

## Cómo ayudar a los adolescentes perfeccionistas

Jesús dice: "Sean perfectos, como es perfecto el Padre que está en el cielo" (Mt 5, 48). Lamentablemente, muchos entienden este pasaje, en el marco de un concepto cultural occidental de perfección, con el sentido de "sin defecto". No tener defectos es algo inalcanzable; sin embargo, muchos jóvenes de hoy buscan ser perfectos, una búsqueda inútil y potencialmente fatal. Para estos adolescentes perfeccionistas, cometer un pequeño error es el más grave de los pecados. Esto es lo que me dijo un adolescente hace poco, luego de cometer un pequeño error que lo llevó a obtener un 98 por ciento en una prueba: "Soy mejor que eso. Debería haber sacado 100". Traducción: Debo ser perfecto. No aceptaré nada menos de mí mismo.

La epidemia de ansiedad entre los jóvenes no es de sorprender a esta altura. Lo que sorprende a muchos es que el perfeccionismo sea por lo general una forma de ansiedad en los adolescentes con alto desempeño. Y esa ansiedad, si no se trata, puede derivar en muchos otros problemas, por ejemplo, fatiga adrenal,

depresión, otras dolencias físicas y, en algunos casos, suicidio.

Como padres, queremos que nuestros hijos sean buenos. Por supuesto, queremos que les vaya bien. Sin embargo, no queremos sacrificar su futuro, su salud ni, tal vez, su vida intentando ser perfectos.

¿Cómo reconocería uno, como padre o maestro, el perfeccionismo en un adolescente?

- El adolescente que hace la mayoría de las cosas a la perfección (perdón, pero ¡la limpieza de su cuarto rara vez entra en esta categoría!).
- La tarea para el hogar que vale pocos puntos, o incluso ninguno, debe completarse siguiendo estándares exigentes.
- Una adolescente que se reprende a sí misma porque "debería haber contestado bien esa pregunta de dos puntos. ¡Estudié ese tema durante días!"
- El niño que conoce la respuesta, pero no se anima a levantar la mano en clase porque tiene miedo



de equivocarse.

- La adolescente que entrega una tarea con una expresión de profunda tristeza en la cara, lo cual hace pensar a la maestra que el trabajo está por debajo del nivel esperado cuando en realidad la calidad del trabajo es tal que más tarde la maestra queda deslumbrada.
- El niño que siempre busca la confirmación reiterada de que "es bueno" y "no hizo nada mal" y dice "lo siento" de forma constante e innecesaria.
- El niño que siempre está yendo a confesarse. En círculos religiosos esto, a menudo, es conocido con el nombre de "escrupulosidad".



En cada uno de estos casos, la ansiedad aparece como la causante de la situación. Quizás, por fuera, no parezca ansiedad, pero lo es. Frente a un contexto cultural donde una creciente cantidad de adolescentes pierde interés en el logro académico, la licencia para conducir y la afiliación religiosa, ¡un adolescente perfeccionista podría parecer heroico o incluso santo! Esa es la razón por la cual la ansiedad perfeccionista es difícil de identificar: por fuera, en la superficie, parece buena.

#### ¿Qué deben saber los padres sobre la ansiedad perfeccionista?

- **Se trata de ansiedad.** Los niños que la padecen a menudo están preocupados; su *preocupación es crónica* y su sistema nervioso simpático está sobrecargado, y probablemente lo haya estado durante años debido a su incapacidad para relajarse.
- **No todo lo manejan los adultos.** Muchos adolescentes se enferman a pesar de que sus padres y otras personas de su entorno los alientan y tratan de darles permiso para "tomarlo con calma".
- **Las creencias religiosas pueden reforzar el perfeccionismo.** Las creencias mantenidas desde una edad temprana pueden enmascarar la ansiedad como ansiedad y no como una ética de trabajo virtuosa.

#### ¿Cómo pueden los adultos ayudar a los adolescentes perfeccionistas?

- **Reconozca su propia definición de "éxito".** Complete esta oración: "Sentiré que he tenido éxito como padre o madre si/cuando mi hijo/a adolescente \_\_\_\_\_".
- **Mantenga conversaciones más frecuentes, más breves.** Siempre diga cincuenta por ciento menos

de lo que quiera decir. Este es un tema importante que se debe hablar con mayor frecuencia entre padres e hijos adolescentes.

- **Pregúntele a su hijo: "¿Qué significa para ti ser exitoso? ¿Qué rol tiene la contribución en tu definición?"** Escuche las respuestas y haga preguntas de seguimiento.
- **Trate los errores y la imperfección como normales.** Todo error que comenta un adolescente perfeccionista debe ser una oportunidad para ayudarlo a replantearse ese error como "normal" en lugar de "catastrófico" y "peligroso para la vida".
- **Sea vulnerable.** Admita sus propios errores y, cuando sea apropiado, cuénteles a su hijo adolescente cuáles son.
- **Reconozca y reafirme los intentos de su hijo para manejar la imperfección.** "Puedo decir que has dejado este proyecto en un punto 'suficientemente bueno' como para poder estudiar otra materia. Estoy orgulloso(a) de ti".
- **Ayude a sus hijos adolescentes a priorizar y ordenar las tareas.** Si bien todo parece urgente, no todo tiene la misma importancia ni los mismos plazos.
- **No complazca los impulsos perfeccionistas de sus hijos adolescentes.** No se complique la vida para ajustarse al perfeccionismo de sus hijos. Establezca límites. Fije la hora de finalización de cada trabajo y haga que se respete.

#### Contribución de Roy Petitfils, Máster (MS), Consejero Profesional Autorizado (LPC)

Consejero Autorizado, Autor, Orador, Anfitrión del podcast de *Today's Teenager*  
[www.roypetitfils.com](http://www.roypetitfils.com)