



Perfeccionismo - Búsqueda de la Excelencia y la Aceptación de la Imperfección

Beatriz Calado Araújo¹; Dmytro Krupka¹; Renato Sousa¹

¹Centro Hospitalar Universitário do Algarve, Unidade de Faro

Objetivos

El perfeccionismo es un rasgo de personalidad que implica la búsqueda constante de estándares elevados de rendimiento y la tendencia a ser altamente autocrítico. Aunque se ve como una cualidad positiva, puede tener efectos perjudiciales en la salud mental.

Material y métodos

Revisión de la literatura de los estudios publicados en los últimos años, a través de PubMed, utilizando los términos “perfeccionismo”, “psicopatología” y “terapia cognitiva-conductual” (TCC).

Resultados

El perfeccionismo puede contribuir a una serie de problemas psicológicos e interpersonales. La búsqueda de la perfección puede llevar a la procrastinación, con culpabilidad excesiva, ansiedad, desánimo y pensamientos rumiantes. El círculo vicioso se adensa con el miedo al fracaso y a la crítica y una autoevaluación negativa con baja autoestima.

Aunque no es en sí mismo un trastorno psicológico, está relacionado de manera significativa con varios trastornos mentales y puede exacerbar sus síntomas o contribuir a su desarrollo. Puede estar asociado a trastornos de: ansiedad, obsesivo-compulsivo, depresión, anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa o trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo.

La TCC es uno de las terapéuticas más efectivas para abordar el perfeccionismo maladaptativo, con la identificación de pensamientos perfeccionistas, reestructuración cognitiva, establecimiento de metas realistas, aplicación de técnicas de afrontamiento, desarrollo de la autoestima y prevención de recaídas.

Conclusiones

La TCC desempeña un papel esencial en el tratamiento del perfeccionismo, ya que aborda directamente los patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales y ayuda a encontrar un equilibrio saludable entre la búsqueda de la excelencia y la aceptación de la imperfección.

DOI: <https://doi.org/10.60940/PsicosomPsiquiatrnum270931>