

La autoexigencia y la relación con el trabajo

Cuando terminé la carrera de Psicología sufrí una gran crisis personal. Tenía la sensación de que no sabía absolutamente nada y me sentía cero preparada. Como estaba muy perdida decidí empezar a estudiar una oposición, de la que más adelante te contaré mi experiencia. Pero ya te avanzo que, después de cuatro largos años de estudio, ese no fue mi camino para llegar a vivir de mi pasión.

Cuando salí del mundo de las opos estaba derrotada. Me sentía muy pequeñita y me invadía un sentimiento de incapacidad. «Nunca seré suficiente para ser terapeuta», «nunca tendré las suficientes herramientas para acompañar a otras personas». Pensé que la solución a mis problemas era formarme más, pero dos másteres después me seguía sintiendo igual de bloqueada.

Con el tiempo, me di cuenta de que estaba siendo desproporcionadamente autoexigente. Me exigía ser la profesional perfecta, tener todas mis heridas sanadas y conocer todas las estrategias del mundo sobre psicoterapia. Pero eso era imposible.

Aun sin creer en mí, empecé a coger mis primeros casos. Me preparaba mucho cada sesión y supervisaba cada paso que daba. Cuando ya llevaba un mes lo entendí. Ya hacía tiempo que tenía todo el conocimiento necesario. Pero la exigencia me había jugado una mala pasada.

Todo lo que necesitaba ya estaba dentro de mí. Y lo que todavía no sabía... ¡lo podía aprender! En esa época cogí una confianza espectacular en mi trabajo. Los pacientes conseguían sus objetivos y me recomendaban a otros familiares y amigos. A las pocas semanas ya tenía la agenda llena.

Gestionar la exigencia conmigo misma fue la clave para lograr darme el espacio de dedicarme a lo que más me gusta en el mundo. Y es que, como dice Charuca, la creadora de papelterapia y una divulgadora a la que admiro...: «Si no te sientes capaz, capacítate».

No es cuestión de poder o no poder, o de ser o no capaz. Es cuestión de no quedarse en la teoría, empezar aun sin creer en ti y aceptar que te vas a equivocar. Tu desempeño laboral no dice nada de tu identidad, y si algo no te sale, pruebas de nuevo. Y si te faltan herramientas, las aprendes. Lo importante es que lo que hagas esté alineado con tu esencia. Y la psicoterapia es mi esencia pura.

En esta sociedad capitalista que premia la productividad por encima de todo, no es de extrañar que el trabajo sea una de las áreas donde la autoexigencia genere más problemas. Muchas personas tienen relaciones tóxicas con su trabajo, lo priorizan por encima de cualquier otra cosa, dedican excesivas horas y, en consecuencia, aparecen múltiples trastornos físicos y emocionales.

Es probable que estés siendo demasiado autoexigente en el trabajo si te obligas a rendir a un altísimo nivel, le dedicas más horas de las que están en tu contrato o haces tareas de más. O si eres muy disciplinada y nunca faltas al trabajo, aunque te encuentres mal. Es probable que el trabajo sea tu prioridad número uno y le dediques jornadas maratónicas.

Las claves para reconocer que existe sobreexigencia en el trabajo son dos:

- **El tiempo que le dedicas al trabajo está excesivamente desequilibrado** comparado con tu dedicación a las demás áreas de tu vida. Eso implica hacer eternas jornadas laborales y no respetar tu descanso, ni dedicar tiempo a socializar o hacer actividades para ti misma.
- **Sientes malestar tanto en tu mente como en tu cuerpo.** Este puede tomar muchas formas, desde migrañas, erupciones en la piel, trastornos gastrointestinales, hasta insomnio, estrés, ansiedad y depresión.

A menudo relacionas este malestar con otras cosas como el tiempo, la edad o que te ha sentado mal algo que has comido. Pero si estos síntomas persisten en el tiempo, es importante que valores qué aspectos de tu rutina diaria te están haciendo enfermar.

La trampa de la autoexigencia en el trabajo

El problema de la autoexigencia en el trabajo es que, aunque sabemos que «no es sano» trabajar tanto, lo seguimos haciendo. Cuando esto ocurre suele deberse a que existe un gran beneficio secundario.

El beneficio secundario de ser un «adicto» al trabajo es que culturalmente está muy valorado y reconocido. A nivel social relacionamos ser una persona de éxito a estar siempre ocupados y generando dinero. Relacionamos ser una persona autoexigente y perfeccionista con una virtud que hasta presentamos en las entrevistas de trabajo.

Es tal nuestra implicación en el trabajo que a menudo basamos nuestra autoestima en él. Esto significa que me valoro mucho a mí misma en la medida en que estoy ocupada, rindo mucho y soy muy productiva. Pero, en el momento en que no estoy trabajando o estoy descansando, no me siento bien y necesito volver a implicarme laboralmente para mantener mi autoestima a flote.

A terapia acuden muchas personas exhaustas de su relación con el trabajo, con altos índices de estrés y malestar, pero que, a pesar de sentirse mal, no son capaces de construir una relación más sana. En los últimos tiempos se está hablando mucho de aprender a detectar *red flags* (banderas rojas o aspectos tóxicos) en las relaciones de pareja y a mí me parece importante hablar también de las *red flags* en el trabajo.

Por ello, te marco algunas:

- Tu empresa premia a las **personas que se exceden de su jornada laboral** independientemente de cómo se desarrollen las actividades.
- En la empresa hay **mal ambiente**. Tu entorno laboral es tenso y se fomenta la competitividad entre los trabajadores.
- Se toleran las **faltas de respeto**. Tus superiores te hablan y tratan mal.
- Te sientes **mal remunerado**, además de que las **horas extra** son obligatorias y no están pagadas.
- **No te sientes cuidado** ni tenido en cuenta. A la empresa no le interesa tu bienestar físico ni emocional.
- Existe **manipulación emocional y chantaje**: «Con lo que la empresa ha hecho por ti», «con la oportunidad que te hemos dado...».

Lo más importante con relación a estas *red flags* es que tomes conciencia de ellas. A menudo no nos damos cuenta de cuán perjudiciales son algunos comportamientos porque estos han sido habituales «toda la vida», y todavía hay creencias muy antiguas que arrastramos respecto al trabajo, por ejemplo, que «en todos los trabajos se sufre», que «más vale malo conocido que bueno por conocer», que «en los trabajos hay que aguantar»...

Sin duda, estas creencias se han quedado caducadas y es nuestra responsabilidad dejar de aceptar, en la medida de lo posible, ciertos comportamientos injustos e irrespetuosos. No

tengo ninguna duda de que es posible trabajar en empresas que cuidan a sus trabajadores a la vez que se preocupan por cumplir sus objetivos empresariales. Y es que ¿quién ha dicho que eso no es compatible?

Las consecuencias de trabajar en una empresa que establece relaciones tóxicas con sus trabajadores son muchas. Pero ahora te presentaré tres conceptos que es importante que conozcas. Si te sientes identificada al leer estas palabras, es probable que sea el momento de plantearte si estás en el lugar adecuado:

Síndrome de Estocolmo laboral. Ocurre cuando el trabajador, a pesar de sufrir maltrato en su puesto de trabajo, no se marcha ni intenta cambiar su situación. Este maltrato suele incluir faltas de respeto, uso del miedo o comportamientos abusivos, mayormente por parte de sus superiores. La persona maltratada, en lugar de denunciar o buscar una salida, justifica las acciones de sus agresores. Esto ocurre cuando el trabajador se ha identificado tanto con la empresa que termina aceptando esos malos comportamientos, mostrándose sumiso y siendo incapaz de valorar objetivamente los aspectos negativos del entorno laboral.

Este síndrome va minando poco a poco la autoestima del trabajador, que se mantiene ahí por el refuerzo intermitente que le ofrecen, y hace que pierda la confianza en sí mismo hasta el punto de verse incapaz de ser útil en otros entornos laborales.

El refuerzo intermitente es el mecanismo que utilizan las máquinas tragaperras para crear adicción en el jugador. Se trata de darte el premio de vez en cuando para que te quedes

enganchado a la espera de recibirlo, pero la mayor parte del tiempo ese premio no llega y lo único que haces es perder dinero. Curiosamente, este mismo principio se aplica a la nueva adicción del siglo XXI: las redes sociales con *scroll* infinito. El diseño de estas plataformas nos mantiene constantemente deslizando en busca de la próxima «recompensa» en forma de contenido interesante, aunque la mayoría de las veces no la encontramos.

En el trabajo funciona de esta manera, a veces te refuerzan un comportamiento o trabajo que has llevado a cabo, pero la mayor parte del tiempo te menosprecian, señalan lo mal que lo haces y te hacen sentir que nunca estás a la altura de lo que se espera de ti. De esta forma, te mantienes enganchada, haciendo más horas, perfeccionando tu trabajo, esperando a recibir ese refuerzo. ¿Te suena?

Burnout. El *burnout*, o síndrome de estar quemado en el trabajo, es un tipo de estrés laboral crónico que tiene su origen en la falta de control sobre el trabajo. Suele observarse en las profesiones que conllevan una cierta implicación emocional, habitualmente en el ámbito de los servicios humanos. Este síndrome engloba tres componentes:

- **Baja realización personal:** crees que no haces bien tu trabajo y dudas de ti misma cuando atiendes a los clientes.
- **Cansancio emocional:** te sientes agotada emocionalmente por el desgaste que provoca la interacción cotidiana con otras personas.

- **Despersonalización:** estás irritable, o constantemente negativa e incluso a veces eres fría o impersonal con las personas con las que trabajas. Puedes llegar incluso a culpabilizarte de los problemas de tus clientes.

Si leyendo esto crees que sufres síndrome de Estocolmo laboral o *burnout*, te recomiendo que te pongas en manos de psicólogos que te puedan ayudar a salir de esta relación tóxica con el trabajo y así logres mejorar tu autoestima, encontrarte mejor y darte la oportunidad de empezar una nueva relación laboral más sana.

Síndrome del impostor. Después de hablar sobre el *burnout* y el síndrome de Estocolmo laboral, es fundamental abordar otra experiencia común en el ámbito profesional: el **síndrome del impostor**. Mientras que el *burnout* surge del agotamiento y la presión constante, el síndrome del impostor se relaciona con cómo percibimos nuestros logros en medio de esas presiones.

A menudo, las personas que experimentan una autoexigencia extrema no solo se sienten abrumadas, sino que también dudan de su valía profesional. A pesar de sus éxitos, pueden pensar que no merecen estar donde están o que sus logros son producto de la suerte más que de su propio esfuerzo. Esto crea un ciclo perjudicial donde, en lugar de disfrutar de sus triunfos, se sienten atrapadas en la inseguridad y el miedo a ser «descubiertas».

Por lo tanto, es esencial entender que el síndrome del impostor puede intensificarse en entornos laborales que fomentan la autoexigencia, y es importante reconocer estos patrones para poder abordarlos y encontrar un equilibrio más saludable.

La autoexigencia en el emprendimiento

Como decía, nuestra relación con el trabajo suele llevarse el premio al área más autoexigente de nuestra vida, pero no quería cerrar este capítulo sin nombrar, si me permites la expresión, el bombón envenenado: la autoexigencia en el emprendimiento.

Después de la situación pandémica que vivimos a nivel mundial, toda la sociedad tuvo que adentrarse rápidamente en la era digital. Muchos encontraron la manera de expandir sus servicios sin límites y abrir una ventana al mundo. Otros vieron la oportunidad de dejar un trabajo por cuenta ajena que no les gustaba o era tóxico. Pensábamos que emprender era la forma de ser nuestros propios jefes y organizar nuestro tiempo a nuestra manera. Pero... para muchos se convirtió en una jaula de oro, y ahora te explicaré por qué.

Emprender implica una gran responsabilidad. A menudo las personas que emprendemos sentimos una fuerte presión y una inestabilidad que nos producen mucha ansiedad y estrés.

**El verdadero trabajo
es gestionar emocionalmente
el emprendimiento.**

Y eso no se hace nada sencillo cuando juntamos estos ingredientes:

- **No sé estar en modo *off*.** Tengo la necesidad de estar siempre haciendo cosas y siendo productiva. Me siento culpable si descanso y a menudo en mis ratos libres leo libros o escucho podcasts sobre emprendimiento o sobre mi área profesional.
- **Soy muy crítica conmigo misma.** Siempre me estoy exigiendo más y me cuesta valorar los éxitos conseguidos; en lugar de hacerlo, centro mi atención en aquello que podría ir mejor.
- **Me comparo constantemente.** Tiendo a pensar que a los demás siempre les va mejor, o que yo nunca conseguiré llegar a donde ellos están. Idealizo otros emprendimientos sin conocer la realidad de quien los vive.
- **Dedico toda mi energía al emprendimiento y descuido otras áreas de mi vida.** Tiendo a poner «todos los huevos en la misma cesta» y el emprendimiento se convierte en mi motivo de vida.

- **Fusiono el emprendimiento con mi identidad.** Me tomo los baches en mi emprendimiento como un fracaso personal. Mi autoestima se vuelve frágil y depende de en qué fase se encuentre mi empresa.

Si sientes que tu relación con el emprendimiento cuenta con la mayoría de estos ingredientes, es probable que estés siendo demasiado autoexigente en esta área de tu vida. Y esto, aunque no lo parezca, es tremendamente peligroso.

Las consecuencias de no gestionar la autoexigencia en el emprendimiento son:

- **Altos niveles de estrés y ansiedad.** No encontrar espacios de desconexión de tu trabajo y estar constantemente en «modo producir» puede derivarte en altos niveles de estrés que, sostenidos en el tiempo, acabarán quemándote y haciéndote sufrir el síndrome de *burnout* que hemos explicado anteriormente. La falta de descanso hace que el cuerpo entre en un estado de alerta que se expresa mediante altos niveles de ansiedad y que puede producir desde síntomas somáticos, como tics en el ojo, brotes en la piel, dolores digestivos, etc., hasta síntomas emocionales como fatiga o ataques de ansiedad.
- **Altos niveles de culpa.** Ser excesivamente críticos con nosotras mismas hace que nos sintamos a menudo culpables. Tenemos la creencia de que, si no estamos donde nos gustaría, es porque no hacemos lo suficiente. Nos apoyamos

en la cultura del esfuerzo y nos dejamos llevar por la frase «Si quieres, puedes», que creemos a pies juntillas. Por lo tanto, concluimos que si no hemos alcanzado el nivel que ambicionamos es porque no estamos poniendo suficiente de nuestra parte.

- **Depresión.** La excesiva comparación y la idealización de otros emprendimientos nos lleva a sentir tristeza y tener la sensación de que nunca alcanzaremos el nivel de los demás. Si, además, dedicamos toda nuestra energía al emprendimiento, tendremos una sensación de fracaso, ya que al descuidar todo lo demás, difícilmente habrá otras áreas de nuestra vida que nos hagan sentir satisfechas. Y ahí está el peligro de que todo nuestro bienestar dependa de un solo apartado de nuestra vida.
- **Niveles bajos de autoestima.** Creer que el emprendimiento forma parte de nuestra identidad vuelve frágil nuestra autoestima. A menudo nos sentimos muy bien cuando nuestro negocio consigue alguna meta o llega al nivel que nosotras queremos, pensamos que somos mejores profesionales. Pero cuando sufrimos el algún bache en el proceso, podemos caer en creer que no valemos, o que no somos capaces. Esto convierte en muy inestable nuestra autoestima.

La clave para mantener a raya la autoexigencia en el emprendimiento es encontrar el equilibrio en el camino. ¡Apunta estos aprendizajes!

- **Aprende a descansar (de verdad).** Has de tener espacios de ocio que nada tengan que ver con tu profesión o tu negocio. Te darás cuenta de que, aunque no es el objetivo, si le das suficiente espacio al descanso, tu productividad aumentará. Te sentirás más descansada y creativa. Y aliviarás tu estrés y ansiedad.
- **Sé más amable contigo.** No olvides hablarte a ti misma con respeto y amabilidad. Estás haciendo lo que puedes y, además, seguramente no quieras convertir tu empresa en un lugar tóxico de trabajo. Por el contrario, sé la jefa que te gustaría tener, alentadora y comprensiva a la vez.
- **No caigas en el error de descuidar las demás áreas de tu vida.** Necesitas cultivar tu bienestar en las diversas parcelas de tu vida para que te sostengan si un día tu emprendimiento pasa por un mal momento. Tú eres mucho más que tu emprendimiento, no lo olvides.
- **Crea una autoestima fuerte.** La autoestima va mucho más allá de a qué te dediques o cuáles sean tus pertenencias. Se trata de lo que ERES. Invierte energía en conocerte, descúbrete en distintas facetas y no vincules gran parte del concepto que tienes de ti misma y cuánto te quieres a cómo te vaya en tu emprendimiento.

¿Recuerdas la técnica de metodología e identidad? ¡Este es un buen momento para aplicarla! Si te interesa este último tema, no te preocupes, en capítulos posteriores abordaremos cómo pasar de una autoestima frágil a una robusta.

La técnica de metodología e identidad

¿No sabes cómo separar autoestima y resultado? Conocer la técnica de metodología e identidad te puede ayudar.

Existen dos aspectos que deben ser diferenciados a la hora de valorar tus resultados:

Una es la **metodología**, es decir, qué método utilizas para conseguir tus objetivos. Si estás aprendiendo inglés, por ejemplo, el método sería la forma en la que lo estudias. Si te dedicas a estudiar gramática de los libros o aprendes inglés viendo películas sin subtítulos.

La **identidad**, en cambio, se refiere a tu personalidad, **aquellas cosas que definen cómo eres**. Por ejemplo, eres una persona implicada, responsable y capaz. Eres una persona valiosa por el simple hecho de existir.

Si no tienes bien separados estos compartimentos, puede que, cuando no consigas aprobar el examen de inglés, pienses que es porque no eres capaz de aprenderlo y nunca lo serás. Puede que creas que eres poco inteligente y que no vales para ello.

Estos pensamientos te llevan a bloquearte y a sentir **indefensión aprendida**, es decir, la sensación de que, hagas lo que hagas, aprender inglés no está en tus manos y nunca lo podrás lograr.

Pero la realidad es que **metodología e identidad son dos compartimentos separados**. Así, el día que suspendas el examen de inglés, indagarás en el motivo por el que ha fallado tu método e investigarás qué otros métodos existen para conseguirlo. Pero ya no te dirás a ti misma que eres una fracasada por no haber superado la prueba. En consecuencia, tu autoestima quedará (casi) intacta.

Pero no solo funciona en esa dirección. Cuando saques un diez en ese examen, tampoco creerás que eres mejor persona o que vales más por haber conseguido ese resultado. Simplemente significa que esa metodología ha funcionado.

Tu identidad nunca puede ser una metodología, porque entonces se vuelve frágil y maleable a los resultados que obtienes. Y todos sabemos que los resultados no siempre se consiguen a la primera ni dependen al cien por cien de nosotros.

¿Te ha gustado este fragmento?

Este es solo un pequeño extracto de *Mujeres que se exigen demasiado*.



En sus páginas encontrarás una **explicación profunda y cercana** sobre por qué te exiges tanto, de dónde viene esa voz crítica que nunca parece conformarse y cómo empezar a relacionarte contigo misma desde un lugar más amable.



Porque vivir en paz contigo no pasa por exigirte más, sino por **aprender a tratarte mejor**.



Puedes conseguir el libro aquí:



Consigue tu ejemplar



juliarmartipsicologia.com/libro/



Sígueme en Instagram
[@juliarmarti.psicologia](https://www.instagram.com/juliarmarti.psicologia)



Gracias por leer y por dar este paso hacia ti ❤️