

PERFECCIONISMO Y ALTAS CAPACIDADES

Documento elaborado por el Equipo profesional de **ALtpotencial**® para el live “Perfeccionismo y Altas Capacidades” con la Dra. Katia Sandoval-Rodríguez y la Dra. Ana Fuensanta Hernández Ortiz (Murcia)



Escanea para descargar

13 marzo de 2025

@altpotencial www.altpotencial.cl

+56 9 9135 6265

1 Ote. 252, oficina 103 Viña del Mar, Chile

ALT  **Potencial**

Centro Alto Potencial de Aprendizaje y Neurodesarrollo

¿QUÉ ES EL PERFECCIONISMO?

El perfeccionismo a juicio de algunos autores es un constructo multidimensional, asociado a la **búsqueda y logro de la excelencia** que presentan algunas personas.



Se relaciona positivamente o adaptativa con la motivación el esfuerzo y el rendimiento escolar/académico de alto estándar.



Desde una perspectiva negativa o desadaptativa con el estrés, la ansiedad, miedo al fracaso y el bajo rendimiento.

González et al., 2017; Sastre-Riva y Fonseca-Pedrero, 2019; Zainal, 2024

¿Qué opinan los expertos?

El perfeccionismo y la Alta Capacidad Intelectual (ACI), es una temática que aún no tiene consenso entre los investigadores de las AACC. Por una parte se plantea que no hay mayor prevalencia de esta característica en las personas con ACI, ni tampoco de perfeccionismo desadaptativo en ellas, pero sí podría ser este una característica moduladora.

Sastre-Riva y Fonseca-Pedrero, 2019



Por el contrario Algaba-Mesa y Fernández- Marcos (2021) concluyen en una revisión sistemática de 14 estudios con población infanto-juvenil con AACC, los que presentan una tendencia mayor a desarrollar perfeccionismo desadaptativo y autoexigencia.

Estudios con personas con alto rendimiento académico evidenció que **niveles moderados de perfeccionismo** junto con cierta ansiedad frente a los exámenes predijo mejores resultados académicos, sin embargo concluyen también que los niveles excesivos de perfeccionismo pueden obstaculizar el rendimiento, no logrando las metas que se habían propuesto, lo que indica una relación matizada entre el perfeccionismo y las altas capacidades en los contextos académicos

(Shin et al., 2023)

1 Ote. 252, oficina 103 Viña del Mar, Chile

Es esencial entonces comprender estas manifestaciones para brindar un **acompañamiento adecuado** que potencie el desarrollo integral de estas personas en los contextos educativos, familiares y sociales.

¿CÓMO IDENTIFICAR SI EL PERFECCIONISMO ESTÁ AFECTANDO

- ✓ Procrastinas porque “no está perfecto”.
- ✓ Evitas desafíos por miedo a equivocarte.
- ✓ Sientes ansiedad extrema cuando cometes errores.
- ✓ La satisfacción nunca es suficiente, siempre quieres más.



	POSITIVO/ADAPTATIVO	NEGATIVO/DESADAPTATIVO
DEFINICIÓN	Caracterizado por la búsqueda de la excelencia sin generar angustia significativa.	Caracterizado por estándares excesivamente altos y autoexigencia extrema.
ENFOQUE HACIA EL LOGRO	Focalizado en mejorar continuamente sin temor extremo al fracaso.	Impulsado por el miedo al fracaso y la necesidad de validación externa.
MANEJO DE ERRORES	Los errores se ven como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.	Los errores son vistos como fracasos y generan alta ansiedad.
IMPACTO EN LA AUTOESTIMA	Autoestima estable basada en el esfuerzo y no solo en el éxito.	Autoestima frágil y dependiente del éxito constante.
RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN	Motivación intrínseca, disfrute del proceso de aprendizaje.	Motivación extrínseca, impulsada por el miedo y la presión social.
INFLUENCIA PARENTAL	Padres brindan apoyo sin ejercer presión excesiva, permitiendo autonomía.	Los padres ejercen un control estricto y generan altas expectativas, a veces poco realistas.
CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS	Asociado con bienestar emocional y satisfacción personal.	Relacionado con estrés, ansiedad, depresión y problemas emocionales.
IMPACTO EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO	Favorece un desempeño académico estable y satisfactorio.	Puede generar bajo rendimiento debido a la procrastinación y el miedo al fracaso.

ESTRATEGIAS RÁPIDAS PARA EQUILIBRARLO



APRENDE A VALORAR EL PROCESO, NO SOLO EL RESULTADO

¡ACTIVIDAD!

En grupo (de colegio o familia) elegir materiales para realizar un dibujo, en donde los participantes deberán expresar el proceso de creación. Al finalizar el tiempo, romperán el dibujo y comentarán preguntas como: ¿Cómo se sintieron mientras lo hacían? ¿Qué disfrutaron más del proceso? ¿Cómo se sintieron al dejar ir el resultado? ¿Es posible valorar una actividad sin aferrarse al resultado final?



ESTABLECE METAS REALISTAS (Y CELEBRA LOS PEQUEÑOS LOGROS).



ACEPTA QUE LOS ERRORES SON APRENDIZAJES, NO FRACASOS

¡ACTIVIDAD!

Proponer diversas actividades, en donde el alumno al finalizar verbaliza los errores o detalles con los cuales no está contento al docente, para luego exponerlo a sus compañeros, en donde estos harán un análisis del trabajo, dándole ideas de mejora.

ESTRATEGIAS RÁPIDAS PARA EQUILIBRARLO



PRACTICA LA AUTOACEPTACIÓN Y EL AUTOCUIDADO



ADQUIRIR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RECURSOS ANTES DEL FALLO

¿QUIERES LLEVAR ESTE CONOCIMIENTO AL SIGUIENTE NIVEL?

Este manual es solo el comienzo. Descubre cómo convertir el perfeccionismo en una fortaleza sin que te consuma.

Accede a nuestros cursos exclusivos para aprender estrategias avanzadas y obtener herramientas prácticas para la vida real.



REFERENCIAS

González Urbina, Andrea, Gómez-Arízaga, María Paz, & Conejeros-Solar, María Leonor. (2017). Caracterización del perfeccionismo en estudiantes con alta capacidad: un estudio de casos exploratorio. *Revista de Psicología (Lima)*, 35(2), 605-640. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.008>

Sastre-Riba, S. (2022). Relationship between competence and performance: resources regulation in high capacity. *82 Suppl 1*, 59-63.

Sastre-Riba, Sylvia, y Fonseca-Pedrero, Eduardo. (2019). Perfeccionismo y alta capacidad intelectual. *Medicina (Buenos Aires)*, 79 (1, Suppl. 1), 33- 37. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802019000200008&lng=es&tlng=.

Shin, J., Lee, H. J., Park, H. R., Hong, Y., Song, Y. K., Yoon, D. U., & Oh, S. (2023). Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01369-y>

Zainal, R., Faridiltras, F. A., Megat Nazaruddin, P. F. N., Rosdi, N., & Abd Razak, A. Z. (2024). Measuring The Levels of Perfectionism Among Muslim Gifted and Talented Students. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol31no2.644>