

SALUD MENTAL

Seis rasgos perfeccionistas que pueden enmascarar una depresión

- La insatisfacción y la frustración de quien busca la perfección pueden generar una cadena de emociones desagradables
- [¿Crees que sufres depresión? Estos son los síntomas más comunes](#)
- [Cómo ser muy perfeccionista puede arruinar tu vida sexual](#)



Mostrarse muy perfeccionista puede dar pistas de que el equilibrio emocional de la persona se ha roto y puede sufrir depresión (ThomasVogel / Getty Images)

ROCÍO NAVARRO MACÍAS

01/03/2020 08:00 | Actualizado a 01/03/2020 09:05



Series como *Por Trece Razones* o *Euphoria* o el testimonio de famosos como Selena Gomez, y personas anónimas con mensajes virales están rompiendo el tabú en torno a la depresión. Se calcula que unos 300 millones de personas la padecen en el mundo, según indica la OMS.

Pese a este incipiente destape, gran parte de las veces la incapacidad para gestionar los avatares de la vida continúa siendo una afección silenciosa y encubierta. De hecho, muchas personas no presentan sus síntomas tradicionales y la viven de forma oculta, incluso sin ser conscientes de ello. Sin embargo, existen algunas pistas con las que se puede intuir que se ha roto el equilibrio emocional. El perfeccionismo es una de ellas.



La persona perfeccionista a menudo tiene una baja autoestima y no se aprueba a sí misma (AntonioGuillem / Getty Images/iStockphoto)

Los perfeccionistas luchan por mantener estándares quijotescaamente altos. Piensan que lo bueno nunca es suficiente. Como tal, están atrapados en un ciclo interminable de esfuerzo excesivo. Pero, ¿por qué surge esta búsqueda?

“Las personas perfeccionistas suelen tener baja autoestima, no sienten valor por ser quienes son, sino por hacer y tener. Como no se aprueban a sí mismo, buscan la aprobación de los demás”, expone Elisa Sánchez Lozano, psicóloga y directora de Idein.

Los perfeccionistas están atrapados en un ciclo interminable de esfuerzo excesivo

“La perfección no existe, por tanto, quien la busque obtendrá sentimientos de frustración. Además de todas las emociones desagradables que se derivan de ella”, comparte la psicóloga clínica Elena Dapra. Por tanto, si tenemos en cuenta que la depresión deriva en sentimientos de pérdida, de ira, de tristeza, de frustración que interfieren en la vida diaria, ambas pueden tener relación.

Estos son algunos de los rasgos perfeccionistas que pueden enmascarar, junto a otros, la depresión.

1. Autocrítica constante

Que las cosas no salgan como el perfeccionista espera puede desencadenar un bucle de argumentos contra él mismo. “Cuando, por ejemplo, no obtiene un diez en el examen o alguien le critica y no acepta como válida su opinión, tiende a hundirse. Esto sucede porque ha identificado lo que hace con lo que es”, revela Sánchez. Esta serie de pensamientos pueden llevarlo incluso a sentirse rechazado por los demás.



Cuando las cosas no salen como espera, la persona perfeccionista tiende a hundirse
(Inma Sainz de Baranda)

2. Incapacidad para dar por finalizados los proyectos

Para las personas perfeccionistas desconectar del trabajo es misión imposible. Esto sucede porque nunca dan las tareas como válidas. “Siempre están enganchados, lo que **provoca que se quemem** con él. Esto puede tener como consecuencia una depresión”, analiza Dapra.

En estos casos es importante transformar la exigencia a la que se someten por excelencia. “Hay que **cambiar el “debería”** que es una distorsión cognitiva, por conseguir hacer las cosas lo mejor posible. Evitar las imposiciones y desempeñar el cometido fluyendo e, incluso, si se puede, disfrutando”, añade. De esta forma no se generan emociones desagradables, sino otras dirigidas al bienestar.

3. Intentar ser socialmente perfecto

Quien vive intentando ser perfecto para los demás tiene un problema doble. “Son personas que **acaban agotadas** justamente por eso. Están luchando todo el tiempo contra sí mismos, porque es imposible no cometer errores. Sumado a otras cosas, este aspecto podría desencadenar en una depresión”, explica Dapra.



Quien vive intentando ser perfecto y que nada escape a su control acaba agotado, física y mentalmente (Poike / Getty Images/iStockphoto)

Este tipo de prácticas se manifiestan a diario en las redes sociales, a través de vidas a modo de escaparate que distan mucho con la realidad. Se trata de individuos que crean una quimera que ajuste el devenir a sus parámetros vitales. “Tienden a mentir, les cuesta aceptar que no hacen las cosas perfectas; esto les puede llevar a discusiones y conflictos fuertes con los demás, por ejemplo con compañeros o familiares”, indica Sánchez.

4. Dificultades para enfrentarse a los problemas

Ante situaciones difíciles, el perfeccionista intenta a esquivarlas. “Es frecuente que utilicen estrategias de huida, como dejar relaciones o trabajos, cuando surge una dificultad”, matiza Sánchez. “La depresión consiste en valorar negativamente el entorno (mi vida fatal, mi familia no me quiere), el futuro (va a seguir siendo así, no lo puedo cambiar) y a uno mismo; es lo que denomina la triada de la depresión”, continúa la psicóloga.

De ahí que abandonar sea una práctica común en ellos. Aunque parezca que esta opción elimina el problema, tiende a acumularlos y acrecienta la sensación de insatisfacción y frustración.

5. Necesidad de dominar la situación

Para los perfeccionistas **tenerlo todo bajo control** no es sinónimo de medir tiempos y posibilidades, sino una **obsesión** porque las cosas se ajusten literalmente a su guion. “La gente muy perfeccionista intenta planificar todo al dedillo; algo irreal, porque se exigen más de lo que podrían dar”, expone Dapra.

Su pensamiento queda dominado por la meta y no dejan espacio para nada más. “Hay personas que no hablan en un país extranjero porque tienen la creencia de que hasta que no dominen la lengua perfectamente no deben hacerlo. Esto genera una situación de **aislamiento** que obliga a pasar un tiempo desagradable en soledad. Junto a otros factores, podría llevar a una **depresión**”, explica Dapra.

6. Excesivo sentido de la responsabilidad



Para quienes viven guiados por el perfeccionismo el deber, el honor y la lealtad son palabras mayores. El alto sentido de la responsabilidad hace que sean **incapaces de decir que no** ante propuestas de amigos, familiares y compañeros. Por ello siempre estén ocupados y, en muchas ocasiones, sus obligaciones excedan del tiempo real para desempeñarlas. "Pueden agotarse, sufrir **estrés crónico** y **burnout**, no se cuidan", comparte Sánchez. Si la persona se halla en la antesala de una depresión o está inmerso en ella, el motivo que le lleva a cargarse de tareas es evitar afrontar situaciones desagradables.

La salida

Trabajar la forma de ver la realidad

Las personas perfeccionistas suelen moverse por ideas irracionales, pensamientos muy arraigados que hacen responder al mundo de una determinada manera, y esto genera distorsiones cognitivas. "Las mostramos en el día a día. Por ejemplo, una persona que **piensa en clave de todo o nada**, o que **las cosas se hacen así o así**, cuando, en principio, existen mil maneras", relata Dapra.

La psicóloga indica que si este tipo de fórmulas dirigen la realidad, significa que las ideas **irracionales** tienen mucho peso en la persona. "Si dirigen la vida, la adaptación al mundo no es la más sana, ni tampoco útil, y suelen enmascarar una patología".

Para superar esas ideas, lo primero es **identificarlas**. "En segundo lugar hay que aprender a **reajustar la atención** y **readaptar la interpretación** para que resulten más saludables, razonables y acertadas", explican desde el Colegio Oficial de Psicólogos. En este sentido, suele ser necesaria la búsqueda y puesta en práctica de soluciones alternativas a los problemas.