

Niños en busca de la perfección extrema: cuidado con la obsesión

El perfeccionismo es un factor de riesgo que aumenta las posibilidades de sufrir desorden obsesivo-compulsivo y depresión

- Por JOSÉ A. RODRÍGUEZ
- 15 de abril de 2012
- http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2012/04/15/208669.php?utm_source=feedburner

Muchos pequeños se esfuerzan de forma excesiva para seguir un ideal de conducta muy difícil de alcanzar. Son niños perfeccionistas. Según numerosos especialistas, a los afectados les resulta fácil caer en la frustración, que les puede causar intensos y dolorosos sentimientos de culpa y de fracaso, que afectan a su vida cotidiana. Además, suelen tener una baja autoestima y una necesidad imperiosa de sentirse queridos.

Niños que cogen una rabieta si se equivocan cuando pintan un dibujo, que están tensos si no van vestidos de forma correcta o que se frustran o entristecen si no obtienen siempre las mejores notas. El perfeccionismo es un rasgo psicológico poco estudiado, pero que condiciona la vida de muchos niños y, por supuesto, de muchos adultos. Una definición ampliamente aceptada lo define como un conjunto de creencias muy exigentes acerca de lo que las personas consideran que deben llegar a ser. Estos pensamientos son absolutistas, rígidos e irracionales.

En un artículo de la revista 'Anales de psicología', titulado "Implicaciones del perfeccionismo infantil sobre el bienestar psicológico", Laura Beatriz Oros, psicóloga de la Universidad Adventista del Plata (Argentina), señala que "los perfeccionistas 'sanos' -a diferencia de los 'insanos'- se proponen metas elevadas, pero razonables y alcanzables, tienen altas expectativas de sí mismos y los demás y, aunque esto los vuelve exigentes, no los hace hostiles ni extremadamente críticos". Un criterio que propone para pensar que un niño puede ser perfeccionista en exceso es analizar si siente rabia al hacer muy bien -pero no de forma perfecta- una tarea.

Cuando el perfeccionismo es obsesivo: niños inseguros y críticos

Los perfeccionistas "sanos" se proponen metas elevadas, pero razonables y

alcanzables, y tienen altas expectativas de sí mismos y los demás

Los expertos señalan que algunas de las conductas más típicas de los niños excesivamente perfeccionistas pueden ayudar a distinguirlos. La más evidente es que son muy inseguros. Más allá de la inseguridad propia y normal de la infancia, los afectados tienen tanto miedo a equivocarse, que prefieren hacer lo que controlan, ya sea en el ámbito académico o al jugar, antes que intentar actividades nuevas. Por eso, repiten de forma constante las actividades que dominan. De este modo, se sienten seguros.

Además, intentan hacerlas de un modo perfecto, un aspecto que les genera una importante ansiedad, y están muy preocupados por las opiniones que los demás tienen de ellos, sobre todo, los progenitores, los compañeros de clase y los profesores. Son muy críticos con ellos mismos y, a pesar de que obtengan un excelente resultado académico, siempre piensan que lo podrían haber hecho mejor. No entienden que hacer algo muy bien ya vale la pena.

Aspiran a lograr una cualidad que no pueden conseguir y, a consecuencia, se frustran y sufren por no ser capaces. Algunos de los comportamientos más habituales de los niños perfeccionistas son: ansiedad por llegar a tiempo a la escuela, excesiva seriedad y corrección para su edad en el trato con los demás, se enfadan de forma excesiva cuando juegan o pintan y cometen un error, entre otros.

Tras la pista de la perfección obsesiva

Algunos estudios señalan que la edad más habitual a la que se desarrolla este síndrome del perfeccionismo oscila entre los cuatro y los siete años. Es difícil establecer cuáles son sus causas. Determinados especialistas señalan que los afectados suelen vivir en un contexto familiar muy meticuloso, en el que se valora en gran medida la capacidad de realizar cualquier actividad con excelencia. De este modo, el pequeño afectado siente que solo será querido por sus padres si es perfecto.

No obstante, hay quienes señalan que algunos niños perfeccionistas crecen en ambientes en los que se da todo lo contrario: son laxos y permisivos con las normas o no se valora realizar las tareas escolares de manera correcta. Suelen ser entornos familiares muy caóticos, muy pobres emocional e intelectualmente y, por

esto, el niño "huye" de ellos al refugiarse en esta tendencia. En todo caso, la mayoría de los especialistas coinciden en que está directamente relacionado con una baja autoestima y una necesidad apremiante de sentirse querido al hacer las cosas tan perfectas como pueda.

Un tratamiento que se emplea con frecuencia para ayudar a superar esta excesiva tendencia es la terapia racional-emotiva. Este abordaje terapéutico se centra en conseguir que los niños actúen de una forma racional y adaptativa para que sus emociones se ajusten a sus resultados. Para ello es necesaria la colaboración de los progenitores, ya que ellos suelen compartir las numerosas ocasiones en las que su hijo se esfuerza en alcanzar la perfección.