no pasa nada si un día se queda con una arruga.*

NIVEL 2

Son cosas que se necesitan hacer un poco mejor y requieren cierto estándar. *Ejemplo: Redactar un mail para solicitar algo a un colega.*

NIVEL 3

Requiere un nivel superior de esfuerzo porque hay consecuencias negativas naturales. *Ejemplo: Prestar atención y checar los datos en las facturas que elaboras.*

NIVEL 4

Más tiempo y esfuerzo, más complejo porque hay consecuencias más severas. *Ejemplo: Revisar un memo que contiene instrucciones que afectan el desempeño de tu equipo.*

NIVEL 5

Hay algo crítico e importante en juego. *Ejemplo: Ensayar y cuidar cada detalle de la presentación ante un cliente que representa el 70% del negocio.*

Estrategia 2 No perderse en el detalle y mantener el foco en el *big picture*. Esto se logra haciéndose preguntas como:



¿Estoy usando mi tiempo sabiamente?



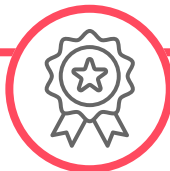
¿Soy productivo?



¿Maximizo el impacto que puedo causar?



¿Estoy sudando las cosas pequeñas?



¿Cuál será el retorno de mi tiempo y de mi esfuerzo en esta tarea?

Estrategia 3

En vez de dar vueltas y revisar una y otra vez tu trabajo, haz un *checklist* de las cosas que piensas que te permitirán entregar un trabajo de calidad y cúmplelo.

Por ejemplo: revisar que las cifras cuadren, corregir errores, revisar la ortografía, explicar mi racional en dos oraciones, dar formato, etc.

Como la mayoría de las cosas en la vida, el perfeccionismo no es blanco ni negro, sin embargo, vale la pena evaluar cómo reaccionas ante él y qué repercusiones trae a tu vida.

Si sientes que se apodera de tus actividades y que el estrés te consume, puede ser momento de un análisis interno y de establecer las medidas de gestión adecuadas.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA



Tu perfeccionismo puede estar causando más daño que bien si comienza a afectar tus sentimientos de autoestima, tus patrones de sueño o tu vida cotidiana.

Por ejemplo, si tu perfeccionismo te impide salir y experimentar cosas nuevas o afecta tu estado de ánimo, esto puede afectar tu salud mental.



Algunas personas pueden beneficiarse de la ayuda de un profesional. Si una tendencia perfeccionista está afectando significativamente tu vida, un terapeuta puede ayudarte a sentirte aceptado tal como eres y al mismo tiempo reconocer cualquier mensaje negativo que te estés diciendo a ti mismo. Al final, puedes aprender a ser más amable contigo mismo.

REFERENCIAS

Gemert, L. (2019) *Perfectionism: A Practical Guide to Managing "Never Good Enough"*. Gifted Guru Publishing.

Knight, R. (2019) *How to Manage your Perfectionism*. Harvard Business Review.

Swider, A. (2018) *The Pros and Cons of Perfectionism*. Harvard Business Review.

Cleveland Clinic. (2023) *5 Signs That You Might Be a Perfectionist — and How To Find Balance*

SOBRE AFE LIDERAZGO CONSCIENTE

Nuestros servicios profesionales se enfocan en crear experiencias de Aprendizaje significativas a través de Talleres, Conferencias, Intervenciones de Equipos y Coaching Ejecutivo.

Nuestro propósito: Ayudar a las personas, líderes, equipos y organizaciones a desarrollar culturas más humanas, inclusivas y creativas a través de talleres y programas de pensamiento progresivo que les permitan adaptarse, florecer y tener éxito en un mundo cambiante.

Nuestra filosofía: Todos nuestros Programas ponen a la persona en el centro y promueven el *Flourishing* Humano tanto a Nivel individual como a nivel colectivo incorporando los últimos hallazgos de las ciencias del comportamiento y el management para transformar el mundo a través del Liderazgo Consciente.

Nuestros valores:

- Profesionalismo
- Flexibilidad
- Amor por el Aprendizaje
- Cientificidad
- Diversidad de Pensamiento

Algunos de nuestros clientes y foros:



SOBRE NORA TABOADA

FUNDADORA DE AFE LIDERAZGO CONSCIENTE



En sus credenciales, cuenta con:

- Doctorado en alta dirección. UNAG - en curso
- Maestría en psicología organizacional. UVM
- Ciencia del éxito. *Ross Business School*
- Ciencia del bienestar. *Yale*
- Resiliencia. Centro Mexicano de Inteligencia Emocional
- Psicología positiva. IBI
- Liderazgo inclusivo. Catalyst-CIMAD IPADE
- Coaching ejecutivo. *School of Coaching Mastery*
- Coaching ontológico. CoCrear Internacional
- Pedagogía. UP

Colaboraciones con medios:



SIGAMOS EN COMUNICACIÓN



[Nora Taboada AFE](#)



[Nora Taboada AFE](#)



[AFE Liderazgo Consciente](#)



info@afe.com.mx



[Nora Taboada AFE](#)



[AFE Liderazgo Consciente](#)



[Nora Taboada AFE](#)



afe.com.mx/blog

@ 2024 AFE Liderazgo Consciente S.A. de C.V.
Todos los derechos reservados.

TÉRMINOS DE USO

La siguiente información está destinada ÚNICAMENTE A FINES INFORMATIVOS,
y no como un compromiso vinculante.