

# Perfeccionismo

Los padres y maestros de estudiantes con habilidades y talentos avanzados a menudo expresan frustración por las altas expectativas que ellos tienen de sí mismos.

El perfeccionismo afecta a muchas personas, pero es un tema de mayor preocupación para los estudiantes con habilidades y talentos avanzados. Muchos de estos estudiantes enfrentan tareas escolares sin desafíos y pueden lograr puntajes perfectos (o casi perfectos) relativamente con poco esfuerzo. Sus expectativas de logro académico menudo se ven reforzadas por maestros, e incluso padres de familia, y compañeros de grupo, lo que los pone en particular riesgo de tener comportamientos perfeccionistas.

El perfeccionismo se manifiesta en los estudiantes con habilidades y talentos avanzados de varias maneras y existen estrategias para que los adultos ayuden a estos estudiantes.

## Perfeccionismo Saludable y no Saludable

Aunque los comportamientos perfeccionistas de los estudiantes pueden ser una experiencia frustrante y abrumadora para padres y maestros, es importante comprender que pueden tener beneficios positivos para los estudiantes. El perfeccionismo, como conjunto de conductas, se puede clasificar en saludable y no saludable.

**No Saludable.** El perfeccionismo poco saludable puede estar asociado con estrés, expectativas inquebrantables, evasión de toma de riesgos, y procrastinación. En última instancia lo anterior puede conducir a trastornos de depresión y ansiedad, mayores niveles de violencia, abuso de sustancias, y trastornos alimentarios. Cuando surgen preocupaciones serias sobre la salud mental de un estudiante, es imperativo buscar ayuda de un profesional de la salud mental.

**Saludable.** El perfeccionismo saludable se asocia con el logro y la dedicación al rendimiento académico. Los estudiantes que exhiben perfeccionismo saludable tienen altas expectativas para su trabajo, motivación para completar tareas y confianza en sí mismos y en sus habilidades para alcanzar sus metas. Por lo tanto, las intervenciones tienen como objetivo ayudar a los estudiantes a pasar de un comportamiento no saludable a uno saludable.

## Perfiles y Estrategias

Las personas manifiestan el perfeccionismo de varias maneras, incluyendo el logro excesivo, la procrastinación o el evitar tomar riesgos. Muchos estudiantes con habilidades avanzadas encajan en múltiples categorías y pueden variar según el área (por ejemplo, tareas, actividades extracurriculares, o proyectos escolares).

**Académicamente Exitoso.** Caracterizado por altas expectativas de desempeño académico, con fuerte enfoque en evaluaciones externas, como las calificaciones. A menudo se molesta emocionalmente con calificaciones inferiores comparado con los niveles más altos de desempeño. Puede pensar que el 89% en una prueba de ortografía equivale a "reprobar", o generalizar el bajo desempeño en una tarea o en una clase con su nivel general de inteligencia o autoestima: "Obtuve una B en mi tarea de matemáticas; No debo ser muy inteligente". *Los padres pueden restar importancia a las calificaciones y las evaluaciones externas, centrándose en el crecimiento y la satisfacción de completar el trabajo, antes de evaluar el trabajo y entregar las calificaciones.*

(continúa)



## Temas de Reflexión

- » Aunque el perfeccionismo poco saludable es una preocupación común entre los estudiantes con habilidades avanzadas, los padres y maestros pueden utilizar estrategias para ayudar a cambiar hacia orientaciones más saludables.
- » Los estudiantes que exhiben comportamientos perfeccionistas poco saludables pueden encajar en varios perfiles, cada uno de los cuales presenta desafíos únicos pero que, en última instancia, pueden superarse.
- » El perfeccionismo malsano a menudo se manifiesta en la procrastinación cuando la perfección en las tareas se vuelve demasiado abrumadora.
- » La disminución de la participación en actividades divertidas puede ser una forma en que las personas perfeccionistas con hábitos negativos evitan la decepción al no cumplir con expectativas excesivamente altas.

# Perfeccionismo

*Durante la Reunión (continúa)*

**Obsesión con ser Preciso.** Se centra en los errores y a menudo, dedica cantidades excesivas de tiempo a intentar crear un trabajo “perfecto”. A menudo dedican más tiempo a las tareas lo cual afecta otras actividades como socializar con amigos y familiares, participar en actividades extracurriculares y dormir. *Los padres de familia pueden ayudar halando de sus propios errores, brindando ejemplos de imperfección en modelos a seguir de libros y películas, y cumpliendo con horarios que limiten el tiempo dedicado a las tareas.*

**Evasor de Riesgos.** A menudo opta por desvincularse ante la posibilidad de no ser exitoso o no ser el mejor. Por ejemplo, un estudiante de secundaria podría optar por evitar tomar Clases Avanzadas (IB por sus siglas en inglés), por temor a no poder obtener altas calificaciones en clases más desafiantes. Un estudiante más joven puede evitar responder preguntas en clase o completar tareas. *Los padres de familia y maestros pueden crear entornos seguros para que estos estudiantes asuman riesgos académicos y elogien los intentos, en lugar de los resultados.*

**Administrador de Imágenes.** Se centra en las percepciones de los demás e intenta preservar la apariencia de perfección o altos niveles de éxito. Esto puede crear conflictos con sus compañeros cuando los estudiantes dejan de jugar o “abandonan” juegos cuando creen que pueden perder. *Los padres y maestros pueden actuar con buen espíritu deportivo y ayudar a estos estudiantes a desarrollar orgullo por el proceso y el esfuerzo en lugar del resultado final.*

**Perfeccionista Procrastinador.** A menudo se retrasa iniciando el trabajo, ante las expectativas y el miedo que se avecinan. Los estudiantes pueden ver esto como una forma de evitar riesgos o preservar su imagen. (Si esperan hasta el último minuto y luego se apresuran, tienen una excusa en caso de obtener una calidad menor). Otros individuos pueden posponer sus responsabilidades debido a la ansiedad, paralizados por el miedo a que su desempeño no esté a la altura de sus expectativas. *Los padres y maestros pueden ayudar a crear cronogramas para la finalización del trabajo y trabajar con estos estudiantes para dividir las tareas grandes en submetas manejables.*



## Para Más Información

Adelson, J. L. (2007). Un estudio de caso “perfecto”: El perfeccionismo en estudiantes de cuarto grado con talentos académicos. *Gifted Child Today*, 30, 14–20.

Adelson, J. L., & Wilson, H. E. (2009). *Dejar ir la perfección: Superar el perfeccionismo en los niños*. Prufrock Press.

Greenspon, T. S. (2007). *Qué hacer cuando lo suficientemente bueno no es lo suficientemente bueno: El verdadero problema del perfeccionismo: una guía para niños*. Free Spirit.

Van Gemert, L. (2017). *Perfeccionismo: Una guía práctica para gestionar “nunca es lo suficientemente bueno”*. Great Potential Press.