FÁBLAR

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

OCTUBRE 2026

TODO EL PERSONAL

OSTA

SECCIÓN SINDICAL
AYUNTAMIENTO
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212
976 724989
976 721118
699 814649

osta@zaragoza.es

ayuntamiento.osta.es

PODEMOS CAMBIAR LAS COSAS

PERFECCIONISMO Y AUTO EXIGENCIA

Durante décadas, la etiqueta de *"perfeccionista"* ha funcionado como el comodín perfecto en las entrevistas de trabajo: una supuesta debilidad que escondía una virtud altamente cotizada.

Sin embargo, bajo esa apariencia de alto rendimiento y búsqueda de lo óptimo, se esconde una trampa que conlleva un alto coste para la salud física, la estabilidad mental y las relaciones laborales.

La psicología del trabajo y la medicina laboral coinciden cada vez más en desmontar este mito. Buscar la excelencia es saludable; la obsesión por la perfección no lo es.

El perfeccionismo se caracteriza por la fijación de estándares inalcanzables, la auto exigencia desmedida y un temor paralizante al fracaso, esta mentalidad responde a la falsa convicción de que el valor personal depende exclusivamente del rendimiento.

Lejos de ser un motor sostenible de productividad, el perfeccionismo disfuncional actúa como un freno silencioso cuyos efectos nocivos impactan de lleno en el día a día de las organizaciones.



PREVENCIÓN OSTA

PRINCIPALES RESULTADOS

Uno de los efectos más inmediatos de esta búsqueda de lo excelso es el **estrés crónico**. La presión constante por alcanzar resultados impecables genera una enorme carga física y emocional que, al prolongarse en el tiempo, desencadena problemas de salud como rigidez muscular, migrañas o trastornos gastrointestinales.

Junto al estrés, la **ansiedad** actúa como una compañera permanente.

La preocupación continua por no estar a la altura de esos estándares inalcanzables sume a la persona en un estado de alerta continua que altera la concentración, dificulta la toma de decisiones y se traslada al cuerpo en forma de palpitaciones, presión en el pecho o sudoración.

Este runrún mental termina por golpear la calidad del descanso. El **insomnio** interrumpe la necesaria recuperación nocturna y alimenta un bucle de fatiga acumulada que deteriora progresivamente la salud global del trabajador/a.



Cuando este estado de hipervigilancia se sostiene en el tiempo, el colapso resulta inevitable. El ***burnout*** o síndrome del trabajador/a quemado/a aparece como el desenlace lógico de este proceso de desgaste. Al agotar sus reservas emocionales sin obtener jamás la satisfacción del deber cumplido, se cae en la apatía, el cinismo y un distanciamiento profundo hacia su labor.

Quien antes lo daba todo, termina completamente vaciado.

EFECTOS DEL PERFECCIONISMO EN EL TRABAJO

En la rutina diaria de una organización, el perfeccionismo deja huellas visibles que van mucho más allá del ámbito individual. Una de las primeras consecuencias se observa en la erosión de las relaciones interpersonales. El nivel de autoexigencia suele trasladarse hacia el entorno mediante una crítica constante hacia el trabajo ajeno, lo que genera tensiones y deteriora el clima de equipo.

A esta fricción se suma la incapacidad estructural para delegar. Bajo la convicción implícita de que nadie ejecutará la tarea con el nivel de detalle requerido, la persona perfeccionista asume una sobrecarga inasumible. Esta falta de confianza ahoga la autonomía de sus compañeros/as, satura al propio trabajador/a y genera cuellos de botella en los procesos de la empresa.

En el plano operativo, el miedo a no alcanzar la perfección desemboca en la parálisis por análisis o procrastinación defensiva: las entregas se retrasan, no por falta de compromiso, sino por el temor paralizante a un resultado imperfecto.

Esta conducta se agrava por una rigidez organizativa que tolera mal los imprevistos y por un pensamiento de todo o nada, donde cualquier resultado que no alcance el cien por ciento de la expectativa se procesa internamente como un fracaso absoluto.

Por último, la imposibilidad de alcanzar un estándar inalcanzable destruye la capacidad de disfrutar del trabajo. Incluso tras completar un proyecto exitoso, no hay celebración, sino un breve alivio temporal o una obsesión inmediata en los mínimos fallos cometidos. Esta insatisfacción continua impide la desconexión mental fuera de la jornada, perpetuando la interferencia entre la vida laboral y la personal.



BUENAS PRACTICAS PARA LAS EMPRESAS

Ante este panorama, la solución no pasa por exigir a la persona trabajadora que «se relaje», sino por transformar de raíz la cultura organizativa. Las propias **Directrices de la OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre la salud mental en el trabajo** advierten de que las culturas corporativas basadas en la hipervigilancia, la sobrecarga y la penalización del fallo constituyen riesgos psicosociales directos que erosionan la salud de las personas trabajadoras y la eficiencia de las organizaciones.

Redefinir el concepto de éxito y fijar límites claros en las empresas es, por tanto, una necesidad estructural. Fomentar entornos fundamentados en la **seguridad psicológica** —donde el error se entienda como un paso en el aprendizaje y no como un fallo punible— constituye el primer paso para proteger la salud de las plantillas y garantizar una productividad sostenible a largo plazo.

Desde OSTA consideramos fundamental reconocer y abordar este reto de salud laboral de forma integral, actuando tanto sobre las dinámicas individuales como sobre las estructuras organizativas. Impulsar una cultura de trabajo que valore el esfuerzo continuado y la progresión por encima de la perfección absoluta resulta indispensable para mitigar estos riesgos psicosociales y construir entornos laborales genuinamente saludables y eficaces.



PARA MÁS INFORMACIÓN …

WEB: ayuntamiento.osta.es

CORREO ELECTRÓNICO: osta@zaragoza.es

Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—

699 81 46 49

PREVENCIÓN OSTA