

GUÍA PARA PERFECCIONISTAS
EN PROBLEMAS
UNA INTERVENCIÓN COGNITIVO
CONDUCTUAL BREVE

Autores
Fernando Rodríguez
Fernán Álvarez
Lorena De Rosa
Martina Gattameloni
Adriana Lago
Marina Mirzozo
Andrés Patricio



Colección Psicología • Eudeba

GUÍA PARA PERFECCIONISTAS EN PROBLEMAS
UNA INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL BREVE

Colección Psicología • Eudeba

**GUÍA PARA PERFECCIONISTAS
EN PROBLEMAS**

UNA INTERVENCIÓN COGNITIVO
CONDUCTUAL BREVE

Autores

Eduardo Keegan
Fernán Arana
Lorena De Rosa
Marina Galarregui
Adriana Lago
Mariana Miracco
Andrés Partarrieu

Colección Psicología • Eudeba



Guía para perfeccionistas en problemas : una intervención cognitivo conductual breve / Eduardo Keegan ... [et al.]. - 1a ed. 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Eudeba, 2018. 88 p. ; 21 x 14 cm. - (Psicología-Eudeba)

ISBN 978-950-23-2697-9

1. Universidad. 2. Psicología. I. Keegan, Eduardo
CDD 150



Eudeba
Universidad de Buenos Aires

1º edición: marzo de 2017

1º edición, 1º reimpresión: marzo de 2018

© 2017 Eudeba / Colección Psicología • Eudeba
Editorial Universitaria de Buenos Aires
Sociedad de Economía Mixta
Av. Rivadavia 1571/73 (1033) Ciudad de Buenos Aires
Tel: 4383-8025 / Fax: 4383-2202
www.eudeba.com.ar

Diseño de tapa: Julieta Vicente
Corrección y composición general: Eudeba

Impreso en la Argentina
Hecho el depósito que establece la ley 11.723



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su almacenamiento en un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo del editor.

Agradecimientos

Los autores agradecemos a Patricio Nussold, Luciana Diaz Cutraro, María Sarno, Cecilia Tarruella, Emiliano Sánchez, Laura Kasangian, Caren Rodríguez, Jonathan Fridman y Agustina Ficcadenti por su activa colaboración en las distintas etapas de trabajo que dieron lugar a esta guía psicoeducativa y su implementación en talleres con estudiantes de nuestra universidad.

Asimismo, agradecemos a las autoridades de la Facultad de Psicología, y en particular a la Secretaría de Extensión Universitaria, por su invaluable ayuda en la difusión y organización de los talleres psicoeducativos en los que se implementó esta guía.

Además, agradecemos a nuestros compañeros de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias: Psicoterapias, Emergencia e Interconsultas, quienes nos acompañan en la tarea docente y comparten con nosotros el interés por la formación continua, la investigación y la producción científica.

El desarrollo de esta guía psicoeducativa ha sido financiado por la Universidad de Buenos Aires como parte del proyecto UBACyT "Evaluación de una Intervención Psicoeducativa sobre Perfeccionismo en Estudiantes Universitarios" (Código N° 20020100100552).

Índice

Resumen	11
Introducción	13
Capítulo I. El perfeccionismo	
Marina Galarregui y Andrés Partarrieu	
1. El perfeccionismo	17
2. Los orígenes del perfeccionismo	20
3. Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo	21
4. Actividades	22
Capítulo II. Pensamientos y emociones	
Lorena De Rosa y Mariana Miracco	
1. La relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta	25
2. Altos estándares y creencias perfeccionistas	26
3. Pensamientos perfeccionistas y sesgos en el procesamiento de la información	27
4. Impacto de los sesgos cognitivos sobre las emociones	34
5. Registro diario de pensamientos disfuncionales	35
6. Actividades	35
Capítulo III. Reestructuración cognitiva	
Mariana Miracco y Lorena De Rosa	
1. Análisis de los patrones de pensamiento perfeccionista	37
2. Identificar pensamientos alternativos	40
3. Actividades	41

Capítulo IV. Los comportamientos

Fernán Arana

1. Los comportamientos perfeccionistas 43
2. Consecuencias de los comportamientos perfeccionistas 43
3. Actividades 46

Capítulo V. Relaciones interpersonales, autocrítica y compasión

Adriana Lago y Eduardo Keegan

1. El impacto de los rasgos perfeccionistas en las relaciones sociales 47
2. Sensibilidad interpersonal 48
3. Necesidad de control y dificultad para confiar en los demás 49
4. Autocrítica y compasión 50
5. Actividades 51

Conclusiones 53

Bibliografía 55

Acerca de los autores 61

Anexo: fichas de ejercicios 65

Resumen

La presente guía desarrolla una intervención psicoeducativa que fue confeccionada e implementada en el ámbito universitario, y tiene como principal objetivo la modificación de las creencias disfuncionales ligadas al perfeccionismo en estudiantes. Contiene planteos teóricos enmarcados en la Psicología contemporánea y más específicamente en los desarrollos en Terapia Cognitivo Conductual, así como ejercicios prácticos orientados a la identificación de patrones cognitivos y conductuales disfuncionales y a la búsqueda activa de cambio. Se presenta como una herramienta valiosa e inédita en nuestro medio para la promoción de hábitos y conductas saludables, con la posibilidad de ser aplicada en diversos ámbitos y a distintas problemáticas asociadas con la presencia de creencias perfeccionistas.

Introducción

La psicoeducación es un proceso en el que un consultante recibe información de parte de su profesional tratante con el fin de ayudarlo a construir una nueva perspectiva sobre el trastorno o malestar psicológico que lo afecta. Dicho proceso está orientado a promover un funcionamiento más saludable, que ayuda a las personas a detectar y modificar patrones de pensamientos, actitudes y conductas disfuncionales, y así disminuir el padecimiento asociado con estos patrones en diversos contextos de la vida.

Desde hace algunos años nuestro trabajo de investigación ha puesto en evidencia la presencia de rasgos perfeccionistas en la población de estudiantes universitarios. Las creencias perfeccionistas pueden dar lugar a diversas dificultades en lo académico, y generar también un alto grado de malestar psicológico, que excede al rol universitario e impacta también en los vínculos y en la calidad de vida de los estudiantes. De forma congruente con estos hallazgos empíricos, planteamos un abordaje del problema a través de talleres psicoeducativos, habida cuenta de que el ámbito universitario es muy propicio para la psicoeducación y atendiendo también al tamaño de la población a alcanzar.

El principal objetivo de estos talleres fue la identificación y la búsqueda activa de modificación de las creencias disfuncionales asociadas con el perfeccionismo. Esta intervención estuvo específicamente orientada a reducir la vulnerabilidad psicológica ligada al perfeccionismo en estudiantes universitarios. Para ello, nuestro equipo de investigación diseñó una *Guía para perfeccionistas en problemas* que toma contribuciones de trabajos empíricos en el área, así como de nuestra propia experiencia tanto clínica como académica.

La presente guía se compone de algunos planteos teóricos centrales a partir de los cuales se desprenden ejemplos concretos así como ejercicios prácticos en diversos apartados, orientados a que el alumno pueda aprender a identificar y modificar sus creencias perfeccionistas. Con ese fin, la guía se encuentra dividida en cinco capítulos.

En el Capítulo 1 se realiza una breve introducción al perfeccionismo, sus dimensiones positiva y negativa, o adaptativa y desadaptativa, y también de su desarrollo, asociado con creencias y mandatos de la cultura.

En el Capítulo 2 se desarrolla el patrón característico del pensamiento perfeccionista. Se apunta a favorecer la identificación del estilo cognitivo de los perfeccionistas. La idea central es promover la detección de los sesgos cognitivos en el procesamiento de la información y cómo estos impactan en las emociones y en las conductas de las personas. Asimismo, se abordan los factores cognitivos que contribuyen al establecimiento de estándares elevados y al mantenimiento de las creencias perfeccionistas.

En el Capítulo 3 se presenta una herramienta específica para la identificación y modificación de los patrones disfuncionales de pensamiento perfeccionista. Se pretende enseñar habilidades para la reestructuración cognitiva de las creencias disfuncionales.

En el Capítulo 4 se abordan las conductas perfeccionistas, así como sus implicancias. Se propicia una clara identificación de las conductas, tanto activas como pasivas, que resultan centrales en el mantenimiento del estilo cognitivo perfeccionista.

En el Capítulo 5 se desarrolla el impacto del perfeccionismo sobre los vínculos interpersonales. Este capítulo aborda las diversas situaciones que suelen activar las creencias perfeccionistas disfuncionales ligadas a las interacciones con los otros, a la vez que expone diversos modos de flexibilización de esas creencias. Se aborda el tema desde la perspectiva de la autocrítica y la teoría de la compasión. Se apunta a la modificación de la autoevaluación hipercrítica que los perfeccionistas realizan, fomentando una actitud más compasiva que integre los valores personales así

como una visión más rica del proceso de ser estudiante como de la vida en general.

En el Anexo encontrarán diez fichas de ejercicios correspondientes a los diversos capítulos. Estas fichas tienen por fin permitir la adaptación de los conceptos a cada caso en particular. Esto facilita tanto la conceptualización del caso cuando esta herramienta es utilizada por un clínico, como la aplicación concreta de los conceptos vertidos en la presente guía cuando la herramienta sea utilizada por el consultante.

Capítulo I

El perfeccionismo

Marina Galarregui y Andrés Partarrieu

1. El perfeccionismo

Habitualmente utilizamos el término *perfeccionista* para referirnos a quienes se esfuerzan por obtener logros superlativos en aquellas actividades que les resultan de interés. No obstante, el hecho en sí de perseguir la excelencia no define el perfeccionismo. Además de fijarse altos estándares de desempeño, las personas perfeccionistas se preocupan mucho ante la posibilidad de cometer errores. Este rasgo puede resultar en verdad adaptativo en algunos contextos como, por ejemplo, el ámbito académico. Sin embargo, en algunos casos puede volverse altamente disfuncional al acarrear consecuencias negativas para la vida de las personas que lo presentan.

El perfeccionismo puede implicar realizar esfuerzos continuos por alcanzar estándares de excelencia que son autoimpuestos, aun a pesar de las consecuencias negativas frecuentemente asociadas con ellos, como el malestar psicológico y el deterioro en el rendimiento laboral o académico y en los vínculos interpersonales. En muchos casos este rasgo se asocia con una excesiva tendencia a la autocrítica. Los perfeccionistas están básicamente insatisfechos con su desempeño y sus logros, y justamente tienden a evaluarse a sí mismos en función de dichos aspectos.

El perfeccionismo conlleva, en ocasiones, a establecer altos estándares de desempeño, perseguirlos de forma implacable y evaluar la valía personal en relación con la productividad y los logros.

Resulta difícil encontrar un acuerdo en lo que refiere a qué es un estándar de excelencia, ya que todos establecemos metas de diferente forma. Aquello que puede ser excesivo para uno puede no serlo para otro. El establecimiento de metas y estándares es parte de la vida cotidiana y no es un problema en sí mismo. El problema surge cuando uno se vuelve excesivamente crítico consigo mismo por no cumplir con las expectativas personales.

“Yo debería ser el/la mejor”.
 “Fallé en el examen, porque no me saqué un 10 como esperaba”.
 “Mis logros nunca son lo suficientemente buenos”.
 “Debo dar siempre el 100% de mí en todo lo que hago, si no, estoy fallando”.

Las personas perfeccionistas se centran en los aspectos negativos de este tipo de situaciones y solo toman en cuenta o sobrestiman las ocasiones en que no cumplen con sus metas, subestimando aquellas en las que sí lo hacen.

Los estándares de desempeño excesivamente elevados afectan casi todos los aspectos cotidianos de la vida en las personas perfeccionistas, y suelen asociarse con diversas consecuencias negativas. El perfeccionismo puede acarrear distintos grados de malestar, tanto emocional (nerviosismo, estrés, tristeza, decaimiento anímico) como físico (insomnio, cansancio, agotamiento, tensión muscular, molestias estomacales). Además, el

perfeccionismo puede traer aparejado un importante deterioro de las relaciones sociales y una disminución de los intereses. Los sujetos perfeccionistas suelen focalizar casi todo su tiempo en una sola área y limitar toda actividad no relacionada con el logro. Las dificultades ligadas al perfeccionismo se manifiestan en diversos efectos cognitivos y comportamentales tales como dificultades para concentrarse, pensamientos reiterativos, baja autoestima, corroboraciones repetitivas, postergación, repetición de tareas y excesiva minuciosidad.

Resulta interesante observar el hecho de que a pesar que algunos de estos efectos son objetivamente desagradables, los sujetos perfeccionistas se complacen con las consecuencias asociadas, ya que las consideran como una evidencia real de que están alcanzando sus propios estándares. Esto implica que perciben de manera positiva el costo de sostener tales estándares, considerándolo una prueba de su capacidad de superación y de logro. Es debido a esto que el perfeccionismo tiende a perpetuarse a través de una especie de “círculo vicioso” en el que los pensamientos, las emociones y las conductas interactúan reforzándose mutuamente.

Luego de estudiar sin parar durante doce horas, Julia se siente satisfecha y reconoce su agotamiento como una evidencia de haber realizado un esfuerzo mental en verdad valorado positivamente por ella.

Los perfeccionistas tienden a juzgarse por lo que hacen y no por lo que son. Estas personas se evalúan a sí mismas en función de la productividad y de los logros alcanzados. De manera congruente con esto, la forma en que se ven a sí mismos depende estrechamente de las áreas en las que están excesivamente focalizados en obtener éxito.

Gerardo basa su evaluación personal en solo dos aspectos de su vida: el estudio y el trabajo. Actualmente realiza su carrera de grado en la universidad pública y trabaja en la gerencia de un banco, no realiza actividades recreativas y dice no tener tiempo para el ocio. Su jornada laboral es de ocho horas, sin embargo, Gerardo suele quedarse después de hora aunque su jefe no se lo pida. Esto le provoca mucho cansancio y un nerviosismo constante. Además, Gerardo compara su eficiencia laboral con la de sus compañeros del banco y cree que, aunque se esfuerce al máximo, nunca estará a la altura de su cargo. Concorre a la facultad en horario nocturno y en reiteradas oportunidades se siente agotado y se critica por no obtener los resultados académicos que espera; por ejemplo, se siente muy frustrado y objeta todas sus producciones académicas pese a ser calificado con excelentes notas.

2. Orígenes del perfeccionismo

Diversos factores psicológicos y biológicos interactúan de forma compleja contribuyendo al desarrollo del perfeccionismo. Por ejemplo, es posible que la experiencia de ser criticado repetidamente pueda conducir a la manifestación de ideas y conductas perfeccionistas en una persona predispuesta a experimentar cierta sensibilidad respecto de este tipo de situaciones.

Distintas experiencias pueden contribuir al desarrollo del perfeccionismo, entre ellas podemos mencionar el refuerzo¹ y el

1. Cualquier estímulo que aumenta la probabilidad de que se produzca una cierta clase de respuestas.

modelado². Muchas veces las metas de excelencia son motivo de recompensa en nuestra sociedad. Por ejemplo, se tiende a reforzar positivamente el esfuerzo constante en el estudio, los buenos rendimientos suelen generar calificaciones más altas y halagos por parte de padres y profesores. Así, ser recompensado por tener una conducta perfeccionista puede conducir a la creencia de que si uno no es perfeccionista su trabajo se verá afectado y el producto final será inferior. Contrariamente, toda consecuencia negativa es percibida como un castigo. El efecto global que desencadena el castigo percibido es un descenso en la frecuencia de esa conducta. Ser castigado por cometer errores o por comportarse de manera “inadecuada” puede contribuir a la percepción de que en ciertos momentos es importante desempeñarse a la perfección y a la creencia de que es importante alcanzar ciertos estándares para agradar a los demás.

Por otra parte, observar la conducta de otras personas e intentar hacer las cosas de manera similar puede modelar el propio comportamiento y contribuir en el mantenimiento del perfeccionismo. Generalmente quienes se describen a sí mismos como perfeccionistas señalan que crecieron en torno de otras personas que también lo eran. Como resultado de ello, tuvieron la oportunidad de desarrollar ideas y conductas perfeccionistas, que a su vez eran congruentemente reforzadas. Las personas también aprenden estilos particulares de conducta a través de la exposición a los medios de comunicación masiva, la conversación con otras personas, o cualquier otra forma de intercambio de información relevante en este sentido.

Puede pensarse que, de algún modo, todos hemos recibido una recompensa por lograr buenos desempeños, hemos sido castigados por cometer errores, hemos estado expuestos a individuos perfeccionistas y hemos sido instruidos para lograr altas metas.

2. Modelado, también denominado aprendizaje observacional, imitación o aprendizaje vicario, es un tipo de aprendizaje generado por la emulación de la conducta de otro que es tomado como modelo.

No obstante, no todas las personas que han sido expuestas a estas influencias resultan perfeccionistas. Las experiencias de aprendizaje, por lo tanto, afectan de diversas maneras a distintas personas. Es posible que ciertas personas sean más vulnerables que otras a responder de manera negativa ante este tipo de experiencias.

3. Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo

El establecimiento de metas personales exigentes puede sostenerse de una forma que resulte positiva, si se asocia con sentimientos de logro y satisfacción, y posee pocas consecuencias negativas. De este modo, la búsqueda de la excelencia se vincula con la satisfacción personal y con una adecuada autoestima. En contraste, algunos sujetos perfeccionistas evidencian un perfil marcadamente desadaptativo. En estos casos prevalece una visión de sí mismos que depende exclusivamente de sus estándares de desempeño y del logro obtenido en determinadas áreas, pese a las consecuencias negativas asociadas.

En resumen, podría decirse que las diferencias fundamentales entre el perfeccionismo desadaptativo y la búsqueda de excelencia saludable se hallan en dos importantes aspectos. Por un lado, los perfeccionistas desadaptativos sostienen una opinión de sí mismos que depende exclusivamente de cuán bien creen que han alcanzado sus propias metas. Por otro lado, continúan persiguiendo sus elevados estándares pese a las consecuencias negativas asociadas.

Los perfeccionistas adaptativos, en cambio, conservan altas expectativas de desempeño, pero su autovaloración no se restringe rígidamente en función de sus logros. Los perfeccionistas saludables sostienen metas elevadas con una dosis adecuada de flexibilidad, no son excesivamente autocríticos, de manera que este rasgo no les acarrea un impacto negativo en su calidad de vida y en sus relaciones.

El perfeccionismo “saludable” se asocia al sostenimiento de metas elevadas de una forma flexible, un bajo costo en términos de sacrificio de calidad de vida y al desempeño esperado en las diversas áreas de la vida.

4. Actividades

- En la Ficha N° 1 encontrarás un listado de preguntas que te servirán para identificar tu perfeccionismo (página 65).
- En la Ficha N° 2 encontrarás una tabla diseñada para identificar diversas conductas que podrías tener si fueras perfeccionista (página 66).
- En la Ficha N° 3 encontrarás un cuadro dónde podrás describir las ventajas y desventajas de tu perfeccionismo (página 68).

Capítulo II

Pensamientos y emociones

Lorena De Rosa y Mariana Miracco

1. La relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta

Los seres humanos estamos constantemente procesando información, tanto de nuestro medio interno (imágenes, percepciones, sensaciones) como del medio externo que nos rodea. Somos agentes activos en este proceso. De esta capacidad es que surgen las cogniciones, es decir, los pensamientos, las imágenes, las creencias, las expectativas. Diversas investigaciones han evidenciado la relación que existe entre las emociones y los pensamientos. Así, la forma en que pensamos influye tanto sobre nuestras emociones como sobre nuestras conductas, que suelen ser congruentes con nuestros pensamientos y sentimientos.

En el procesamiento de la información frecuentemente se producen algunas alteraciones, vinculadas con ciertos sesgos sistemáticos que ocurren en dicho proceso. Esto significa que los seres humanos solemos mantener una tendencia relativamente estable en las interpretaciones que realizamos ante diversas situaciones. Esta tendencia está determinada por nuestros esquemas¹ más básicos ligados a la concepción que tenemos del mundo en general y de nosotros mismos, concepciones que guardan

1. Así se denomina a la estructura cognitiva que organiza la información referida a un aspecto de la experiencia. Puede compararse con un software que organiza de modo característico los datos que con él procesamos. Los esquemas se originan en cada etapa del desarrollo de una persona, y contribuyen a su supervivencia en tanto organizan su comprensión del mundo.

cierta coherencia interna. Aunque dichos sesgos no son necesariamente problemáticos, y de hecho se ha demostrado que todos los tenemos, en ocasiones pueden representar la fuente de ciertos estados de ansiedad, tristeza o ira que se reiteran o se sostienen en el tiempo, dando lugar a diversos trastornos.

Los seres humanos realizan determinadas interpretaciones frente a los eventos, y tienen emociones y conductas congruentes con dichas interpretaciones. Así, la gente no reacciona ante los eventos en sí mismos, sino en función de los significados que les atribuye.

El perfeccionismo, como veremos a continuación, se sostiene a través de ciertos estilos o patrones de pensamiento. Por lo tanto, es de suma importancia aprender a identificar y monitorear dichos patrones y pensamientos para modificar el perfeccionismo cuando resulta desadaptativo, es decir, cuando se asocia con malestar y conlleva dificultades para alcanzar nuestros objetivos y metas.

Los pensamientos perfeccionistas se activan ante determinadas situaciones que generalmente atañen al propio desempeño o al de los demás. Estas situaciones disparan en las personas perfeccionistas una serie de emociones negativas: frustración, ansiedad, ira, tristeza. Sin embargo, es la interpretación que se hace de ellas la que da lugar a una determinada emoción preponderante. Así, ciertas creencias ligadas a las expectativas de desempeño determinan la emergencia de pensamientos perfeccionistas que impactan en las emociones y conductas de las personas.

2. Altos estándares y creencias perfeccionistas

El perfeccionismo se manifiesta a través de ciertos pensamientos que ponen en evidencia determinadas expectativas. Así,

los estándares de desempeño, tanto propio como ajeno, tienden a ser elevados en las personas perfeccionistas. De forma consistente con esto, los perfeccionistas tienden a pensar en términos de “debería” (hacer tal cosa) o “tendría que” (lograr tal otra), los cuales se sostienen como reglas o normas que regulan la conducta y su evaluación en la vida cotidiana.

Los estándares de los perfeccionistas, además de ser excesivamente elevados, tienden también a ser sumamente rígidos. Debido a esto, el enunciado de dichos estándares usualmente se acompaña de adverbios como “siempre” y “nunca”.

Martín tiene la expectativa de que su rendimiento en los exámenes reciba *siempre* una calificación muy buena o sobresaliente. Si esto no sucede, siente una gran frustración por no poder cumplir con dicho estándar, autoevaluándose de forma negativa.

Cuando los perfeccionistas no logran alcanzar sus expectativas, rara vez revisan o modifican el estándar en sí mismo. En cambio, tienden a focalizarse en las implicancias de no haber alcanzado dicho estándar. Como vimos antes, la valoración de las personas perfeccionistas está fuertemente ligada a los logros y al cumplimiento de ciertas metas. Así, y dado que sus estándares son excesivamente elevados, las personas perfeccionistas usualmente son sumamente autocríticas y están insatisfechas con su desempeño y sus logros, aun cuando la evidencia al respecto sea favorable.

3. Pensamientos perfeccionistas y sesgos en el procesamiento de la información

Tal como se planteó anteriormente, el perfeccionismo se caracteriza por la presencia de ciertos patrones o estilos de

pensamiento que contienen determinados sesgos en el procesamiento de la información. A continuación presentamos algunos de esos sesgos, describiendo sus principales características y brindando ejemplos frecuentes de cada uno de ellos.

Pensamiento todo-nada

Las personas perfeccionistas definen operativamente sus metas en forma de reglas. Estas reglas son de naturaleza dicotómica, es decir, pueden plantear una disyuntiva entre una serie de extremos. Ejemplo: "Si logro X objetivo soy exitoso, si no, soy un fracaso".

Podemos definir, entonces, el pensamiento dicotómico como la tendencia a clasificar las experiencias según dos categorías opuestas, "todo" o "nada", "bueno" o "malo", "perfecto" o "inútil", y no existen desde esta perspectiva las gradaciones sino solo las polaridades. Se realizan juicios categóricos y se atribuyen significados extremos y absolutistas, en lugar de tomar en cuenta diferentes dimensiones y aplicar pautas relativas. Esto contribuye a la construcción de una visión del mundo, del sí mismo y del futuro en términos de contrastes blanco-negro, sin matices. En consecuencia, las reacciones emocionales y conductuales de las personas oscilan de un extremo al otro. Es decir, los perfeccionistas se adhieren a reglas estrictas y rígidas del tipo "todo o nada" respecto de sus logros, por lo tanto, cuando sus expectativas no se cumplen surge una sensación de autorrecreminación absoluta. Además, esto se complica por el hecho de que los perfeccionistas tienen estándares excesivamente altos o poco realistas, lo que aumenta la probabilidad de que la persona no los alcance y, en consecuencia, se critique duramente.

Leila piensa que si no obtiene un sobresaliente en una evaluación es una estudiante mediocre. Esto hace que experimente una elevada ansiedad ante cada examen. También le ocurre que siente una fuerte tristeza e ira cuando el resultado no es el esperado.

A partir de este ejemplo podemos clarificar lo antes mencionado:

- a) No es el evento en sí mismo lo que afecta al individuo (sacarse determinada calificación en un examen), sino la interpretación que hace respecto de este ("obtener determinada nota significa que no soy exitoso, que soy un mediocre", etcétera). Es decir, no es la situación de examen en sí misma sino la expectativa de rendimiento sobresaliente lo que provoca la emergencia de emociones como la ansiedad o la tristeza.
- b) El individuo tiene una forma de pensar dicotómica, es decir, solo puede percibir la situación en términos extremos, por ejemplo, de éxito o fracaso.
- c) Esta forma de pensar impacta en las emociones generando un malestar subjetivo congruente con tales interpretaciones.

Filtrado

El filtrado consiste en la tendencia a focalizar la atención en los aspectos negativos de las situaciones y a magnificarlos, minimizando los positivos. En lugar de percibir una situación en forma global, valorando los elementos negativos y positivos, la persona se concentra en los elementos negativos, desechando los positivos.

Retomando el ejemplo anterior, basta que un estudiante perfeccionista no obtenga una nota sobresaliente en un examen para sentirse un fracasado "en términos generales". El perfeccionista no valorará el promedio de las materias aprobadas, elemento que habitualmente contradice esta percepción de fracaso. Así, el estudiante perfeccionista no realiza una evaluación global de su rendimiento ante este tipo de situaciones, sino que destaca solamente la experiencia negativa de un determinado evento, y magnifica sus implicancias en sentido negativo.

Lectura de pensamiento

La lectura de pensamiento consiste en asumir que sabemos lo que los otros están pensando. Dado que suelen estar muy atentos ante una posible evaluación negativa por parte de los demás, los perfeccionistas tienden a creer que pueden saber lo que otros piensan. Asimismo, pueden esperar que los demás sepan qué piensan ellos sin necesidad de verbalizarlo. En general los contenidos de estos pensamientos son de tinte negativo. Por ejemplo, un estudiante perfeccionista puede creer que frente a una calificación insuficiente obtenida en la materia que está cursando, sus padres van a pensar que es una decepción como hijo.

Sobrestimación de la probabilidad

Las personas con tendencia al perfeccionismo generalmente creen que la probabilidad de que les ocurran sucesos negativos es elevada. Habitualmente los hechos temidos ocurren con una frecuencia menor a la estimada por ellos. Por ejemplo, frente a una situación de examen un estudiante perfeccionista supone que no va a aprobar. Tiende a focalizarse solo en ese pensamiento y en esa estimación, y no valora que en general su rendimiento académico es alto, que estudió mucho, etcétera.

Visión de túnel

Este estilo cognitivo consiste en focalizar en los detalles, perdiendo la visión global del evento. Una metáfora o dicho popular que se corresponde con este sesgo es: “por ver el árbol uno se pierde de ver el bosque”. Este patrón de pensamiento puede generar efectos importantes en el desempeño de las personas perfeccionistas. Por ejemplo, en el ámbito académico centrarse en estudiar detalladamente bibliografía que no es central o relevante para la materia en cuestión puede dificultar el cumplimiento de los objetivos básicos de aprendizaje. Por eso muchas veces los

estudiantes perfeccionistas no alcanzan un buen desempeño, no por falta de capacidad sino por haber dedicado mucho tiempo a cuestiones que no resultaron tan relevantes al momento de la evaluación. Por otro lado, en algunas ocasiones no se presentan a un examen porque sienten que no llegaron a estudiar lo suficiente, lo cual puede deberse a este mismo patrón de pensamiento. Otro ejemplo de este sesgo puede hallarse en las conductas de corroboración excesiva de las respuestas en un examen, que impide finalizar la evaluación de manera adecuada por falta de tiempo.

Sensibilidad interpersonal

Esta tendencia consiste en preocuparse excesivamente por las opiniones que los demás tienen de uno. En el perfeccionismo hay una elevada tendencia a suponer que los demás esperan que cumplamos con determinadas expectativas, básicamente, que seamos perfectos. Por ejemplo, un estudiante perfeccionista puede preocuparse excesivamente si cree que los demás van a suponer que es un fracasado por el hecho de fallar en un examen, o de no obtener determinada calificación. De esta forma, la activación emocional que tendrá frente al examen será alta.

Pensamiento catastrófico

Este sesgo consiste en la tendencia a pensar que muy probablemente algo terrible va a suceder, y que uno no va a tener recursos adecuados para afrontarlo. Por ejemplo, un estudiante perfeccionista puede pensar que no entregar un trabajo en una fecha establecida podría significarle consecuencias desastrosas, como por ejemplo no recibirse nunca.

Responsabilidad excesiva y necesidad de control

Los perfeccionistas tienden a percibir que es posible, y a la vez muy importante, tener un gran control de las situaciones. Así,

ponen un considerable esfuerzo en el intento de controlar todas las variables que pueden influir en una situación determinada, generalmente con el fin de prevenir consecuencias negativas. Por este motivo revisan reiteradamente sus tareas con el objetivo de advertir errores, e intentan controlar la conducta de los demás con el mismo objetivo. Por ejemplo, ante una actividad grupal un estudiante puede hacerse cargo de todo el trabajo con el fin de asegurarse poder realizarlo y revisarlo “a su manera”, y prevenir así errores y una eventual evaluación negativa.

Sentencias de tipo “debería”

Las reglas perfeccionistas tienden a establecerse como normas inflexibles que reflejan “cómo deberían ser las cosas” y cómo tendría que ser su desempeño. Por ejemplo, un estudiante puede sostener la regla de que “ser un buen estudiante significa sacarse siempre 10”.

Doble vara

Este sesgo consiste en usar diferentes parámetros para evaluar los errores propios y los de los demás. Así, los estándares de los perfeccionistas para juzgar su propio desempeño son más exigentes. Por ejemplo, un estudiante puede admitir que alguien cometa un error de ortografía, pero le parecerá inadmisibles que un escrito suyo lo contenga.

Comparaciones sociales inapropiadas

Las personas perfeccionistas tienden a compararse sistemáticamente con personas cuyo desempeño es claramente elevado. Por ejemplo, un estudiante que se sacó un 9 en un examen, tenderá a compararse con el que se sacó un 10, y no con el que se sacó un 8 o menos. Por lo tanto, su evaluación del propio desempeño en general será autocrítica e insatisfactoria.

Generalización excesiva

Las personas perfeccionistas tienden a establecer una conclusión global de un hecho o aspecto puntual, por lo general en términos negativos. De esta manera, suelen extraer una regla general a partir de un aspecto o situación específica. Por ejemplo, un estudiante que falla en un examen tenderá a concluir que es un mal estudiante y que fracasará en su carrera.

Razonamiento emocional

Este estilo de pensamiento conlleva la predisposición a evaluar las situaciones en función de ciertos aspectos emocionales. Por ejemplo, al sentirse muy ansioso ante un examen un estudiante concluirá que le irá muy mal. Dado que la gente con frecuencia se siente ansiosa ante situaciones de evaluación, esto no necesariamente es un indicador de mal desempeño. No obstante, los perfeccionistas se focalizan en general en lo que sienten para obtener conclusiones.

Etiquetamiento

Los perfeccionistas utilizan con frecuencia ciertas etiquetas negativas en sus diálogos internos. Por ejemplo, cuando cometen errores se dicen a sí mismos: “soy un/a estúpido/a”, “soy un/a inútil”.

Personalización

Esta característica consiste en atribuirse la responsabilidad de un determinado hecho, sin contemplar todos los factores involucrados en este, habitualmente respecto de los eventos negativos. Por ejemplo, un estudiante puede culparse por haber desaprobado un trabajo grupal, omitiendo o minimizando la responsabilidad del resto de los integrantes del grupo.

o aquellas variables ajenas a él que hayan podido incidir en dicho resultado. Aunque también puedan atribuirse el crédito ante un evento positivo, lo habitual es que se sientan excesivamente responsables cuando las cosas no han salido del modo esperado.

Pensamiento predictivo o "adivinación del futuro"

Las personas usualmente tienen pensamientos que anticipan lo que podría suceder en el futuro. Este tipo de pensamientos es de tinte negativo, y como vimos bastante extremo, en las personas perfeccionistas. Por ejemplo, en general tienden a anticipar una evaluación negativa por parte de los otros, o un desempeño propio negativo. Así, un estudiante perfeccionista piensa que definitivamente fallará en el próximo examen.

4. Impacto de los sesgos cognitivos sobre las emociones

Los sesgos anteriormente descriptos impactan de forma negativa en las emociones y las conductas de las personas. Cuando sienten que no están alcanzando sus propios estándares las personas perfeccionistas experimentan frustración y malestar. En algunos casos las creencias perfeccionistas se asocian con síntomas de ansiedad y depresión. La ira es otra emoción frecuentemente asociada con los estilos de pensamiento perfeccionista.

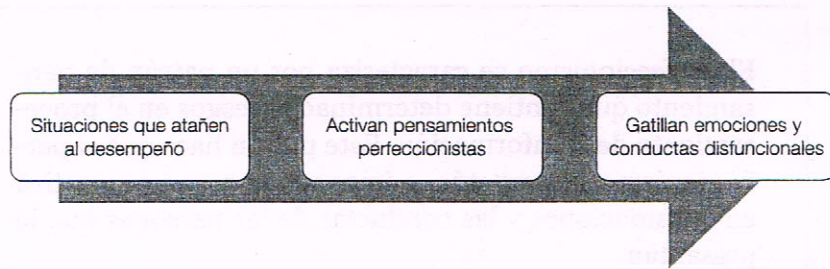
La tendencia a la autocrítica y la sensación constante de no alcanzar sus propios estándares genera que experimenten una gran insatisfacción respecto de sí mismos y de su vida en general. En diversos estudios se ha hallado que muchas personas perfeccionistas perciben su vida en términos de peor calidad que aquellas personas no perfeccionistas.

El perfeccionismo se caracteriza por un patrón de pensamiento que contiene determinados sesgos en el procesamiento de la información. Este patrón hace que el perfeccionismo se perpetúe, e impacte de manera negativa en las emociones y las conductas de las personas que lo presentan.

5. Registro diario de pensamientos disfuncionales

Una técnica que puede resultar de gran utilidad para aprender a identificar y monitorear los pensamientos perfeccionistas es el registro diario de pensamientos. Esta técnica permite incrementar nuestra conciencia y la capacidad de autoobservación de patrones habituales de pensamientos y emociones. Solo luego de identificar adecuadamente estos patrones podremos modificarlos y disminuir así su impacto en nuestras emociones y conductas.

Una forma de reconocer este tipo de pensamientos es prestar atención a aquellas situaciones que provocan malestar emocional. Las personas perfeccionistas tienden a sentir malestar en situaciones donde se pone en juego su desempeño. Este malestar está relacionado con los pensamientos que aparecen en esa situación. Por ejemplo: *¿Qué pienso mientras estudio? ¿Qué pensamientos vienen a mi mente cuando estoy rindiendo un examen?* Asimismo estos pensamientos darán lugar a conductas características. Por ejemplo: *estudiar un mismo texto una y otra vez sin poder dejar de hacerlo o postergar situaciones de examen.*



6. Actividades

En la Ficha N° 4 encontrarás un registro de pensamientos que será útil para rastrear la relación entre los pensamientos, las emociones y las conductas (página 69).

A continuación presentamos un modelo que podrá resultarte de ayuda para realizar tu propio registro de pensamientos.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
<i>Martes, 11 p.m. (Día anterior al examen de inglés).</i>	<i>Me va a ir mal en este examen.</i> <i>Tengo que aprobar.</i> <i>Tengo que sacarme una muy buena nota.</i> <i>No puedo fallar.</i> <i>Si me va mal, voy a ser un fracasado.</i>	<i>Ansiedad (90).</i>	<i>Me quedo toda la noche estudiando.</i> <i>Finalmente no me presento al examen.</i>

Capítulo III Reestructuración cognitiva

Mariana Miracco y Lorena De Rosa

Como se describió anteriormente, existe una estrecha relación entre los pensamientos, las emociones y las conductas. Los sujetos perfeccionistas presentan un patrón de pensamiento caracterizado por su rigidez, que conlleva a emociones negativas y conductas disfuncionales. Con el objetivo de reducir estas consecuencias será necesario considerar las situaciones desde una perspectiva distinta. Para ello existe una serie de técnicas que se presentan a continuación.

1. Análisis de los patrones de pensamiento perfeccionista

Análisis de la evidencia

En ocasiones es de gran utilidad analizar la situación actual a la luz de experiencias previas similares. Por ejemplo, si temés no cumplir con tus expectativas ante un examen, podés preguntarte: “¿Ocurrió esto en el pasado? ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Cuán graves fueron esas consecuencias para tu carrera y para tu vida en general?”

También puede resultar útil consultar a otras personas respecto de ciertos estándares que uno da “por sentado”. Por ejemplo, uno puede creer que “ser un buen estudiante” implica sostener ciertos hábitos como repasar toda la noche anterior a un examen. Uno puede consultar con aquellos estudiantes que considere competentes acerca de este hábito y así evaluar si realmente aporta beneficios y es un criterio relevante para aprobar

los exámenes. Quizá descubras que, de hecho, este hábito puede jugar en contra más que a favor de dicho objetivo.

Modificación de información inadecuada

Muchas veces las creencias que sostenemos ligadas a ciertas expectativas o estándares se sustentan en información incorrecta. Así, podemos pensar que el proceso de aprendizaje ideal no debería contener errores para ser eficaz. Sin embargo, los errores son parte importante de todo proceso de aprendizaje, dado que permiten regular y ajustar nuestros conocimientos y nuestro desempeño. De hecho, muchas veces aprendemos más a partir de un error que en su ausencia. Por ejemplo, si cometemos un error en el examen significa posiblemente que no habíamos establecido una relación que era relevante a los fines del aprendizaje, y al ponerse esto en evidencia podemos aprender y recordar en el futuro dicha relación. Las diversas instancias de aprendizaje son oportunidades para avanzar en este proceso, que no es lineal sino más bien complejo.

Ampliación de la perspectiva

Para tener una mejor perspectiva a menudo resulta útil intentar analizar cómo verían la situación otras personas que uno considere más objetivas respecto de nuestras expectativas y estándares. Aunque muchas veces otras personas compartan ciertas reglas acerca de cómo debemos desempeñarnos en la vida, ligadas a ciertos valores transmitidos social y culturalmente, hallaremos con frecuencia que estas no son tan elevadas ni rígidas. De hecho, si bien existen normas de tránsito claras y sanciones hacia quienes no las respetan, en nuestra cultura se acepta que en ocasiones esas normas no sean respetadas de manera estricta. Muchos sostienen que incluso no hacerlo puede prevenir algunos accidentes, como, por ejemplo, no frenar abruptamente cuando el semáforo está cambiando.

Puesta a prueba de hipótesis

Muchas veces puede ser muy valioso poner a prueba nuestras creencias perfeccionistas por medio de experiencias concretas que nos permitan observar con claridad si las consecuencias temidas ocurren si no cumplimos con ciertos estándares. Por ejemplo, puedo pensar que si cometo algún error al participar en clase todos se reirán de mí y pensarán que soy un/a estúpido/a, el profesor me reprenderá, etcétera. Puedo observar a otros en esa situación y ver qué ocurre realmente. También puedo realizar un experimento en el que participaré activamente y diré algo sabiendo que no es la respuesta correcta para poder así observar las consecuencias reales de dicho error. Puede resultar difícil en un principio, pero para poner a prueba la validez de ciertas creencias que muchas veces tanto malestar nos generan, vale la pena “correr el riesgo”. Habitualmente las personas perfeccionistas descubren de esta manera la inconsistencia de muchos de sus supuestos y expectativas.

Modificación de hábitos de comparación disfuncionales

Los perfeccionistas tienen una fuerte tendencia a compararse sistemáticamente con otros, atendiendo selectivamente sobre aspectos en los que se sienten en inferioridad de condiciones o capacidades. Por ende, se comparan más a menudo con personas que perciben como más habilidosas, competentes o atractivas. Esta tendencia determina la perpetuación de un círculo vicioso en el que cuanto más se comparan más insatisfechos se sienten consigo mismos, y más ansiosos en las situaciones en que se ponen a prueba las capacidades o características de las que creen carecer para desenvolverse exitosamente.

Tolerancia a la incertidumbre y la ambigüedad

Las personas con tendencia al perfeccionismo creen que es muy importante tener el control de las situaciones. A menudo la

incertidumbre les resulta difícil de tolerar, e intentan controlar las situaciones bajo el supuesto de que de esa forma pueden prevenir eventos sumamente negativos que podrían ocurrir en el futuro. Dado que resulta imposible que podamos predecir totalmente lo que puede llegar a pasar, es necesario aprender a convivir con ciertas dosis de incertidumbre como parte de la vida. Muchas veces pensar en diferentes escenarios posibles nos puede hacer sentir relativamente más capaces de afrontar algunas situaciones. Sin embargo, puede ser útil preguntarnos por qué sería tan importante para nosotros tener el control total de la situación, en qué medida eso es necesario y en qué grado es realmente posible.

Resumen

Análisis de los patrones de pensamiento perfeccionista

- Análisis de la evidencia.
- Modificación de información inadecuada.
- Ampliación de la perspectiva.
- Puesta a prueba de hipótesis.
- Modificación de hábitos de comparación disfuncionales.
- Tolerancia a la incertidumbre y la ambigüedad.

2. Identificar pensamientos alternativos

Para modificar el patrón de pensamientos perfeccionistas será necesario encontrar pensamientos alternativos. Algunas de las siguientes preguntas podrían ser útiles: “¿Existen otras maneras de evaluar este hecho? ¿Cómo podría otra persona considerar esta situación? ¿Qué diría alguien en quien yo confío acerca de esta situación? Si le preguntara a mi esposo, a mi hija, a mi padre, a mi jefe o a un amigo sobre esta situación, ¿cómo la verían o qué pensarían?”.

El objetivo es considerar y sopesar las ventajas y desventajas de mantener los pensamientos perfeccionistas identificados, en contraposición con las posibles ventajas y desventajas de adoptar pensamientos alternativos.

Optar por una forma más realista o útil de considerar la situación

Como consecuencia del paso anterior uno podrá adoptar una perspectiva más funcional en torno de su desempeño. Por ejemplo, ante la posibilidad o el hecho de cometer errores, puede considerar una percepción de la situación que los contemple como parte de un proceso, y en definitiva como parte de nuestra condición humana imperfecta. De esta manera estaría minimizando las consecuencias negativas de sostener un pensamiento perfeccionista. Modificar este patrón de pensamiento rígido conducirá a la reducción del malestar que en general acompaña este tipo de situaciones en las personas con tendencia al perfeccionismo.

Pasos para modificar los pensamientos perfeccionistas

1. Identificar los pensamientos perfeccionistas.
2. Enumerar pensamientos alternativos.
3. Considerar ventajas y desventajas de los pensamientos perfeccionistas.
4. Optar por una forma más realista o útil de considerar la situación.

3. Actividades

- En la Ficha N° 5 encontrarás un listado de preguntas que te servirán para cuestionar tus pensamientos perfeccionistas (página 70).

- En la ficha N° 6 encontrarás un nuevo registro de pensamiento donde podrás incluir los pensamientos alternativos (página 71).

A continuación presentamos el ejemplo que utilizamos en el capítulo anterior con una nueva columna donde podrás ver un modelo para el desarrollo de pensamientos alternativos.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento Alternativo
<i>Martes, 11 p.m. (Día anterior al examen de inglés).</i>	<i>Me va a ir mal en este examen. Tengo que aprobar. Tengo que sacarme una muy buena nota. No puedo fallar. Si me va mal, voy a ser un fracasado.</i>	<i>Ansiedad (90).</i>	<i>Me quedo toda la noche estudiando. Finalmente no me presento al examen.</i>	<i>Tal vez el hecho de que no me vaya tan bien como quisiera no sea tan grave. Quizá cometer errores no sea tan negativo como pensaba, puedo aprender a través de ellos.</i>

Capítulo IV Los comportamientos

Fernán Arana

1. Los comportamientos perfeccionistas

Las personas que sostienen creencias perfeccionistas usualmente recurren a conductas bastante características a la hora de intentar alcanzar sus objetivos. Este tipo de conductas puede dividirse en dos grandes grupos. Por un lado, están las acciones destinadas a cumplir con los elevados estándares autoimpuestos. Por el otro, las acciones promovidas para evitar lidiar con la posibilidad real de que estos estándares no puedan ser conseguidos. Se podría llamar a las primeras conductas *activas* y a las segundas conductas *pasivas*. Ambas tienen una finalidad en común: intentar controlar todos los aspectos ligados al cumplimiento o mantenimiento de los estándares perfeccionistas. De este modo, por ejemplo, un alumno puede planificar un método exhaustivo de estudio en función de obtener la mejor calificación en una materia dada –conducta activa–, así como también puede decidir deliberadamente no rendir el examen final en la fecha correspondiente para evitar la posibilidad de enfrentarse a un potencial fracaso –conducta pasiva–.

2. Consecuencias de los comportamientos perfeccionistas

Independientemente del tipo de conducta que se utilice para alcanzar una meta perfeccionista, lo importante es que estas acciones tienen dos consecuencias negativas. En primer lugar, tienen un efecto paradójico en cuanto a los objetivos que se proponen lograr.

Esto significa que muchas veces este tipo de conductas provoca el efecto contrario al buscado. En términos generales, intentar mantener el control puede provocar la percepción de la pérdida de este. Se podría observar a través del ejemplo anterior: si el estudiante prepara su método afanosamente, intentando cuidar todos los detalles pertinentes a la organización del material de trabajo, su lectura, la ejercitación práctica, y los aspectos más minuciosos del programa de la materia, posiblemente perciba que el resultado no es el esperado si se excede en este "cuidado". Puede tardar muchísimo tiempo, así como frustrarse a menudo, conllevando así a la sensación de que se pierde el control sobre el estándar previamente fijado.

En segundo lugar, y esto es lo más importante, la conducta es la vía regia para el mantenimiento de las creencias perfeccionistas. Esto significa que la conducta cumple una función crucial en el hecho de que las personas siguen pensando de la misma manera, y establecen así un círculo vicioso del cual es muy difícil salir. ¿Por qué esto es difícil? Justamente porque si se establecen conductas para alcanzar determinados estándares perfeccionistas, se conserva la forma de pensar hipercrítica y demandante para con uno mismo, ya sea si se alcanza el estándar como si no.

Muchas veces los estudiantes perfeccionistas alcanzan sus metas (por ejemplo, "sacarme un 10 en esta materia"), pero no se sienten suficientemente satisfechos con ello, o solo logran experimentar placer en el corto plazo, ya que el estilo de pensamiento perfeccionista indica que si la meta se alcanzó, posiblemente haya que establecer un estándar más elevado (por ejemplo, "sacarme 10 en todas las materias que curse este cuatrimestre"). Por otro lado, si la meta no se alcanza, la autocrítica resulta despiadada para el individuo perfeccionista, y el estándar planteado también se mantiene o inclusive se eleva aún más (por ejemplo, "me fue mal porque tengo que estudiar más y mejor").

Desde la perspectiva de las conductas pasivas también puede observarse cómo se mantienen las creencias perfeccionistas. Retomando el ejemplo anterior, si una persona elige no rendir en la fecha correspondiente por no sentirse preparado al cien por ciento, el hecho de no presentarse la salvaguarda de enfrentarse a una

situación que podría modificar su creencia acerca de rendir de modo perfecto en un examen. Al no presentarse, mantiene la autoestima, ya que el sujeto no se expone a una instancia que podría contradecir sus creencias perfeccionistas. Por ejemplo, si la persona rindiese y aprobase podría pensar que preparándose de una manera imperfecta puede aprobar, desacreditando la meta inicial del estudio perfecto. Si la persona rindiese y desaprobase podría también darse cuenta de que cometer un error no es tan terrible como lo imaginaba y que la experiencia en sí misma podría utilizarse como un valioso aprendizaje a la hora de prepararse para rendir un examen final. Las personas perfeccionistas evitan sistemáticamente las instancias que pueden contradecir sus creencias, así como se esfuerzan constante y excesivamente en el cumplimiento de sus logros.

La sobrecompensación (asegurarse excesivamente de que todo saldrá bien), la repetición y la corrección excesiva de las conductas que se sienten como imperfectas, la organización y confección de listas demasiado detalladas, son ejemplos de conductas activas. La dificultad para tomar decisiones, la desidia (no empezar las cosas para evitar enfrentarse con la imperfección inherente a ellas), darse por vencido demasiado rápido, la lentitud, la dificultad para delegar, son ejemplos de conductas pasivas.

Si se leen con detenimiento las conductas que se utilizan para dar los ejemplos no pocas personas podrían sentirse identificadas y pensar: "Bien... yo también planifico mi estudio con dedicación..." o "Yo también dejé pasar una fecha de final cuando no me sentía listo para presentarme... ¿eso es tan malo acaso?". Y la respuesta es simple: claro que no.

El problema de las conductas perfeccionistas no se vincula con el tipo de acción elegida para cumplir con la meta perfeccionista, sino más bien con su frecuencia e intensidad. Es decir, cuando la conducta se vuelve excesiva en estas dos características es que se convierte en disfuncional, pero por supuesto si estas conductas se adoptan de manera flexible no hay nada de malo en ellas, y hasta inclusive pueden ser adaptativas para la consecución de los logros planteados.

La rigidez con la que se ejecutan las conductas, su carácter estereotipado y excesivo, es lo que determina la incapacidad para aprender de las experiencias y convierte al perfeccionismo en un estilo de afrontamiento particularmente problemático.

En suma, a la hora de trabajar con las metas para poder alcanzarlas de una manera saludable se debería tener en cuenta que implementar las conductas descritas mantiene este tipo de perfeccionismo negativo y no permite la modificación de las creencias perfeccionistas disfuncionales.

Los comportamientos perfeccionistas pueden ser activos o pasivos. Sus principales consecuencias son, por un lado, que paradójicamente provocan el efecto contrario al buscado. Por otro lado, sostienen las creencias perfeccionistas disfuncionales.

3. Actividades

- En la Ficha N° 7 encontrarás algunos mitos y creencias difundidas acerca del perfeccionismo y su relación con el desempeño (página 72).
- En la Ficha N° 8 proponemos una tabla donde podrás enumerar las conductas activas y pasivas que solés utilizar (página 76).
- En la Ficha N° 9 presentamos una guía para la resolución de problemas que te permitirá revisar tus conductas disfuncionales (página 77).

Capítulo V

Relaciones interpersonales, autocrítica y compasión

Adriana Lago y Eduardo Keegan

1. El impacto de los rasgos perfeccionistas en las relaciones sociales

El perfeccionismo suele tener un impacto importante en las relaciones con otras personas. Muchas veces a los perfeccionistas les resulta difícil tolerar que otras personas hagan las cosas de un modo diferente a como ellos las harían. Este hecho puede ser particularmente problemático en las relaciones interpersonales.

Mauro piensa que su compañero debe estudiar haciendo resúmenes tal como lo hace él, de lo contrario no estaría haciéndolo de manera correcta.

Las creencias perfeccionistas pueden afectar la capacidad para comunicarse abiertamente con los otros y con el paso del tiempo pueden deteriorar la calidad de las relaciones y también interferir en el desempeño académico.

Los estándares poco realistas que los perfeccionistas tienen para con los demás pueden acarrear fuertes desacuerdos y peleas, hasta el punto de generarse conflictos por situaciones consideradas por los demás como objetivamente poco relevantes.

Los perfeccionistas pueden resultar intransigentes para con los demás incluso en momentos de esparcimiento. Por ejemplo, carecen de la flexibilidad necesaria a la hora de tener que elegir y

consensuar con otros qué película ver, adónde salir a pasear o de qué modo organizar el estudio. De esta manera, el placer de estar con otros y compartir actividades se ve disminuido, y se pierde de vista la relevancia del vínculo por encima de lo que se está decidiendo momentáneamente. Así, la rigidez para aceptar cambios sobre la marcha también puede ser un motor para los conflictos, como el excesivo apego a las normas y el control pueden hacer que pierdan la capacidad de empatía, asertividad y flexibilidad en las negociaciones con los otros.

La tendencia perfeccionista a criticar a los otros hace que estos se sientan heridos y poco valorados. Por otra parte, las conductas de chequeo, la postergación y la rigidez de criterios en el modo de hacer las cosas conducen a dificultades para trabajar en equipo. Los perfeccionistas pueden retrasar la entrega de trabajos debido a la necesidad de controlar minuciosamente cada paso que dan. Así, la excesiva preocupación por los detalles, el orden y los horarios, la necesidad de control y la dificultad para delegar, interfieren con la tarea porque pierden de vista su objetivo principal, generan dificultades en los equipos de trabajo y malestar en sus compañeros.

2. Sensibilidad interpersonal

La mayoría de las personas experimentan ansiedad o temor frente a ciertas situaciones sociales, como por ejemplo, cuando hablan en público o cuando desarrollan cierto tema frente a un auditorio altamente calificado. También puede producir ansiedad estar ante una situación de evaluación, ya sea un examen o una entrevista laboral. Sin embargo, en algunos casos esta ansiedad resulta excesiva y afecta tanto el desempeño como los vínculos interpersonales. Muchos investigadores piensan que los altos estándares o las creencias perfeccionistas tienen una enorme importancia en la aparición de ansiedad en estos casos.

Creencias perfeccionistas que pueden activarse en estos contextos:

“Debería parecer siempre inteligente”.

“La gente nota cuando me pongo nerviosa/o, y eso es muy negativo”.

“La gente no tolerará que cometa un error”.

“Si no contesto inmediatamente o me pongo nerviosa/o, pensarán que no sé nada”.

En algunas ocasiones, los perfeccionistas se preocupan excesivamente por no cometer errores en ciertas situaciones sociales, y creen que si no alcanzan sus elevados estándares en alguna circunstancia serán percibidos como un fracaso.

Desde otra perspectiva, la excesiva dedicación al trabajo y a la productividad que tienen los perfeccionistas hacen que dediquen menos tiempo al ocio, y de esta manera las relaciones con familiares o amigos sufren un deterioro considerable. Por otro lado, los trabajos les demandan más tiempo que a otros, ya que son reacios a delegar tareas y a compartir con los demás, a menos que se sometan a su forma de hacer las cosas. En este proceso a menudo están excesivamente focalizados en última instancia en prevenir una evaluación negativa por parte de otros.

3. Necesidad de control y dificultad para confiar en los demás

Dado que los perfeccionistas tienen expectativas excesivamente elevadas y rígidas tienden a instrumentar diversas estrategias orientadas a lograr un mayor control de las situaciones. Habitualmente esto implica implementar determinados comportamientos cuyo fin es regular tanto su propia conducta como la de los demás. Con frecuencia esto repercute de manera negativa en los vínculos interpersonales.

Gerónimo piensa que debe considerar todas las opciones cuidadosamente antes de tomar una decisión, por más pequeña que sea. Esto a menudo le ocasiona problemas en su trabajo debido a la demora en sus tareas y a la dificultad de delegar en otros, cuestión relevante para su puesto de trabajo.

Patricia piensa que siempre debe hacer siempre lo mejor. Cuando tiene que hacer trabajos grupales en la facultad revisa reiteradas veces los escritos antes de entregarlos. Habitualmente esto retrasa las entregas y genera malestar en su grupo.

Los perfeccionistas focalizan la atención en la posibilidad de fracasar en detrimento de lo que logran exitosamente. Esta necesidad de fijar la atención en los posibles fracasos podría estar vinculada con una predisposición idiosincrásica a la autoevaluación negativa. Por esta razón, es común que los sujetos perfeccionistas prefieran evitar determinadas situaciones por temor a confirmar sus pensamientos.

La autocrítica juega entonces un rol central en evitar determinadas conductas que afectan los vínculos interpersonales. Cuando el sujeto observa que existe una brecha muy grande entre lo que espera obtener y lo que cree haber conseguido activa su autoevaluación negativa y se vuelve excesivamente crítico consigo mismo. A su vez, los sujetos perfeccionistas temen ser criticados por otros, lo que a menudo deriva en un alejamiento de las relaciones interpersonales. Esto deteriora los vínculos, haciendo que pierdan la posibilidad de ver que, contrariamente con sus expectativas, los demás no suelen ser tan críticos como ellos mismos.

4. Autocrítica y compasión

Los perfeccionistas se valoran a sí mismos en función de su desempeño. En consecuencia, se critican duramente cuando no alcanzan las metas que se han impuesto. La autocrítica tiene una serie de consecuencias negativas, tales como más interacciones sociales negativas, mayores niveles de desánimo y depresión, y una tendencia a evitar antes que enfrentar los estímulos que la activan.

La autocrítica se manifiesta habitualmente como un diálogo interno que constantemente señala los errores, los fracasos o las limitaciones. Apelan a palabras muy negativas, descalificadoras, tales como “perdedor”, “inútil”, “fracasado”.

Algunas ideas típicas de las personas autocríticas son: “no estoy a la altura de mis objetivos en la vida”, “nada de lo que hago tiene valor”, “no acepto mis debilidades”, “cuando algo me sale bien lo atribuyo a la suerte”.

La autocrítica es un estilo evaluativo que se desarrolla desde la infancia, por distintos motivos. Algunas personas podrían haber sido muy criticadas cuando eran niños por padres que pensaron que de ese modo los motivaban para lograr lo mejor de sí, y descuidaron el uso del elogio para ese mismo objetivo.

Independientemente de sus orígenes, es un hábito que se activa automáticamente, y mucha gente apela a él como estrategia motivadora, sin percatarse del sufrimiento y las consecuencias contraproducentes que puede generar. En efecto, contrariamente a lo que suponen las personas afectadas, la autocrítica no motiva para la superación, más bien induce a una actitud derrotista y evitativa.

Las personas autocríticas no han desarrollado suficientemente la capacidad de ser compasivos consigo mismos. Es importante desarrollar la capacidad de ser crítico con uno mismo, pero también será esencial ampliar la capacidad opuesta, que es la de ser adecuadamente compasivo y equilibrado en el juicio propio.

El objetivo no es eliminar la voz autocrítica sino fortalecer la voz compasiva.

5. Actividades

- En la Ficha N° 10 se presentan estrategias orientadas a la desactivación de la voz autocrítica y la activación de la voz compasiva (página 79).

Conclusiones

Desde hace varios años nuestro equipo de investigación se ha interesado por el perfeccionismo, y en particular por su vertiente desadaptativa. Este ha sido el objeto de diversos proyectos de investigación acreditados y subsidiados por la Universidad de Buenos Aires. Hemos diseñado una intervención que apunta al perfeccionismo desadaptativo y al malestar asociado. Esta intervención, que entendemos es única en nuestro medio, ha probado ser eficaz y de simple implementación.

La Guía presenta de manera sencilla y estructurada la intervención que nuestro equipo desarrolló durante su investigación y que tuvo como principal objetivo la modificación de las creencias desadaptativas vinculadas con el perfeccionismo. Se propició la adquisición de herramientas para contribuir a la identificación y modificación de patrones cognitivos y conductuales disfuncionales, y a la vez se buscó reforzar las estrategias adaptativas de afrontamiento ante las demandas del contexto universitario.

De esta forma, la Guía desarrolla el origen y las implicancias del perfeccionismo en el ámbito académico. Provee herramientas específicas para su identificación y modificación, y apunta a favorecer una actitud más flexible respecto del establecimiento de metas. También ilustra posibles modos de transformar el perfeccionismo desadaptativo en una búsqueda de la excelencia adaptativa, en términos de calidad de vida, bienestar psicológico y rendimiento académico.

A través de ejemplos concretos la Guía muestra cómo se pueden modificar aquellos patrones de pensamiento y conducta disfuncionales que habitualmente acarrear malestar y emociones negativas en diversos contextos de la vida cotidiana.

También puede ser empleada en el ámbito clínico, con las adaptaciones pertinentes a la formulación de cada caso, y representa una herramienta valiosa para la identificación y modificación de este rasgo. La utilidad de la intervención se funda en la vasta evidencia científica que muestra la relación entre perfeccionismo y trastornos muy diversos como la depresión, la fobia social, los trastornos alimentarios, el trastorno obsesivo-compulsivo.

Se espera que este trabajo represente una iniciativa para promover nuevas intervenciones y adaptaciones a diversos contextos y problemáticas, tanto clínicas como no clínicas. En este sentido, el perfeccionismo representa actualmente un campo fértil para la investigación y la intervención en Psicología.

Bibliografía

- Antony, M. M. y Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*, segunda edición, Oakland: New Harbinger Publications.
- Arana, F. G. et al. (2014). "Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires" en *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), pp. 71-77.
- Arana, F. G. et al. (2009). "Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: Resultados preliminares en estudiantes de Psicología" en *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires*, XVI, pp. 17-24.
- Arana, F. G. et al. (2007). "Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: Un estudio exploratorio utilizando el APS-R" en *Memorias de las XIV Jornadas de Investigación en Psicología. Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR: La Investigación en Psicología, su Relación con la Práctica y la Enseñanza*, 1, pp. 24-25.
- Arana, F. G. et al. (2010). "Perfeccionismo positivo / negativo y percepción de calidad de vida en estudiantes de Psicología, Medicina e Ingeniería de la Ciudad de Buenos Aires" en *Anuario de Investigaciones, Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología*, XVII, pp. 17-24.
- Arana, F. G., Keegan, E., y Rutzstein, G. (2009). "Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: La Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de

- estudiantes universitarios argentinos” en *Revista Evaluar*, 9, pp. 35-53.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., y Wilson, J. (2008). “Concerns and Personal Standards Perfectionism: Self-esteem as a Mediator and Moderator of Relations with Personal and Academic Needs and Estimated GPA” en *Current Psychology*, 27, pp. 29-61.
- Blatt, S. J. (1995). “The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression” en *American Psychologist*, 50, pp. 1003-1020.
- DiBartolo, P. et al. (2001). “Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns?” en *Behavior Therapy*, 32, pp. 167-184.
- Farkas, C., Hernández, B. E., y Santelices, M. P. (2010). “Análisis de momentos de cambio en el proceso terapéutico adelantado bajo la modalidad de un taller grupal psicoeducativo con embarazadas primigestantes” en *Universitas Psicológica*, 9, pp. 409-422.
- Flett, G. L. y Hewitt, P. L. (2006). “Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens’ s dual process model” en *Behavior Modification*, 30, pp. 472-494.
- (eds.) (2002). *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Frost, R. O. et al. (1990). “The dimensions of perfectionism” en *Cognitive Therapy and Research*, 14, pp. 449-468.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*, tercera edición, Londres: Robinson.
- Hamachek, D. E. (1978). “Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism” en *Psychology*, 15, pp. 27-33.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., y Ediger, E. (1996). “Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypotheses” en *Journal of Abnormal Psychology*, 105, pp. 276-280.
- Miracco, M. et al. (2012). “Perfeccionismo en la universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva”. *Memorias del IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, pp 102-106. Recuperado de <http://www.aacademica.com/000-054/226>.
- Partarrieu, A. et al. (2013) “Fundamentos para la confección de una guía psicoeducativa sobre perfeccionismo”. *Memorias del V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, pp. 95-99. Recuperado de: <http://www.aacademica.com/000-054/226>
- Pleva, J., y Wade, T. D (2006). “Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomised controlled trial” en *Behaviour Research and Therapy*, 45, pp. 849-861.
- Rice, K., y Slaney, R. B. (2002). “Clusters of Perfectionistics: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement” en *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 34, pp. 35-48.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., y Hewitt, P.L. (2007). “Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation” en *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, pp. 343-357.
- Sánchez, A. (1996). *Psicología comunitaria: Bases conceptuales y métodos de intervención*. Barcelona: Ediciones EUB.
- Shafran, R., Cooper, Z., y Fairburn, C. G. (2002). “Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis” en *Behaviour Research and Therapy*, 40, pp. 773-791.
- Shafran, R., Egan, S. y Wade, T. (2010). *Overcoming Perfectionism. A self- help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. Londres: Robinson.
- Slade, P. D., y Owens, R. G. (1998). “A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory” en *Behavior Modification*, 22, pp. 372-390.

- Slaney, R. B. *et al.* (2001). "The revised Almost Perfect Scale" en *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, pp. 130-145.
- Suddarth, B. H. y Slaney, R. B. (2001). "An investigation of the dimensions of perfectionism in college students" en *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, pp. 157-165.
- Yao, M. (2009). *An exploration of multidimensional perfectionism, academic self-efficacy, procrastination frequency, and Asian American cultural values in Asian American university students*. Disertación doctoral no publicada, Ohio State University, Ohio: EE.UU.

Links de interés sobre el tema

- University of Cambridge (Inglaterra)
<http://www.counselling.cam.ac.uk/studentcouns/studentgroups/perfectionism>
- St John's College, Cambridge (Inglaterra)
<http://www.joh.cam.ac.uk/perfectionism-o>
- University at Buffalo, Nueva York (EE.UU)
<http://www.workshops.buffalo.edu/>
- The University of Texas at Austin, Texas (EE.UU)
<https://cmhc.utexas.edu/stressrecess/animations/perfectionism/stress-perfectionism.swf>
- University of Illinois, (EE.UU)
<http://counselingcenter.illinois.edu/brochures/perfectionism>

- University of Dundee Nethergate, Escocia (Reino Unido)
<https://www.dundee.ac.uk/student-services/counselling/counselling-help-for-students/>
- Duke University, Durham (EE.UU)
<https://studentaffairs.duke.edu/caps/services>
- The University of New Hampshire, Durham (EE.UU)
<http://hplc.indiana.edu/ohp/documents/ParentsPeersPressures-HPPLC-CAPS.pdf>
- University of Kentucky, Lexington, Kentucky (EE.UU)
<http://www.uky.edu/StudentAffairs/Counseling/pdf/overPerf.pdf>
- Northwestern University Evanston, Illinois (EE.UU)
<http://www.ctd.northwestern.edu/blog/ask-paula-overcoming-perfectionism>
- The University of Iowa (EE.UU)
<http://blog.admissions.uiowa.edu/taylr/2015/09/how-ive-already-found-perfectionism-can-be-detrimental-in-a-college-setting/>
- St. Cloud State University, Minnesota (EE.UU)
<http://www.stcloudstate.edu/counseling/resources/self-help.aspx>
- University of Hertfordshire, Hatfield (Inglaterra)
<http://www.herts.ac.uk/about-us/news/2015/march/new-research-into-perfectionism>

Princeton University, New Jersey (EE.UU)

<https://www.princeton.edu/mcgraw/library/for-students/perfectionism/perfectionism.pdf>

Ryerson University, Toronto (Canadá)

http://www.ryerson.ca/content/dam/news/media/spotlight/backtoschool/2009_BTS_09_anxiety.pdf

Deakin University, Victoria (Australia)

<http://www.deakin.edu.au/life-at-deakin/health-well-being-safety/topics-to-explore/mental-health/perfectionism>

Victoria University of Wellington (Nueva Zelanda)

http://www.victoria.ac.nz/vbs/studenthelp/course-outlines/2006/trimester-2/mapp/mapp_523_course_outline_t2_2006.pdf

Flinders University, Adelaide (Australia)

<https://www.flinders.edu.au/current-students/healthandcounselling/self-help/writers-block.cfm>

The University of Sydney (Australia)

http://sydney.edu.au/current_students/counselling/workshops/list-of-workshops/perfectionism.shtml

University of Edinburgh (Escocia)

<http://homepages.ed.ac.uk/martinc/offprints/bdc15.pdf>

Acerca de los autores

Eduardo Keegan

Es Licenciado en Psicología y Doctor en Psicología por la Universidad de Buenos Aires.

Se desempeña como Profesor Titular Regular de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, y de Teoría y Técnica de la Clínica Cognitivo-Comportamental en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, donde también es Director de Proyectos de Investigación UBACyT.

Es Director de la Carrera de Especialización en Psicología Clínica y Terapia Cognitivo-Conductual, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Ha sido presidente en dos períodos de la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva, que actualmente integra como miembro didacta.

Fernán Arana

Es Licenciado en Psicología y Doctor en Psicología por la Universidad de Buenos Aires, Exbecario Postdoctoral del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Se ha desempeñado como investigador de diversos Proyectos UBACyT, y es actualmente director de uno de ellos.

Es ayudante de Trabajos Prácticos Regular de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, y también se desempeña como docente de Posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Es Terapeuta Cognitivo certificado por la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva. Cursó sus estudios de posgrado

en Terapia Cognitivo Conductual en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Lorena De Rosa

Es Licenciada en Psicología y Becaria Doctoral de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

También es Ayudante de Trabajos Prácticos de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Se ha desempeñado como Investigadora de Apoyo de diversos Proyectos UBACyT.

Completó una Concurrencia en Salud Mental en el Hospital José T. Borda, y realizó su formación de Posgrado en Psicología Clínica y Terapia Cognitivo Conductual en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Terapeuta cognitiva certificada por la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva.

Marina Galarregui

Es Licenciada en Psicología y Profesora en Enseñanza Media y Superior en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Doctoranda de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires y Becaria Interna Doctoral del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Se desempeña como Ayudante de Trabajos Prácticos de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires e Investigadora Becaria de varios Proyectos UBACyT. Completó una Concurrencia en Salud Mental en el Hospital de Emergencias Psiquiátricas Torcuato de Alvear. Realizó su formación de Posgrado en Psicología Clínica y Terapia Cognitivo Conductual en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Adriana Lago

Es Licenciada en Psicología, Doctoranda en Psicología de la Universidad de Buenos Aires y Jefa de Trabajos Prácticos de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Se ha desempeñado como Investigadora de Apoyo de diversos Proyectos UBACyT.

Es docente de Posgrado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires y Terapeuta Cognitiva certificada por la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva.

Mariana Miracco

Es Licenciada en Psicología, Doctora en Psicología por la Universidad de Buenos Aires y Becaria Postdoctoral del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Se ha desempeñado como Investigadora de Apoyo en diversos Proyectos UBACyT. Es Ayudante de Trabajos Prácticos Regular de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Ha completado una Residencia en Psicología Clínica en el Hospital General de Agudos Dr. J. M. Ramos Mejía, y ha cursado sus estudios de posgrado en Terapia Cognitivo Conductual en la Universidad de Buenos Aires y en la Universidad Favaloro. Es también Terapeuta Cognitiva certificada por la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva.

Andrés Partarrieu

Es Licenciado en Psicología y Especialista en Psicología Clínica y Terapia Cognitivo Conductual de la Universidad de Buenos Aires y Ayudante de Trabajos Prácticos de la segunda cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapias, Facultad de

Psicología de la Universidad de Buenos Aires. También se ha desempeñado como Investigador de Apoyo de varios Proyectos de Investigación UBACyT. Es Terapeuta Cognitivo certificado por la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva.

Completó la Concurrencia en Salud Mental en el CESAC N°9, Área Programática del Hospital General de Agudos Dr. Cosme Argerich, Servicio de Psicopatología, Consultorios Externos.

Anexo

Fichas de ejercicios

Ficha N° 1

Las siguientes preguntas te servirán para identificar tu perfeccionismo:

- ¿Casi siempre te imponés objetivos más altos que la mayoría de la gente?
- ¿Los demás dicen que tus objetivos son demasiado altos?
- ¿Casi siempre intentás alcanzar tus objetivos, aunque esto te ocasione dificultades?
- ¿Te preocupa no alcanzar tus objetivos?
- ¿Te focalizás más en lo que no lográs que en los resultados que obtenés?
- Una vez que alcanzaste un objetivo, ¿inmediatamente pensás en uno más alto?
- ¿Constantemente estás atento a los resultados que obtenés?
- ¿Insistís en alcanzar tu objetivo de excelencia, a pesar de que sentís que no llegarás a tiempo?
- ¿Evitás las tareas en que temés equivocarte o en las que ya has fallado alguna vez?
- ¿Postergás actividades o tareas si pensás que no estás suficientemente preparado para obtener el resultado que esperás?
- ¿La valoración que tenés de vos mismo depende de la obtención de tus logros?

Ficha N° 2

La siguiente tabla está diseñada para identificar diversas conductas que podrías tener si fueras perfeccionista:

1. Marcá con una X aquellas conductas con las que te sientas identificado.
2. Identificá qué pensamientos pasan por tu mente en estos momentos.

	X	Pensamientos
Ordeno detenidamente el material de estudio.		
Reviso reiteradas veces el material de estudio.		
Chequeo diariamente el cronograma de estudio.		
Limpio meticulosamente el lugar de estudio.		
Pido licencias de trabajo por estudio.		
Me distraigo en los detalles y pierdo el foco en el objetivo general.		

Salgo con amigos solo fuera de las fechas de exámenes.		
Siento malestar cuando no logro la calificación que espero.		
No me presento a exámenes finales.		
Evito cursar materias que exigen realizar trabajos grupales.		
Trato de imponer mi punto de vista al realizar trabajos en equipo.		
Hago todo el trabajo grupal.		
Siento intenso malestar al desaprobado un examen.		
Deseo abandonar la carrera.		
Tengo alteraciones del sueño y/o del apetito.		

Ficha N° 7

¿Mito o realidad? Algunas creencias difundidas acerca del perfeccionismo

“Si te esforzás mucho, te irá siempre mejor”

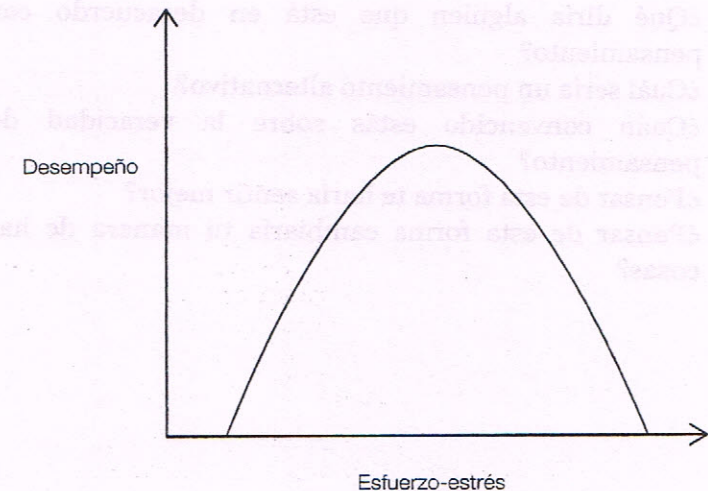
¿Cuántas veces nos han dicho que podríamos obtener mayores logros si nos esforzábamos más? ¿Cuántas veces un profesor calificó nuestro examen y nos sugirió que nos tendríamos que esforzar un poco más para lograr una mejor nota? ¿Es esto verdad? Intuitivamente podemos anticipar que si alguien no se esfuerza para nada (por ejemplo, no estudia para un examen) obtendrá peores resultados que alguien que realmente hace el esfuerzo e intenta dar lo mejor de sí en función de una determinada meta. Sin embargo, que uno se esfuerce más no siempre implica que las cosas resultarán mucho mejor. Obtener un logro o alcanzar una meta es el resultado de múltiples factores relacionados. Sí, es necesario poner *algo* de esfuerzo, pero factores como el interés personal, el dominio del tema, el apoyo de los pares y la salud mental, en general, pueden influenciar los logros. Realizar algún esfuerzo es necesario pero no suficiente para obtener un logro. Poner demasiado esfuerzo puede ocasionar el efecto contrario, debido a un exceso que podría dejarte exhausto con el solo hecho de intentarlo. También es de poca ayuda puesto que puede perpetuar la creencia de que solo los que se esfuerzan mucho logran las cosas, y que si estas no resultan somos menos capaces que los que sí pueden.

Esta realidad es bien conocida en el campo de los deportistas, donde existe el fenómeno del “sobreentrenamiento”. Los atletas que son perfeccionistas tienden a entrenarse más de lo que se les recomienda, aumentando sus sesiones de trabajo y su intensidad. El problema que conlleva es que muy pocos deportistas pueden hacer esto sin terminar exhaustos y con serios problemas de salud debido a tal sobreexigencia, que los puede llevar a estar varios meses o semanas al margen de las competiciones. Es así

que el sobreentrenamiento puede provocar el efecto contrario al deseado originalmente por el deportista. ¿Qué camino, pues, debería tomarse? ¿El impulso perfeccionista para hacer cada vez más entrenamientos exigentes o un enfoque equilibrado de entrenamiento donde se alternen días de descanso y se acepte el consejo de los entrenadores?

La relación perfeccionismo-desempeño

Existe un gran cuerpo de conocimientos que muestran cómo el perfeccionismo afecta el desempeño, en particular en el campo del deporte y el ejercicio. En 1908, Yerkes y Dodson notaron que existía una relación de U invertida entre el estrés y el desempeño. El desempeño era mejor cuando no existía ni mucho ni poco estrés. Una consecuencia de esta ley fue que demasiado estrés o activación fisiológica puede afectar negativamente al desempeño. Veámoslo a través de esta figura:



No sostenemos que toda persona perfeccionista habrá de esforzarse tanto que su desempeño será probablemente malo. Más

Paso 4. Planificar la solución elegida

- Planificar una serie de pasos o acciones necesarios para arribar a una solución

Paso 5. Implementar la solución

Paso 6. Evaluar los resultados

¿Cuál fue el efecto de llevar a cabo la solución?

<p>¿Qué pasos planeaste para resolver el problema?</p>	<p>¿Qué acciones implementaste para resolver el problema?</p>	<p>¿Qué resultados obtuviste al implementar la solución?</p>
<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>

Ficha N° 10

Desactivar la voz autocrítica y activar la voz compasiva

El primer paso es detectar la voz autocrítica cuando esta aparece. Una cosa que puede ayudar al reconocimiento de este tipo de pensamientos es identificar aquellas cosas que no diríamos a otra persona por temor a herirla u ofenderla (por ejemplo, “fracasado”, “perdedor”, “inútil”, etcétera).

Habitualmente las cosas que dice la voz autocrítica son tomadas como verdades evidentes, por eso es importante detectar esas ideas y someterlas a evaluación.

En particular nos interesa que notes tu respuesta emocional ante la autocrítica, para que puedas evaluar su utilidad. ¿Cómo saber si la autocrítica es o no productiva? Si el efecto de la autocrítica es avergonzarte o deprimirte, es poco probable que esos estados emocionales te empujen con determinación al logro de tus objetivos. Es mucho más probable que te empujen hacia la evitación. Por ende, es importante que observes tu respuesta emocional y conductual ante la autocrítica. Un ejercicio útil para este fin consiste en realizar un registro de los comentarios de la voz autocrítica, así como de los eventos que la gatillaron y las emociones asociadas.

<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>
<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>

Evento gatillo Puede ser algo que alguien hace, algo que vos hacés o una imagen perturbadora.	Pensamientos autocríticos ¿Qué pensaste? ¿Qué dice de vos como persona?	Emociones asociadas ¿Qué sentiste? Evalúa la intensidad de la emoción de 0 a 100%

Nuestro siguiente paso será identificar la voz compasiva. Todos tenemos una voz compasiva para con los otros y para con nosotros mismos. Pero es probable que tu voz autocompasiva sea débil luego de tantos años de autocrítica. Una estrategia sencilla para identificarla es comenzar por la compasión que sentimos por las personas que son valiosas para nosotros.

A continuación incluimos valores que quizás antepongas al trato con los otros.

Aceptación Aceptar a los otros como son, más allá de lo que hagan.	Compasión Entender y desear aliviar el sufrimiento de los otros.	Cuidado Ser capaz de brindar nuestra ayuda a otros.
Cortesía Ser considerado y estar atento a las necesidades de los otros.	Capacidad de perdonar Ser capaz de perdonar las ofensas de los otros.	Generosidad Dar y compartir por sobre el propio interés.
Servicial Ser de ayuda para otros.	Justicia Tratar a los otros equitativamente.	Diversión Distraerse y compartir un momento recreativo con los otros.

Ahora tomate un momento para pensar si aplicás esos valores a vos mismo. Evalúa qué tan distinta sería tu experiencia personal si aplicases esos valores de modo constante.

Aceptación Aceptarme como persona intrínsecamente valiosa, más allá de mis logros.	Compasión Brindarme atención cuando me siento mal y no destruirme con la crítica.	Cuidado Ser capaz de tener una actitud de cuidado hacia mí mismo.
Cortesía Ser considerado conmigo mismo.	Capacidad de perdonar Ser capaz de perdonar mis propios errores.	Generosidad Otorgarme gratificaciones.
Servicial Ayudarme ofreciéndome apoyo en lugar de crítica.	Justicia Tratarme con justicia. Prestar atención a lo que me gusta de mí tanto como a lo que me sale mal.	Diversión No tomarme demasiado en serio, poder reírme de mí mismo.

También podés ampliar el registro de pensamientos que describimos antes, agregándole dos columnas, una de las cuales te

pregunta ¿qué dice la voz compasiva?, en tanto que la siguiente te pide que evalúes el impacto emocional de atender a la voz compasiva.

Evento gatillo Puede ser algo que alguien hace, algo que vos hacés o una imagen perturbadora	Pensamientos autocríticos ¿Qué pensaste? ¿Qué dice de vos como persona? Evaluá cuánto creés el pensamiento (0-100%)	Emociones asociadas ¿Qué sentiste? Evaluá la intensidad de la emoción de 0 a 100%	¿Qué dice la voz compasiva? ¿Qué le dirías a un amigo? Evaluá cuánto creés en el pensamiento (0-100%)	¿Qué pasó con tus emociones iniciales cuando pensaste esto? Evaluá la intensidad de la emoción que anotaste en la columna 3. ¿Cuán intensa es ahora?

La práctica continua de la voz compasiva puede lograr que esta sea más fuerte, y así contrapesar la voz autocrítica, con el consiguiente impacto emocional. Por lo tanto, no esperes que el impacto emocional del ejercicio sea muy intenso inicialmente, será la práctica la que confiera potencia a la voz compasiva.

Como mencionamos antes, otro de nuestros objetivos consiste en cambiar el modo en que reaccionás a la voz autocrítica. Una opción es la de tener una respuesta preparada. Para esto podés anotar esas respuestas en tarjetas, y tenerlas a mano para poder leerlas cuando se active la voz autocrítica. Podés anotar ideas que hayas ido desarrollando a lo largo de la lectura de esta Guía o al hacer los ejercicios anteriores. A continuación te damos algunos ejemplos:

Tengo que tener presente que la voz autocrítica siempre va a centrarse en lo peor. Eso no significa que esto sea cierto o que refleje con justicia mi esfuerzo.

Dado que no juzgo a los demás por lo que logran, no me juzgaré a mí mismo por lo que haya o no haya logrado.

El hecho de que no logre alcanzar mis metas no me hace menos valioso como persona.

Cometer errores es parte del proceso de aprendizaje y del camino hacia la excelencia.

Fijarse metas altas no está mal. Juzgarme negativamente por no alcanzarlas solamente servirá para interferir en el proceso de acercarme a esas metas.

Otro modo de lidiar con los pensamientos autocríticos es contemplarlos como si fueran una película ya vista o una grabación de audio que hemos escuchado infinitas veces. El ejercicio consiste en contemplar la activación de la voz autocrítica y simplemente notar su presencia, diciéndonos a nosotros mismos “otra vez la voz autocrítica”, “esta película ya la vi, sé cómo es el argumento y el desenlace”.

En esa misma línea está la siguiente estrategia, la de aceptar la voz autocrítica. *Aceptar* quiere decir contemplar la activación de las ideas autocríticas sin reaccionar ante ellas. Podemos cerrar los ojos y contemplar los pensamientos como si los viéramos

