



Busca la perfección, pero no la exijas.

Janet Anne Young.

Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

RESUMEN

Este artículo trata el concepto de 'perfeccionismo'. Se comentan cinco errores muy comunes sobre el 'perfeccionismo'. Contrariamente a la creencia popular, 'perfeccionismo' no significa necesariamente un atributo negativo de un jugador o entrenador. En todo caso, el 'perfeccionismo' puede ser un atributo positivo y normal asociado con la excelencia tenística. Se mencionan las consecuencias para los entrenadores.

Palabras clave: Psicología, Perfección.

Recibido: 12 de Septiembre de 2010.

Aceptado: 14 de Octubre de 2010.

Autor correspondiente: Janet Anne Young, Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

Email: Janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

"Hoy me fui como ganador. Fue perfecto. ... Pete Sampras es quizás el jugador más grande que hayamos tenido. Estar en el mismo nivel que Pete, de algún modo mi ex héroe, está muy bien, pero no he llegado aún. No he ganado ni en Paris, ni la Copa Davis, o los Juegos Olímpicos, hay muchos otros torneos que me gustaría volver a ganar. Pero ¿sabes qué? Si no los gano, también está bien. Estoy teniendo una buena temporada. Solamente quiero disfrutar mi tenis y no estar sometido a presiones todo el tiempo. Estoy feliz con esta temporada, especialmente en Wimbledon, el torneo más importante de mi vida. Me encanta cada minuto allí". (Roger Federer, 8 de julio de 2007, después de derrotar a Rafael Nadal y ganar su 5° título consecutivo de individuales en Wimbledon).



En una publicación reciente, Flett y Hewitt (2005) comentaban que muchos campeones de tenis, incluyendo a John McEnroe y a Serena Williams, comparten "una historia comprobada de

perfeccionismo extremo" (p. 17). Uno podría entonces preguntar, ¿Es bueno o malo ser perfeccionista? ¿Qué significa ser perfeccionista? ¿Cómo se hace uno perfeccionista? y ¿Se puede/debe cambiar? Este artículo explora estos temas examinando varios mitos sobre el perfeccionismo y destaca las consecuencias o recomendaciones para los entrenadores de tenis. Comencemos examinando los errores más comunes sobre el perfeccionismo y su relación con la excelencia deportiva.

MITOS

Mito #1: Todos saben qué significa el perfeccionismo

Es comprensible que el perfeccionismo sugiera diferentes cosas a diferentes individuos, dadas sus múltiples definiciones en la literatura. El perfeccionismo ha sido definido genéricamente como el "fijar estándares de rendimiento excesivamente altos" (Burns, 1980; Pacht, 1984) y luego, una conceptualización más reciente, y formal, como "un estilo de personalidad caracterizado por un esfuerzo por establecer estándares de rendimiento impecables y excesivamente altos con tendencias hacia la evaluación demasiado crítica del propio comportamiento" (Stoeber y Otta, 2006, p.295). Si bien los investigadores no han acordado una única definición de perfeccionismo, está universalmente aceptado que el aspecto central del perfeccionismo es el establecimiento y la lucha por los altos niveles.

Mito #2: Los perfeccionistas son todos iguales

Como con cualquier estilo o rasgo de personalidad, no hay dos individuos iguales y esto es válido también para los perfeccionistas. Mientras los perfeccionistas comparten la característica de establecer y luchar por los altos estándares,

difieren muchas otras características interrelacionadas. Por ello los investigadores categorizan a los perfeccionistas en dos tipos: el perfeccionista 'positivo' (también llamado normal, adaptable, saludable, funcional, activo) y el 'negativo' (neurótico, mal adaptado, insalubre, disfuncional, pasivo) (Stoerber & Otta, 2006).

La tabla siguiente muestra las características clave del perfeccionista positivo y del negativo.

PERFECCIONISTA POSITIVO	PERFECCIONISTA NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad para verse a sí mismo exitoso aunque no logre el "rendimiento perfecto" - disfruta de sus logros - Habilidad para aceptar sus limitaciones personales y de situación - realista al controlar y evaluar su propio rendimiento - Motivado para sobresalir y focalizado para hacer las cosas - Actitud relajada pero cuidadosa, confiado en sus habilidades - Desilusionado ante el fracaso pero renueva el esfuerzo y el compromiso - Completa las tareas a tiempo - Pensador equilibrado 	<ul style="list-style-type: none"> - Raramente satisfecho con sus logros - tiende a verse a sí mismo como un fracaso - Preocupado por y demasiado crítico de sus resultados. Inhabilidad de aceptar sus errores - Motivado por los temores al fracaso y preocupado por desilusionar a los demás - Tenso y ansioso por las tareas, tendencias compulsivas; duda de sus habilidades y le preocupa la calidad del rendimiento - La auto valoración depende de los resultados - Tiende a posponer decisiones o tareas - Pensador 'blanco y negro' / 'todo o nada' (perfecto o fracaso; bien o mal)

Tabla 1. Diferencias clave entre el perfeccionista positivo y el negativo (adaptado de Burns [1980], Hamachek [1978] y Pacht [1984]).

Para resumir brevemente los rasgos presentados en la Tabla 1, los perfeccionistas negativos establecen estándares sumamente altos, sin embargo, por ser demasiado críticos e intolerantes con los errores, nunca están satisfechos con sus resultados (creen que los resultados podrían ser siempre mejores). Por otro lado, los perfeccionistas positivos aceptan las limitaciones personales y de situación y la inevitabilidad de cometer errores, y de este modo, disfrutan de la búsqueda intencional de la excelencia.

Se sugiere que la distinción crítica entre el perfeccionismo positivo y negativo se encuentra en la exigencia del individuo por la perfección (Gotwals, Dunn y Wayment, 2003). Si bien todos los perfeccionistas luchan por la perfección, los perfeccionistas negativos sienten también una necesidad de actuar impecablemente (es decir, no aceptan ni ser ni actuar de manera imperfecta). Como resumieron Zinsser, Bunker y

Williams (2001), "siempre hay valor en la lucha por la perfección [en el deporte] pero no se gana nada exigiendo perfeccionismo" (p. 302).

Mito #3: El perfeccionismo no se asocia con la excelencia deportiva

La exactitud o no de este mito depende de si uno se refiere a un perfeccionismo positivo o negativo (según se describió anteriormente). Es verdad que las investigaciones sostienen que el perfeccionismo negativo es un antecedente del agotamiento (burnout) entre los jóvenes tenistas (Gould, Uly Tuffey y Loehr, 1996) por ejemplo. Sin embargo, es igualmente cierto que los estudios (por ej., Bloom, 1985; Hardy, Jones y Gould, 1996; Gould, Dieffenback y Moffett, 2002) afirman que la mayoría de los deportistas de nivel mundial son positivamente perfeccionistas en su orientación. Estos resultados de las últimas investigaciones han llevado a los psicólogos a afirmar que la forma positiva de perfeccionismo es ciertamente "un rasgo característico de los atletas de alto rendimiento" (Gotwals, Dunn y Wayment, 2003, p. 19).

Mito #4: El perfeccionismo puede originarse en la infancia debido a la influencia paterna

Este mito puede tener cierta validez pero no expresa completamente la complejidad del proceso de desarrollo del perfeccionismo. Este proceso continuo no se basa solamente en las primeras experiencias de los niños, indudablemente, los factores paternos tienen una gran incidencia en la instilación de valores y, por lo tanto, en la formación del carácter de los niños (Bloom, 1985; Csikszentmihalyi, 1996). No obstante, deben considerarse además otros factores como el rol que juegan las otras personas significativas (entrenadores, profesores) y la incidencia de los valores sociales y la influencia cultural.

Mito #5: 'Una vez perfeccionista, siempre perfeccionista'

Ya que el perfeccionismo es aprendido (en oposición a heredado), la mayoría de los individuos puede desarrollar, moderar y/o cambiar tal orientación (Hamachek, 1978). Algunos individuos necesitarán ayuda en este proceso (por ej. trabajar con un psicólogo deportivo) pero el cambio es generalmente, posible y en algunos casos, deseable. Si bien cada caso debe ser considerado individualmente, un caso posible que garantice el cambio sería por ejemplo un jugador quien invariablemente 'tira la toalla' ante el primer error que comete en un partido, se reprende continuamente sobre su nivel de juego y sufre terriblemente la tensión de la competición.

RECOMENDACIONES PARA LOS ENTRENADORES

De lo anteriormente comentado se desprenden varias conclusiones para los entrenadores. Lo más significativo es la

importancia de tener presente y tomar consciencia de que el perfeccionismo con respecto a ellos mismos o a los jugadores no representa necesariamente una característica negativa o una disfunción. Puede ser también normal y positivo, y de hecho, una cualidad clave para la excelencia deportiva.

A continuación, se incluye un par de sugerencias para que los entrenadores consideren al trabajar con los jugadores.

ENFOQUES RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Esforzarse y dar lo mejor de uno en lugar de preocuparse por los errores y equivocaciones. • Disfrutar de la lucha por la perfección en vez de temer no alcanzarla totalmente • Valorar lo que se ha logrado en vez de centrarse o enfatizar la discrepancia entre lo logrado y lo que se podría haber logrado si todo hubiese funcionado perfectamente

Tabla 2. Enfoques recomendados para que los entrenadores adopten y transfieran a sus jugadores (adaptado de Stoeber y Otto, 2006).

Adoptando estas sugerencias, los entrenadores comprenderán los beneficios de la búsqueda de la perfección, evitando los peligros de exigir la perfección. Luchar por ella, pero aceptar ser menos que perfecto, es la manera perfecta de avanzar – ¡pregúntale a Roger Federer!

REFERENCIAS

- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Burns, D. D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins. <https://doi.org/10.1080/10400419.1996.9651177>
https://doi.org/10.1207/s15326934crj0902&3_11
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 17-38.
- Gould, D., Dieffenbach, M. S., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.341>
<https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: John Wiley. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.2.140>
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp.288-344). Mountain View, CA: Mayfield.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Janet Anne Young.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)