

## EJERCICIO AUTOEXIGENCIA

La autoexigencia tiene que ver con “querer hacer las cosas bien y esforzarnos para ello”; pero la mayoría de las veces no se toma en cuenta que también puede implicar un patrón de comportamiento poco saludable, que conlleva un sufrimiento para la persona que es autoexigente.

El sufrimiento ocurre cuando queremos ir más lejos de lo que nuestras aptitudes nos permiten y la relación entre nuestros recursos, conocimientos y habilidades versus nuestras metas, es desproporcionado. Hay que acompañar el “esto es lo que quiero” con “esto es lo que tengo para conseguirlo” y “esta es la realidad”. Se trata de: conocer nuestros límites, cómo flexibilizarlos (explotando nuestros recursos, ajustando los que tenemos y los que nos hacen falta), gestionar, priorizar, armar un plan de acción y establecer una meta, de manera realista. De otra manera, corremos el riesgo de que nuestros “límites” se transformen en “limitaciones”. En síntesis, el objetivo es lograr lo mejor posible dentro de nuestras posibilidades reales.

La persona autoexigente es aquella a la que le cuesta aceptar la idea de que no puede con muchas cosas que se ha propuesto ya que hacerlo implicaría aceptar que como todos, tiene límites.

### Estas son las 9 características de la persona auto exigente tipo:

- 1) Es una persona que instrumenta una disciplina férrea en pos de conseguir su objetivo, siente una responsabilidad al respecto que lo excede emocionalmente, siente culpa si no cumplen las tareas pautadas, o las que cumple con una minuciosidad más allá de lo razonable.
- 2) Sus propósitos y sus actos están teñidos por su actitud perfeccionista y su necesidad de control. Manejarse de esta manera le hace perder mucho tiempo y lo lleva a ser poco eficiente.
- 3) La inseguridad ante los posibles errores, le dificulta la toma de decisiones, tolerar los cambios y la frustración.
- 4) El miedo y la culpa son tan intensos que la paralizan.
- 5) Busca instrumentar mecanismos de control desmesurados para enfrentar la incertidumbre.
- 6) La autoestima puede ser pobre, se valora por lo que hace y no por lo que es.
- 7) Se rige más por la vía racional y las emociones están parcialmente bloqueadas. Esto se traduce en una dificultad en poder empatizar con la otra persona, lo cual le trae problemas en su vida personal.

8) No puede evitar sentir que los demás en el fondo, le juzgan con la misma vara alta que ella utiliza consigo misma. Esto le lleva a seguir esforzándose sin tregua. A la vez parece que nadie hace tan bien el trabajo como ella, con lo cual no confía en los demás, no delega y se sigue sobrecargando más, con lo cual solo aumenta el nivel de estrés y sus sentimientos de frustración e impotencia.

9) Nunca es suficiente. La insatisfacción que siente con respecto a sí misma se le va cronificando. Como no mide sus límites y por su intensa necesidad de ser valorada y de no decepcionar a otros, se termina comprometiendo en cosas a las que no puede llegar por falta de tiempo y de fuerzas. Así termina decepcionándose a sí misma y a las otras personas, para quienes termina resultando no creíble.

Este estilo de funcionamiento termina comprometiendo su salud ya que la auto percepción de sus propias necesidades, inclusive las más elementales, como por ejemplo las biológicas, quedan relegadas a un segundo plano y el cuerpo es tratado como algo que no necesita demasiado cuidado. Si el estrés persiste, el malestar se traducirá en el desarrollo de síntomas tanto físico como emocional (ansiedad, miedos, depresión, angustia, agotamiento mental o burn out por ejemplo).

### REFLEXIÓN:

1. Enumera con qué características te identificas. Indica ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.

VENTAJAS	INCONVENIENTES

2. ¿Cómo te has sentido al identificar esas características?



3. ¿Qué grado de ser una persona autoexigente consideras que tienes? (1 al 10. 1 no soy nada autoexigente. 10 soy completamente autoexigente.)

4. ¿Qué te gustaría mantener y qué te gustaría cambiar?



5. Indica 3 acciones que vas a realizar a partir de mañana para cambiar lo que no te gusta.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¡Gracias por participar en el anticongreso!

Si te apetece compartir tus reflexiones o tienes alguna pregunta, estoy a tu disposición a través de estos canales:



@silviaiglesias.metodoarmonia.



[www.metodoarmonia.es](http://www.metodoarmonia.es)

Un abrazo.

**Silvia Iglesias**

