



# Miles de adolescentes sufren atelofobia, ¿tú también?

Hay muchos adolescentes que tienen atelofobia pero no lo saben, ¿quizás tu también?

Se trata de la fobia, del miedo extremo, a la imperfección. Quien lo sufre está obsesionado con ser perfecto en diferentes ámbitos de su vida: el aspecto físico, los estudios, las relaciones con los demás...

El miedo que tienen es a no ser nunca suficientemente bueno, alto, listo, trabajador, guapo, amigable, exitoso... y una larga lista. Según los expertos, no es malo tratar de ser la mejor persona posible, sin embargo es malo si nos obsesionamos.

Hay adolescentes que empiezan a sufrir atelofobia porque quieren tratar de ser perfectos y acaban teniendo una depresión muy graves.

Es muy importante tener claro que no es necesario ser perfecto, es importante valorar como somos, quien somos y luchar por nuestros objetivos ¡sin perder la cabeza!

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**