

AUTOEXIGENCIA

Y

PERFECCIONISMO

PERFECCIONISMO

✓ Creencia rígida de que si somos y actuamos de forma perfecta, evitaremos emociones como la vergüenza, fracaso...

✓ Intentar obtener aprobación y aceptación

✗ Esforzarse al máximo

✗ Mejora personal

ESFUERZO SALUDABLE

- ¿Cómo puedo mejorar?
- Centrado en uno mismo.
- Flexibilidad.
- Permiso para fallar



ESFUERZO PERFECCIONISTA

- ¿Qué van a pensar?
- Centrado en el otr@.
- Rigidez
- No permiso para fallar

ÁREAS DONDE SE MANIFIESTA

RENDIMIENTO ACADÉMICO Y /O LABORAL

LIMPIEZA Y ESTÉTICA

ORGANIZACIÓN Y ORDEN

APARIENCIA FÍSICA

SALUD E HIGIENE CORPORAL

RELACIONES

CONSECUENCIAS

- Frustración
- Culpa
- Baja autoestima
- Rigidez
- Obsesiones
- Problemas en las relaciones
- Altos niveles de estrés

PAUTAS PARA REDUCIRLO

AUTENTICIDAD: SER COMO SOY	Reconocer nuestras vulnerabilidades, desarrollar resistencia a la vergüenza o juicios de otros, practicar la autocompasión (mirarnos con aceptación y sin juicios e valor), no criticarnos internamente, mostrarnos como somos, evitar comparaciones.
FLEXIBILIDAD: SALIR DE LA RIGIDEZ	Proponerte algo diferente a cómo lo sueles hacer, identificar las creencias rígidas, plantearte objetivos flexibles en lugar de rígidos (ej: "voy a intentar hacer algo" vs "tengo que poder hacer")
AUTOCOMPASIÓN: TRATARME BIEN	Dejar de juzgarnos y hacer comentarios internos denigrantes, entender con empatía y cariño nuestras limitaciones, errores o puntos débiles, interiorizar la idea de que los fracasos forman parte de la vida, usar lenguaje no crítico...
CONEXIÓN Y AUTOCUIDADO: MIRAR EN MI INTERIOR Y CUIDARME	Cultivar el descanso, ya que es una necesidad básica del ser humano (hacer paradas en actividades que nos demanden esfuerzo de cualquier tipo, hacer algo para recuperarnos cuando nos notamos cansados).
CORAJE: ARRIESGAR Y SALIR DE LA ZONA DE CONFORT	Arriesgarnos, hacer cosas nuevas, no estancarnos en lo conocido por miedo.

IDEAS FINALES

Hay que trabajar el perfeccionismo poco a poco

Objetivos pequeños, abordables

Orientados a conductas y cogniciones, no a lo emocional

Leer sobre el tema, porque nos puede ayudar a reflexionarlo y plantearnos cambios

Si no podemos solos, pedir ayuda profesional

