



## Informe de la prueba

**Nombre de la prueba:** Prueba de Perfeccionismo

**Nombre:** Demo Demo

**Fecha:** Demo, 2007

**Tiempo en completarlo:** 00:22

---

### Perfeccionismo

El perfeccionismo puede ser una cualidad que estimule a las personas a intentar lo mejor y a hacer esfuerzos hacia la excelencia. Las tendencias perfeccionistas son aprendidas de los padres, de los pares, de las relaciones y de la sociedad en que se vive. El perfeccionismo es a menudo una cualidad de las personas 'altamente exitosas.' Pero hay personas que van muy lejos, y hay un precio que pagar por buscar la inalcanzable cumbre de la perfección.

El perfeccionista severo siempre está insatisfecho. Siempre está elevando la marca por encima de su alcance. Puede nunca satisfacer sus propias expectativas, de manera que a sus ojos, siempre fracasa. Está presionado por un intenso temor al fracaso. Para el perfeccionista, nada menos que la excelencia absoluta es satisfactorio. No estar contento nunca con las circunstancias presentes o con uno mismo, garantiza una vida penosa e insatisfecha.

El perfeccionismo crónico se alimenta de sentimientos muy enraizados de inferioridad y de auto-denigración, y por naturaleza refuerza una auto-imagen negativa (el perfeccionista nunca está lo "suficientemente bien" a sus propios ojos). Desempeñar tareas o alcanzar metas es algo intimidante e insatisfactorio, ya que el perfeccionista sabe muy dentro, que el producto final no llenará sus expectativas. Por lo tanto, el perfeccionista tiene problemas de postergación. El perfeccionismo puede ser una espada de doble filo -el perfeccionista es impulsado por el deseo de hacer las cosas bien y por el temor de que no salgan bien, lo que le deja paralizado. El perfeccionista puede tener tanto temor al fracaso que a menudo no toma el riesgo de presionarse a sí mismo -se queda en la zona de confort y nunca sale adelante.

La vida está llena de fuerzas que no siempre podemos controlar siendo importante reconocerlas para no obsesionarnos con ellas. El perfeccionista severo tiene dificultad para "soltar" las cosas que no puede controlar. Por lo tanto, permanece profundamente perturbado e infeliz por el 'desorden' de su vida. Ya que es muy sano el intentar ordenar la propia vida, es imperativo aceptar que algunos componentes de ella no pueden ser controlados y que hay cosas que no se encuentran dentro de las propias capacidades.

Hay tres tipos de perfeccionismo. El perfeccionista orientado a sí mismo espera lo imposible de sí. El perfeccionismo orientado a las interacciones sociales se basa en la idea de que otras personas tienen expectativas muy elevadas con relación al perfeccionista. Y el perfeccionista orientado a los demás, impone sus propios altos estándares en los demás. Los primeros dos tipos de perfeccionismo se han relacionado con un mayor riesgo de depresión y de suicidio, y el tercero, obviamente, provoca que el perfeccionista tenga dificultades para mantenerse en una relación. (él/ella ahuyenta a las personas, al no verlas nunca lo suficientemente buenas.)

En todo, debemos recordar que la búsqueda de la excelencia y el intento por hacer lo mejor posible es saludable y puede ayudar a llevar una vida personal y profesional plena y exitosa. Pero aceptar sólo lo perfecto puede resultar en daño emocional.

## Resultados de la Prueba de Perfeccionismo

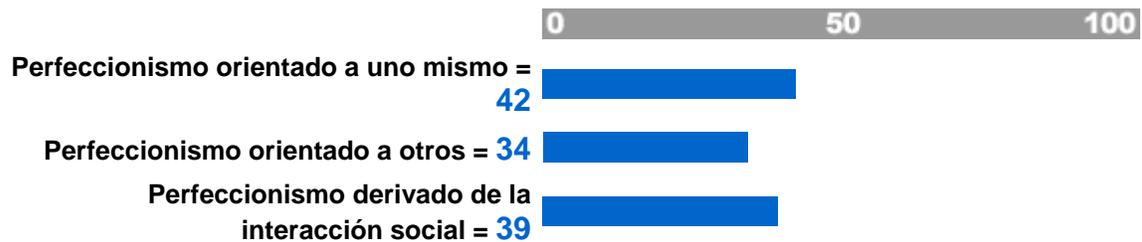
### Tendencia General Hacia el Perfeccionismo



## ¿Qué significa la calificación?

De acuerdo a esta prueba, el evaluado(a) tiene un toque perfeccionista. Aunque puede ser una dosis saludable que le mantiene intentando hacer lo mejor que puede, debe tener cuidado de no olvidarse y darse una "palmada en la espalda" como premio a su "mejor esfuerzo." Hay ciertas limitaciones que necesitan ser aceptadas independientemente de las circunstancias. El logro y el hacer bien las cosas, pueden hacer que se sienta bien, mientras que no haga la felicidad y su realización personal como algo contingente a ello. También es importante dar reconocimientos ocasionales a sus compañeros y a sus subordinados. En general, parece haber encontrado un balance razonablemente saludable.

## Puntajes de la Prueba Sobre Perfeccionismo



### Perfeccionismo orientado a sí mismo

La prueba ha determinado que el tipo de perfeccionismo de ésta persona está orientado hacia sí misma. Esto significa que se ha establecido estándares muy altos que son imposibles de alcanzar. Por lo tanto, ante sus ojos, nunca llega a la marca. Sobreponer éste hábito requiere algo de trabajo para cambiar su percepción de sí misma. No debe desesperarse -aceptar el asunto es el primer paso.

### Consejos y Tips a Perfeccionistas Orientados al Comportamiento Propio

Para empezar, este tipo de persona debe trabajar en su autoestima e intentar detener el pensamiento automático que establece sus miras demasiado altas y sus esfuerzos demasiado bajos. Los consejos presentados a continuación, deben ser revisados, considerados y seguidos.

Primero haz una seria reflexión sobre la manera en la que te percibes. Toma nota de tus propias auto-impresiones negativas. Escribe lo que sí te gusta de ti, cuáles son tus fortalezas, para quien eres importante y porqué. Explora porqué deberías de estar orgulloso de ti mismo y revisa la lista a menudo.

Después, lleva una bitácora de tus pensamientos, de tus humores y de tus actividades diarias. Observa tus reacciones automáticas a los eventos y observa tus sentimientos sobre ti mismo en tu vida diaria. Si cometes un terrible error y te sientes el peor, más bajo y detestable gusano sobre la

tierra, escribe el evento, como te sientes y como interpretas la situación. En seguida, piensa en la situación desde otras perspectivas y también escríbelo. Haz una valoración seria y realista: ¿Otras personas piensan de ti de tal manera? Si un amigo o colega estuviera en tus zapatos, ¿cómo interpretarías TÚ la situación? Quizá no fueras tan duro. Piensa sobre lo que tu error significará dentro de una semana, o tres meses, o dos años. Piensa en todas esas otras personas en el mundo cometiendo errores. En esa perspectiva mayor, tu equivocación probablemente no sea un asunto tan malo. De hecho toda esta auto-reflexión te llevará a la triste conclusión de que tú eres tu peor crítico -la mayor parte de los demás no comparten tus altos estándares.

Una vez que hayas descubierto estos pensamientos negativos automáticos, practica técnicas para bloquearlos. Cuando algo como, "Chin!, que gordo estoy" o "Ah!, que tonto soy" brinque a tu cabeza, inmediatamente dite "¡Alto!" y desplaza estas opiniones autodestructivas con algo positivo y alentador. Aprende a ver tus aspectos positivos (todo mundo está lleno de ellos) y enséñate a replantear las situaciones de la vida, esto es, verlas desde una perspectiva global y no a través de tus auto-denigrantes ojos. Otro buen ejercicio es empezar a aceptar todo cumplido con un simple "gracias". Esto envía un mensaje positivo a ti mismo y a los demás!

Adicionalmente, si tú quisieras, puedes trabajar con un amigo de confianza o con tu pareja. Pídele que te señale los momentos en los que te denigras irrazonablemente en tu comportamiento y en tu lenguaje. Te ayudará para el primer paso, que es estar conciente de tus propios pensamientos negativos. Tan pronto como sepas que allí están estos pensamientos, puedes atraparlos mentalmente, destruirlos, y botarlos de tu mente. Y reemplazarlos con alternativas sanas y optimistas.

Si tienes problemas con el tiempo porque nunca tienes las cosas tan bien como quisieras, ponte límites. Deja ese reporte a las 5:00 p.m. no importa como esté. Considera que probablemente tampoco te gustará mañana o al día siguiente. ¡Mejor sácalo a tiempo!

En general, establece metas realistas y verifica lo que en realidad se espera de ti. ¡Pregunta! Cuando un supervisor, maestro, colega, cliente, alabe tu trabajo o explique lo que se espera de ti -¡CREELO! Es totalmente innecesario gastar tiempo obsesionado en pensar sobre lo que "en realidad quiso decir." Es perfectamente correcto aceptar lo que dicen. Y mejor para tu salud también.

Con seriedad, es tiempo de tratarte mejor. La vida es mucho mejor cuando te sientes bien contigo mismo y reconoces tus propios esfuerzos (sean perfectos o no) -¡no te niegues tales placeres!

## Perfeccionismo orientado a los demás

Ésta prueba sugiere que el/la evaluado(a) tiende a dirigir sus altas expectativas hacia las demás personas. Éste hábito puede ser frustrante para aquellos a su alrededor y puede en última instancia, lastimarlo. No solo sufren los demás, si no que al final puede acabar dañando sus interacciones. En aras de sus relaciones y por su propia felicidad, pudiera ser sabio trabajar en éste problema.

## Consejos y Tips para Perfeccionistas Orientados al Comportamiento Ajeno

Los consejos presentados a continuación deben ser revisados, considerados y seguidos.

Cuando te empieces a molestar porque el rendimiento de otra persona está por debajo de tus propios estándares, toma 20 minutos para reflexionar. ¿Vale la pena hacer un escándalo? Intenta ver la situación por el lado de la otra persona. ¿Cómo pudiera sentirse? Toma nota de que el mundo es imperfecto y muy poco se presenta en blanco y negro. Toma tiempo para valorar el desorden inherente al mundo. Recuérdate a menudo que el mundo está revuelto y que sus habitantes son personas imperfectas. Con esto en mente, canaliza tus energías en reconocer las cosas positivas que la gente hace a tu alrededor. Haz un esfuerzo concertado para felicitar con regularidad a tus hijos, a tu pareja, a tus colegas, o a cualquier otra persona.

Puedes en efecto cambiar tu perspectiva sobre los esfuerzos defectuosos de los demás reenmarcando las situaciones. Para hacer esto, pudiera ser útil que llevaras una bitácora. Cuando el comportamiento ajeno te enloquezca, escribe la situación, escribe tus sentimientos y tus respuestas relacionadas. Al hacerlo, te enseñas a ti mismo a ver escenarios desde una posición global. Con tiempo serás capaz de detectar tus propios supuestos, generalizaciones, y juicios. Cuando te descubras a ti mismo imponiendo tus elevados estándares a los demás, detente y percíbelo desde una perspectiva más amplia.

Deja de volar en "piloto automático" e intenta ver el lado positivo de las acciones y comportamientos de los demás. Puedes entrenarte para empatizar haciendo ejercicios como los siguientes: Si vas en autobús y descubres a un indigente, a un molesto jovencuelo, o a cualquiera hacia quien tengas pensamientos negativos instantáneos, intenta pensar en la vida desde la

perspectiva de ellos. ¿Como será ser él/ella? Si de veras estiras tu mente y retas a tu imaginación, te encontrarás entendiendo a los demás. Esta es una maravillosa capacidad que te ayudará a aceptar y a apreciar no solo a las personas que te rodean, si no a toda la humanidad.

Cuando el asunto sea relativo a intereses más pragmáticos, trabaja en acuerdos. Si tu tendencia es el orden y la limpieza y tu pareja es un desorden, deben encontrarse a medio camino. El estarse quejando permanentemente con relación a los detalles corroe la relación y le extrae su alegría. Tu pareja nunca será capaz de estar a la altura de tus estándares porque tú estás siempre pendiente de lo que falta o de lo que no se ha hecho. Platica con él/ella. Hagan un plan, tu de bajar tus estándares y él/ella de hacer esfuerzos de limpieza.

Aprende a apreciar lo que tu pareja SÍ HA hecho o lo que tus hijos SÍ HAN logrado. ¡Díselos! Aprende a estimular sin ser demandante o poco razonable. Te sentirás más relajado, el amor que te tiene tu pareja se expandirá, y tus hijos se enorgullecerán de su propio trabajo.

En ocasiones el estar estresado y el sentirse mal con uno mismo puede causar las explosiones hacia los cercanos. Trabaja con técnicas de relajación y de respiración. Trátate bien a ti mismo y trabajar en tu autoestima puede ayudarte a ser más compasivo con los que te rodean.

## **Perfeccionismo derivado de la interacción social**

El resultado de ésta prueba sugiere que el/la evaluado(a) siente que los demás esperan mucho de él/ella. Está a menudo bajo la impresión de que para ser aceptado y apreciado por lo que es, debe de estar a la altura de demandas muy difíciles, si no imposibles de alcanzar. Esto le deja con un sentimiento de "estar equivocado" o de "no ser lo suficientemente bueno" a los ojos de los demás. Lo que en realidad está haciendo es redirigir una insatisfacción consigo mismo(a). Se beneficiaría trabajando en su autoestima. No le lastimaría revisarse en su propia realidad.

# Consejos y Tips para Perfeccionistas Sobre Asuntos Relacionados con sus Interacciones Sociales

Los siguientes consejos están dirigidos a la persona evaluada. Deben de ser revisados y considerados.

Si te encuentras analizando todo detalle que se presenta en tus interacciones con otras personas e interpretando los asuntos sociales como amenazas a tu ego, probablemente seas demasiado sensitivo. Si te encuentras preguntando constantemente, "¿Qué quiso decir con eso?" probablemente sea necesario que hagas un esfuerzo conciente por plantar firmemente los pies en la tierra. No te pongas a la defensiva, y pregunta en forma directa lo que las personas quieren decir cuando percibas un ataque (por pequeño que sea.) Enfrenta tus temores de frente y se directo. No dejes nada a la imaginación. Si crees que tu pareja espera que seas siempre agudo e inteligente, pregúntale en seguida "¿Te molesta si en ocasiones soy socialmente inepto(a)?" Si sientes que tu jefe realmente no está satisfecho con tu trabajo pregúntale, "¿Está usted satisfecho con la calidad de mi trabajo en la tarea que me encomendó?" En toda situación, si sospechas que alguien tiene ciertas expectativas, pregunta. Analiza lo que otras personas esperan de ti. ¿Realmente es así? ¿Porqué será? ¿Y es realmente importante para tí? Pon las cosas en perspectiva y considera que la única persona que tiene que vivir con tus éxitos o fracasos eres tú.

Puedes trabajar en tu auto-estima y reconocer que bien mereces ser felicitado. Finalmente, depende de ti reconocer que ya es tiempo de que el mundo (y tu mismo) afloje la tensión. Es correcto que las cosas no sean perfectas, que no lleguen al máximo. Vivir de acuerdo a los estándares de otros, ya sean reales o imaginados es una existencia vacía. Tienes que aprender a amarte y a aceptarte no importa que tan lejos llegues en la vida. Al cabo, los demás están demasiado ocupados con sus propias vidas para estar criticando cada uno de tus movimientos.