

SOS: mi hijo es perfeccionista



OPINIÓN

SILVIA ÁLAVA
PSICÓLOGA

silviaalava.wordpress.com

La capacidad de esfuerzo y de querer hacer las cosas bien es algo que todos deseamos inculcar en nuestros hijos y alumnos. Si embargo, el perfeccionismo como rasgo de personalidad, si no está bien reconducido, puede acarrear problemas a nivel emocional, como pueden ser: altos niveles de frustración, ansiedad, sentimientos de inferioridad...

El perfeccionismo es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por querer hacer las cosas de forma impecable, suele ir asociado con niveles de desempeño muy altos y con autoevaluaciones muy críticas de la persona y su realización. Querer hacer las cosas bien no es malo. El esfuerzo perfeccionista está asociado a conseguir resultados, una mayor motivación, capacidad de persistencia... El problema surge cuando los niños y las niñas no están satisfechos con su realización y nunca es suficiente, todo lo que esté por debajo de 10 lo consideran como un fracaso y no se permiten disfrutar de sus méritos ni de sus avances, por un exceso de autocrítica y por la preocupación de ser evaluados negativamente por su entorno, llegando incluso a pensar que para ser queridos y aceptados tienen que hacer todo perfecto.

Las causas del perfeccionismo en la infancia pueden ser muy variadas, y conviene hacer un análisis específico de cada caso. No obstante, sabemos que, según los estudios, la genética influye, y en un alto porcentaje de niños y niñas, uno de los dos progenitores también es muy perfeccionista.

Además, el estilo educativo puede favorecer la aparición del perfeccionismo en la infancia. Las demandas parentales excesivas lo predicen en muchos casos. Sin olvidarnos de la personalidad del menor, que en ocasiones, se caracteriza por presentar rasgos o ideas obsesivas, una mayor preocupación por hacer las cosas bien, por caer bien, gustar a los demás... En definitiva, los niños desarrollan rasgos perfeccionistas a través de la interacción entre sus características personales y las exigencias de su entorno social. Cuando los padres son "hiperexigentes" respecto a las realizaciones de sus hijos, además, podría afectar a la relación paterno-materno-filial y aparecer más problemas en la dinámica familiar.

Esto puede tener consecuencias en el correcto desarrollo de los menores. Así, a nivel emocional podrían estar más tristes, irascibles, irritables, es más probable que sientan ansiedad, angustia, vergüenza o culpa y puede verse afectada su autoestima, dado que es más probable que se sientan insatisfechos con ellos mismos.



Ilustración: Iryna_Boiko

Tienden a preocuparse de forma excesiva por su realización y sus resultados, sintiéndose incapaces e incluso inútiles si no consiguen la perfección, lo que les lleva a altos niveles de autoexigencia y a conductas de autocomprobación y de repetición, si algo no consideran que está perfecto... Pueden, además, desarrollar un menor control emocional, porque los niños con altos niveles de perfeccionismo poseen una menor capacidad para controlar sus emociones durante los momentos en que se percibe el fracaso, se preocupan mucho y esto les impide utilizar otras estrategias más adaptativas como, por ejemplo, la reevaluación de la situación y darle menos importancia tanto al proceso, como al resultado.

Si observas en tu hijo o en tu alumno alguno de estos rasgos, debes de saber que, como figura principal de referencia, puedes hacer mucho por ayudarles. Así te aconsejamos:

■ **1. Párate, analiza y observa lo que está ocurriendo.** Y no sólo fijándote en lo que hace o

dice la niña, el niño o el adolescente, sino en lo que tú contestas y en tus actuaciones. Muchas veces la clave la vamos a tener en cómo nosotros, los adultos, reaccionamos. Cuidado con transmitir la idea de que el mundo hoy es muy competitivo y que por eso es necesario ser el mejor, valorar más el resultado que el proceso, fomentar la competición, o las comparaciones continuas entre hermanos, familiares o amigos.

■ **2. Permite que identifique las emociones,** que sea capaz de entender lo que siente y que le ponga nombre. Si le cuesta, podemos ayudarle. Por ejemplo, con frases del tipo: "Qué no te salga como te gustaría debe de molestar mucho...", "entiendo que te enfades si no te sale ese ejercicio...", "lo que sientes se llama frustración..."

■ **3. Valida su emoción,** que sienta que es normal sentirse así y que no es malo. Muchas veces les decimos: "no es para tanto", "no deberías enfadarte por esas cosas", "no pasa nada... y sin querer estamos haciendo lo contrario. El mensaje implícito es: no deberías sentir lo que sientes, lo que el niño interpretará como, "de nuevo lo hago mal" y no contribuiremos a que desarrolle estrategias y recursos para superarlo.

■ **4. Cuida el modelo que le estamos ofreciendo.** Ya sabemos que los niños son especialistas en copiar a sus figuras de referencia. Por eso es importante ser un buen ejemplo de tolerancia a la frustración cuando, para nosotros, algo no está perfecto.

■ **5. Establece objetivos factibles.** Poner metas a corto plazo y más sencillas de lograr para él o ella, será fundamental. Por ejemplo, recalcar el esfuerzo que ha hecho por estudiar, y no tanto el resultado.

Más información

■ **Queremos Hijos Felices.**

Lo que nunca nos han enseñado. Editorial JdJ editores.

■ **Centro de Psicología Álava Reyes:**

<http://www.silviaalava.com>

■ **Facebook:**

<http://es-es.facebook.com/silviaalavasordo>

■ **Twitter:** @silviaalava



EDITORIAL

Una sociedad en salida

NO VAMOS A CAER EN LA ESTUPIDEZ DE pensar que vivimos en el mejor de los mundos posibles como creen los ilusos o los seguidores de la creencia en el progreso indefinido del hombre y de la sociedad, pero un poco de optimismo hacia el futuro no nos viene mal en este momento de crisis a todos los niveles. Como padres tenemos que transmitir confianza hacia nuestros hijos y su futuro, siempre que no caigamos en la irresponsabilidad. Pero aunque es cierto que les vamos a dejar un mundo peor que el que nosotros hemos tenido, no por ello dejaremos de inculcarles confianza y esperanza en sí mismos y en sus posibilidades, eso sí, con esfuerzo y dedicación.

SI NO LO HACEMOS ASÍ CORREMOS EL RIESGO DE que tiren la toalla antes de tiempo, de que pierdan confianza en sus posibilidades y en su capacidad y se desfonden, algo que no queremos que suceda en absoluto. No sería realista decirles o transmitirles con nuestro pesimismo que "no hay nada que hacer", que "todo está perdido", que son una "generación frustrada". Nada de eso, si sacan lo mejor de sí mismos en los estudios o trabajos que realicen, aunque tengan dificultades, al final triunfarán de alguna manera, lograrán al menos sus objetivos y podrán tener una vida lograda.

CON ESTE TIPO DE MENSAJES NO PRETENDEMOS ocultarles que se encontrarán dificultades en el camino, pero que han de vivir, han de pasar por ello, otros lo han hecho antes y con menos recursos y medios. Por eso, porque el futuro se presenta complicado, es el momento de decirles que se tienen que esforzar, que no se les va a regalar nada en la vida, pero que tienen que luchar con todas sus fuerzas, sin extremismos ni claudicaciones. Si son estudiantes, deberán sacar las mejores calificaciones y además aprendiendo de verdad; si han optado por un trabajo de otro tipo, siendo los mejores profesionales en lo suyo.

Y TODO ELLO CON REALISMO OPTIMISTA PERO SIN ningún tipo de derrotismo. En nuestros hijos y alumnos hay un potencial increíble que entre padres y profesores debemos descubrir o, mejor dicho, hacer descubrir, porque de nada sirve que lo sepamos nosotros si ellos no creen en sí mismos. Es muy importante por ello trabajar la autoestima y los valores del esfuerzo y de la generosidad para con ellos y para con los demás. Una buena consigna es que si no salimos todos de esta no salimos ninguno, porque si alguno se queda por el camino, nos quedaremos todos. ✓