

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Tu crítico interno

Un recurso para soltar el perfeccionismo y avanzar aunque no salga perfecto

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Perfecto no existe, y buscarlo te está saliendo caro

Si te cuesta empezar por miedo a que no salga bien, si revisás una y otra vez algo que ya estaba listo, o si terminás algo bueno y solo ves lo que le falta, este ebook es para vos.

El perfeccionismo no es un estándar alto: es un estándar imposible. **Promete una tranquilidad que nunca llega**, porque la meta se corre apenas estás por alcanzarla.

Leelo con suavidad. Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el perfeccionismo te frena en lo cotidiano, pedir ayuda también es avanzar.

Hecho y con errores le gana siempre a perfecto y sin terminar.

¿Qué es el perfeccionismo?

El perfeccionismo confunde dos cosas: valorar el trabajo bien hecho, y creer que solo valés si te sale impecable. Por eso **cualquier imperfección se siente como una amenaza**, no como un detalle a mejorar.



Buscar calidad

Te importa hacerlo bien, disfrutás el proceso y un error no te desarma. Suma energía.



Perfeccionismo

Nada es suficientemente bueno y un solo error arruina todo el trabajo. Resta energía y te paraliza.

Para tener en cuenta: el perfeccionismo no mejora tu trabajo, lo demora. Lo que te hace mejorar es practicar, no torturarte por cada detalle.

02 RECONOCER

Cómo se manifiesta

El perfeccionismo no siempre se ve igual. Marcá con cuál te identificás más:

- ☐ **El que no empieza.** Postergás una tarea, o directamente no la empezás, por miedo a que no salga como querés.
- ☐ **El que no termina.** Corregís y volvés a revisar. Nunca sentís que algo está listo para entregar.
- ☐ **El que no muestra.** Preferís no compartir ni entregar algo antes que mostrarlo sin terminar del todo.
- ☐ **El que no disfruta.** Terminás algo bueno y enseguida repasás todo lo que podría haber estado mejor.

Si te identificaste con más de uno, tiene sentido: todos parten de la misma idea, que un error te define.

El círculo del perfeccionismo

El perfeccionismo promete que, si revisás lo suficiente, vas a sentirte tranquila con el resultado. Pero alimenta un círculo que nunca cierra:

1

Te ponés un estándar imposible

Nada por debajo de "perfecto" cuenta como válido.



2

Postergás o revisás sin parar

Evitás empezar para no arriesgarte a fallar, o corregís de más para acercarte a lo imposible.



3

Se acaba el tiempo

Entregás tarde y a las apuradas, o directamente no entregás.



Eso confirma la creencia de que "no diste la talla". **Romper el ciclo** no es exigirte mejor la próxima vez, es soltar el estándar.

Definí qué es “suficientemente bien”

El perfeccionismo no te da una meta clara, solo un “mejor” que se corre siempre.
Poné un techo concreto antes de empezar, para saber cuándo parar:

1 · ¿Qué necesita tener esto para cumplir su función (no para ser perfecto)?

2 · ¿Cuánto tiempo real le vas a dedicar?

3 · ¿Cómo vas a saber que ya está listo para entregar?

Fijar el estándar antes de empezar evita que lo subas sobre la marcha, justo cuando estás por terminar.

Programá el error a propósito

El perfeccionismo se sostiene evitando el error. Esta práctica hace lo contrario: buscarlo a propósito, en algo de bajo riesgo, para comprobar que el mundo no se cae.

1 Elegí algo chico

Mandá un mensaje sin releerlo dos veces, publicá algo con un detalle imperfecto, entregá sin la última revisión.

2 Dejalo a la vista

No lo corrijas apenas lo veas. Notá lo que pasa en tu cuerpo mientras lo sostenés así.

3 Registrá lo que pasó de verdad

Casi siempre, nadie lo nota, o no importa tanto como temías.

Cada vez que sobrevivís a un error chico, el estándar imposible pierde un poco de poder.

Cronometrá y entregá

Un límite de tiempo obliga a decidir “esto ya está”, en vez de dejar que el estándar imposible decida por vos. Tiene tres movimientos:

1

Poné un timer realista. Según la tarea, 20, 45 o 90 minutos. Elegilo antes de empezar.

2

Cuando suene, parás. Aunque sientas que “un poco más” lo mejoraría.

3

Entregalo o publicalo igual. La próxima vez, vas a confiar un poco más rápido.

Lo perfecto casi nunca llega. **Lo entregado**, si lo soltás, sí, y desde ahí podés seguir mejorando.

04 SOSTENER

Hábitos para bajar el perfeccionismo

El perfeccionismo pierde fuerza con la práctica diaria. Elegí uno y sostenelo dos semanas:

☐ **Poné el plazo antes de empezar.** Fijá cuándo entregás o publicás, no cuando "esté listo".

☐ **Limitá las revisiones.** Poné un máximo de dos repasos antes de soltar algo.

☐ **Preguntate si va a importar en un mes.** La mayoría de los detalles que te frenan no se notan después.

☐ **Mostrá el proceso, no solo el resultado.** Compartir algo a medio terminar entrena a tolerar la mirada ajena.

☐ **Pedí ayuda si te paraliza.** Si el perfeccionismo te impide entregar o avanzar, trabajarlo en terapia cambia mucho.

Lo perfecto es un lugar que no existe. Lo hecho, en cambio, se puede sostener, mostrar y mejorar.

Soltar el perfeccionismo no es bajar la calidad. Es dejar de esperar una versión de vos que nunca llega.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como perfeccionismo, autoestima, ansiedad, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Soltar el perfeccionismo también se acompaña

Si el perfeccionismo te frena para empezar, terminar o mostrar lo que hacés, en terapia podemos trabajarlo de raíz. Estoy acá cuando quieras dar el paso.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com