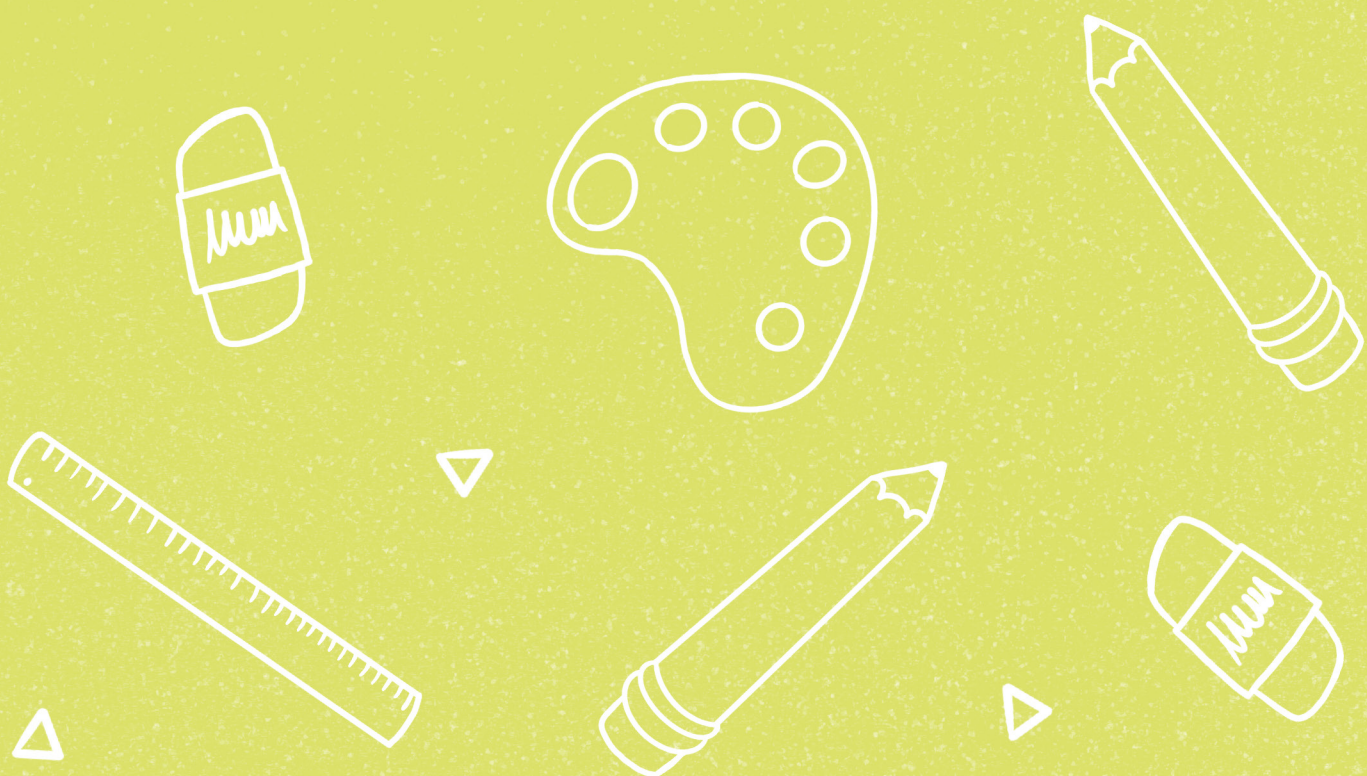




Capítulo 7

Más allá de lo perfecto



Construir bienestar en medio de la exigencia

Introducción:

¿Alguna vez has sentido que aunque te esfuerces, nunca es suficiente? ¿O que algo que para otros parece fácil, para ti requiere más energía, concentración y/o tiempo?

Tal vez te has sorprendido poniéndote estándares más altos de los que le exigirías a cualquier otra persona, o desmereciendo tus logros porque “podrían haber sido mejores”.

Estas sensaciones durante la vida universitaria, son más comunes de lo que pensamos.

Entre la exigencia académica, las expectativas familiares, los constantes mensajes culturales sobre “ser nuestra mejor versión” y la comparación con los demás, puede ir instalando (incluso, casi sin darnos cuenta) dentro de nosotros una presión constante por rendir, destacar y responder “como se espera”.

Y aunque querer hacer las cosas bien es valioso, cuando esa búsqueda se vuelve rígida y no deja espacio para errores, deja de impulsarnos y comienza a desgastarnos. Finalmente, la

búsqueda del perfeccionismo puede transformarse en una carga que consume energía, limita el aprendizaje y afecta nuestro bienestar.

En este capítulo te invitamos a mirar el perfeccionismo desde una perspectiva más amplia: entender cómo aparece, qué rol cumplen las expectativas externas e internas, y descubrir formas más amables, realistas y compasivas de avanzar en tu camino académico y personal.



¿Qué entendemos por perfeccionismo?

El perfeccionismo se entiende como la tendencia a imponerse metas muy altas y exigentes, acompañada de una fuerte autocrítica cuando esas metas no se alcanzan¹. Muchas personas creen que aspirar a lo “perfecto” es lo que permite destacar o rendir mejor en lo académico, social o personal. Sin embargo, en la práctica ocurre algo distinto: **el perfeccionismo no solo presiona, sino que muchas veces también bloquea.**



¹ Stricker, J. et al. (2023). *Multidimensional perfectionism and poor sleep: A meta-analysis*. Sleep Health.

El temor a equivocarse, no cumplir con un estándar, o no estar a la altura puede llevarnos a postergar tareas, evitarlas o quedar atrapados en la sensación de que nunca estamos “listos” para empezar.

Ejemplo: Muchas veces procrastinamos una responsabilidad por no sentir que estamos a la altura para hacerla perfecta. *Es mejor entregar una tarea incompleta que no hacerla por miedo a que no quede perfecta, ¿no?*

Con frecuencia, este patrón termina generando agotamiento, frustración e incluso dificultad para disfrutar lo que antes hacía sentido.

Cuando el perfeccionismo se vuelve un obstáculo

- Sientes que *nunca* estás a la altura.
- Temes tanto equivocarte que te cuesta comenzar.
- Te bloqueas tratando de que todo quede perfecto.
- Te comparas constantemente.
- No logras disfrutar tus avances.
- Sientes que el esfuerzo “no cuenta” si no logras el ideal.

A veces no es falta de capacidad o habilidades, sino un estándar poco realista de alcanzar.

El yo ideal vs. el yo real

Muchas veces, el malestar asociado al estrés no tiene que ver únicamente con la cantidad de tareas o exigencias externas, sino con la **forma en que nos evaluamos** frente a ellas. En ese punto aparecen con fuerza la **autocrítica** y la manera en que nos hablamos cuando sentimos que no estamos rindiendo como “deberíamos”.

Una forma de entender este malestar es a través de la diferencia entre el “**yo ideal**” y el “**yo real**”.

El *yo ideal* suele ser esa versión perfecta que vive desde el deber ser: siempre organizado/a, productivo/a, enfocado/a, sin errores ni cansancio. Es una imagen que muchas veces se construye a partir de expectativas culturales, académicas o personales, y que no siempre considera las condiciones reales en las que vivimos.

El *yo real*, en cambio, existe en un contexto concreto. Tiene tiempos limitados, múltiples responsabilidades, energía variable y un ritmo propio que también incluye descanso, ocio, vínculos, familia y otras áreas importantes de la vida.

Cuando la distancia entre estas dos imágenes se vuelve muy grande, es común que aparezcan la frustración, la tensión constante y la sensación de no ser suficientes. En esos momentos, la **autocrítica** suele intensificarse, aumentando el estrés y dificultando aún más la regulación emocional.

Por eso, trabajar en el bienestar no implica eliminar las metas ni dejar de esforzarse, sino **ajustar la mirada con la que nos evaluamos**. Reconocer nuestras condiciones reales, revisar expectativas y cultivar una relación más comprensiva con nosotros mismos (a través de la auto-compasión) puede reducir significativamente el malestar y ayudarnos a sostener las exigencias de forma más humana y realista.

Autocrítica: Reconociendo esa voz interna

El perfeccionismo suele aparecer junto a una voz interna crítica, dura y exigente. Esa voz (**la autocrítica**) no solo evalúa lo que hacemos: a veces lo hace con un tono severo o incluso hostil, como si siempre estuviéramos fallando, sin importar cuánto nos esforcemos.

Este tipo de diálogo interno impacta profundamente la manera en que nos sentimos y cómo nos tratamos, ya que puede generar sensación de inutilidad, rechazo hacia nosotros mismos, vergüenza o la idea de que no merecemos descansar, como si el autocuidado fuera un premio y no una necesidad básica.

Una práctica útil es detenerte y observar esa voz interna. Pregúntate:

- ¿A quién me recuerda esa voz? (madre, padre, profesores, amigos)
- ¿En qué situaciones aparece?
- ¿Qué intenta evitar o controlar?
- ¿Qué mensaje aprendido o internalizado estoy repitiendo? (por ejemplo, algún discurso familiar, cultural o académico)

Explorar el origen y la función de esta autocrítica no implica silenciarla, sino comprenderla y transformarla en una voz más realista, respetuosa y acorde a tus necesidades y propósitos.

Autocompasión: acompañarte de una manera diferente

La autocompasión no es indulgencia ni falta de esfuerzo. Es tratarnos con el mismo respeto, claridad y humanidad que le ofreceríamos a un amigo/a o familiar en un momento difícil².

Significa reconocer lo que sentimos, validar el cansancio o la frustración, y recordar que equivocarse no solo es parte del camino, sino parte esencial del aprendizaje universitario.



² Trusty, W. T., & Richardson, C. M. E. (2023). Self-critical perfectionism, beliefs about emotions, emotional disclosure, and depression in young adults: a mediational analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 546-557.

¿Te suele ocurrir que...?

AFIRMACIÓN	SÍ	NO
Me cuesta ser amable conmigo mismo/a.		
Cuando algo sale mal, tiendo a culparme automáticamente.		
Siento que no merezco descanso o autocuidado.		
Soy muy crítico/a conmigo incluso cuando las cosas van bien.		
Me cuesta aceptar mis errores o equivocaciones.		
Me hablo de forma más dura de lo que hablaría a otras personas.		
Me cuesta dejar ir mis fallas o defectos.		
A veces siento que solo a mí me cuesta tanto.		

Si marcaste varias afirmaciones “sí”, puede ser buen momento para comenzar a observar tu diálogo interno y ver cómo te acompañas frente a la exigencia y el error.

Conozcamos a Pablo

Pablo cursa segundo año de Arquitectura. Durante el colegio siempre destacó sin necesidad de esforzarse demasiado, pero al llegar a la universidad, el ritmo cambió: más exigencia, más competencia, más comparación. Reprobó un ramo, y ese golpe de realidad académica afectó profundamente su confianza.

Decidido a “no fallar de nuevo”, Pablo comenzó a dedicar casi todo su tiempo a la carrera. Sin embargo, cuando algo no salía perfecto, se decía que no era lo suficientemente inteligente, se comparaba con sus compañeros y se castigaba con pensamientos duros.

Esto no solo no mejoró su rendimiento; también afectó su salud mental: dormía peor, se sentía constantemente tenso y dejó de disfrutar la carrera que tanto le entusiasmaba. Con apoyo, Pablo comenzó a reconocer que el problema no era su capacidad, sino la vara imposible con la que se estaba midiendo.

Pablo comenzó a darse cuenta de que el crecimiento también puede construirse desde el cuidado, y no solo desde la exigencia.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Las siguientes preguntas fueron clave para que Pablo pudiera comprender cómo operaba su autoexigencia y qué lugar ocupaba el perfeccionismo en su vida universitaria. Te invitamos a reflexionarlas desde tu propia experiencia:

1. ¿Qué expectativas tienes sobre ti en lo académico, lo social o lo personal?
2. ¿En qué momentos sientes que “todo debería salirte bien”?
3. ¿Cómo te hablas cuando algo no resulta como esperabas?
4. ¿Qué te dirías si un/a amigo/a viviera lo mismo que tú?
5. ¿Qué mandatos familiares, culturales o institucionales crees que influyen en tu idea de éxito o rendimiento?

Sugerencias para practicar la autocompasión

1. Identifica la voz crítica. Ponle nombre, observa en qué momentos aparece y qué dice.

2. Hazte la pregunta clave. ¿Le hablaría así a alguien que quiero? Si la respuesta es no, reformula.

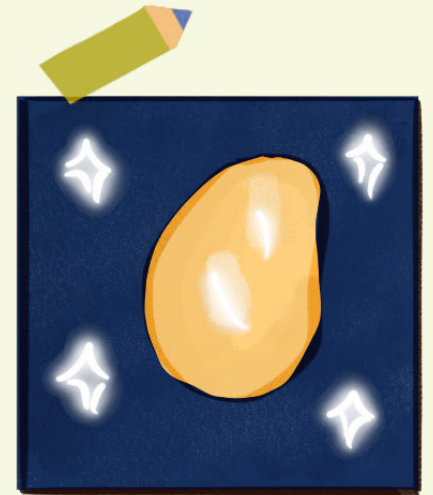
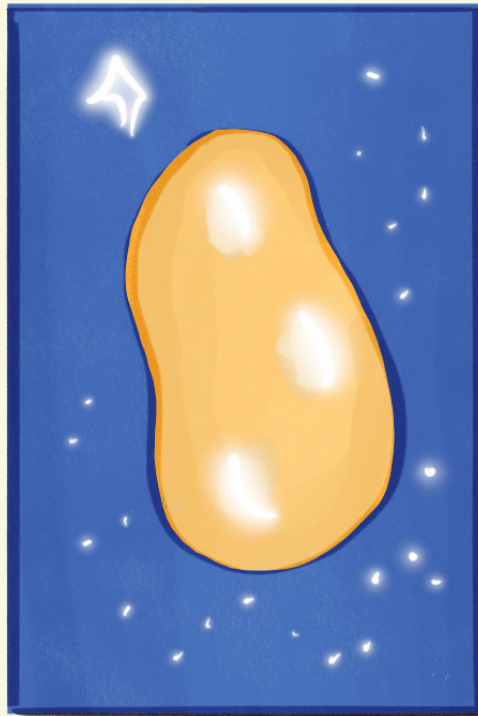
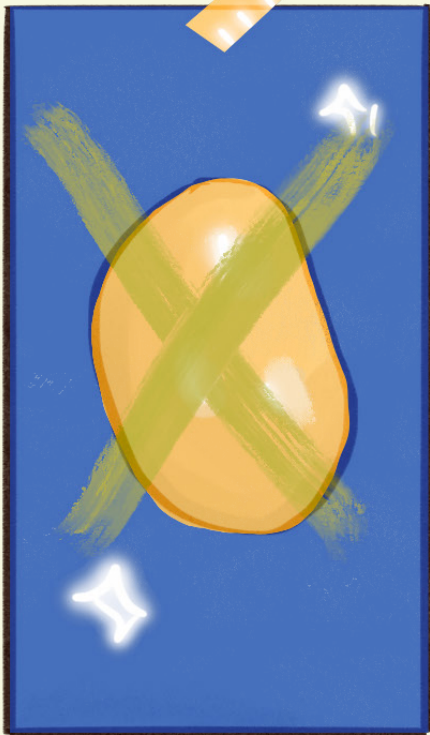
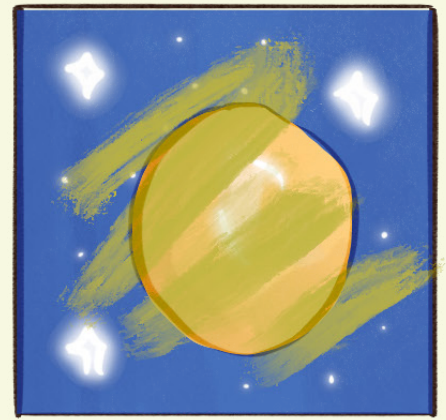
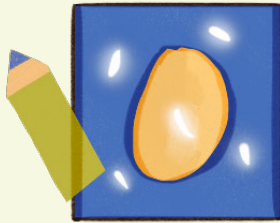
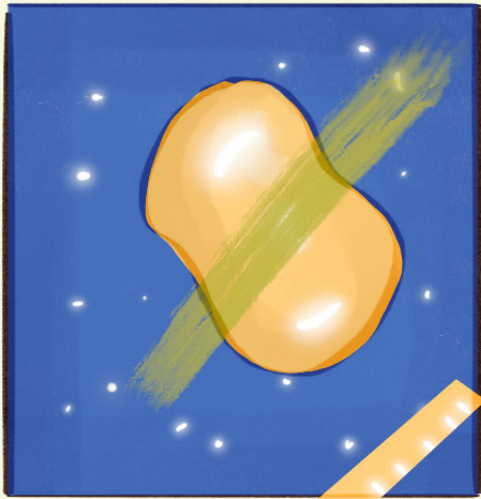
3. Reformula el mensaje: Exprésalo de la misma forma en que se lo dirías a alguien que aprecias: con claridad, respeto y considerando el contexto en el que realmente ocurrió todo. Ejemplo: “No salió como esperaba, pero hice lo que pude con el tiempo y la energía que tenía.”

4. Reconoce el proceso, no solo el resultado. Valora los pasos intermedios, los esfuerzos, los pequeños avances y lo que aprendiste en el camino.

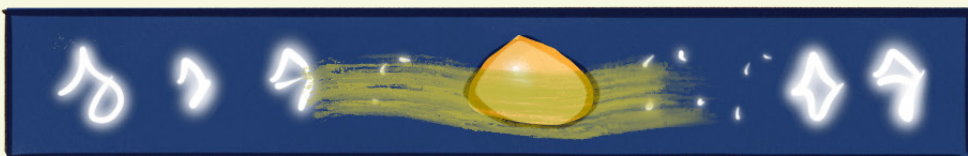
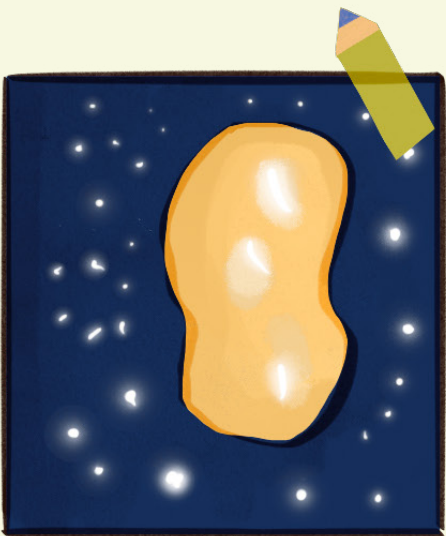
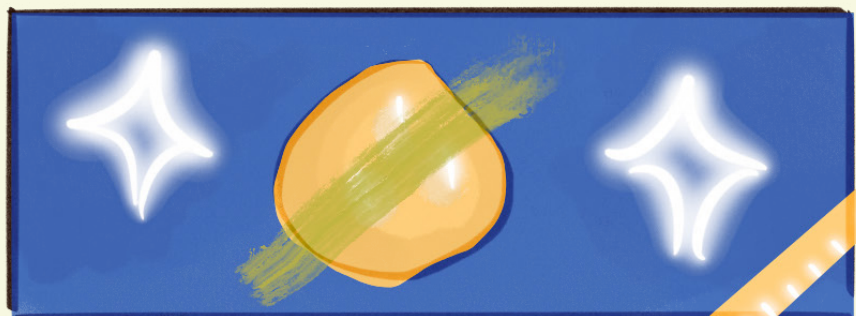
5. Recuerda: es una práctica, no una habilidad inmediata. Hay días en los que será más fácil y otros en los que costará más. La paciencia contigo mismo/a es parte del proceso.

El perfeccionismo no es un enemigo en sí mismo, pero puede volverse una carga cuando ocupa demasiado espacio. Reconocerlo, entender cómo opera y en qué contextos, junto con transformar la forma en que te hablas es un acto profundo de autocuidado.

No se trata de renunciar a tus metas ni de “bajar la ambición”, sino de avanzar con amabilidad y sentido de realidad: con errores, aprendizajes, ajustes, pausas, dudas y también reconocimiento por lo que sí haces.



"Cada trazo ilumina, incluso cuando no es perfecto"



EJERCICIO PRÁCTICO: REFORMULANDO TU DIÁLOGO INTERNO

OBJETIVO:

Ayudarte a reconocer tu nivel de autocrítica y su discurso y transformarlo en una voz más realista, respetuosa y compasiva, que te permita avanzar con menos desgaste emocional.

CÓMO USARLO:

1. Piensa en una situación reciente en la que sentiste frustración, autoexigencia o malestar (“no soy bueno”, “no di lo suficiente”, “no rendí como esperaba”, etc.).
2. Completa cada columna con honestidad, libre de juicio.
3. Observa cómo cambia el tono cuando hablas a otros.
4. Reformula tu propio mensaje desde un lugar más compasivo.
5. Repite este ejercicio cada vez que notes que la autocrítica está dominando tu experiencia.

EJEMPLO (BASADO EN EL CASO DE PABLO)

SITUACIÓN: “Trabajé muchas horas en mi maqueta, pero no obtuve la evaluación que esperaba.”

A MÍ

“No soy lo suficientemente bueno.” “Siempre quedo atrás” “no sirvo para nada”.

TONO DE VOZ: agresivo, autocrítico

AMIGO/A

“Tranquilo, te esforzaste mucho. Este ramo es exigente y a muchos nos cuesta.”

TONO DE VOZ: realista y empático

A OTRO COMPAÑERO/A O NOVATO/A

“Lo importante es que vas entendiendo en el proceso y vas a mejorar con el tiempo.”

TONO DE VOZ: comprensivo y orientador

A mí con compasión: “Este ramo es desafiante y estoy aprendiendo. Me esforcé, aunque no salió como esperaba. Es normal equivocarse mientras aprendo nuevas habilidades. Puedo ajustar mi forma de trabajar y pedir retroalimentación. No necesito hacerlo perfecto para avanzar; necesito seguir intentando con amabilidad y constancia.”

SUGERENCIAS PARA REFORMULAR TU DIÁLOGO INTERNO CON MAYOR COMPASIÓN:

- Describe los hechos sin juicios.
- Reconoce tu contexto (tiempos, carga académica, energía, emociones).
- Valida tu esfuerzo real.
- Identifica qué aprendiste.
- Plantea un ajuste para la próxima vez (sin exigencias irreales).

AHORA ES TU TURNO. REFORMULA TU DIÁLOGO INTERNO.

SITUACIÓN: (Escribe brevemente qué pasó y qué te generó malestar, frustración o autoexigencia.):

A MÍ

¿Qué me dije?

¿Con qué tono me hablé?

AMIGO/A

¿Qué le diría a un/a amigo/a si viviera lo mismo?

¿Qué tono usaría con un/a amigo/a?

*A OTRO COMPAÑERO/A
O NOVATO/A*

¿Qué diría desde mi experiencia para orientar sin juzgar?

¿Qué tono usaría si acompañara a alguien que recién comienza?

A mí con compasión (Escribe una nueva forma de hablarte, basada en lo que escribiste en las otras columnas):