



Aquesta és la cara oculta del perfeccionisme

[inici centrare port] **El perfeccionisme és la tendència a posar-se objectius massa elevats i valorar-se a un mateix en funció de si s'assoleixen o no.** Les persones que es defineixen com a perfeccionistes solen sentir-se insatisfetes quan no aconsegueixen allò que s'havien proposat i són més propenses a patir depressió i ansietat.

La nostra societat valora molt bé que una persona sigui treballadora i que s'esforci per obtenir bons resultats, però vivim en un entorn massa competitiu. La pressió per fer-ho tot bé pot afectar greument la salut mental de les persones. Així doncs, **tot i que el fet d'intentar superar-se constantment a un mateix pot tenir una part positiva, també té aspectes negatius.**

Quan la tolerància d'una persona és baixa, el perfeccionisme la pot portar a la frustració. **Estarà constantment alerta per detectar qualsevol possible error i així poder anticipar-se.** L'autocrítica i l'autoexigència pot ser molt elevada. En canvi, si la tolerància és més elevada, es pot acceptar cert grau d'imperfecció i així evitar la frustració.

Si consideres que ets massa perfeccionista i que t'està afectant negativament, **hi ha algunes coses que pots fer:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[fi centrare port]