

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 4

PENSAR, SENTIR Y HACER

¿Perfectos o felices?

La autoexigencia

“No tiene nada de malo el hecho de dar siempre lo mejor de uno, pero esperar rendir al máximo y nunca dudar de uno mismo en todo momento y situación puede tornar la vida invivable”

Los mejores promedios en la escuela, la pulcritud absoluta en el hogar, la asistencia impecable al trabajo, la conducta más intachable. Así aparecen ante los demás quienes buscan denodadamente la perfección, una meta que – llevada a un extremo- puede convertirse en el peor de los enemigos.

Un estudio realizado en la Universidad de Buenos Aires distingue entre perfeccionistas adaptativos, es decir aquellos que tienen un margen de tolerancia a lo que consideran erróneo, y los des-adaptativos, “ésta última modalidad puede ser muy severa, perjudicar profundamente a la persona y a su entorno, porque la sensación de frustración los lleva a reaccionar muy negativamente” explica Eduardo Keegan, titular de la cátedra de psicoterapia de la UBA y director de la primera investigación que se hace en el país sobre perfeccionismo.

Según el analista el conflicto aparece en el momento en que las personas suponen que existe un mundo ideal e intentan alcanzarlo. “Forma parte de las patologías de control, porque se cree que haciendo ciertas cosas se tendrá un resultado, omitiendo la existencia de muchas otras variables externas” dirá Keegan.

Hacer las cosas bien

En el terreno laboral, la palabra excelencia resulta parte del vocablo cotidiano. Algo similar ocurre en los planes de estudio de las instituciones educativas. La pregunta es cuál es el verdadero límite entre la exigencia saludable y la patológica, cuando la misión de perseguir la excelencia se convierte en otra cosa.

“Siempre fui de matarme para obtener las mejores notas, y en la oficina lo único que esperaba era que mi jefa dijera que mis ideas eran geniales. Si eso no pasaba, me disgustaba y lo sentía todo el cuerpo, siempre tenía gastritis y dolores” - *cuenta Sofía Román, licenciada en recursos humanos*-.

Como en su caso, la mayoría de estos trastornos se manifiestan en la edad escolar “hay una diferencia en ser ambicioso en los proyectos y pasar por encima de los recursos de cada uno, porque se genera la imposibilidad de fijar metas sin pensar en quienes tienen que ejecutarlas. Los chicos tienen rasgos madurativos diferentes y esa presión los afecta. Los que logran lo convenido son aplaudidos por el sistema; la pregunta que deberíamos hacernos es si realmente disfruta de su infancia”, explica La licenciada Mirta Dal “Occhio, directora del centro de estudios del Estrés y la Ansiedad.

Vida Propia - Psicología

Aquellas personas que pretenden esta búsqueda de la escena ideal parten de un error: suponen que es una escena posible. Y es entre lo ideal y lo deseado donde se ubica lo posible, poder integrar lo ideal y lo soñado permite tener una mejor adaptación de la realidad. Recordemos que entre la escena ideal y la soñada hay matices y colores como la escena real o posible.

Dar pasos hacia la salud es poder integrar las actitudes autoexigentes y permitirnos la posibilidad del error, y de que las cosas no siempre van a salir como uno lo desea. Poder desarrollar la plasticidad y tener una actitud maleable, flexible, adaptativa va a evitarnos muchas repercusiones en nuestro cuerpo y también en el entorno en que vivimos.

Gabriel De marco / Leila Ojeda

A CONTINUACIÓN PROPONEMOS UNA DINÁMICA RELACIONADA CON ESTA TEMÁTICA CON LA LETRA DE LA CANCIÓN:

ME PUEDO PROGRAMAR

Puedo estar y no conectar.

Puedo mirar y no registrar.

Puedo dar sin esperar.

Puedo bromear con la realidad.

Vamos controlando los sentimientos.

Aprendemos a jugar.

Cuando siento tranquilidad

no dudo tanto, no sufro de mas.

Cuando me canso y veo mal

me duele mas no haberte encontrado.

Vamos controlando los sentimientos.

aprendemos a jugar.

*Oh Oh. Me puedo programar.
Oh. Sintonizando el dial.
Oh Oh. Lo estoy haciendo bien.
Oh Oh. Me siento funcional.
Oh Oh. Me puedo programar.
Oh Oh. Sintonizando el dial.
Oh Oh. Lo estoy haciendo bien.
Oh Oh. Me siento funcional.*

Tema de Virus (Hnos. Mouras)

DESARROLLA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

Escribe algo, arma o completa un pensamiento que te venga a la mente, lo que te disparen estas palabras (no necesitas elegir todas, puedes elegir algunas o solo la que te identifique)

Conectar:

.....

Registrar:

.....

Bromeo con la realidad:

.....

.....



Me puedo programar:

.....
.....

Controlar los sentimientos:

.....
.....

Me siento funcional:

.....
.....

Lo estoy haciendo bien:

.....
.....

No sufro de más:

.....
.....

Sintonizar el dial:

.....
.....

Aprendo a jugar:

.....
.....

ALGUNOS DE LOS PROPÓSITOS DE LA CONSIGNA

- ② Tener un registro no obsesivo de algunas conductas o aspectos de nuestra personalidad.
- ② Observar si hay rigideces en nuestros pensamientos o hábitos.
- ② Permitirnos flexibilizar áreas perfeccionistas o autoexigentes.
- ② Poder hacer ajustes en nuestros vínculos y relaciones con las personas.
- ② Poder relajar y disfrutar de momentos y los recorridos.
- ② No estar solamente pendiente de resultados y metas, aunque sean necesarios alcanzarlos, y que en nuestro “Programa de vida” podamos incorporar modificaciones que sumen a nuestra salud Física, mental y espiritual.
- ② Trabajar en nuestro interior en vez de querer cambiar a los demás.

Gabriel De Marco

**Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)
Arteterapeuta (1° Esc. Arteterapia Argentina). Preventor en Toxicomanía
(Universidad Lomas de Zamora) Operador en prevención y rehabilitación de
adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA)
Diplomado en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)**
