GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El lado oscuro del perfeccionismo extremo

Actualidad Empresarial | 04/12/2025 | 00:00

El perfeccionismo extremo esconde una carga emocional difícil de sostener. Se premia a quien lo hace todo bien, sin errores ni pausas, como si la única forma de ser valioso fuera a través del rendimiento constante. Sin embargo, detrás de esa búsqueda de impecabilidad se manifiestan síntomas cada vez más comunes: mente que no descansa, frustración persistente, ansiedad, estrés crónico, procrastinación, dificultad para disfrutar, miedos, cansancio, sensación de que nada es suficiente y una auto presión silenciosa por tener que ser impecable en todo momento.

Este patrón de funcionamiento, lejos de impulsar, genera bloqueo, insatisfacción y desgaste emocional. Muchas personas acuden a consulta sin poder identificar la raíz de su malestar, hasta que descubren que lo que viven no es ambición, sino una autoexigencia constante que les impide descansar, disfrutar o celebrar sus logros. Desde Anna Gil Psicología se trabaja precisamente este fenómeno con un enfoque terapéutico integrador, respetuoso y orientado a la transformación real.

Claves para flexibilizar las creencias perfeccionistas

Abordar el perfeccionismo requiere comprender primero su origen. En muchos casos, se trata de una estrategia aprendida para evitar el juicio, el error o el rechazo. Desde un enfoque psicoterapéutico centrado en la autocompasión y la conciencia interna, es posible iniciar un proceso de cambio que no busca eliminar el deseo de mejorar, sino desactivar el vínculo entre valía personal y resultado perfecto.

Entre las estrategias más efectivas se encuentra el reencuadre del error como parte natural del aprendizaje, el reconocimiento de la crítica interna para generar una relación más compasiva con uno mismo, y el cambio de foco desde el logro hacia los propios valores.

Estos pasos permiten abandonar la lógica del rendimiento perfecto permanente y empezar a flexibilizar el perfeccionismo sin perder el deseo de hacer las cosas bien.

Además, hay modelos que permiten trabajar el perfeccionismo como una parte interna protectora. En lugar de combatirla, se aprende a escucharla, comprender de qué protege y generar con ella un nuevo tipo de vínculo, más flexible, menos exigente y más coherente con las necesidades reales.

Entre la excelencia y la rigidez: dos formas de perfeccionismo

No todo perfeccionismo resulta disfuncional. Existe una versión adaptativa, asociada al compromiso, la atención al detalle sin obsesión y la aceptación de los errores como parte del proceso. Este perfeccionismo sano inspira, motiva, impulsa al crecimiento y promueve el trabajo en equipo fomentando un clima de colaboración sin presión excesiva.

Pero cuando se convierte en una estructura rígida que bloquea la acción, deteriora la autoestima y seguridad en uno mismo, se transforma en un patrón desadaptativo, mantenido por el miedo

intenso al error y estándares inalcanzables. El perfeccionismo insano provoca ansiedad, culpa, frustración, procrastinación, agotamiento emocional, genera tensiones, expectativas poco realistas, críticas excesivas y dificultades para trabajar o convivir con la persona.

Comprender esta diferencia resulta esencial para emprender un cambio. En Anna Gil Psicología se acompaña este tipo de procesos ayudando a las personas a desmontar creencias rígidas, reconectar con su valor personal y recuperar la posibilidad de vivir sin que todo tenga que ser perfecto.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/284326-el-lado-oscuro-del-perfeccionismo-extremo.htm