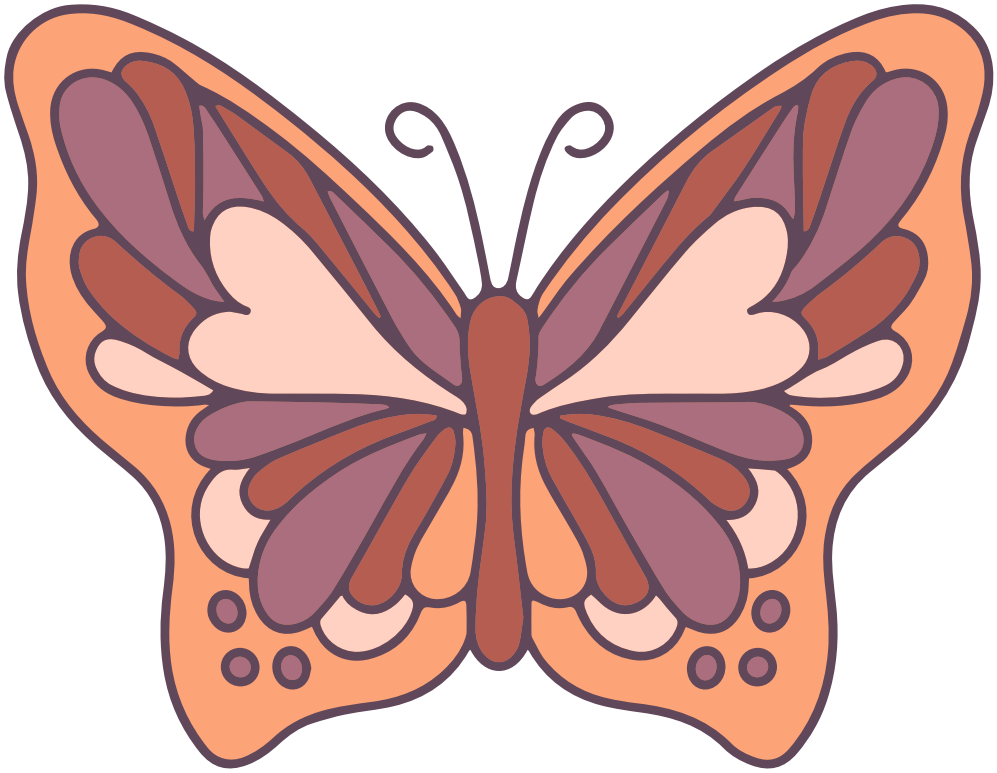
Selene
Psicología

Guía para trabajar la **Autoexigencia**



Te traigo esta guía de **para trabajar la autoexigencia,** mejorando la relación contigo misma y con el entorno que te rodea.

Me llamo Selene, soy Psicóloga General Sanitaria, especialista en ansiedad, relaciones, autoestima y dependencia emocional.

Junto a mi equipo de profesionales, especializados en diferentes ramas de la psicología, **realizamos terapia presencial en Valladolid y de forma online**.

@selenepsicologia

¿Qué es la Autoexigencia?

La autoexigencia es una tendencia a establecer estándares muy altos y perseguirlos. No siempre es mala, ya que nos puede hacer crecer y puede ser un motor que nos impulse para lograr cosas, pero llevada al extremo puede ser destructiva.

La autoexigencia excesiva puede conllevar que nos planteemos objetivos muy difíciles de conseguir, nos exijamos, nos presionemos y nos vayamos esforzando cada vez más para satisfacer una serie de expectativas que parece que nunca somos capaces de alcanzar. Además, con el tiempo puede volverse crónica y afectar a otras áreas de nuestra vida, incluso las que están más ligadas al ocio y a la diversión. Todo se acaba convirtiendo en una obligación de rendir y, por tanto, en algo asfixiante y agotador.

Nuestro diálogo interno nos empieza a enviar mensajes de: "no es suficiente", "podría ser mejor", "me tenía que haber esforzado más…", "no está perfecto", etc. En esa búsqueda de la excelencia, nos puede pasar además que las tareas se nos compliquen y alarguen, porque no sepamos poner punto final a las energías que les dedicamos. Nos volvemos tan críticos que incluso empezamos a valorar los pequeños logros, como fracasos.

¿De dónde proviene la Autoexigencia?

Hay muchas cosas que pueden influir en que nos acabemos lanzando exigencias excesivas. Entre ellas:

- La educación que nos hayan dado: las expectativas expresadas por parte de nuestros padres o figuras de cuidado principales, a veces expresadas de manera directa y otras veces, a través de gestos y otras señales más silenciosas. También los estilos de crianza muy estrictos, especialmente con el rendimiento académico, que van creando unos determinados esquemas mentales que influyen en nuestra manera de interpretar el mundo.

- Nuestra experiencia personal con el trabajo o estudios, especialmente cuando ha sido negativa en algún sentido. Todas las personas hemos sentido en alguna ocasión que podríamos haberlo hecho mejor. Si en esos casos hemos sentido que nos han machacado, esto podría provocar una obsesión por esforzarnos cada vez más, con un listón cada vez más alto, percibiendo los errores con miedo o como un signo de fracaso.

- Modelos de influencia. En ocasiones nos comparamos con personas que parece que hacen muchas cosas y son consideradas "personas de éxito". Esta comparación provoca una exigencia para llegar a su nivel y obtener ese reconocimiento.

- Efecto de las redes sociales. Estas nos enseñan solo el lado bueno y perfecto de la vida, provocando en ocasiones que nos comparemos y nos impongamos unos estándares muchas veces inalcanzables, ya que no son reales.

Señales de un alto nivel de exigencia

- Tengo muchas dificultades a la hora de tomar decisiones.
- Hago esfuerzos sin fin por conseguir lo que quiero a pesar de que esto me haga sentir mal o sufrir.
- Cuando los demás cometen errores, lo entiendo, empatizo. Cuando los cometo yo, me machaco.
- Aunque los demás admiren o alaben mis logros, yo tengo la sensación de que no es real.
- Tengo miedo al fracaso y lo anticipo, preparándome para esquivar todos los posibles obstáculos.
- Soy muy durx conmigo mismx. No me permito fallar ni descansar hasta que no consigo lo que quiero.
- Dedico mucho tiempo para hacer las tareas, pero aun así, siempre tengo la sensación de que las cosas no están suficientemente bienpara poder finalizar.
- En ocasiones pospongo tareas porque me da miedo enfrentarlas por si no soy capaz de cumplir mis expectativas.
- Me cuesta delegar y soltar el control de las cosas.
- Lo que pienso de mi depende en gran medida de mis logros y resultados.
- Lo que me gusta y necesito es algo secundario.
- Me culpo de todo, incluso de cosas que objetivamente no dependen de mi. Si algo sale mal en el trabajo, termino asumiendo la responsabilidad, si mi pareja llega a casa de mal humor, me pregunto qué puedo haber hecho para que se sienta de ese modo, etc.
- Necesito tener las cosas planificadas y me cuesta tolerar los cambios.
- A pesar de todos mis esfuerzos, me siento inseguro en el trabajo, con mis amigos, en mi relación de pareja, etc.
- Cualquier error mínimo me afecta y no importa que haya pasado mucho tiempo desde que lo cometí, me sigue doliendo y lo sigo teniendo en la cabeza. Incluso aunque sea yo el único que se ha dado cuenta del error.
- Rara vez me siento satisfechx con lo que he conseguido, siempre pienso que debería haber dado más o haber llegado más lejos.
- Me propongo objetivos muy elevados o incluso a veces inalcanzables (porque son poco realistas o no están ajustados a mis posibilidades o circunstancias del momento).

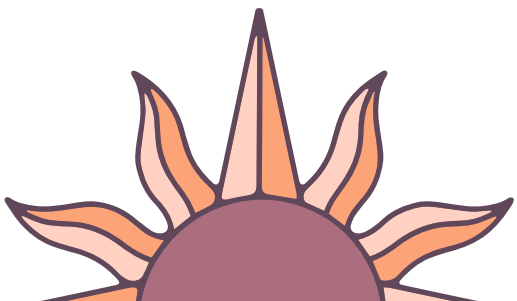
¿Qué causa la autoexigencia?

Sentimientos de poca validez.
• Dificultades para reconocer la vulnerabilidad.
• Miedo a la incertidumbre.
• Vacíos afectivos.
• Miedo al rechazo/abandono.
• Dolor, rabia.
• Dificultades para establecer relaciones íntimas.
• Pérdidas significativas.
• Sensación de sin sentido en la vida.
• Dificultades para establecer límites.
• Culpa.
• Excesiva necesidad de control.
• Baja tolerancia a los errores y a las frustraciones.
• Comparación constante.
• Autoestima dañada.
• Necesidad de ser reconocido/a.
• Presión social.

Consecuencias de la autoexigencia

Esta tendencia acaba generando rigidez y una manera de ver la vida como blanco o negro, siempre o nunca. O las cosas están bien hechas y perfectas o están mal.

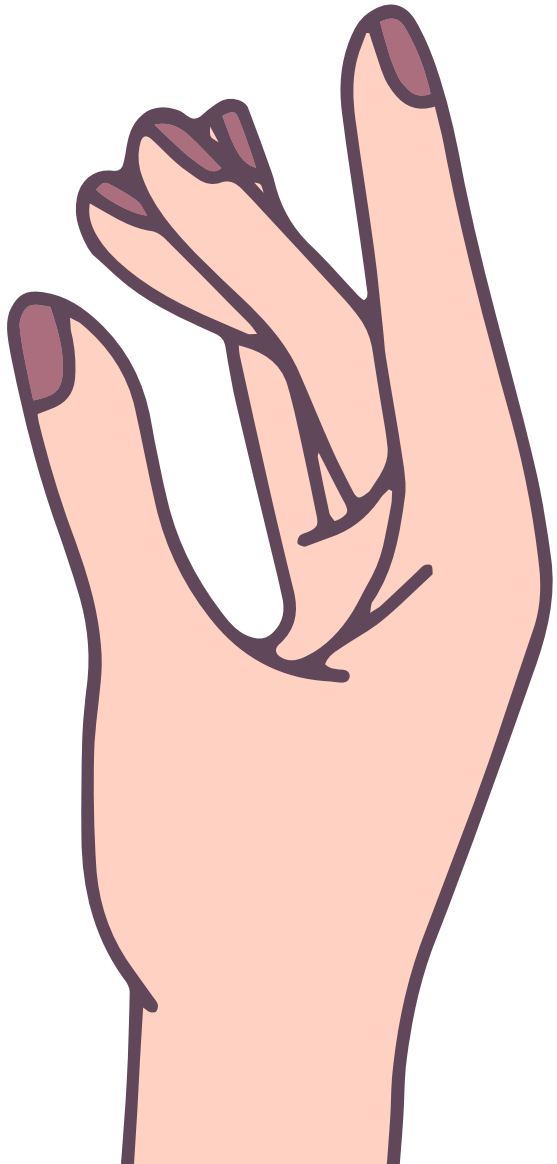
• **Niveles altos de ansiedad.** A veces son tan altos que nos pueden llegar a bloquear en otras áreas de nuestra vida.
• **Autoestima poco sólida, fluctuante.** La autoestima acaba dependiendo de cómo nos salgan las cosas y de la valoración y reconocimientos que obtengamos de los demás (un día puedo sentirme plenx y feliz porque me han salido las cosas bien, y al siguiente fracasadx).
• **Nuestro diálogo interno se volverá negativo**, y caeremos con facilidad en la crítica y reproche hacia nosotros mismos por no alcanzar nunca lo que nos proponemos.
• **Las actividades de ocio** pasarán a un segundo plano, no se puede descansar, porque eso implicaría que no estamos haciendo lo que nos toca y no estamos luchando por nuestros objetivos, con el consiguiente sentimiento de culpa.
• **Sentimientos de incapacidad,** frustración, insatisfacción, indefensión, y desmotivación. En ocasiones puede que incluso provoque que pospongamos ciertas tareas con respecto a las cuales tenemos altas expectativas para no enfrentarnos ya que nos sentimos incapaces de lograrlas.
• **Agotamiento** o cansancio extremo, físico y sobre todo mental.
• **Rumiación excesiva**. Analizamos constantemente todo lo que hacemos buscando fallas.
• **Dificultades para decir que no** cuando nos piden algo.
• **Somatizaciones:** migrañas, contracturas, problemas estomacales, etc.



Tips y consejos para la autoexigencia

•**Identifica las áreas que se ven afectadas:** quizás esto te está afectando al trabajo, a los estudios, a tus relaciones, etc.
• **Identifica tus necesidades**, no solo tus obligaciones, y dales prioridad. Qué necesito para sentirme bien.
• **Identifica tus propios límites**. Es humano reconocer que no podemos con todo. También, que cada uno de nosotros tiene sus puntos fuertes, capacidades, habilidades, conocimientos y situaciones particulares y no podemos con todo en todo momento.
• **Agradece los halagos de los demás**, aunque en un primer momento no te los creas.
• **Se realista con tu planificación de tareas**: a veces nos llenamos el día de tareas, sabiendo perfectamente que será muy difícil abarcarlo todo, lo cual al final del día puede ser muy frustrante. Mejor hacer menos cosas y mejor, que querer abarcar mucho y dejar las cosas incompletas.
• **Identifica tus actitudes** que buscan encontrar el reconocimiento de los demás y evita actuar así en futuras ocasiones.
• **Reconoce que solo no puedes.** Empieza pidiendo ayuda cuando sientas que estás cansado, sobrepasado o no puedes hacer algo por ti mismo.
• **No te compares,** genera tu propio camino.
• **Expresa tus emociones** cuando te encuentres mal y agobiado.
• **Delega la responsabilidad** y di no de vez en cuando. Cuando vayas viendo que te cargas de tareas, citas y trabajos es el momento de decir no.
• **Aprende a desconectar de las obligaciones.** Es necesario tomarte descansos.
• **Prioriza.** Es necesario separar lo urgente de lo importante y saber cuándo parar. No podemos abarcarlo todo, hay tareas que pueden esperar a mañana.
• **Reserva un tiempo cada día para cuidarte** y descansar. El ocio y el descanso son tan importantes como tus obligaciones. Permitetetiempo para no hacer nada. Al principio será complicado, pero a medida que lo practiques irá siendo más sencillo.
• **Analiza de forma realista** que cosas están al alcance de tu control y depende de ti y cuales no son tu responsabilidad.
• **Aprende a tolerar la frustración y equivocarte**. No pasa nada por cometer errores. Los errores también nos enseñan. La revisión constante y obsesiva de las cosas solo te lleva a la angustia y el agotamiento mental.

Cuaderno de ejercicios para trabajar la **autoexigencia**



Ejercicio vivir el momento presente

Céntrate en el proceso y no en la meta. Valora el esfuerzo y la ejecución, prestando atención al aquí y ahora. La práctica de mindfulness puede ayudarte a ello.
Duración: 15-20 minutos
Ambiente: busca un lugar tranquilo donde no te molesten. Puedes sentarte en una silla cómoda o en el suelo con un cojín.
Instrucciones:
1. Preparación:
• Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta, pero sin tensión.
• Cierra los ojos suavemente.
• Toma tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Atención a la Respiración:
• Comienza a respirar de manera natural.
• Lleva tu atención a la respiración, observando cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.
• Nota el movimiento del pecho y del abdomen con cada respiración.
• Si tu mente se distrae, simplemente regresa tu atención a la respiración sin juzgarte.
3. Escaneo Corporal:
• Mueve tu atención lentamente desde la cabeza hasta los pies.
• Nota cualquier tensión o incomodidad en cada parte de tu cuerpo.
• A medida que encuentres tensiones, intenta relajarlas con cada exhalación.
4. Reconocimiento de la Autoexigencia:
• Visualiza una situación reciente en la que te sentiste excesivamente exigente contigo mismo.
• Observa los pensamientos y sentimientos que surgieron en ese momento.
• Identifica las expectativas que tenías y cómo te afectaron.
5. Aceptación sin Juicio:
• Observa esos pensamientos y sentimientos de autoexigencia sin juzgarte.
• Reconoce que la autoexigencia es una parte de ti, pero no te define ni define tu valor como persona.
• Acepta estos pensamientos como nubes que pasan por el cielo de tu mente, dejándolos ir con suavidad.
6. Compasión hacia Ti Mismo:
• Coloca una mano sobre tu corazón y otra sobre tu abdomen.
• Imagina que te hablas a ti mismo como lo harías con un amigo querido que está pasando por lo mismo.
• Di en silencio o en voz alta frases como:
• "Estoy haciendo lo mejor que puedo."
• "Es normal cometer errores, soy humano."
• "Me permito ser imperfecto y aprender de mis experiencias."
• Siente la calidez de tu mano y permite que estas palabras llenen tu ser de compasión y amabilidad.
7. Intenciones Positivas:
• Visualiza cómo puedes tratarte con más amabilidad y menos exigencia en el futuro.
• Imagina situaciones en las que respondas a ti mismo con compasión y comprensión en lugar de autoexigencia.
• Establece la intención de ser más amable contigo mismo cada día.
8. Cierre:
• Lentamente lleva tu atención de vuelta a tu respiración.
• Toma tres respiraciones profundas nuevamente.
• Mueve suavemente los dedos de las manos y los pies.
• Abre los ojos lentamente cuando estés listo.

Ejercicio exposición

Para trabajar todas aquellas cosas que evitamos debido al miedo a no cumplir con nuestras propias expectativas, vamos a hacer el siguiente ejercicio.

Elabora una lista de tareas que generalmente evitas o te causan ansiedad debido a la autoexigencia.

Una vez hecha la lista, comienza a enfrentarte a las que te supongan un desafío menor y avanza progresivamente hacia las más difíciles.
Anota tus emociones y pensamientos a medida que avanza el proceso para reflexionar sobre ellos.

Ejercicio consecuencias de mi perfeccionismo

Vamos a ver cómo la autoexigencia excesiva me está afectando. Para ello, anota que consecuencias e interferencias que tiene en las distintas áreas de tu vida:

- ¿Afecta el perfeccionismo a tu trabajo/estudios de alguna manera negativa?
- ¿Te reprochan tus amigos, pareja o familiares tu necesidad de hacer las cosas perfectamente?

- ¿Es difícil para ti tomarte un respiro, descansar o hacer otras actividades que no forman parte de tus tareas?

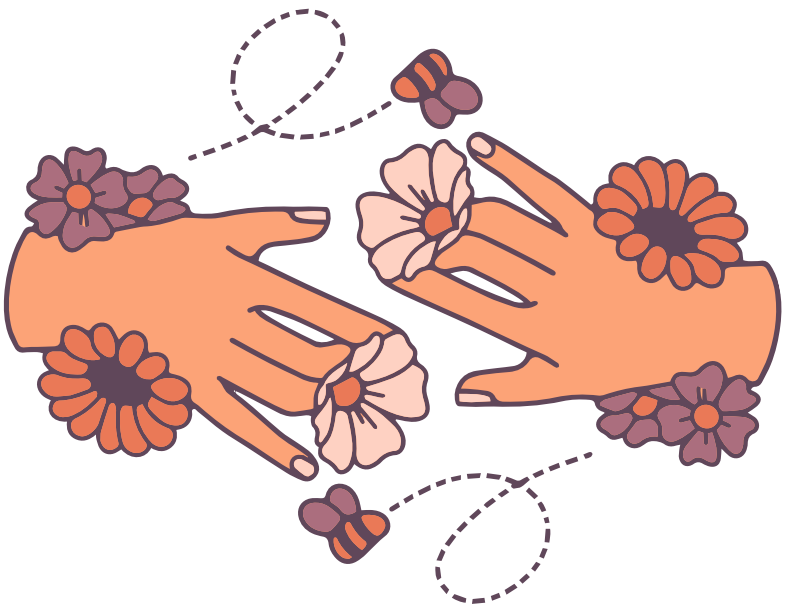
Ejercicio: costes y beneficios del perfeccionismo

1. Enumera todos los posibles costes de volverse menos perfeccionista.

Ejemplos: cometeré más errores en el trabajo, otros podrán pensar que soy un incompetente, no seré capaz de nada, etc. Probablemente muchos de los posibles costes que has enumerado nunca ocurriránpor lo que, además de enumerar estos costes, deberás estimar la probabilidad de que ocurran. Usa una escala de 0 (seguro que no ocurrirá) a 10 (ocurrirá seguro.

2. Ahora, enumera los posibles beneficios de volverse menos perfeccionista. Ejemplos: seré menos crítico e hiriente con mis familiares, tendré más tiempo para hacer más cosas, me sentiré menos angustiado, disfrutaré más del trabajo, estaré menos preocupado por lo que la gente pueda pensar de mí, etc. Con la misma escala utilizada anteriormente, estima su probabilidad.

3. Sopesa.



Ejercicio: identificación y cambio de metas

Vamos a identificar las metas que te has estado imponiendo este tiempo y modificarlas por otras que sean más realistas y alcanzables.

Enumera todas aquellas metas, deseos u objetivos que tengas a día de hoy y responde a estas preguntas:

- ¿Esa meta viene de ti o de otra persona (padres, profesores, pareja…)?

- ¿La finalidad de esa meta es externa (quieres satisfacer a alguien) o interna (tú quieres conseguir algo determinado)?

- ¿Es realista y alcanzable así tal como te la planteas o hay que hacer alguna modificación?

Ejercicio: modificando pensamientos perfeccionistas

Para cambiar pensamientos rígidos y perfeccionistas, primero hay que identificarlos. Para ello, haz el siguiente registro:

- Situación:……
- Emociones: ……..
- Pensamientos perfeccionistas asociados: ……
- Evidencias, probabilidades y credibilidad de dichos pensamientos: ……
- Lista de costes y beneficios de dichos pensamientos: ……
- Propuesta de pensamientos alternativos: ……

¿Tienes que, quieres o necesitas?

Con el objetivo de establecer prioridades y dedicar un espacio en tu día a aquellas cosas que necesitas y no solo a tus obligaciones, vamos a hacer el siguiente ejercicio:

Paso 1: ¿qué tienes que hacer?
Coge un folio y haz tres columnas. ¿Cuántos "tengo que" te repites a lo largo del día?
Apunta en la primera columna todos los que puedas recordar.
Léelos. ¿Cómo te sientes al leerlos?

Paso 2: ¿qué quieres hacer?
En la segunda columna haz un listado de todas aquellas cosas que se te ocurre que quieras hacer. Cuando las tengas, léelas y observa cómo te sientes.
Quizás en este punto te hayas dado cuenta que algunas cosas de la columna una y la 2 se repiten, es decir, tienes que hacerlas y quieres hacerlas.

Paso 3: ¿qué necesitas?
Tómate un momento para conectar contigo. ¿Cuántas de las cosas que tienes que hacer necesitas hacerlas? Si todos esos "tengo que" no estuviesen ahí, ¿qué estarías haciendo?
Anótalo en la tercera columna.
Léelo y observa cómo te sientes.

Si has llegado hasta aquí, seguro que ahora tienes una perspectiva mucho más profunda sobre la autoexigencia, y tienes herramientas y recursos para trabajar en ella y sentirte mejor.

Si quieres información sobre la terapia, puedes encontarme en:

623 026 310 @selenepsicologia C/Duque de la victoria 13, 4A
C/Santiago 16, 6C

hola@selenepsicologia.com www.selenepsicologia.com

Selene
Psicología