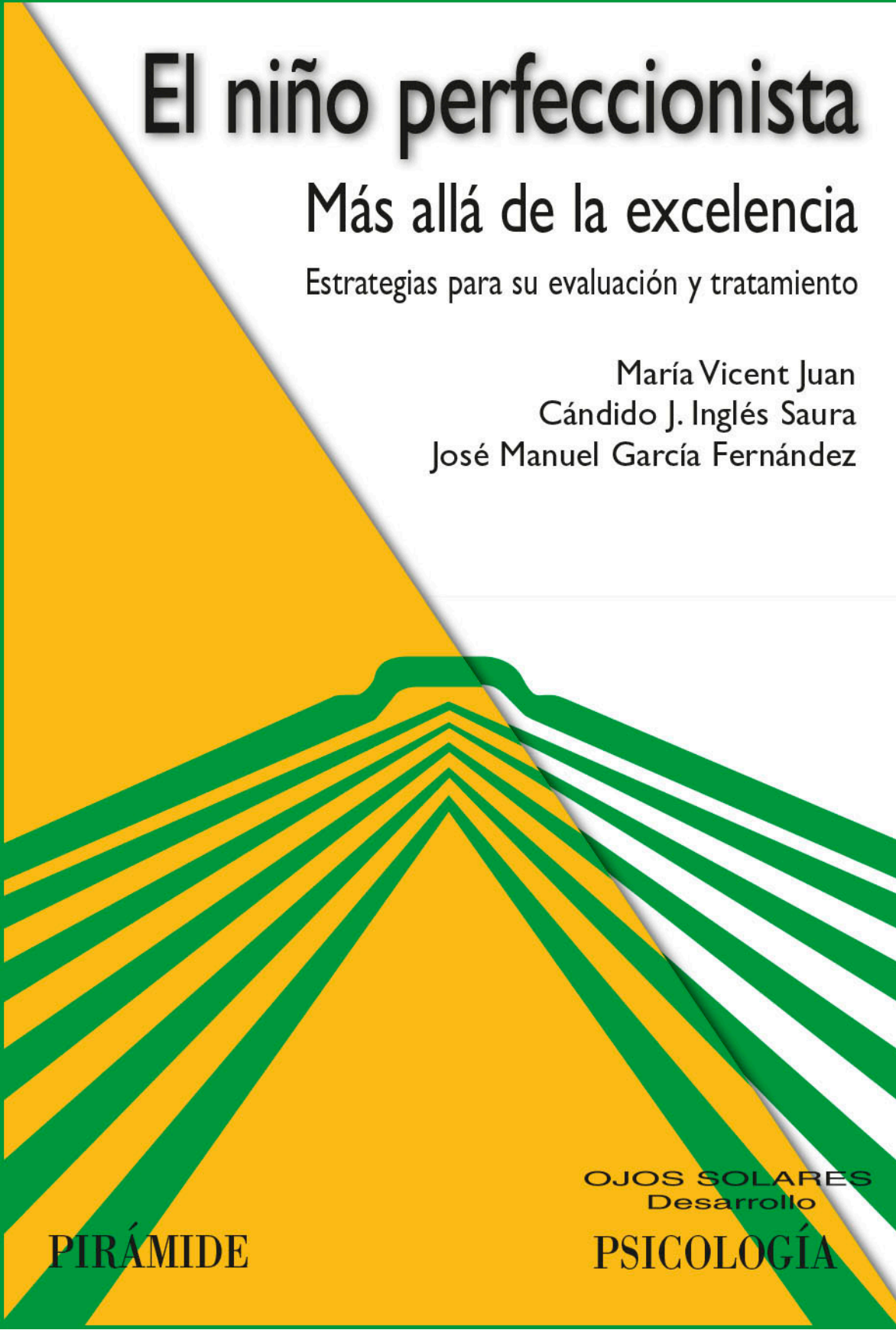
El niño perfeccionista

Más allá de la excelencia

Estrategias para su evaluación y tratamiento

María Vicent Juan
Cándido J. Inglés Saura
José Manuel García Fernández



OJOS SOLARES
Desarrollo

PIRÁMIDE

PSICOLOGÍA

El niño perfeccionista

Más allá de la excelencia

Estrategias para su evaluación y tratamiento

María Vicent Juan
Cándido J. Inglés Saura
José Manuel García Fernández

El niño perfeccionista

Más allá de la excelencia

Estrategias para su evaluación y tratamiento

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «OJOS SOLARES»
Sección: Desarrollo

Director:
Francisco Xavier Méndez
Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil
de la Universidad de Murcia

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© María Vicent Juan, Cándido J. Inglés Saura y José Manuel García Fernández, 2019
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2019
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-4088-9

Índice

Prólogo 11

Introducción 15

1. ¿Qué es el perfeccionismo? 19

1.1. Antecedentes históricos y estado de la cuestión 22
1.2. Hacia un perfeccionismo multidimensional 23
1.3. Principales concepciones y modelos explicativos del perfeccionismo 24
1.3.1. Enfoques dimensionales 26
a) Perspectivas unidimensionales 26
b) Perspectivas multidimensionales 27
c) Perspectivas bidimensionales 31
d) Perspectivas jerárquicas 31
1.3.2. Enfoques categoriales 35
1.3.3. Enfoques integradores 35
a) Modelo tripartito 35
b) Modelo 2 × 2 del perfeccionismo disposicional 36
Resumen 39

2. ¿Cómo es el niño perfeccionista? 41

2.1. Rasgos y características del niño perfeccionista 43
2.1.1. Altos estándares 46
2.1.2. Insatisfacción 49
2.1.3. Autocrítica 49
2.1.4. Miedo al fracaso 50
2.1.5. Pensamiento dicotómico 51

2.1.6. Pensamientos negativos repetitivos 52
2.1.7. Orden y escrupulosidad 53
2.1.8. Competitividad 54
2.1.9. Altos estándares hacia los demás 55
2.1.10. Perfeccionismo socialmente prescrito 55
2.1.11. Autopresentación perfeccionista 56
Resumen 56

3. Los orígenes del perfeccionismo 61

3.1. Factores internos al sujeto 63
3.1.1. Temperamento 64
3.1.2. Estilo de apego 66
3.1.3. Aspectos genéticos 67
3.2. Factores externos al sujeto 68
3.2.1. Modelo de aprendizaje social 68
3.2.2. Modelo de expectativas sociales 69
3.2.3. Modelo de reacción social 72
3.2.4. La cultura de la perfección 74
3.3. Algunos aspectos por solventar 76
Resumen 77

4. Evaluación del perfeccionismo infantil 81

4.1. Procedimientos de evaluación del perfeccionismo infantil 84
4.1.1. Cuestionarios, inventarios y escalas 85
4.1.2. Registros de observación conductual 96
a) En el entorno educativo 97
b) En el entorno familiar 98
4.1.3. Entrevista clínica 101
a) Entrevista con el niño perfeccionista 102
b) Entrevista con los padres 105
c) Entrevista con los profesores 107
Resumen 109

5. Consecuencias del perfeccionismo infantil 111

5.1. Las dos caras del perfeccionismo 114
5.1.1. Perfeccionismo y psicopatología: el perfeccionismo como un factor transdiagnóstico 114
a) Perfeccionismo y trastornos alimentarios 115
b) Perfeccionismo y trastorno obsesivo-compulsivo 116
c) Perfeccionismo y ansiedad 117

d) Perfeccionismo y depresión 118
e) Modelo de desconexión social expandido ... 119
5.1.2. Perfeccionismo y adaptación 121
5.2. ¿Es realmente el perfeccionismo una característica saludable? 123
5.3. Entre el perfeccionismo y la escrupulosidad: ¿cómo distinguirlos? 126
Resumen 127

6. Intervención y asesoramiento para el niño perfeccionista 129

6.1. Fases de la intervención 134
6.2. Intervención con el niño perfeccionista 139
6.2.1. La alianza terapéutica 139
6.2.2. Técnicas y procedimientos 140
a) Psicoeducación 140
b) Terapia de juego 141
c) Reestructuración cognitiva 144
d) Experimentos conductuales 147
e) Ensayos conductuales 148
f) Encuestas 149
g) *Fancy lines* 150
h) Discusiones y debates grupales 152
i) Reconversión atribucional 152
j) Relajación 153
k) Biblioterapia 155
l) Juegos de rol 156
m) Sistemas de recompensas 157
n) Autoobservación 159
o) Desensibilización sistemática 161
6.2.3. Terapia familiar 164
6.2.4. Orientaciones para los docentes 169
Resumen 172

Lecturas recomendadas 173

Referencias bibliográficas 177

Prólogo

El perfeccionismo es un rasgo relativamente frecuente en el mundo adulto, que se asocia en muchas ocasiones con la excelencia. Cuando se dice de alguien que es muy perfeccionista, de forma implícita se le está otorgando un cierto reconocimiento, podría decirse que incluso un halago. Por supuesto que se asume que ser perfeccionista conlleva un coste que puede cifrarse en muchas más horas de trabajo, mucho más esfuerzo y mucho más tesón, pero cuando no se es perfeccionista es difícil hacerse una idea del extraordinario coste que les supone mantener (e incluso intentar superar) los elevados estándares que sistemáticamente se imponen a sí mismas estas personas ante cualquier tarea a la que se enfrentan. Esta exigencia, cuando es extrema y se da de forma continuada, supone un importante riesgo para la salud mental en la medida en la que se asocia con diversos trastornos como el TOC o la anorexia. Hasta hace relativamente poco tiempo este rasgo, que tan difícil nos es de catalogar como desadaptativo dada la buena valoración que recibe por parte de la población general, se consideraba exclusivo de los adultos, asumiendo que la despreocupación habitual durante la infancia hacía a los niños inmunes a tal problemática. Pero en los últimos años, desgraciadamente, se han ido incrementando las cifras de menores afectados por los problemas derivados del perfeccionismo.

Es indudable que el esfuerzo, el tesón y la constancia son cualidades que como educadores debemos reforzar en los edu-

candos pero, ¿cómo identificar cuándo el niño está dando tanta importancia a ser el mejor y que un segundo puesto puede producirle tal frustración que le lleve incluso a abandonar para siempre la actividad por más que disfrute practicándola? Es decir, ¿cómo discernir entre el afán de superación, aspecto claramente deseable, y la obsesión por la perfección que deja tan vulnerable la autoestima ante la más mínima experiencia de fracaso? Y, una vez identificado, ¿cómo ayudarles a que ajusten el grado de autoexigencia, y las expectativas de éxito, a un nivel razonable que les permita disfrutar de una buena salud mental? A todas estas cuestiones responde el extraordinario material que se le ofrece a continuación.

La doctora María Vicent, el doctor Cándido Inglés y el doctor José Manuel García-Fernández abordan de forma exhaustiva, pero no por ello menos amena, esta novedosa problemática analizando en primer lugar ese difícil estatus del que hablábamos al tratarse de un aspecto tan bien considerado socialmente, centrándose en el estudio de las causas tanto de tipo externo como interno que lo originan y alertando de los problemas a los que puede dar lugar. Seguidamente proporcionan materiales para su evaluación y, sobre todo, directrices y pautas para prevenirlo y/o para tratarlo mediante un amplio abanico de estrategias a utilizar cuando alcanza niveles de riesgo.

Se trata de un libro muy útil en el que los autores de forma clara y accesible proporcionan a psicólogos y educadores un material eminentemente aplicado que refleja la extensa actividad investigadora en la que sustentan cada una de sus propuestas. Se constata también en esta obra la dilatada experiencia de los autores elaborando materiales eficaces, a lo cual ya nos tienen gratamente acostumbrados en otros títulos de esta misma colección. En el capítulo relativo a la intervención, se plantea cómo abordar la problemática desde los tres ámbitos de actuación, esto es, los educadores, la familia y el propio niño, ofreciendo una serie de técnicas y estrategias que van desde la psicoeducación pasando por la terapia del juego hasta la reestructuración cognitiva e incluyendo en cada caso no solo la secuencia a aplicar paso a paso sino también ejemplos de casos

y materiales de apoyo como, por ejemplo, la utilización de los cuentos que facilitan el cambio en la medida en que los niños pueden identificarse con el protagonista e ir superando con él el problema.

En conclusión, este libro satisface las más exigentes expectativas, por lo que debemos dar la enhorabuena a los autores y felicitarnos todos por esta imprescindible aportación. Seguramente, no nos equivocaremos si afirmamos que los autores, sin ser perfeccionistas en el sentido patológico del término, son claramente «escrupulosos», cualidad positiva que culmina en la satisfacción tras un trabajo excelente.

M.ª Dolores Gil Llario
Catedrática de Psicología Evolutiva
y de la Educación. Universidad de Valencia

Introducción

En un mundo cada vez más demandante de competitividad, celeridad y eficacia, encontramos un terreno fértil y propicio para el desarrollo del perfeccionismo, un rasgo de la personalidad considerado por muchos como garante del éxito y el triunfo en la vida. Sin embargo, bajo ese supuesto y loable fin, se esconde una gran angustia y malestar que predispone al desarrollo de una amplia gama de psicopatologías. Lo cierto es que «de todos los defectos que existen, el perfeccionismo es uno de los mejor considerados por la sociedad» (Vilaseca, 2014).

Este rasgo complejo de la personalidad, cuyos orígenes se remontan a la infancia, es mantenido y favorecido por nuestra sociedad, plagada de sus pretendidos ideales de perfección que son trasmitidos y asimilados por las masas. Los niños y niñas no están exentos de esta campaña publicitaria en favor del perfeccionismo, ni tampoco de sus consecuencias negativas para la salud. De hecho, existen evidencias acerca de un aumento de la prevalencia de problemas y patologías mentales en población infantil y juvenil, y autores como Flett y Hewitt (2013) advierten que esto es debido, en parte, a la presencia de trastornos subumbrales, como el perfeccionismo, a los que no se les está prestando la debida atención. Se estima que tres de cada diez jóvenes presentan formas desadaptativas de perfeccionismo, una tasa que aumenta considerablemente si se consideran otras

formas más moderadas (Sironic y Reeve, 2015). A este dato, cabe añadir que investigaciones recientes han observado un incremento lineal del perfeccionismo en los últimos quince años (Curran y Hill, 2017). Es decir, los jóvenes de hoy son más perfeccionistas que las generaciones anteriores.

Hong et al. (2017) concluyeron que las trayectorias perfeccionistas desadaptativas emergen al inicio de la educación formal, reflejando las reacciones de los niños hacia una cultura prevalente que valora excesivamente la excelencia académica. Además, según Stoeber y Stoeber (2009) los estudios son uno de los ámbitos de mayor prevalencia de perfeccionismo. La escuela, por tanto, tiene un importante papel no solo en el desarrollo del perfeccionismo, sino también en materia de detección y prevención (Greenspon, 2014; Flett y Hewitt, 2014, 2013).

El presente libro es, desde nuestro conocimiento, el único manual sobre perfeccionismo específicamente infantil existente hasta la fecha, y ha sido escrito con el objetivo de dotar a psicólogos, docentes y padres con hijos perfeccionistas, de conocimientos y estrategias útiles para abordar este problema durante la infancia. Así, en el capítulo 1, se ofrece una revisión general sobre los antecedentes históricos acerca de la investigación del perfeccionismo y las actuales perspectivas o conceptualizaciones sobre el mismo. En el capítulo 2, nos adentramos en el campo específico del perfeccionismo infantil para esclarecer las facetas y los rasgos perfeccionistas propios de los niños, así como su manifestación en ambientes cotidianos, como la escuela y el contexto familiar. En el capítulo 3, se ofrece una revisión sobre los aspectos internos y externos al sujeto que contribuyen al desarrollo del perfeccionismo. En el capítulo 4, se describen los procedimientos que pueden utilizarse para su evaluación. Seguidamente, el análisis sobre las consecuencias tanto adaptativas como desadaptativas del perfeccionismo, su relación con la psicopatología, así como su diferenciación de la escrupulosidad, se abordarán en el capítulo 5. Por último, el capítulo 6 se centra en la intervención y el tratamiento, en las técnicas hasta la fecha aportadas por la investigación y adaptadas para ser aplicadas a población infantil, ofreciendo, también, orientacio-

nes para padres y docentes. Finalmente, se comentan una serie de lecturas recomendadas que pueden ser de interés para el lector.

La infancia es el bien más preciado que posee nuestra sociedad. Garantizar el bienestar psicológico de los más pequeños no solo repercute en una mejora de su calidad de vida durante la niñez, sino también en etapas posteriores del ciclo vital, con la consecuente reducción de los costes de los servicios sanitarios que ello implica. Los profesionales de la educación, de la salud y los propios padres debemos permanecer alerta ante las manifestaciones perfeccionistas, poseer las herramientas necesarias para combatir esta «tiranía de los deberes» (Horney, 1950) desde la infancia, así como dotar a los infantes de la fortaleza necesaria para no dejarse influenciar por las exigencias perfeccionistas de la sociedad en la que vivimos.

Los autores

CAPÍTULO 1

¿Qué es el perfeccionismo?

