

Checklist para identificar si estás viviendo desde la autoexigencia

La autoexigencia no siempre se ve como “quiero hacerlo todo perfecto”.

A veces se esconde detrás de frases como:

“Podría haberlo hecho mejor.”

“Todavía no es suficiente.”

“Descanso cuando termine todo.”

“No puedo equivocarme.”

“Si no lo hago yo, no sale bien.”

Desde fuera puedes parecer responsable, disciplinada/o, productiva/o y comprometida/o.

Pero por dentro quizá sientas que **nunca llegas, nunca haces suficiente o nunca puedes relajarte del todo.**

Este checklist te ayudará a observar si estás viviendo desde una exigencia constante que te empuja a hacer más, rendir más y controlar más... incluso cuando ya estás agotada/o. 🌿

1. Cómo te relacionas con tus logros 🏆

Marca lo que te ocurre:

- Cuando logro algo, pienso enseguida en lo siguiente
- Me cuesta celebrar mis avances
- Siento que lo que hago “no es para tanto”
- Me comparo con personas que están más avanzadas
- Solo veo lo que me falta
- Siempre encuentro algo que podría haber hecho mejor
- Necesito resultados para sentir que estoy haciendo las cosas bien
- Si no alcanzo mi objetivo, siento que fracasé

👉 Cuando consigo algo importante, normalmente me digo:

2. Cómo te hablas cuando te equivocas 💬

Observa tu diálogo interno:

- Me critico duramente
- Me cuesta perdonarme un error
- Pienso demasiado en lo que hice mal
- Siento vergüenza cuando algo no sale como esperaba

- Creo que debería haberlo sabido o hecho mejor
- Un error pequeño puede arruinarme el día
- Soy mucho más dura/o conmigo que con otras personas

👉 La frase que más me digo cuando me equivoco es:

Ahora pregúntate:

¿Le hablaría así a alguien que quiero?

3. Tu relación con el descanso 🙄

Marca lo que reconoces:

- Me cuesta descansar sin sentir culpa
- Mientras descanso pienso en lo que debería estar haciendo
- Necesito “ganarme” el descanso
- Sigo haciendo cosas aunque esté agotada/o
- Me cuesta tener un día sin ser productiva/o
- Cuando paro siento ansiedad o inquietud
- Confundo descansar con perder el tiempo

👉 Para permitirme descansar, siento que primero tengo que:

4. Tu necesidad de hacerlo bien 🎯

Observa si:

- Me cuesta empezar algo si no sé hacerlo perfectamente
- Reviso demasiado mi trabajo
- Me cuesta delegar
- Prefiero hacerlo yo antes que aceptar otra forma de hacerlo
- Una crítica me afecta más de lo que quisiera
- Siento que debo demostrar constantemente mi capacidad
- Me cuesta pedir ayuda
- Me incomoda no tener todas las respuestas

👉 La situación donde más necesito hacerlo “perfecto” es:

5. Autoexigencia en tus relaciones ❤️

También puede aparecer en cómo te relacionas.

- Intento ser quien resuelve todo
- Me cuesta mostrar vulnerabilidad
- Siento que debo estar disponible para los demás
- Me cuesta decir “no puedo”
- Me responsabilizo demasiado por otras personas
- Me esfuerzo para no decepcionar a nadie
- Siento culpa cuando priorizo mis necesidades

👉 **La persona con la que más me exijo ser “todo lo que necesita” es:**

6. Observa qué ocurre en tu cuerpo 🧡

Cuando estás funcionando desde la exigencia, ¿notas?

- Mandíbula apretada
- Hombros tensos
- Dolor de cabeza
- Respiración superficial
- Cansancio constante
- Dificultad para desconectar
- Inquietud cuando no estoy haciendo nada
- Sensación de estar siempre “en alerta”

👉 **Mi cuerpo suele avisarme a través de:**

7. Descubre qué hay debajo 🔍

Pregúntate:

¿Qué temo que ocurra si dejo de exigirme tanto?

- Que me vuelva mediocre
- Que fracase
- Que decepcione a alguien
- Que pierda el control
- Que no consiga mis objetivos
- Que los demás dejen de valorarme
- Que descubran que “no soy suficiente”
- Que todo se desordene

👉 **Mi mayor miedo es:**

8. Explora de dónde aprendiste esta forma de exigirte 🧬

Piensa en tu historia.

¿En tu familia se valoraban mucho los logros?

¿Sentías que había que hacerlo todo bien?

¿Se reconocía el esfuerzo o principalmente el resultado?

¿Aprendiste que equivocarte tenía consecuencias importantes?

¿Tuviste que ser responsable muy pronto?

Escribe lo que resuene:

No se trata de buscar culpables, sino de comprender qué aprendiste.

9. Diferencia excelencia de autoexigencia

Pregúntate:

¿Esto que estoy haciendo nace de mis valores y de algo que quiero... o del miedo a no ser suficiente?

La excelencia puede decir:

✨ "Quiero hacerlo bien."

La autoexigencia suele decir:

⚠️ "Tengo que hacerlo perfecto para estar bien conmigo."

10. Practica una respuesta más flexible

Completa:

Hoy puedo hacer suficiente sin tener que _____.

Puedo equivocarme y aun así _____.

Mi valor no depende únicamente de _____.

Esta semana quiero permitirme _____.

Mini reto de 7 días ✨

Durante los próximos días, practica una de estas acciones:

 Deja una tarea en "suficientemente bien".

🌿 Descansa 30 minutos sin justificarlo.

🌿 Celebra un pequeño avance.

🌿 Pide ayuda en algo.

🌿 Di “hoy no puedo”.

🌿 Identifica una crítica interna y háblate con más flexibilidad.

Recordatorio final 🤍

La autoexigencia puede haberte ayudado a conseguir muchas cosas.

Quizá incluso te enseñó a ser responsable, constante y fuerte.

Pero una estrategia que alguna vez te ayudó también puede empezar a agotarte cuando se convierte en la única manera de vivir.

No necesitas dejar de tener objetivos.

No necesitas dejar de esforzarte.

La pregunta es:

¿Puedes seguir creciendo sin sentir que tienes que demostrar constantemente que eres suficiente?

Empieza observando cuándo aparece esa voz que siempre pide un poco más.

Y antes de obedecerla automáticamente, pregúntate:

“¿Realmente necesito exigirme más... o necesito permitirme reconocer todo lo que ya estoy sosteniendo?” 🌿