

TENDENCIAS

Definitivamente morderse las uñas es un signo de este tipo de personalidad

El Ciudadano · 16 de mayo de 2017



Durante años, se ha creído que el hábito de morderse las uñas es un indicador inequívoco de un temperamento nervioso y de ansiedad. Sin embargo, y de acuerdo con un nuevo estudio, este y otros comportamientos repetitivos «centrados en el cuerpo» podrían ser señales de algo muy diferente.



El estudio, publicado en el Diario de Terapia de Comportamiento y Psiquiatría Experimental (JBTEP, por sus siglas en inglés) asegura que el morderse las uñas puede ser un indicador de perfeccionismo.

«Creemos que individuos con estos comportamientos repetitivos pueden ser perfeccionistas, significaría que son incapaces de relajarse y realizar sus tareas a un paso normal. Ellos son, por tanto, propensos a la frustración, la impaciencia e insatisfacción cuando no logran alcanzar sus objetivos», comenta el Doctor Kieron O'Connor, autor del estudio.



El estudio consistió en 48 participantes con hábitos repetitivos, como el morderse las uñas, que debían contestar una serie de preguntas para determinar su comportamiento organizacional y regulación emocional.

Las personas que se mordían las uñas **fueron identificados como perfeccionistas** organizacionales, un tipo de personalidad marcada por la tendencia a hacer planes detallados y a sobrecargarse de trabajo, y muchas veces se frustran por la falta de actividad. El morder las uñas y otros comportamientos repetitivos similares es sólo una forma de liberar esa energía reprimida.

Morderse las uñas podría parecer algo totalmente inofensivo, pero la realidad es que puede desencadenar infecciones y daño a largo plazo, como *debilitamiento de los dientes y uñas deformes*. Estos riesgos, y lo común de este hábito, ha hecho que el morderse las uñas sea uno de las áreas líderes en la que los **psicoterapeutas trabajan con sus pacientes**.

«Estos descubrimientos sugieren que los individuos que sufren de comportamientos repetitivos podrían beneficiarse con tratamientos diseñados para reducir la frustración y el aburrimiento, y modificando su perfeccionismo», dijo Sarah Robert, quien ayudó al autor del estudio.



Y tú, ¿te muerdes las uñas, eres un perfeccionista?

Estos son algunas señales que te ayudarán a descubrir si lo eres:

Piensas en términos de «todo o nada», ves las cosas como blanco o negro.

Eres muy duro contigo mismo.

Te frustras si no logras tus metas.

Aún cuando logras tus objetivos te sientes insatisfecho.

No puedes empezar algo hasta que llegue «el momento perfecto», pero quizá nunca llega.

Porquenosemeocurrio.com

Fuente: El Ciudadano