



la trampa del
perfeccionismo
y el miedo a cometer errores

TIMOTHY R. JENNINGS, M.D.



La Trampa del Perfeccionismo y el Miedo a Cometer Errores
Por Timothy R. Jennings, M.D.

Copyright © 2025 por Come and Reason Ministries.
Todos los derechos reservados.

4922 La Collina Way, Ooltewah, TN 37363
423-661-4734 comeandreason.com requests@comeandreason.com

Las Escrituras están tomadas de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL®, NVI® Copyright © 1984 por Biblica, Inc.® Usado con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Acerca de Timothy R. Jennings, M.D.

El Dr. Jennings es un psiquiatra certificado y Distinguished Life Fellow de la Asociación Psiquiátrica Americana, fundador y presidente de Come and Reason Ministries, director médico de Honey Lake Clinic, y autor de numerosos libros, incluyendo *The God-Shaped Brain*, *The God-Shaped Heart* y *The Aging Brain*, que integran la ciencia del cerebro con principios bíblicos para traer sanidad a la mente.

PARTE 1

El Peso de Hacer lo Correcto

A lo largo de mi carrera, he tratado a numerosos pacientes con buenos corazones, personas que apasionadamente, incluso desesperadamente, quieren hacer lo correcto; de hecho, están tan empeñadas en hacer lo correcto que quedan atrapadas en bucles de preocupación, rumiación, miedo a cometer errores, miedo a hacer lo incorrecto, y se paralizan con la indecisión. Muchas de estas almas preciosas terminan aplastadas bajo el peso de la incertidumbre, la duda y el terror de hacer el mal, de hacer lo incorrecto. Su miedo emocional a menudo conduce a pensamientos que refuerzan sus temores de hacerlo «mal», como:

¿Qué pasa si hay una mejor manera que no conozco? No soy experto; hay tanto que no entiendo, tanta información que desconozco, entonces, ¿cómo puedo saber cuál es la elección correcta o la mejor manera de hacerlo?

Y,

Incluso si sé la manera correcta, soy tan imperfecto, tan débil, tan torpe, que aunque haga mi mejor esfuerzo, probablemente lo arruinaré. ¿Y si lo hago? ¿Y si cometo un error y lo hago mal? Oh, podría empeorarlo. No quiero hacer eso. No quiero defraudar a Dios, a mis hijos, a mi cónyuge. Quiero ser perfecto así como mi Padre celestial es perfecto.

Tales pensamientos solo sirven para inflamar los sentimientos de miedo y duda que refuerzan los pensamientos negativos: un bucle destructivo.

Estas personas sinceras simplemente quieren hacer las cosas bien y no quieren fallar. Este buen deseo de estar bien —de hacer el bien, de no hacer el mal, de no ser negligente— se distorsiona, y en lugar de motivar y estimular el desarrollo, el avance y la madurez, se convierte en un ciclo de refuerzo negativo

de descompensación, tormento mental, miedo, con pérdida de excelencia y función competente.

Cuando el Miedo Distorsiona un Deseo Noble

El problema principal es uno de motivación poco saludable, que se ve agravada y reforzada por mentiras, distorsiones cognitivas y falsedades. La fuerza motivacional poco saludable —energía, actitud o «espíritu»— es la del miedo: miedo al fracaso, miedo a hacer el mal, miedo a cometer errores. Y debajo de esos miedos están el miedo al rechazo, al abandono, a la condenación, a la culpa y a la vergüenza.

Estos miedos llevan a las personas a creer que ser «suficientemente bueno» proviene de lo bien que se desempeñan, en lugar de quiénes son en Jesús. Su sentido de valía, valor, amabilidad y bondad proviene de su desempeño en las tareas —obtener calificaciones de sobresaliente, el primer lugar, el mejor de la exposición, el cabello y maquillaje «perfectos», la casa en orden «perfecto», etc.— en lugar de la verdad de quiénes son como hijo de Dios.

En lugar de vivir como un ser humano, viven como un *hacer* humano. No reconocen que su valor y valía se originan en quienes son, no en lo que hacen. Confunden el motivo con el desempeño. Ignoran la calidad del carácter al centrarse en la precisión del desempeño.

Y construir el sentido de valía desde el desempeño en lugar de desde un carácter semejante al de Cristo, forjado mediante el amor y la confianza en Jesús, lleva a otra falsedad que refuerza el bucle negativo del perfeccionismo: la *conflación* (ver dos elementos como uno solo) de cometer errores y el pecado: la mentira de que cometer errores es lo mismo que elegir el mal. El perfeccionista experimentará la misma culpa interna, vergüenza, miedo, autodesprecio, condenación y autoflagelación crítica por cometer un error que el no perfeccionista experimenta cuando elige el mal.

¿Son Pecado los Errores?

Considere a una persona que comete un error matemático en el registro de su chequera que le provoca un sobregiro. ¿Es ese el mismo acto, proceso, método y motivo, la misma manifestación de carácter, que la persona que sabe que no tiene dinero en su cuenta y deliberadamente escribe cheques fraudulentos? Si bien en ambas situaciones los cheques rebotan, y en la superficie podrían parecer iguales, de hecho no lo son. El primero es un error inocente en el que no se hizo ningún mal; el segundo es elegir el mal. ¡Los errores no son maldad!

Pero el perfeccionista no diferencia los errores honestos e inocentes de la elección del mal. En su mente, cometer errores es malo y el mal es malo, por lo que ambos son maldad. Así, experimentan una terrible culpa, vergüenza e inadecuación por cometer un error y terminan viviendo con miedo a cometer errores porque no quieren ser malos, no quieren sentir culpa, no quieren ser rechazados, no quieren ser condenados.

Esta es una trampa de Satanás basada en el miedo y las mentiras, diseñada para atrapar a personas de buen corazón en ciclos de tormento y angustia mental y para evitar que no solo experimenten paz personal, gozo, prosperidad y avance, sino también para interferir con su utilidad en la causa de Dios, para lograr que queden paralizadas en bucles de perfeccionismo en lugar de un servicio honesto, leal, amoroso para el reino de Dios.

¿Por qué? Porque la única manera en que podemos crecer, avanzar y desarrollarnos es involucrándonos y aplicándonos a actividades que ya no conocemos o que aún no hemos dominado.

La única manera de aprender matemáticas es resolver problemas. Pero aprender matemáticas resultará en obtener problemas incorrectos, en hacer nuestro mejor esfuerzo pero cometer errores, como sumar cuando se debería haber restado y luego aprender de esos errores.

O tomar lecciones de piano: si uno quiere aprender, debe aplicarse y practicar, pero eso resultará en tocar teclas incorrectas.

Aprender cualquier cosa nueva, ya sea una tarea física (escribir, mecanografiar, jugar golf) o una tarea mental (memorizar versículos bíblicos), el proceso de aprendizaje es un viaje lleno de errores honestos e inocentes. La persona sana busca identificarlos y corregirlos, lo que, con el tiempo, resulta en una mayor competencia y una reducción de errores. El no perfeccionista reconoce esto y se da permiso para cometer errores honestos, aprender de esos errores y mejorar, desarrollarse y madurar. El no perfeccionista, entonces, vive una vida más rica en la que no tiene miedo de probar cosas nuevas.

Pero el perfeccionista, viviendo con miedo a los errores, elige restringirse, limitar la prueba de cosas nuevas por miedo a cometer errores y, por lo tanto, no se aplica al máximo, perjudicando su propio crecimiento, desarrollo y madurez.

A Voltaire se le atribuye la frase: «Lo perfecto es enemigo de lo bueno». Dios es bueno y, tristemente, muchas personas con corazones que quieren hacer el bien para Dios han sido atrapadas por la trampa de buscar el desempeño perfecto de la tarea y no solo ven perjudicada su capacidad para hacer el bien, sino que, de hecho, experimentan en sí mismas tormento de corazón y mente a medida que el miedo, la duda y la incertidumbre crecen. Y eso no es bueno.

¿Cuál es la solución?

PARTE 2

La Solución al Perfeccionismo

El problema del perfeccionista atormentado tiene sus raíces en el miedo y las mentiras (distorsiones cognitivas), ¡y la solución es la verdad y el amor!

En su raíz, el perfeccionista, aunque afirma creer en Dios y tener fe en Jesús, en la práctica, en la función, descubre que realmente no confía en Dios con su corazón, vida, familia, fortuna y futuro. No confía en Dios con respecto a cómo resultarán las cosas y, por lo tanto, rumia constantemente sobre sus elecciones y su desempeño porque quiere que las cosas salgan de cierta manera, ya sea la tarea en sí o cómo es recibido, experimentado, aceptado y valorado.

Pero mientras la racionalización consciente para la búsqueda de la perfección es ser la mejor persona posible en la causa de Dios —para glorificar a Dios, para ser bueno, para ser una persona que lleva a cabo el amor y la verdad de Dios—, en realidad, el motivo no es el amor y la confianza, sino más bien el miedo que se centra en el yo, en el fracaso del yo, en que el yo es malo.

Sin embargo, los justos, los rectos, los amigos de Dios, son aquellos que eligen hacer en el gobierno de sí mismos lo que entienden que es su deber en cualquier momento y lugar dado, y confían en Dios con respecto a cómo resultarán las cosas. Confían en que si Dios los llama a una tarea, entonces Él les proporcionará la capacidad de llevar a cabo la tarea de la manera que Él quiere que se haga.

Jesús dijo: «Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad» (2 Corintios 12:9). Cualquier cosa que Dios nos llame a hacer, Él nos proporciona la capacidad para llevarla a cabo de la manera que a Él le gustaría que se hiciera. Y Él tiene en cuenta la debilidad de nuestra humanidad. Él sabe que a veces no realizaremos la tarea con un desempeño perfecto de la tarea, sino con un desempeño perfecto de amor para la gloria de Su reino —¡y esto es exactamente en lo que Él cuenta!

La Mujer con el Frasco de Alabastro

Considere que la mujer que ungió los pies de Jesús con el aceite de alabastro estaba motivada por su amor perfecto y desinteresado por Jesús. Este amor provenía del Espíritu Santo que mora en ella, quien había renovado su corazón y la había recreado para vivir una vida en armonía con los métodos y principios de verdad y amor de Dios. En ese amor, ella fue motivada a ungir los pies de Jesús con el aceite más caro que pudo obtener.

Sin embargo, no buscaba atraer ninguna atención hacia sí misma. Solo buscaba honrar a Jesús y, por lo tanto, se escabulló en la cena e intentó ungir Sus pies en secreto y luego escabullirse silenciosamente de vuelta. Pero no consideró la potencia de la fragancia que impregnaba la atmósfera, atrayendo la atención de todos hacia ella y resultando en críticas públicas. Cometió un error y, tristemente, fue señalada públicamente por los egoístas en la audiencia.

Pero ella no pecó; no había maldad en su corazón; no había rebelión. De hecho, su acto estaba motivado por el amor y la confianza en Jesús, lo que hizo que su acto fuera «perfecto»: perfecto en motivo, intención y espíritu. Ella no realizó esta acción porque estaba pensando en sí misma, sino porque pensaba en Jesús. No realizó esta acción porque estaba motivada por el miedo, sino porque estaba motivada por el amor. Sin embargo, cometió un error, desde su perspectiva humana, ya que no tenía la intención de atraer la atención hacia sí misma.

Sin embargo, Dios sabía de antemano que ella estaba motivada a esta acción por el Espíritu Santo. Y debido a su disposición a seguir el liderazgo del Espíritu Santo, a pesar de su «error» al atraer atención no deseada hacia sí misma, sus acciones permitieron que Jesús abordara el egoísmo en el corazón de Simón el fariseo, así como el de los discípulos críticos, y se convirtió en una historia contada a lo largo de los siglos.

En otras palabras, su «error» no fue pecado, no fue maldad, y fue útil en el plan de Dios para el avance de Su reino de amor.

El Amor Perfecto

Y esto revela la verdad sobre lo que realmente es la perfección bíblica; no se trata de un desempeño perfecto de la tarea, sino más bien de un corazón que ama y confía perfectamente en Dios —en otras palabras, un corazón que ama a Dios más de lo que teme por sí mismo. Como dijo Jesús:

«Habéis oído que fue dicho: “Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo”. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos. Él hace salir su sol sobre malos y buenos, y llueve sobre justos e injustos. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen también lo mismo los recaudadores de impuestos? Y si saludáis solamente a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de más? ¿No hacen también lo mismo los paganos? Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mateo 5:43–48, énfasis añadido).

Jesús describió lo que significa ser perfecto: amar a todos, constante y confiablemente, así como el sol y la lluvia tratan a todos exactamente igual.

Pero se entiende que esto solo es posible al ser restaurados primero a una relación de amor y confianza con Dios. Cuando conocemos a Dios y confiamos en Él, a pesar de nuestro pasado, experimentamos un cambio de corazón del miedo al amor y la confianza, y en esa nueva vida, con el nuevo motivo de amor y confianza, ya no estamos paralizados por el miedo.

En cambio, nos involucramos en aplicar lo mejor de nuestra capacidad para amar a otros y glorificar a Dios, y ya no tememos cometer errores en el desempeño de la tarea, sino que confiamos en Dios con respecto a cómo resultarán las cosas, confiamos en que incluso si nuestro débil yo humano no realiza una tarea específica con inerrancia técnica, pero se hace con un corazón que ama, entonces Dios bendecirá y resultará el bien —como la mujer que ungió los pies de Jesús!

El hombre mira la apariencia exterior, pero el SEÑOR mira el corazón. 1 SAMUEL 16:7

Pero aquellos que viven atrapados en el ciclo de desempeño personal impulsado por el miedo y autorreferencial serían vulnerables a ver su acción (si fueran esa mujer) como un fracaso total:

¿Cómo pude haber sido tan estúpida? ¿En qué estaba pensando? Por supuesto, el unguento impregnaría la habitación; por supuesto, todos se darían cuenta; por supuesto, la gente pensaría que solo intentaba hacerme quedar bien. Y cómo lastimé a Jesús, yo, con mi historia, ¿cómo pude pensar que tocar a Jesús lo animaría? Probablemente he hecho que algunos piensen que Jesús se ha aprovechado de mí. Soy una perdedora.

Debemos dejar de mirarnos a nosotros mismos, dejar de vivir empoderados e impulsados por la energía animadora (espíritu) del miedo, y volver nuestros ojos hacia Jesús; debemos rendir el yo a Él y experimentar Su amor.

Y en esa relación de amor y confianza, debemos elegir actuar motivados por el amor al aplicar la verdad que sabemos que es nuestro deber cumplir, y luego confiar en Dios con respecto a cómo resulta. Debemos dejar de mirar meramente al desempeño de la tarea y mirar al corazón.

La Biblia dice: «El hombre mira la apariencia exterior, pero el SEÑOR mira el corazón» (1 Samuel 16:7). Los seres humanos pecaminosos se juzgan a sí mismos y a los demás por lo bien que realizan las tareas, pero Dios juzga por lo puro que es el corazón, el motivo de la acción, no la precisión de la tarea.

Si has luchado con el perfeccionismo, has vivido con miedo a cometer errores, entonces detente y abraza la verdad, la verdad de que los errores no son maldad y que cometer errores es el proceso natural de crecimiento y desarrollo a medida que nos aplicamos a llevar a cabo los deberes de la vida y aprender. Comprométete a no elegir nunca el mal, pero date permiso para cometer errores honestos. Y diariamente rinde tu vida a Jesús, invita al Espíritu Santo a que te capacite y motive con un espíritu de amor, y luego elige actuar en amor y confía tu futuro y los resultados a Dios.



comeandreason

Fundado en 2010 por Timothy R. Jennings, M.D., Come and Reason está dedicado a ayudarte a aprender a discernir, a estimularte a pensar, a ayudar a perfeccionar y refinar tus facultades de razonamiento, y a aumentar tu capacidad para conocer el bien del mal. No estamos aquí para decirte qué pensar, sino para mostrarte cómo usar de manera más eficiente tu facultad de razonamiento dada por Dios para crecer mejor en gracia y acercar a Dios en tu caminar personal con Él.



Visítanos en comeandreason.com para aprender más!