

SOM

SALUT MENTAL 360



TALLERS SOM

EL PERFECCIONISME

PROMOVEM LA SALUT MENTAL

www.som360.org





OBJECTIU

**Pendre consciència
de la part negativa
del perfeccionisme**



NÚMERO DE SESSIONS

**1 sessió de 45-
60 minuts**



DESTINATARIS

**Etapa infantil i
adolescència**



CONTINGUT



Part teòrica

Què és el perfeccionisme?

En quins aspectes es manifesta?

Perfeccionisme sa

Perfeccionisme malsà

Jo no sóc perfeccionista...N'estàs segur?

Recorda que...

CONTINGUT



Part pràctica

Dinàmica: Negatiu o positiu?



QUÈ ÉS EL PERFECCIONISME?

És la tendència a millorar indefinidament un treball sense decidir-se a considerar-lo acabat.

- És una característica de la personalitat.
- Implica fites elevades.
- Requereix un alt grau d'autoexigència per aconseguir l'objectiu.
- Pot influir en molts aspectes de la vida: acadèmic, social, treball, aspecte físic, etc.
- Ajuda a aconseguir el màxim de les capacitats.

Cara positiva

Implica un funcionament adaptatiu i normal.

Aporta gratificació en assolir la fita

Surgeixen diferents sensacions i emocions: tenacitat, interès, desig, superació, esforç, promoure hàbits de treball, etc.

Cara negativa

Conjunt de creences en referència a l'ideal de com ha de ser una persona.

Nivell d'autoexigència rigid i molt alt.

Convenciment que tot pot estar millor i és inacceptable que estigui per sota d'aquest ideal.

Són creences absurdes, rígides i irracionals que deriven en conductes i emocions disfuncionals.

És un dels majors factors de risc per a la salut psicològica.



EN QUINS ASPECTES ES POT MANIFESTAR?

ACADÈMIC

Es tracta d'estudiants brillants, que estudien de forma obsessiva, fan més hores que ningú i són molt organitzats.

ESPORTIU

Dediquen molt de temps a l'esport, amb un alt sentit de la competitivitat i poca tolerància a la frustració. Són persones que si creuen que no poden guanyar ja no hi participen.

SOCIAL

Són persones amb un alt afany a complir les expectatives per poder agradar i tenir l'aprovació de l'altre. Amb una alta por de ser jutjat o jutjat negativament per altres persones.

ASPECTS FÍSICS

Persones obsessionades per tenir un cos normatiu segons els cànons actuals que advoquen per la primesa, cosa que entenen que és un «cos perfecte i ideal».



PERFECCIONISME SA



- > Promou l'esforç i la feina ben feta.
- > Implica organització i eficiència en el treball.
- > Potencia la tenacitat, la constància, l'entrega i la responsabilitat.
- > Provoca l'experimentació de diverses emocions positives com la satisfacció, el plaer, la tranquil·litat, etc.



PERFECCIONISME MALSÀ



- > Necessitat d'aprovació, temor al rebuig.
- > Actitud autocrítica i molt negativa.
- > Calificació dels errors com a fracassos.
- > Valoració en funció dels èxits i els fracassos.
- > Inseguretat i insatisfacció.
- > Ansietat, depressió i altres trastorns.
- > Obsessió, tensió e intolerància.
- > Inflexibilitat, frustració.
- > Autoretrets, desaprobació i mal ànim.
- > Por a no voler enfrontar nous desafiaments.



Jo no sóc perfeccionista... N'estàs segur?

- «Gairebé tot el que faig està malament».
- «Hauria d'acabar la feina i no arribo, ho faré malament».
- «Podria fer millor lletra (tot i que la resta de la gent em digui el contrari)».
- «Repeteixo contínuament les tasques fins a obtenir un resultat perfecte, cosa que fa que de vegades no arribi a acabar els treballs per falta de temps».
- «A la meua família només es consideren prou bons els resultats excel·lents».
- «De petit intentava no decebre els meus pares i professors».
- «Em fastigueja no ser el millor en gairebé tot».
- «Sempre penso que podria fer millor les coses».
- «Davant de la possibilitat de fracassar, és millor posposar i deixar d'actuar».
- «Crec que he de fer les coses perfectament o no fer-les».
- «No puc començar la feina fins que no sàpiga la manera "correcta" de fer-ho».



Jo no soc perfeccionista... N'estàs segur?

- «No puc assolir els meus objectius. Com puc ser incapaç de fer això?».
- «Em fa por equivocar-me i cometre errors».
- «Només dedicant tota la meva atenció i esforç a allò que fem, podem aconseguir i mantenir l'èxit».
- «Excedeixo en el temps i dedicació a un treball concret».
- «Necessito ser sempre el primer o el millor».
- «Sento que constantment puc o he de millorar el que estic fent o el que ja vaig acabar».
- «Em sento tens o angoixat quan m'equivoco o davant la possibilitat de cometre un error».
- «Estic estressat contínuament».
- «Estic molt pendent i em preocupa l'opinió dels altres».
- «Posposo les activitats o situacions que em costen feina o en què no estic segur de tenir èxit».
- «Reviso diverses vegades una cosa que ja vaig acabar».
- «M'agrada que tot estigui ben ordenat».



Recorda que...

- > Si presentes un patró real inabastable, l'ideal marcat serà molt elevat.
- > No consideris que el teu valor com a persona depen de l'èxit o del fracàs.
- > No et valoris pels objectius o fites que aconseguixis, sino pel que ets.
- > Si baixes els estàndards perfeccionistes obtens un rendiment igual a l'actual o inclús millor.
- > Pots obtenir satisfacció en el procés de consecució de fites.
- > Els errors es poden valorar i mantenir al marge dels resultats.
- > Acceptar la realitat que l'ésser humà és imperfecte ens dóna tolerància i evita la sorpresa i l'autocrítica.
- > Els millors també van fallar.



Negatiu o positiu?

DINÀMICA



OBJECTIU

- > Promoure la reflexió i el debat sobre les accions, les actituds i les característiques relacionades amb el perfeccionisme negatiu i les conseqüències que comporta.



Negatiu o positiu?

DINÀMICA



DESENVOLUPAMENT

- > En una cartolina gran es dibuixen dues columnes, una on posi Perfeccionisme positiu i una altra on es llegeixi Perfeccionisme negatiu.
- > Es reparteixen a continuació de manera aleatòria les característiques dels dos tipus a cada membre del grup perquè segons la seva intuïció ho inclogui en una categoria o una altra de perfeccionisme.
- > Cada membre ha de justificar perquè li sembla que ha d'anar en un grup o en un altre i es pot afavorir el debat o l'explicació de les conseqüències positives o negatives de cada característica. Cada membre pot incorporar elements de la vostra experiència també.



PERFECCIONISME NEGATIU

- Traça moltes fites o fites elevades.
- El camí cap a les fites és una cursa frenètica que no permet gaudir en el procés.
- La vida es compon d'una suma de metes i es converteix en una carrera frenètica per aconseguir-les totes, fet que m'aporta una dosi molt alta d'ansietat.
- L'èxit no s'assaboreix perquè els èxits d'avui poden quedar anul·lats pels fracassos de demà.
- Es produeix una visió dicotòmica: un error = fracàs rotund.
- El perfeccionista aconsegueix tot allò que desitja.
- Les formes d'expressió són els "hauria", "tindria", "caldria", "ha de", "absolutament", etc.
- Sent poc flexible i rígid aconsegueixo millor els meus objectius.
- És millor no actuar si no s'està segur de la manera correcta de fer-ho per si no s'aconsegueix el resultat.
- El tipus de pensament es basa principalment en tot-res, que només considera l'èxit total o el fracàs total.
- Hi ha una atenció selectiva i una sobregeneralització del fracàs: «Si va fracassar una vegada, fracassarà sempre».
- És habitual experimentar emocions negatives.
- Paradoxa: sé que és impossible arribar a ser perfecte, però rebaixar el llistó em pot fer semblar mediocre.

PERFECCIONISME POSITIU

- Traça fites realistes i acords amb les seves possibilitats reals.
- El camí cap a les metes és un tràmit que reporta agradables experiències en el transcurs, es pot gaudir.
- La vida està composta per un nombre limitat de fites, abastables i esperables d'aconseguir, cosa que aporta satisfacció.
- L'èxit no és només la consecució d'una fita sinó tot un procés del qual s'ha pogut gaudir, per això la satisfacció de fer-ho fa que perdi en el temps.
- Un error no és res més que un fracàs que permet seguir amb el procés fins al final.
- Els èxits no depenen només d'un mateix, també influeixen factors externs i, per tant, aconseguir-los o no, no sempre diu alguna cosa d'una persona.
- Les expressions utilitzades van encaminades a «preferiria...».
- Sent flexible resolc millor els meus objectius.
- Davant d'activitats noves cal arriscar encara que no se n'estigui segur.
- El pensament és relatiu, hi ha un ventall de possibilitats. No hi ha fracàs rotund, hi ha errors que ens permeten aprendre.
- Hi ha una atenció als èxits i als fracassos: «Puc fracassar una vegada i esforçar-me per tenir un èxit».
- És habitual experimentar emocions positives.
- Reflexió: sé que és impossible arribar a ser perfecte/a, però puc obtenir èxits potenciant al màxim les meves possibilitats.



AUTORIA



**DR. EDUARD
SERRANO TRONCOSO**

Doctor en Psicologia.
Coordenador de la Unitat de
trastorns de la conducta
alimentària (UTCA). Àrea de
Salut Mental.

**Hospital Sant Joan
de Déu Barcelona**



**JORDI MITJÀ
COSTA**

Infermer de la Unitat de
trastorns de la conducta
alimentària (UTCA). Àrea de
Salut Mental

**Hospital Sant Joan
de Déu Barcelona**



**DRA. MÒNICA
GODRID GARCÍA**

Psiquiatre adjunt de la Unitat
de trastorns de la conducta
alimentària (UTCA). Àrea de
Salut Mental.

**Hospital Sant Joan
de Déu Barcelona**

SOM
SALUT MENTAL 360



MOLTES
GRÀCIES!

www.som360.org

