



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

Perfeccionismo: cuando la vara no se cumple nunca

Lo hiciste bien y aun así no cuenta: la atención se va sola a lo que faltó. No es que te exijas mucho —el problema es que la vara se mueve cada vez que la alcanzas—. Esta guía mira de dónde salió esa vara, qué te está cobrando sostenerla, y te deja un mapa de cuatro caras y un paso concreto para hoy.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 17 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Esto te puede estar pasando

No son criterios clínicos ni una lista para autodiagnosticarte. Son experiencias que muchas personas con esta vara reconocen. Léelas como espejo, no como veredicto.

CON LA VARA

- 1 Terminas algo bien y no alcanzas a celebrarlo: ya estás mirando lo que faltó.
- 2 Corriges lo que nadie vio, en horas que nadie te pidió, y sientes que si no lo haces estás fallando.

CON LA CABEZA

- 3 La voz crítica no comenta el hecho: comenta lo que eres. «Otra vez», «no sirves», «todos se van a dar cuenta».
- 4 Descansar sin culpa es casi imposible: si paras, sientes que estás perdiendo tiempo o bajando el nivel.

CON LOS DEMÁS

- 5 Prefieres no mostrar nada hasta que esté impecable. Y como impecable no llega, casi nada se muestra.
- 6 Te cuesta delegar y te cuesta pedir ayuda: si lo hace otro, sientes que no va a quedar bien; si lo pido, sientes que molesto.

DE FONDO

- 7 Postergas eso que más te importa. Cuanto más grande la expectativa, más tiempo pasa sin empezar.
- 8 Sientes que vales por lo que produces: si no rindes, algo se apaga; si rindes, tampoco alcanza.

Esto no es un diagnóstico. Reconocer en varias de estas experiencias no significa que tengas un cuadro clínico. Lo que sí puedes hacer con lo que leíste es mirar qué te está costando la vara —sueño, vínculos, salud, tiempo— y decidir por dónde empezar.

Por qué la vara se sostiene sola

El mecanismo es simple: la vara alta promete que si la alcanzas, vas a estar tranquila. Nunca cumple, y el sistema sigue funcionando, porque cada logro reabre la pregunta en lugar de cerrarla.

- **La vara se mueve.** El estándar no es un número fijo: se recalibra con cada resultado. Ganar no lo baja, lo sube. Por eso la sensación de logro dura tan poco.
- **El castigo viene pegado al estándar.** La diferencia entre «esto se puede mejorar» y «esto dice algo de mí» es la diferencia entre exigencia y perfeccionismo. La primera corrige un trabajo; la segunda corrige a una persona.
- **La postergación protege.** Si el resultado tiene que ser impecable, empezar expone. Postergar, preparar de más o hacer primero lo fácil es una forma de no poner a prueba el valor propio. No es falta de interés: es miedo con buena prensa.

¿DÓNDE TE APRIETA LA VARA HOY?

Cuatro caras, sin registro ni correo. Una cara alta no es un diagnóstico: es una señal de dónde poner el trabajo primero.

V · LA VARA IMPOSIBLE

"Termino algo bien y no alcanzo a celebrarlo: mi atención va directo a lo que faltó."

Traducción: El logro no se borró: pasó rápido porque el listón siguiente ya estaba puesto. Un cierre real necesita un minuto sin el próximo objetivo encima.

Por dónde se empieza: Anota el logro antes de anotar lo que falta.

C · LA AUTOCRÍTICA

"Cuando algo me sale mal me hablo con una dureza que no le permitiría a nadie. Descansar me da culpa."

Traducción: La frase corrige a la persona, no el trabajo. El trabajo sí se puede mejorar; tú no eras el error.

Por dónde se empieza: Ante un error, háblate como le hablarías a alguien que quieres.

E · LA EVITACIÓN Y LA POSTERGACIÓN

"Dejo para después lo que más me importa y le doy vueltas a detalles que nadie va a ver antes de mostrar algo."

Traducción: Evitar no es falta de interés: es la salida más barata cuando empezar se siente como un examen.

Por dónde se empieza: Define «listo» antes de empezar y entrega en ese punto.

I · «SOY LO QUE LOGRO»

"Siento que valgo por lo que produzco: si no rindo, algo se apaga. Me cuesta delegar porque siento que si no lo hago yo, no queda bien."

Traducción: El resultado mide una tarea, no a una persona. Delegar no baja el nivel: reparte la vara y te quita peso de encima.

Por dónde se empieza: Pide una cosa pequeña esta semana sin disculparte.

Tu tarjeta-ancla y las tres puertas

La frase que te llevas separa lo que ya sabes: el estándar puede ser alto y aun así no ser un castigo. Imprime o guarda esta tarjeta y vuelve a ella cuando aparezca la voz que corrige a la persona.

TU TARJETA-ANCLA

"El problema no es el estándar: es que el estándar lleva pegado un castigo."

Separar el estándar del castigo es la mitad del trabajo. Y ojo con la trampa: también se puede querer hacer perfecto el trabajo de curarse.

TRES PUERTAS, SEGÚN LO QUE NECESITES HOY

SI QUIERES...	ENTRA AQUÍ
Ver tu mapa	Test de orientación sin registro https://psiqueacademica.com/test/perfeccionismo/
Practicar algo	Herramientas interactivas del hub https://momentovital.com/es/perfeccionismo/herramientas/
Hablar con alguien	Puente a terapia, sin spam https://rdkterapia.com/?utm_content=perfeccionismo

Los tres enlaces son la versión corta y directa. Nada de esto reemplaza a un profesional: es el orden en el que conviene moverse.

Una cosa hoy: bajar la vara un grado

No vas a dejar de ser exigente hoy. Vas a hacer un ejercicio de precisión: separar lo que el resultado te costó de lo que el resultado dice de ti. Toma cinco minutos.

- 1 Elige algo que hiciste esta semana y que consideres «no perfecto».
- 2 Escribe el hecho sin adjetivos: qué hiciste, qué quedó, quién lo vio.
- 3 Al lado, escribe la frase con la que te castigaste. Casi siempre empieza con «otra vez» o «no sirves».
- 4 Pregúntate: ¿le dirías esa frase a alguien que quieres, por ese mismo hecho? Si la respuesta es no, ahí tienes la vara real.
- 5 Reescribe la frase en versión estándar, no en versión azucarada: «esto se puede mejorar en tal cosa».
- 6 Y hoy, entrega o muestra algo en versión «suficientemente bien». Nota qué aparece en el cuerpo cuando no lo mejoras una vez más.

No es terapia ni reemplaza a un profesional. Es el movimiento más básico: separar el estándar del castigo.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"El problema no es el estándar: es que el estándar lleva pegado un castigo."

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · atención psicológica y emocional, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.