FICHA 73 · PARA EL PSICÓLOGO

Reglas más flexibles

Flexibilizar el perfeccionismo: del « tengo que » al « me gustaría »

OBJETIVO

Identificar las reglas rígidas del perfeccionismo, examinar sus costes y beneficios y formular reglas más flexibles, para ponerlas a prueba con experimentos.

PARA QUIÉN

Perfeccionismo que genera ansiedad, procrastinación, agotamiento o autocrítica.

DURACIÓN

20 min en sesión; experimentos durante dos semanas

DESARROLLO

1. Haced la lista de las reglas de la persona (« siempre tengo que… », « nunca debo… »).
2. Para cada una: ventajas reales y costes (tiempo, estrés, relaciones, salud).
3. Formulad una regla más flexible (« me gustaría hacerlo bien, y hacerlo suficientemente bien es aceptable aquí »).
4. Ponedla a prueba con un experimento (entregar un trabajo « suficientemente bien », enviar un mensaje sin releerlo tres veces) y observad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No intentes eliminar la exigencia, que a menudo tiene ventajas: se busca flexibilidad. El perfeccionismo intenso es un factor transdiagnóstico y merece un trabajo a fondo.

REFERENCIAS

Egan, S. J., Wade, T. D. & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. Clinical Psychology Review, 31(2), 203-212.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 73 · HOJA PARA ENTREGAR

Reglas más flexibles

El perfeccionismo funciona con reglas rígidas: « tengo que », « nunca debo ». Empujan a hacerlo bien, pero salen caras. Puedes flexibilizarlas sin dejar de ser exigente.

1. Mis reglas: « Tengo que… », « Nunca debo… ».
2. Lo que me aportan y lo que me cuestan.
3. Una regla más flexible: « Me gustaría…, y… es aceptable. »
4. Un experimento para probar mi nueva regla: _____

Regla rígida	Lo que me cuesta	Regla más flexible	Lo que pasó al probarla

¿Qué pasó cuando lo hice « suficientemente bien »?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones