

Excelencia, no perfeccionismo

Autor: Daniel Andrés Mora Lugo/ *Licenciado en educación e investigador de la condición humana y sus ecosistemas relacionales.*

Fecha de publicación: Agosto 30 de 2026

Versión del documento: 1.01

Resumen

Perfección, perfeccionismo y excelencia suelen utilizarse como si fueran sinónimos, pero describen formas profundamente distintas de relacionarnos con el error, la insuficiencia y el crecimiento. En este artículo exploramos por qué el perfeccionismo convierte la equivocación en una amenaza, mientras que la excelencia aprende a trabajar con nuestros límites para corregir, reparar y crecer de manera continua.

Palabras clave

Perfección, Perfeccionismo, Excelencia, Insuficiencia, Error, Mentalidad de crecimiento, Eudaimonia, Flow, Juegos infinitos, Desarrollo humano, Inteligencia relacional, Amor asertivo.

Excelencia, no perfeccionismo

Perfección, perfeccionismo y excelencia son conceptos que suelen confundirse, e incluso utilizarse indiscriminadamente como si fueran sinónimos. Sin embargo, describen formas muy distintas de relacionarnos con la realidad, con el error y con nuestra propia condición humana. La distinción no es solo semántica, tiene consecuencias profundas sobre cómo nos tratamos a nosotros mismos y a quienes amamos.

Tres palabras, tres relaciones direferentes con la realidad

La perfección hace referencia a un estado ideal donde no existe la insuficiencia, es una ejecución impecable, desprovista de falla, error o carencia. Es, ante todo, un concepto abstracto, porque no describe nada que exista realmente en el mundo, sino un horizonte teórico contra el cual medimos lo que sí existe.

El perfeccionismo, por su parte, es el intento psicológico y comportamental de alcanzar o sostener ese ideal. La investigación de Paul Hewitt y Gordon Flett, pioneros en el estudio sistemático de este constructo, demostró que el perfeccionismo no es una sola cosa, sino que tiene al menos tres dimensiones; una orientada hacia uno mismo (*estándares internos exigentes*), otra prescrita socialmente (*la sensación de que otros exigen perfección de nosotros*) y, de manera crucial, una orientada hacia los demás, es decir, la expectativa de que otras personas sean perfectas (Hewitt & Flett, 1991). Esta última dimensión es clave para entender por qué el perfeccionismo no es solo un asunto individual, sino que tiene consecuencias directas sobre cómo evaluamos y tratamos a quienes nos rodean.

El perfeccionismo es, en esencia, una manera de vivir orientada a eliminar el error, controlar la incertidumbre, demostrar que la



insuficiencia no existe y que puede ser superada definitivamente o al menos, mantenerse fuera de la vista. Por eso, cuando aparece el error, quien vive desde el perfeccionismo suele reaccionar con vergüenza, culpa, ansiedad, defensividad o castigo excesivo. No porque el error sea necesariamente grave, sino porque amenaza la imagen compensatoria que intenta sostener de sí mismo y del mundo.

La excelencia, por el contrario, describe una relación radicalmente distinta con la realidad. No busca eliminar rotundamente la insuficiencia ni negar la existencia de los errores, por el contrario, busca responder cada vez mejor a partir de ellos.

El concepto tiene raíces filosóficas antiquísimas. Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, utilizaba el término —*areté*—, traducido habitualmente como virtud o excelencia para describir un estado que no se alcanza de una vez, sino por medio de una práctica sostenida en el tiempo.

O en otras palabras, *areté* es la disposición a actuar bien en el momento correcto, en la proporción correcta, desarrollada a través de la experiencia repetida y la reflexión.

Para Aristóteles, la excelencia no era un rasgo con el que se nace ni una cima que se conquista definitivamente; era el resultado de un proceso de habituación deliberada, orientado hacia el florecimiento humano que él denominaba la eudaimonia (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Libro II). Desde esta perspectiva, el error deja de ser una amenaza a la excelencia y se convierte en la materia prima con la que se construye.

Por lo que, sí lo notamos bien, los tres conceptos aspiran a estándares altos, pero su bifurcación está cimentada en la relación con

la insuficiencia. El perfeccionismo intenta eliminarla mientras la excelencia la integra como parte del proceso. Y esa diferencia va a ser abismal en el largo plazo.

Cuando el error se convierte en amenaza

La psicóloga Carol Dweck, en su investigación sobre mentalidades fijas y crecimiento observó algo revelador, cuando una persona cree que sus capacidades son rasgos fijos e inmutables, el error deja de ser información y se convierte en una sentencia sobre su valor. En esas situaciones, el sujeto tiende a evitar el riesgo, se vuelve defensivo ante la crítica y prefiere repetir lo que ya domina antes que exponerse a fallar en algo nuevo. En cambio, cuando una persona cree que sus capacidades

pueden desarrollarse a través del esfuerzo y el aprendizaje, el error se convierte en una fuente de información útil, no en una amenaza a su identidad (Dweck, 2006).

Esta distinción ilumina el mecanismo oculto del perfeccionismo, el cual, en el fondo, no es un problema de aspirar alto, es una crisis de lo que el error significa para la propia identidad. Es decir, es una estrategia adaptativa desorganizada para evitar la realidad.

¿Y esta realidad cuál es?

Que somos seres finitos, vulnerables e imperfectos, y que de esa condición emergen olvidos, disparidades de cálculo, accidentes, pérdidas, retrasos y equivocaciones. Esta realidad no es una anomalía del sistema, es parte de lo que significa ser humano. Por eso, la cuestión no es si vamos a fallar (**porque va a pasar**), sino ¿Cómo lo vamos a manejar?

Y es allí, donde la excelencia encuentra

una ventaja considerable para relacionarse con la realidad objetiva que el perfeccionismo no puede lograr <<Integrar que tenemos aspectos que nos hacen proclives al error y la falla>>.

Es por eso, que alguien que camina el camino de la eudaimonia, tiene espacio para aprender, corregir, reparar y por lo tanto, puede entrar en una espiral ascendente de crecimiento potencialmente infinita. Cada error deja de ser una condena y se convierte en un peldaño hacia la mejora continua.

Juegos finitos, juegos infinitos

Aquí resulta especialmente útil la reflexión del historiador y filósofo James Carse en su obra *Finite and Infinite Games* (1986). Carse explica que existen dos tipos de juegos: los finitos, que se juegan para ganar, y los infinitos, que se juegan para continuar jugando. En los juegos finitos hay reglas fijas, límites claros y un momento en que alguien gana y el juego termina. En los juegos infinitos, en cambio, las reglas pueden cambiar, los límites se ajustan, e incluso los participantes pueden transformarse, siempre y cuando el juego no termine.

Algunas experiencias humanas requieren, en efecto, una búsqueda rigurosa de precisión y estándares elevados. Una cirugía, el diseño de un puente o el aterrizaje de un avión exigen minimizar el error al máximo posible. Son, en cierto sentido, juegos finitos donde el margen de tolerancia es mínimo. Sin embargo, incluso en estos escenarios la perfección absoluta sigue siendo inalcanzable, lo que existe es una aproximación constante hacia niveles superiores de calidad.

Carse explica que existen dos tipos de juegos: los finitos, que se juegan para ganar, y los infinitos, que se juegan para continuar jugando.

Pero cuando entramos en juegos infinitos —*las relaciones de pareja, la crianza de los hijos, la amistad, el desarrollo espiritual o el crecimiento personal*— la lógica cambia por completo. No existe un punto final donde podamos decir “*ya terminé de aprender a amar*”, “*ya terminé de crecer*” o “*ya terminé de convertirme en una mejor persona*”. Son procesos que continúan mientras exista vida.

Por eso la excelencia encaja mucho mejor que el perfeccionismo

en los juegos infinitos. El individuo que incorpora la excelencia comprende que siempre habrá algo nuevo que aprender, algo que corregir, alguna forma de crecer sin renunciar a aspirar a altos estándares, pero que llegar a un estado perfecto e infalible es imposible, al menos desde su condición humana (*es quizás por eso que tantas personas desean escapar de ella*).

El costo relacional de no tolerar la propia insuficiencia

Esta claridad no solo afecta el desarrollo personal, además afecta las relaciones, porque quien no puede digerir su propia insuficiencia suele tener enormes dificultades para tolerar la insuficiencia de los demás como lo describieron Hewitt y Flett en la búsqueda de perfeccionismo orientado al otro (Hewitt & Flett, 1991).

En consonancia, al no poder identificar ni realizar está discriminación se generan idealizaciones y aparecen comportamientos como la crítica constante, el control excesivo, la decepción permanente, la impaciencia y el castigo, porque ineludiblemente la pareja falla, los hijos fallan, los amigos fallan, los compañeros de trabajo fallan ¡El jefe, el trabajo, el Estado y los gobernantes fallan! Incluso lo inanimado



parece fallar: el carro, el computador, la nevera, etc. Y desde ese lugar, la vida se vuelve insoportable, tanto para esa persona como para quienes la rodean.

Por el contrario, cuando aprendemos a relacionarnos de manera más amorosa con nuestra propia insuficiencia, desarrollamos una mayor capacidad para acompañar la condición humana ajena sin dejar de pedir responsabilidad, corrección o crecimiento. Dicho de otro modo, **quien aprende a reconciliarse con su humanidad orgánicamente comienza a presentar una mejor capacidad para amar la humanidad de los demás.**

Hacia una vida orientada a la excelencia

El psicólogo húngaro-estadounidense Mihaly Csikszentmihalyi pasó décadas estudiando qué condiciones producen las experiencias humanas más satisfactorias y significativas. Lo que encontró fue paradójico, los momentos de mayor plenitud no ocurren cuando todo es fácil ni cuando alcanzamos un estado sin dificultades, sino precisamente cuando enfrentamos un desafío que supera levemente nuestras habilidades actuales y respondemos a él con plena atención y esfuerzo (Csikszentmihalyi, 1990). A ese estado lo llamó *—flow—*, y lo describió no como un destino, sino como un proceso en el cual, alguien está siendo constantemente estirado y en movimiento hacia algo que todavía no domina del todo. Por lo cual, la experiencia óptima no ocurre en la perfección, sino más bien, en el umbral entre lo que ya somos y lo que aún podemos llegar a ser.

Eso es, en su núcleo, lo que contrasta a la excelencia del perfeccionismo. El perfeccionismo intenta colapsar ese umbral, quiere que lo que somos ya sea suficiente, **que el error no exista y que la distancia entre lo actual y lo posible desaparezca concluyentemente.** La excelencia, en cambio, habita ese umbral con

curiosidad y compromiso; no porque disfrute del sufrimiento, **sino porque crecer requiere rozar los propios límites.** Ese tipo de tensión lejos de ser una amenaza, nos señala que algo genuinamente valioso está ocurriendo.

Por eso las personas, las relaciones y las comunidades más saludables no son las perfectas, son aquellas que han aprendido a responder cada vez mejor a su propia insuficiencia, entrando a un verdadero estado de flow dentro de un juego infinito que no se gana sino que se cultiva.

Así que para cerrar, preguntémonos ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar nuestros límites? ¿Por qué nos resulta tan difícil reconciliarnos con la insuficiencia? ¿Por qué hemos confundido la incomodidad del crecimiento con el peligro del fracaso?

Referencias

- Aristóteles. *Ética a Nicómaco* (trad. T. Irwin, 1999). Hackett Publishing. (Original del siglo IV a.C.)
- Carse, J. P. (1986). *Finite and infinite games*. Free Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.