

# El impacto del perfeccionismo: ¿cuándo la búsqueda de la excelencia se convierte en un problema?

05/04/2025



¿El perfeccionismo es una virtud o un defecto? En principio, aunque la búsqueda de la excelencia y la mejora es beneficiosa e importante, si se convierte en una obsesión y no tiene un cierre, puede llevar a la ansiedad y a una especie de insatisfacción crónica, tal como han indicado especialistas.

Así, en su costado negativo, esta forma de ser no solo afecta a individuos en su vida personal, sino que también puede tener repercusiones en el entorno profesional y social.

Infobae consultó a expertos para desentrañar qué hay detrás de

este fenómeno, en qué casos puede ser positivo y cómo abordarlo.

En primer término, **Eduardo Keegan**, doctor en psicología y profesor titular de la materia Clínica Psicológica y Psicoterapias: Psicoterapias, Emergencia e Interconsultas en la UBA, le dijo a **Infobae**: **“El perfeccionismo es una disposición de la personalidad que puede ser adaptativa o desadaptativa, así como generar ventajas o crear problemas. Se define como una tendencia a autoimponerse estándares elevados para el propio desempeño. Esta parte en sí misma no es problemática, ya que no se trata únicamente de buscar la excelencia, sino de proponerse hacer las cosas bien y estar motivado para alcanzar resultados elevados”**.



El perfeccionismo puede ser positivo cuando está motivado por la búsqueda de altos desempeños (Imagen Ilustrativa Infobae)

## **El perfeccionismo como motor u obstáculo**

“Por ejemplo, atletas olímpicos o profesionales suelen ser personas perfeccionistas, ya que **buscan desempeños**

**excepcionales y se entregan con esfuerzo y dedicación a alcanzar estos resultados.** Un caso destacado es el de **Novak Djokovic**, cuya intensa rutina de entrenamiento y esfuerzo le ha permitido mantenerse vigente a los 38 años y ocupar un puesto elevado en el ranking mundial”, mencionó Keegan.

Al tiempo que explicó que el perfeccionismo **se convierte en un problema** cuando el comportamiento de la persona deja de estar motivado por el deseo de lograr altos desempeños y se transforma en un intento de evitar catástrofes: “Pensar que si no se alcanza el resultado óptimo, **las consecuencias van a ser muy graves, como el fracaso, el rechazo o la sensación de inutilidad.** En la definición de lo que se conoce como **perfeccionismo clínico o perfeccionismo desadaptativo**, lo que caracteriza esto es el temor a cometer errores y una autocrítica severa cuando no se alcanza el estándar o la meta establecida. **Estas personas sufren y se critican con mucha dureza. Eso los hace propensos a trastornos emocionales, a tener ansiedad y depresión”.**

Keegan sumó: “Las metas elevadas en sí mismas no son problemáticas, siempre que sean realizables, alcanzables y razonables, y funcionen como un norte. **En el perfeccionismo clínico desadaptativo, en cambio, la persona tiene un temor tremendo por no alcanzar los estándares y se piensa en términos de blanco y negro:** si no se alcanza la meta, la persona es fracasada. Es un perfeccionismo que se asocia mucho con depresión y es una variable que aumenta el riesgo suicida. No es un tema menor para trivializar”.

El perfeccionismo clínico, según el especialista, se puede tratar exitosamente: “**Aunque no es considerado una patología, sino una disposición de la personalidad, existen intervenciones psicológicas que pueden ser efectivas.** La terapia cognitivo-conductual incluye varias variantes para abordar el perfeccionismo clínico. En la UBA hicimos un manual sobre el tema que investigamos y pusimos a prueba, con un estudio realizado hace algunos años. A través de este

tratamiento, se logra reducir la autocrítica y el temor a cometer errores. Lo que se trata de hacer es que esa persona perfeccionista clínica se convierta en perfeccionista adaptativa, con comportamientos más flexibles para alcanzar metas. También que se pueda poner contenta con logros progresivos, en lugar de obsesionarse con consecuencias catastróficas por no alcanzar una meta”.



Hay personas perfeccionistas que tienen una peor calidad de vida (Imagen Ilustrativa Infobae)

**“Debido a todo lo que he explicado, el perfeccionismo se relaciona con diversos trastornos mentales, como los de ansiedad generalizada, el trastorno depresivo mayor, el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, y tiene un papel muy importante como factor de riesgo y mantenimiento de los trastornos alimentarios. Su papel es particularmente importante en la anorexia nerviosa. La investigación sobre perfeccionismo se intensificó a fines de la década del 90 y principios de los 2000, por la necesidad de intervenir sobre estos factores para tratar exitosamente cuadros complejos como**

la anorexia nerviosa o el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, entre otros”, dijo Keegan.

Por su parte, **Diego López de Gomara**, médico psiquiatra y miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), habló con **Infobae** sobre las implicancias del perfeccionismo y cómo puede influir en la vida de las personas: **“El perfeccionismo tiene una doble cara.** Por un lado, puede impulsar a alguien a desarrollar habilidades y sostener un alto nivel de exigencia en lo que hace. En ese sentido, puede ser un motor de crecimiento. Muchas de las grandes obras artísticas, científicas o filosóficas han nacido de la insistencia de alguien que no se conformó con lo primero que logró”.

Sin embargo, López de Gomara también señaló los riesgos cuando el perfeccionismo se transforma en un obstáculo: “Cuando la persona ya no puede disfrutar sus logros, cuando el error es vivido como un fracaso absoluto, cuando la exigencia se vuelve una fuente constante de angustia, entonces el perfeccionismo deja de ser una herramienta y se transforma en un obstáculo. Ya no impulsa, sino que atrapa”.

El experto destacó que la diferencia entre un perfeccionismo saludable y uno destructivo radica en cómo se enfrenta la imperfección. **“La diferencia entre un perfeccionismo saludable y uno que genera sufrimiento radica en la relación con la falta.** Si alguien puede aceptar que nunca habrá un resultado completamente cerrado y, aun así, seguir creando y avanzando, entonces ese perfeccionismo puede jugar a su favor. Pero si lo único que logra es paralizar o alimentar una insatisfacción permanente, entonces ya no es una búsqueda de excelencia, sino una trampa subjetiva”, repasó.



Según Patricia O'Donnell, el perfeccionismo relacionado con la búsqueda de la perfección estética, como la «cosmeticorexia», es un fenómeno creciente entre preadolescentes y adolescentes, influenciado por ciertos estándares de belleza (Imagen Ilustrativa Infobae)

Cuando se le preguntó sobre cómo lidiar con una persona perfeccionista, López de Gomara explicó que la clave está en entender la raíz de su comportamiento: **“Lidiar con alguien perfeccionista implica comprender que su exigencia no es solo un hábito, sino una forma de organizar su mundo interno. No se trata simplemente de alguien que quiere que las cosas salgan bien, sino de alguien atrapado en la necesidad de que salgan de una manera que nunca es suficiente”**.

“Por eso -amplió el experto- decirle **frases como ‘no seas tan exigente’ no suelen tener efecto**. Lo más útil es ayudarlo a distinguir cuándo su búsqueda de excelencia le está sirviendo y cuándo lo está desgastando. No se trata de oponerse a su exigencia, sino de cuestionarla en sus excesos, permitiéndole encontrar puntos de satisfacción dentro de lo posible y no solo en lo inalcanzable”.

A su turno, **Sebastián Saravia**, psicólogo (MN 63817), detalló a **Infobae** que, en general, **“el perfeccionista espera que los otros se manejen así. Si sucede en convivencia, por ejemplo, lo mejor es dejar pasar o no llevarle el apunte puede. No ceder ante el perfeccionismo del otro es vital, ya que así, no sacrificamos nuestras actitudes en función de un otro”**.

**“El perfeccionismo es la conducta de personas que no aceptan convivir con el error propio o de los demás. Ser perfeccionista puede ser parte de la personalidad (‘soy así’) o puede ser un rasgo, una actitud (la característica, son episodios o momentos de búsqueda de perfección)”**, postuló el especialista.



Cuando el perfeccionismo se convierte en una fuente constante de angustia y frustración, dejando de ser una herramienta para impulsar el progreso, pasa a ser un obstáculo que limita el disfrute de los logros personales (Imagen ilustrativa Infobae)

Según **Saravia**, el perfeccionismo implica una dificultad para aceptar lo diferente o lo ajeno: **“Implica una dificultad con la convivencia con lo diferente, lo ajeno o lo distinto. Las personas perfeccionistas pueden volverse muy irritables ante**

los errores de otros. Se juzga el acto del otro como equivocado, el perfeccionista queda en lugar de 'hacer bien' las cosas".

"Así como tiene su costado, en el aspecto relacional, no muy agradable o que le trae más problemas que soluciones, también hay que decir que **las personas perfeccionistas tienen muy buen desempeño en lo que hacen.** Logran un nivel de dedicación y resultado que es difícil de lograr. El perfeccionista logra lo que la mayoría no puede", repasó el psicólogo.

Y abordó el caso específico de las personas que atraviesan un duelo y se identifican con los rasgos de alguien que han perdido: "**Ser perfeccionista también como forma de (esto es específico en un duelo) 'identificarse a un rasgo del otro' como forma de transitar una pérdida.** Es decir, fallece alguien cercano y la manera de procesar el duelo es repitiendo cosas del otro".

La doctora **Patricia O'Donnell**, psiquiatra y psicoanalista integrante de APA, dialogó con **Infobae** sobre el concepto de perfeccionismo y su relación con la salud mental: "La perfección podría relacionarse con lo ideal. ¿Qué es algo ideal? Algo que se considera perfecto en su línea, un modelo de perfección. Aquello a lo que alguien tiende por considerarlo superior. **Son personalidades con altos niveles de exigencias y una búsqueda de perfección que, en algunos casos, puede transformarse en una tortura.** Genera angustia y depresión, entre otras cosas, con reacciones intensas de frustración, tristeza o enojo por lo que consideran un fracaso, aunque no sea tal para la mirada de otro. Son susceptibles a la crítica. Suelen no ser objetivos en la percepción de sí mismos".



La diferencia entre un perfeccionismo saludable y uno destructivo radica en la capacidad de aceptar los errores y continuar trabajando hacia metas realistas, mientras que el perfeccionismo negativo se alimenta de la insatisfacción permanente (Imagen Ilustrativa Infobae)

Desde el psicoanálisis, la doctora O'Donnell abordó la personalidad perfeccionista como una manifestación de un superyó rígido y severo. Según explicó, Freud describe al superyó como la instancia psíquica que regula la conducta mediante normas, ideales y prohibiciones internalizadas desde la infancia. Un perfeccionismo extremo puede ser un reflejo de un superyó demasiado severo, generando autoexigencia constante y malestar ante cualquier falla.

**“Puede haber una lucha entre lo que cada uno es y lo que quiere llegar a ser. Los ideales a alcanzar. Esto se puede manifestar en diferentes ámbitos no solo lo laboral, el estudio, sino también en lo personal”,** dijo la experta.

En tanto, hizo mención a un fenómeno reciente que está cobrando importancia: “Es la búsqueda de la belleza ideal. La perfección estética. Lo que actualmente se

llama **cosmeticorexia o skin care obsession**, que es la obsesión por la belleza y un uso excesivo de cosméticos, para alcanzar un embellecimiento ideal. Se observa entre preadolescentes y adolescentes influenciados por los estándares de belleza, a veces inalcanzables, de las redes. Algo que genera grandes angustias. Obviamente, **la idea de obsesión expresa que hay algo más profundo que se encubre en esa búsqueda**".

Al reflexionar sobre si el perfeccionismo puede ser saludable en ciertos contextos, O'Donnell comentó: "Si asociamos el perfeccionismo a la búsqueda de la excelencia, puede ser un aspecto que resulte un estímulo para progresar, alcanzar las metas deseadas, mejorar en lo que cada uno hace o se dedica, incluso favorecer el conocimiento. El punto es que sea productivo en el sentido de beneficioso para la persona y los que lo rodean".



Según el psiquiatra Diego López de Gomara, lidiar con una persona perfeccionista implica entender que su comportamiento no es solo un hábito, sino una forma de organizar su mundo interno (Imagen Ilustrativa Infobae)

Cabe recordar que, recientemente, **Leon Garber**, psicoterapeuta especializado en el tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo, profundiza sobre el perfeccionismo en un artículo académico en *Psychology Today*. Según Garber, **el perfeccionismo está vinculado a un temor subyacente a las emociones, lo que lleva a las personas a crear un mundo donde estas son minimizadas o eliminadas**. El perfeccionismo absoluto, una creencia que impulsa a la persona a ser perfecta en todo momento y en todos los aspectos de su vida, puede ser una de las principales causas de ansiedad y depresión.

Garber explica que, en este sistema de pensamiento rígido, los errores son vistos como inaceptables y como fallos que deben evitarse a toda costa. “Los perfeccionistas les temen a sus emociones. Por lo tanto, su objetivo es crear un mundo sin la mayoría de ellas. **Cuando los pacientes inician un tratamiento con ansiedad y depresión, a menudo subyace a sus evidentes dificultades un mapa mental rígido del mundo, que incluye sus expectativas para sí mismos y para los demás**”. Además, el perfeccionista absoluto no contempla las desventajas de su enfoque, ya que su objetivo es lograr la perfección de manera inalcanzable, fusionando características contradictorias en busca de una armonía perfecta.

El artículo también aborda el concepto de “perfeccionismo relativo”, que considera el perfeccionismo como un proceso continuo de adaptación al entorno, en lugar de un fin absoluto. Garber menciona: **“En el otro extremo del espectro se encuentra el llamado perfeccionismo relativo**. Esta versión del constructo considera el perfeccionismo como un proceso más que como un fin: un esfuerzo constante por adaptarse mejor al entorno”. Al igual que las especies evolucionan para adaptarse a su entorno a lo largo del tiempo, el perfeccionismo relativo se basa en ajustarse constantemente y reconocer que la perfección puede ser relativa a cada situación y entorno.

Fuente: Infobae