



EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Álvarez Romero, Manuel

malvarez@psicosomatica.net

RESUMEN

Uno de los defectos o trastornos más significativos, incluido entre las alteraciones y los trastornos de la Personalidad es el Perfeccionismo. Conocido \ "Síndrome del Perfeccionista\ " o Trastorno Anancástico de la Personalidad. La mejor sensibilidad que, por determinados valores, tienen los chicos a lo largo de su desarrollo psicológico evolutivo hace que la edad comprendida entre los 4 y los 7 años sea la más propicia para el despertar, con el consiguiente arraigo, de los rasgos obsesivos que caracterizan al Síndrome del Perfeccionista. Los niños perfeccionistas son: competitivos, sufridores, victimistas, empeñativos, luchadores correctos, sacrificados y voluntaristas. La corrección del Perfeccionismo requiere un abordaje psicoterapéutico amable y confiado.

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

1. PRESENTACIÓN

Hacer bien lo que hay que hacer, esforzarse y gozarse en el logro, complacer a quienes nos rodean y disfrutarlo, servirse de nuestra vida y obras para alcanzar la felicidad y convertir en gustosa aventura nuestra travesía biográfica es algo que –consciente o inconscientemente– siempre pretendemos.

Numerosos niños, presentan estándares muy elevados y aspiran a un ideal de conducta difícil, si no imposible, de alcanzar. La experiencia clínica demuestra que cada vez son más los casos de niños que pese a los muchos éxitos observados, tienen una experiencia recurrente de emociones negativas tales como culpa, frustración y sensación de fracaso, que interfieren significativamente en sus actividades cotidianas.

El perfeccionismo, escasamente estudiado en nuestro país, es una disfunción cognitiva que tiene un profundo impacto sobre la salud psicológica de los individuos, deficiencia que se prolonga a lo largo de la vida llegando a ser reconocida tras profundas huellas negativas en la propia biografía, a veces ya en etapas tardías de la vida.

Podemos definirlo como el conjunto de creencias acerca de lo que las personas consideran que deben llegar a ser, y el nivel de exigencia y rigidez con que intentan cumplirlo. Mantiene ideas con tono absolutista, rígido e irracional, como bien explicó Blatt en 1995.

En este proceso se entremezclan factores biológicos (temperamento), psicológicos (criterios), actitudes y entornos educativos, sociales (afecto, cercanía, alegría, confianza, respaldo, carencias, etc.) y, además, ese íntimo núcleo operativo que es la libertad personal que se va forjando y manifestando con el tiempo, el uso y el buen temple personal. Todos estos elementos se combinan en circuitos de retroalimentación o *feed-back* que enriquecen el vivir de la persona desde sus primeros días.

Uno de los defectos, "*averías*" o trastornos más significativos, incluido entre las alteraciones y los trastornos de la Personalidad es el Perfeccionismo. Conocido, también como "**Síndrome del Perfeccionista**" o **Trastorno Anancástico de la Personalidad** (CIE 10, F60,5), estamos ante un condicionante sigiloso, de buena cara inicial, fuertemente arraigado, desconocido y devastador, capaz de conducir a vidas aparentemente envidiables y en esencia, de posibles infelices crónicos.

Luego, más adelante, el estudio, las amistades, o las relaciones familiares, la profesión, el mundo social o las aficiones son quienes se resienten y afectan hacia dentro (infelicidad, ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas) o hacia fuera (enfados, conflictos, desencuentros, dificultad en la comunicación).

La mejor sensibilidad que, para determinados valores, tienen los chicos a lo largo de su desarrollo psicológico evolutivo hace que la edad comprendida entre los 4 y los 7 años sea la más propicia para el despertar –con el consiguiente arraigo– de los rasgos obsesivos que caracterizan al Síndrome del Perfeccionista.

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

El empeño en la colocación simétrica de los objetos (libros, juguetes, cubiertos, etc.), los escrúpulos de conciencia, los sentimientos de culpabilidad, el contar exageradamente las losetas o las marcas del suelo, la minuciosa colocación del calzado, no admitir sin un berrinche los propios y ordinarios fracasos, etc., son señales para estar alertar ante un posible caso de perfeccionismo incipiente que requiere una serena observación y quizás el abordaje terapéutico para su corrección.

2. LAS SEÑALES DE ALARMA

Enumeramos algunas:

1. **Ordenar y reordenar repetidamente.....**hasta adquirir sentimientos de que uno *lo hace todo* y que es la víctima al entero servicio de los demás.
2. **No tolerar el desorden, el desequilibrio o la asimetría...**Algo fuera de su sitio es tomado como una bofetada y la agresión defensiva es dirigida hacia otros que "no entienden nada".
3. **Previsión exagerada, hipercontrol** hasta agotarse en el empeño.
4. **Necesidad de respaldo** en cuanto a la buena voluntad con que se actúa, requiriendo el recibir expresiones de apoyo que nunca acaban de satisfacer suficientemente.
5. **Intolerancia de los propios errores...** *iNo es posible que a mí me haya ocurrido esto!*
6. **Hipersensibilidad ante las injusticias propias y ajenas...incluso las más nimias.**
7. **Inseguridad interior**, pero con el empeño de aparecer como persona de segura actuación y generando un creciente desasosiego.

Otra señal, más difusa y a la vez frecuente, es la vulnerabilidad para las enfermedades en general. Mientras el afrontamiento adaptativo conduce a la salud y el bienestar, el afrontamiento inadecuado facilita, tarde o temprano, la enfermedad y la disfunción. Partiendo de esta premisa, es razonable esperar que las personas perfeccionistas muestren elevados indicios de enfermedad. De hecho, son numerosos los estudios que relacionan el perfeccionismo con la patología. Entre las disfunciones más frecuentes en adultos y adolescentes se cuentan los trastornos de la conducta alimentaria, la ideación suicida, la depresión, la ansiedad, la fobia social, el estrés, la paranoia, el trastorno obsesivo compulsivo y sobre todo desórdenes psicossomáticos.

Si bien estos datos son proporcionados por estudios realizados con adultos y adolescentes, el panorama no parece ser muy diferente en el curso de la infancia. Es evidente que el perfeccionismo actúa como un factor de riesgo para la salud física, mental y emocional de los individuos, constituyéndose por tanto, en un factor de vulnerabilidad.

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

3. DEFINICIÓN

Anancástico proviene del griego "ananké" y "anankasmós", términos sugerentes de comportamiento obligado, necesidad. Se aplicó al viento que empuja las velas de los navíos, así como al destino de los dioses sobre los hombres.

Se suele decir que el anancástico actúa por necesidad, es virtuoso de modo imperativo, le flaquea el buen uso y el dominio de su voluntad y de su libertad. Es algo así como la actuación razonable y concreta pero exagerada en magnitud y duración. Es el apego a la norma, incluso con inoportunidad y alto coste. Y todo ello unido a un subjetivismo exacerbado.

4. EL PERFECCIONISTA ¿NACE O SE HACE?

Las dos cosas. *Se lleva* en los genes y ha de salir al pensamiento y a la conducta desde la educación y el aprendizaje. Es, por tanto, cuestión de predisposición o vulnerabilidad y a la vez que llegue a ser expresado mediante la actuación epigenética. Es lo que se llama la "expresión de los genes".

Una madre victimista, un padre hiperexigente, la aportación de modelos de excelencia sin espacio vital para los errores son espacios favorecedores del perfeccionismo.

No olvidemos que quienes aportan los genes son, de ordinario, los mismos que educan. Aquí radica la importancia de estar atentos para contrarrestar las tendencias perfeccionistas y equilibrar los rasgos de la personalidad mientras educamos en la escuela, la familia y el ocio.

Cada vez se está desarrollando con un interés creciente el estudio de los factores de personalidad de los niños con trastornos somatoformes. Algunos autores han descrito a estos pacientes con rasgos de perfeccionismo, altas expectativas personales, autosuficientes, hiperresponsables, "buenos en todo", que tienden a negar sus ansiedades, con familias felices y sin problemas aparentes, quizás porque los conflictos en las mismas también son negados o relegados.

En un estudio realizado con 120 adolescentes, el estilo defensivo "represor" descrito por Weinberger y Schwartz, ha sido el más frecuentemente hallado en los jóvenes con trastornos somatomorfos, factores psicológicos que afectan a enfermedades médicas y trastornos conversivos.

Los adolescentes con un diagnóstico médico en el eje III eran igualmente clasificados con más frecuencia como "represores". Este estilo se caracteriza por la incapacidad para identificar adecuadamente la experiencia emocional, especialmente las emociones negativas como ansiedad, ira y agresividad. Esta dificultad parece pronunciarse más a medida que se incrementa el estrés y el estado de aleta.

Pedreira añade a todo esto que la alteración de los mecanismos inmunológicos y endocrinológicos provocada por esta activación puede poner a estos individuos en riesgo de padecer más problemas médicos que las personas con mejores mecanismos defensivos.

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

5. EN LA PRÁCTICA: ¿CÓMO RECONOCER Y QUÉ HACER CON LOS NIÑOS PERFECCIONISTAS?

Suelen ser:

- Competitivos.
- Sufridores.
- Victimistas
- Empeñativos
- Luchadores.
- Correctores
- Justicieros
- Sacrificados
- Voluntaristas.

El primer paso a dar en el tratamiento de un trastorno consiste en un diagnóstico fiable. La evaluación psicológica permite diseñar la intervención adecuada para cada caso en particular. Además de la entrevista clínica, que se nutre del aporte de los padres, los docentes y otras figuras significativas en la vida de los niños, es recomendable la utilización de escalas válidas y fiables que provean una aproximación psicométrica del fenómeno. Si bien hay numerosas escalas para evaluar el perfeccionismo en adolescentes y adultos, como el "Cuestionario Sevilla" ("**El Síndrome del Perfeccionista**": el Anancástico. Álvarez, M. y García-Villamizar, D.), son muy escasas las que se han elaborado con fines de detección precoz en la población infantil.

Una de las escalas que cuenta con estas características fue diseñada en Estados Unidos por Rice y Preusser (2002). Está destinada a niños de entre 9 y 11 años de edad y evalúa tanto el perfeccionismo sano como el neurótico.

Más adelante y en este mismo trabajo, ofrecemos nuestra experiencia con el Cuestionario Sevilla en una adaptación, en estudio, para población infantil.

6. PERFECCIONISMO Y VIDA ESPIRITUAL

El perfeccionista suele ser persona afín a la espiritualidad. Necesita referencia, normativa, reglas, exigencia, respaldo y autoridad. Tiende a ser, **por tanto, inclinado a la piedad y lo piadoso.**

A la par, esta personalidad anancástica, se ancla en el subjetivismo y el voluntarismo de tal manera que "todo lo pasa" por su personalísima perspectiva, y la apoya en su esforzada lucha personal.

Si toda vivencia religiosa se sustenta en los dos pilares de la lucha ascética y el abandono en la acción de la gracia divina, el perfeccionista sobrevalora la primera y elude

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

la segunda que persiste casi como un adorno teórico. Así comienza a vivenciarse y a forjarse la espiritualidad del niño y el adolescente.

Estas actitudes y estrategias suelen conducir a cansancios, frustraciones y -tantas veces- a cambios radicales de actitud y de posición ante la fe o la práctica religiosa.

No es difícil aplicar – pensando en los hijos o alumnos- lo expuesto aquí como rasgos, actitudes, y conductas perfeccionistas al terreno de la vida espiritual para así elaborar pautas educativas saludables y eficaces que ayuden a la madurez, la paz y el desarrollo armónico de la persona.

En estos niños va mejor el fomento de una piedad no formalista y contabilizadora, así como la huída del escrúpulo o de la rumiación culpabilizadora.

7. UNA PRUEBA DIAGNÓSTICA: EL CUESTIONARIO SEVILLA.

Es un instrumento de medida que consta de 24 ítems. En versión reducida, más asequible para la atención de niños, con 12 ítems la respuesta positiva en más de 6 indicaría una clara predisposición al perfeccionismo. Y en más de 9 una conveniencia de atención orientativa o terapéutica.

1.-	Perfeccionismo, detallismo, minuciosidad.	
2.-	Hiperresponsabilidad.	
3.-	Elevada valoración del orden, la limpieza, la puntualidad, etc. Estimación alta de la normativa (o sea, de los modos establecidos de hacer las cosas).	
4.-	Tendencia a la rigidez. Dificultad para la flexibilidad ante los cambios que se producen respecto a lo previsto.	
5.-	Radicalidad al enjuiciar la propia tarea, como buena o mala, en razón de la calidad lograda o del tiempo empleado, tendiendo a excluir las calificaciones intermedias (regular, mediano, casi bien, etc.).	
6.-	Tendencia a prever y a “amarrar” los aspectos de un plan futuro. Dificultad para vivir la imprevisión o la indeterminación de los planes.	
7.-	Sobrevaloración de la opinión que los demás puedan tener respecto a la propia conducta.	
8.-	Exagerada valoración de la eficacia y del trabajo con detrimento del disfrute por lo que se hace y por lo que se ha hecho.	
9.-	Tengo ideas fijas y reiterativas de difícil dominio o control.	
10.-	Subjetivismo marcado. Tendencia a la adhesión al propio punto de vista (que percibo como claro e indiscutible) de tal manera que tiendo a pensar que si los demás discrepan es porque les faltan datos, experiencia, entendimiento del problema, etc. si no, opinarían como yo.	
11.-	Tendencia a resaltar más lo negativo y por hacer que lo positivo y ya hecho, tanto en mis tareas como en las ajenas.	
12.-	Tendencia a conservar cosas por si resultan útiles alguna vez. Cuesta desechar papeles, objetos, etc.	

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

8. EL TRATAMIENTO ¿PASTILLAS O PALABRAS?

La corrección del Perfeccionismo requiere un abordaje psicoterapéutico amable y confiado dada la resistencia del paciente a aceptar el diagnóstico y, más aún, el tratamiento.

En adultos y casos más arraigados suele ser precisa una medicación con fármacos antidepresivos-antiobsesivos (ISRS) a pequeñas dosis, durante unos meses o años. De ordinario sin significativos efectos secundarios.

9. ¿SE CURA EL PERFECCIONISMO?

Al radicar el Perfeccionismo en la categoría de Trastornos de la Personalidad ha de considerarse como un patrón de conducta genéticamente arraigado. Será, pues, una tendencia permanente en la disposición, la actitud y la conducta de quien lo presenta.

Su abordaje terapéutico no trata de erradicarlo sino de compensarlo, aminorarlo de tal modo que ya no aparezca como perturbador en la vida personal familiar, social o profesional en el descanso o en las aficiones. Como suele ocurrir en el *amplio espectro obsesivo* la latencia con riesgo de aparición de nuevos episodios en momentos de sobrecarga, en lo ordinario.

Así se alcanza esa situación, citada en la dedicatoria del libro "El Síndrome del Perfeccionista: El Anancástico" (Álvarez, M. y García-Villamisar, D.) que alude a los perfeccionistas reconvertidos, aquellos que corrigen lo negativo de su condición temperamental, pero conservando las cualidades y competencias positivas que le son inherentes.

10. INVESTIGACIONES ACTUALES

En este sentido las escuelas más relevantes son la de Cambridge, Oxford, Toronto y Nueva York.

El debate actual se centra en la pluricausalidad: genética, educación, hábitos, traumas infantiles, etc, ha sido estudiado por Domingo García-Villamisar y por nosotros mismos.

El patrón de conducta llamado tipo A, relacionado con el estrés cardiovascular y el infarto, es un modelo de personalidad próxima al Perfeccionismo, ahora en baja atención académica y clínica.

La hostilidad generada por el estrés vivido en el Perfeccionismo ha sido investigada y explicada por Manuel Valdés Millar y Raquel Ramírez Parrondo.

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

11. EL PERFECCIONISMO EN EL NEW YORK TIMES

El New York, en noviembre de 2007, se hizo eco de la actual problemática perfeccionista con las últimas investigaciones en USA. El Dr. Benedict Carey escribió en los siguientes términos:

Cualquier película de deportes, libro de bolsillo comprado en aeropuerto o cinta de motivación, da unas pocas y rígidas reglas para el éxito. Crea en sí mismo. No tome un no como respuesta. Nunca se dé por vencido. No acepte ser el segundo. Por sobre todo, sea honesto consigo mismo.

Es difícil discutir esas máximas. Parecen evidentes. Si no están escritas en la Constitución, al menos son parte de la marea cultural que inunda todo, desde el discurso dicho en el entretiempo de los encuentros deportivos hasta las conferencias institucionales y las clases de preparación para el test de aptitud escolar.

Sin embargo, unos estudios recientes advierten contra tomar las perogrulladas sobre el éxito con demasiada seriedad. La nueva investigación se centra en un tipo conocido, los perfeccionistas que sienten pánico o a quienes se les queman los fusibles si las cosas no salen bien.

Los hallazgos no sólo confirman que esos puristas a menudo están en riesgo de agotamiento mental -como Freud, Alfred Adler e incontables padres lo han predicho-, sino que sugiere que ese perfeccionismo es una lente valiosa para comprender una variedad de dificultades mentales aparentemente no relacionadas, desde la depresión hasta las conductas compulsivas y la adicción.

Tres tipos de perfeccionistas

Algunos investigadores dividen a los perfeccionistas en tres tipos, basados en las respuestas dadas en cuestionarios estándar: los luchadores orientados hacia sí mismos, que luchan para lograr niveles altos y que parecen estar en peligro de depresión por autocrítica; los fanáticos que se centran en lo externo y que esperan la perfección en los otros y que a menudo arruinan las relaciones, y los desesperados por alcanzar un ideal, que están convencidos de lo que los otros esperan de ellos, un factor de riesgo para el pensamiento suicida y los trastornos alimentarios.

"Es natural que la gente quiera ser perfecta en unas pocas cosas; digamos, en su trabajo; ser un buen editor o un buen cirujano depende de no cometer errores -afirmó Gordon L. Flett, profesor de psicología de la Universidad de York y autor de muchos estudios-. Es cuando esto se generaliza en otras áreas de la vida, el hogar, la apariencia, los hobbies, que se comienza a ver los verdaderos problemas."

Contrariamente a las personas que tienen un diagnóstico psiquiátrico, sin embargo, los perfeccionistas ni luchan contra el estigma ni se consideran a sí mismos algo disfuncionales. Por el contrario, afirmó Alice Provost, asesora de la Universidad de California, que recientemente dirigió un grupo terapéutico para los miembros del personal que luchan contra impulsos perfeccionistas.

"Están muy orgullosos de serlo -agregó-. Y los altos valores de la cultura refuerzan sus actitudes."

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Consideremos un estudio reciente realizado por psicólogos de la Universidad Tecnológica de Curtin, Australia, que encontró que el nivel del pensamiento a "todo o nada" predijo lo bien que los perfeccionistas conducen su vida.

Los investigadores hicieron que los 252 participantes llenaran cuestionarios que evaluaban su nivel de acuerdo con 16 afirmaciones del tipo "Pienso de mí como alguien bajo control o fuera de control" y "Yo o me llevo muy bien con la gente o no me llevo para nada".

Los participantes del estudio, cuanta más firmeza demostraban en esa manera de pensar, más probable era que mostraran un tipo de perfeccionismo extremo que puede conducir a problemas de salud mental.

En resumen, hay gente que no sólo absorbe muchas de las máximas para el éxito sino que las toma como absolutas. En algún nivel saben que es posible tener éxito luego de quedarse atrás (construir sobre los errores: otra regla estricta). El problema es que eso también apesta a mediocridad para ellos, decir lo contrario, es torcer el resultado.

Detrás de un ideal imposible

La carga de las expectativas perfeccionistas son demasiado familiares para quienes luchan contra un mal hábito. Quiébrelo sólo una vez, fume una sola vez, tome un solo trago, y en el mejor de los casos es un traspie; en el peor, una recaída, y más a menudo es una caída: un fracaso. Y si usted ya ha caído, bueno, puede ser que se sirva dos o tres más.

Por eso, los expertos han debatido durante mucho tiempo si está bien insistir en la abstinencia total como necesaria en el tratamiento del abuso de drogas. La mayoría de las clínicas de rehabilitación se basan en este principio: o uno está "limpio" o no lo está; no hay un nivel seguro de uso.

Esta posición incuestionablemente funcionó para millones de adictos, pero si los estudios sobre perfeccionistas son una buena guía, también ha perjudicado los esfuerzos de muchos otros.

Provost aseguró que los participantes de su programa a menudo mostraron síntomas de trastorno obsesivo compulsivo, otro riesgo para los perfeccionistas. No podían soportar un escritorio desordenado. Encontraban casi imposible dejar un trabajo por la mitad, para hacerlo al día siguiente. Algunos invertían absurdamente largas horas en rehacer una tarea, buscando un ideal que sólo ellos podían ver.

Como experimento, Provost hizo que miembros del grupo abandonaran a propósito, en contra de sus propios instintos. "Esto fue hecho en el contexto del trabajo -afirmó-. Y pareció que eran cosas pequeñas, porque lo que algunos de ellos consideraban un fracaso era lo que la mayoría de la gente consideraría algo sin importancia."

Retírese del trabajo a la hora justa. No llegue temprano. Tómese todos los recreos permitidos. Deje el escritorio en desorden. Permítase una serie de intentos para finalizar un trabajo; luego retome lo que ya tiene.

"Y luego pregúntese: «¿Fui castigado? ¿Continuó funcionando la universidad? ¿Se siente más feliz?» -dijo Provost-. Estaban sorprendidos porque sí; todo continuaba funcionando, y las cosas por las que ellos se preocupaban no eran tan importantes."

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Los británicos tienen un dicho para alentar a la gente a mostrar sus habilidades a la vez que se burlan del temor universal al fracaso: hágalo lo peor que pueda.

Si uno no puede tolerar hacer algo mal, al menos de vez en cuando, ¿hasta qué punto puede ser honesto consigo mismo?

12. ELOGIO DEL BUEN HACER

Está en alza hablar de excelencia, de aspirar a lo mejor. Pero a la vez es muy frecuente la chapuza, el "ya vale", camuflar con los medios técnicos la imperfección, etc.

Es propio del hombre ir a más, prosperar, aspirar a algo nuevo y mejor. Así se aproxima a la **endaimonía**, la vida buena que, orientada por la ética, es el camino de perfección, pues nos señalará, en todo momento, los criterios necesarios para alcanzar la felicidad. Si el anhelo de la felicidad es uno de los objetivos prioritarios del hombre, la búsqueda de la perfección, a través de la vida buena, es uno de sus caminos más certeros.

Al decir perfección aludimos a un quehacer excelente, lo mejor que nos es posible, y aquí ha de ser considerado un nuevo enfoque, el de la eficiencia, el hacer algo bien considerado junto al coste que conlleve. Lo mejor es enemigo de lo bueno. Y lo bueno es algo relativo en cada caso concreto. **Es, pues, la perfección un entrelazamiento de lo técnico y lo estético, de lo material y espiritual que se da en todos los hechos que vive el hombre.**

La perfección es más bien el camino que la meta. Es saber a donde vamos y acercarnos en y desde la felicidad. Ahí está la felicidad, en el camino cuando se siguen los dictados de la ley moral natural, del "folleto explicativo" que cada uno llevamos consigo y sobre sí mismos.

El camino hacia la perfección comporta:

- **Responsabilidad** o respuesta personal a los propios actos y a sus consecuencias. A ello se oponen la negación, la proyección, la represión como falsos caminos de defensa.
- **Esperanza** como motor de actividad y forja de entusiasmo. Su enemigo: la desesperanza.
- **Ilusión y pensamiento positivo.** Nada peor que anular nuestras propias posibilidades y dejar pasar las oportunidades. A ella se opone la anticipación negativa propia del pesimismo.
- **La alegría de rectificar.** Errar es propia de la persona humana y saberlo es una ventaja. Practicar la sabiduría de rectificar. Y más si aprendemos del tropiezo. La búsqueda de la perfección entraña la posibilidad de perder batallas pero conduce a ganar la guerra.
- **Magnanimidad**,_alma grande, capacidad de enamoramiento. Hemos de saber cultivar buenas ambiciones y desdeñar las nocivas.
- **Perseverancia.** Comenzar es de muchos, perseverar solo de vencedores. La proyección que buscamos requiere comenzar proseguir y persistir con determinación. La perseverancia es el antídoto del desaliento.

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

- **Saber priorizar.** Una cosa es la actividad y otra la eficacia. Nuestras posibilidades son limitadas y hay que jerarquizarlas. Cada opción implica descartar otras muchas. Saberlo y considerarlo es un tesoro.
- **Compaginar amor y desasimiento,** crecer en adaptabilidad, no dar cabida a la frustración. Es esta una vivencia altamente destructiva de la persona y de sus relaciones. Vacunarse frente a ella es un quasi-seguro de salud psicológico.
- **Dotar de sentido al propio quehacer** y a sus consecuencias. Si el éxito está en lograr lo que deseas, la felicidad reside en desear lo que consigues. Dicho conforme a un proverbio popular la felicidad comienza donde la ambición acaba.

En conclusión, el camino está abierto para quienes quieran recorrerlo. A las escaleras de la perfección no les importa quien las suba; por ello siempre seremos bien recibidos.

A los perfeccionistas les gustaría tener la seguridad de que al final alcanzarán la perfección. A ellos y a todos hay que decirles que en esta tierra no existe esa seguridad, sólo se dan las oportunidades y para disfrutar de esas oportunidades hay que ser audaces, hay que entrar en el juego del riesgo.

13. PARA SABER MÁS

1. **"El Síndrome del Perfeccionista": el Anancástico.**

Álvarez, M. y García-Villamizar, D.
Editorial Almuzara. 3ª Edición en 2012.

2. **"Bienestar, autoestima y felicidad".**

Gaja, Raimond.
Editorial Plaza y Janés

3. **"Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo".**

Martin M. Antony-Richard P. Swinson.
Editorial Desclée de Brouwer.

4. **"Nunca satisfecho".**

Ramirez Bosco, Mónica.
Editorial Amat.

5. **"El regreso del hijo pródigo".**

Henry Nowen.
Editorial PC.

6. **"La autoestima del cristiano".**

Esparza Espina, Michel.
Editorial Belacqua.

7. **"Sabes pensar"**

16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis
2015 www.interpsiquis.com - Febrero 2015
Psiquiatría.com

EL PERFECCIONISMO INFANTIL

Alvarez Romero, Manuel.

Editorial Almuzara.

8. **"La libertad interior".**

Jacques Phillipe.

Editorial Rialp.

9. Laura Beatriz Oros. Centro de Investigación en Psicología y Ciencias Afines, Universidad Adventista del Plata. E-mail: lauraoros@lsmartin.com.ar

10. www.sindromedelperfeccionista.com

11. www.semp.org.es

Sociedad Española de Medicina Psicosomática.

12. www.psicosomaticaandaluza.org

Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática.

13. www.psicosomatica.net

Centro Médico psicosomático de Sevilla.