



El perfeccionismo y los niños dotados

El diccionario Webster define el perfeccionismo como la disposición de considerar cualquier cosa que no sea perfecta como inaceptable, especialmente fijar metas que no sean realistas, junto con la disposición de considerar el fracaso al no lograrlas como inaceptable y señal de ineptitud personal.

"Hay una línea muy estrecha entre esforzarse para alcanzar estándares superiores de excelencia y sentirse derrotado debido a la incapacidad de alcanzar expectativas de perfección poco realistas. Cuando se cruza esa línea, las tendencias perfeccionistas pueden volverse incapacitantes". (Pyryt, 2004)

Las personas perfeccionistas se pueden encontrar en cualquier ámbito. Algunas nacen con la idea del perfeccionismo. Desde la infancia, el niño es apasionado y exigente. Para otros niños, la idea del perfeccionismo es un comportamiento aprendido. Estas personas perfeccionistas han tenido la influencia de padres, familiares o educadores muy críticos, que exigen y expresan con regularidad descontento cuando el niño "no es perfecto". Muchas veces, el perfeccionismo se manifiesta cuando el niño experimenta por primera vez la competencia. El niño responde a la competencia con solo un posible resultado en mente: "Tengo que ser el mejor". Para otros, el perfeccionismo se manifiesta en la forma como el niño responde a los halagos. Ellos podrían responder: "Una A- es buena para algunos niños, pero es inaceptable para mí, tengo que obtener algo mejor". Para algunos niños (y adultos), la lucha con el perfeccionismo puede ser de por vida.

Los educadores a menudo ven una relación entre ser dotado y ser perfeccionista. "Hay dos inquietudes principales en relación con el perfeccionismo en los niños dotados: bajo rendimiento y agitación emocional. Las tendencias perfeccionistas hacen que algunos niños dotados sean propensos al bajo rendimiento porque no entregan su trabajo a menos que esté perfecto. El resultado puede ser que obtengan bajas [calificaciones]. En términos de estrés emocional, el perfeccionismo parece causar sentimientos de ineptitud y depresión cuando los niños dotados no logran alcanzar metas poco realistas". (Pyryt, 2004)

Algunos investigadores creen que hay dos tipos de perfeccionismo: saludable o normal, y dañino o neurótico. Los perfeccionistas saludables se esfuerzan por hacer lo mejor que

pueden, disfrutan los desafíos y con gusto aprovechan las oportunidades para ampliar sus pensamientos y aprender lo más posible. Terminan su trabajo, practican, estudian para su propia satisfacción y quedan satisfechos cuando obtienen buenos resultados por sus esfuerzos. Tratan de aprender de sus errores y muy pocas veces se decepcionan. Los investigadores piensan que el perfeccionismo normal es una parte saludable de esforzarse por lograr la excelencia y puede llevar a la competencia positiva con compañeros que piensan igual.

Por el otro lado, los perfeccionistas neuróticos o dañinos muchas veces se fijan metas poco realistas. Trabajan arduamente, no para su propia satisfacción ni para ponerse retos, sino para no fracasar. En lugar de alegrarse al enfrentar retos nuevos, se sienten agotados o deprimidos. Con frecuencia, tienen baja autoestima y son vulnerables a las críticas de sus padres y maestros. Creen que sus padres esperan que ellos sean perfectos, aunque sus padres nunca hayan expresado esta expectativa. Los errores y los fracasos humillan y avergüenzan a los perfeccionistas neuróticos. El miedo de cometer errores les causa ansiedad y estrés, lo cual puede llevar a más desafíos emocionales y sociales. En estos casos, la consejería profesional puede ser útil para ayudar al perfeccionista a enfrentar este fenómeno.

Estrategias para superar el perfeccionismo

- Hable abiertamente con el niño sobre los síntomas, las causas y las ideas equivocadas del perfeccionismo.
- Comparta historias que muestren cómo los errores se pueden usar como herramientas para aprender. Estudie las vidas de personas eminentes mediante la lectura de biografías, autobiografías o viéndolas en la televisión.
- Ayude al niño a distinguir entre las áreas de la vida que puede controlar, las que controlan otras personas y las que se dan por casualidad.
- Incorpore el establecimiento de metas y la evaluación del estudiante en experiencias de aprendizaje importantes.
- Ayude al niño a autoevaluarse, ayúdele a ver sus fortalezas y logros, y felicítelo por el progreso que haya logrado para alcanzar sus metas.
- Sea un buen ejemplo a seguir. Demuéstrele que el aprendizaje es un proceso de ensayo y error. Continúe resolviendo los problemas por un tiempo razonable, aunque sean difíciles. Como adulto, admita sus errores. Modele el comportamiento imperfecto, la evaluación personal, el establecimiento de metas, la toma de riesgos razonable y la aceptación de sus propias imperfecciones.
- Anime al niño a intentar cosas nuevas y espere que lo haga.
- Ayude a su hijo a buscar estándares realistas.
- Si el niño percibe que ha fracasado en algo, espere hasta que haya disminuido la tensión emocional antes de hablar del asunto. Esto puede ayudar a evitar comportamientos defensivos. No espere que muestre un pensamiento racional inmediatamente después de un evento estresante.
- Enseñe la admiración como una estrategia para manejar la envidia. Note, admire y comunique su admiración hacia los demás. Reconozca a un miembro de la familia o amigo cuando trate a otra persona de una manera positiva. Cuando jueguen juntos, anime al niño a expresar verbalmente apreciación por una destreza específica que se usó, en lugar de ponerse de malas porque alguien está ganando o teniendo éxito.

(Tomado de Fertig, 2005 y Galbraith, Delisle, 1987 y Greenspon, 2001)