

EL SÍNDROME DEL PERFECCIONISTA

EL ANANCÁSTICO



DIRIGIDO A PADRES Y EDUCADORES
PROFESORES E INVESTIGADORES
MÉDICOS Y PSICÓLOGOS
Y MUY ESPECIALMENTE A LAS
PERSONAS AFECTADAS

*Uno de los libros más originales sobre el arte de superar
los problemas que se han escrito últimamente.
(Andrés Merino, Revista de Arte)*

MANUEL ÁLVAREZ ROMERO

(autor de *El efecto Gioconda*)

DOMINGO GARCÍA-VILLAMISAR

books4pocket

El Síndrome del perfeccionista: el anancástico

Casi todos conocemos a perfeccionistas como el que se empeña en sacar sobresaliente a toda costa, quien se pasa horas maquillándose antes de salir de casa, el que tarda un siglo en preparar las maletas, el ama de casa que limpia y relimpia sin descanso, el deportista que vive para su marca, aquellos que se desgastan siguiendo normativas sin cuento... Designados como perfeccionistas desde la psicología y como anancásticos desde la psiquiatría, estas personas son portadoras de una genética peculiar y de unos hábitos mentales y conductuales muy concretos que van a perfilar –si no se les ayuda– una dolorida biografía cargada de lastres, frenos y contradicciones que mermarán significativamente su calidad de vida y la su entorno. Y tantas veces ¡son ellos los últimos en enterarse!

Considerado como conducta excesiva y desgastadora, es conocida la influencia del Perfeccionismo en procesos psicopatológicos y psicosomáticos (Ansiedad, Depresión, Fibromialgia, Obsesiones, Trastornos de la Conducta Alimentaria y de la imagen corporal, las Adicciones, Anomalías de la Personalidad, dificultades en la comunicación interpersonal o familiar, etc.).

En cuanto a las relaciones sociales el perfeccionista sufre y hace sufrir viendo frustrada su buena voluntad y empobrecida su actividad generosa. Cuando surge la contradicción entre los resultados negativos y la aspiración natural a lo bueno, lo perfecto... hay que saber distinguir el Perfeccionismo de la perfección. Existe, pues, el Perfeccionismo bueno y positivo frente al insano y negativo. En distinguirlos nos jugamos una buena cuota de felicidad.

Este libro aborda este problema tan común y devastador y, especialmente, su detección (con cuestionarios de diagnóstico) y sus posibles soluciones y va dirigido a médicos y psicólogos, padres y educadores, profesores e investigadores y, muy especialmente, a las personas afectadas, conscientes o no, y a sus allegados.

» Manuel Álvarez Romero & Domingo García Villamisar autoayuda • Ensayo y divulgación (Bolsillo) • Editorial Almuzara

Manuel Álvarez Romero, cordobés afincado en Sevilla, es licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, especialista en Medicina Interna y titular del Servicio Andaluz de Salud. Cuenta en su haber con más de cuarenta años de experiencia profesional. En la actualidad dirige el Centro Médico Psicosomático de Sevilla y la Unidad de Medicina Psicosomática de la Clínica Universitaria de Navarra-Madrid. Promotor, miembro fundador y primer presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática. Es secretario de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y miembro del Colegio Internacional de Medicina Psicosomática. Autor del libro ¿Quieres ser feliz? Claves para mejorar la Autoestima (Arguval, Colección "Claves" 2004) y coautor de la obra Los mayores o el correr del tiempo (AC, 1999). Director de Master y Cursos sobre "Psicosomática y Farmacia" (CECOFAR, 2004), "Familia y Comunicación", "Adolescencia" y "Habilidades Sociales" entre otros. Ha sido y es asiduo conferenciante y colaborador en diversos medios de comunicación como el Diario ABC, Cadena COPE, Diario Médico, Antena Médica, La Gaceta de los Negocios, Hacer Familia, Guadalquivir, etc. Es el director de la Biblioteca de Desarrollo Personal de Almuzara y autor en esta editorial de los títulos ¿Sabes pensar? (2006), El síndrome del perfeccionista (coautor, 2007) y Veinte años casados, ¿y ahora qué? (coautor, 2008). Domingo García Villamisar, nacido en Cerceda (La Coruña), es psicólogo, profesor de Psicopatología y Psicología Clínica y director de la Sección Departamental de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid. Ha ampliado su formación como investigador visitante en las universidades de Carolina del Norte, Penn State, Manchester, Londres y Milán. Asesor científico de varias sociedades dedicadas a la atención de trastornos mentales como Eltern für Integration (Alemania), la española Asociación Nuevo Horizonte y de la Confederación de Autismo de España. Miembro del Comité de Expertos del Consejo de Europa en Trastornos Generalizados del Desarrollo, de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática y de los grupos de investigación de Metacognición, Trastornos Emocionales, Memoria, Emociones y Autismo de las Universidades de Manchester, Edimburgo y George Mason (EE.UU.). Es autor de títulos como Las depresiones infantiles, Terapia familiar y conyugal, El autismo y las emociones, La hiperactividad infantil, El estrés de los profesores, El autismo en personas adultas: nuevas perspectivas...



9788492801466

IBIC: VS
978-84-92801-46-6
320 páginas
Rústica con solapas
12.5 x 19 cm · 235 g
PVP: 8 €