

INTRODUCCIÓN

Estoy sentada en el autobús, como cada día. Es hora de ir a buscar a mis hijos al cole. A menudo durante los treinta minutos de trayecto escucho música o leo. Pero hoy estoy nerviosa.

Llevo días con el bloqueo de la página en blanco. Quizá piensas que empezar así no es una muy buena opción, pero en realidad la introducción es lo último que he escrito. Todas las palabras de este libro han ido fluyendo a lo largo de estos meses. Sin prisa. Pero ahora que tengo que escribir el principio de esta historia me he quedado sin palabras.

Hay tanto de mí en este libro que para introducirlo no sé por dónde empezar. Releyendo siento que ha cumplido mis expectativas autoexigentes y perfeccionistas, y para las que lo somos, sabemos que eso no siempre se consigue y no siempre es fácil.

Cuando hablo conmigo misma y soy sincera siento que lo que me bloquea para seguir escribiendo es la autoexigencia de hacer una introducción «a la altura», que resuma todos estos meses de intenso trabajo y que simplifique mi relación con la autoexigencia.

Y esa presión es la que no me deja avanzar.

Paradojas de la vida, por eso he escrito este libro. Probablemente esta no será la introducción más perfecta del mundo, tampoco necesito que lo sea. Pero lo que me estaba bloqueando y no dejaba amanecer mi creatividad era la presión por hacer «la mejor introducción».

En un mundo donde la constante búsqueda de la perfección se ha convertido en la norma, la autoexigencia se manifiesta como una sombra que nos sigue a cada paso. Esta tendencia, que puede parecer un impulso motivador, a menudo se convierte en un lastre que nos impide disfrutar de la vida y de nosotras mismas.

En nuestra sociedad actual, especialmente en la vida de muchas mujeres, la autoexigencia no solo se nutre de nuestras aspiraciones personales, sino también de expectativas externas que nos presionan a ser más, hacer más y lograr más. Nos enfrentamos a la constante comparación con ideales de éxito y belleza que parecen inalcanzables, y esto puede generar una espiral de insatisfacción y agotamiento emocional.

Las mujeres, en particular, solemos vernos atrapadas en un ciclo de autoexigencia que está enraizado en la historia de roles de género, donde se espera que seamos perfectas en todos los

ámbitos: como profesionales, madres, parejas y amigas. Este libro nace de la necesidad de explorar cómo esta autoexigencia afecta nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestra salud mental.

En las páginas que siguen, te invitaré a reflexionar sobre tu propia relación con la autoexigencia. Comenzaremos por definir qué es realmente, y a través de un test podrás descubrir si eres una persona autoexigente. Luego, analizaremos cómo la autoexigencia se manifiesta en diferentes áreas de la vida, desde la pareja hasta la maternidad, y cómo se alimenta de emociones como el enfado y la culpa. También exploraremos los orígenes de esta tendencia, identificando entornos y heridas emocionales que pueden contribuir a que te exijas más de lo que realmente necesitas.

Te proporcionaré herramientas y estrategias para encontrar un equilibrio saludable en tu autoexigencia, para que puedas vivir con autenticidad y sin la presión de cumplir con estándares imposibles. Mi objetivo es que al final de este recorrido te sientas más empoderada para abrazar tu vulnerabilidad, permitiéndote ser imperfecta y disfrutar de cada paso de tu viaje personal.

Así que, si alguna vez te has sentido atrapada en un ciclo de autoexigencia que te roba la alegría y la satisfacción, este libro es para ti. Juntas, desentrañaremos los matices de la autoexigencia y trabajaremos hacia una vida más plena y equilibrada.

Podemos hacer el recorrido juntas. ¿Me das la mano?



1

TE PRESENTO
A MI AMIGA, **LA**
AUTOEXIGENCIA

Cuando tenía veinte años empecé a salir de la adolescencia. Había vivido esa etapa de forma desenfrenada, quedaba con mucha gente diferente, hacía miles de planes y recuerdo que nada me asustaba. Tenía la sensación de que me estaba comiendo el mundo.

Cuando comencé la universidad todo se calmó y de repente ya no me sentía tan segura ni desmelenada. Todo me daba más vergüenza, tenía mucha más responsabilidad sobre mis hombros y a menudo me invadía el miedo. Miedo a no estar a la altura, miedo a fracasar y también miedo a no ser capaz. ¿De qué? De todo y de nada a la vez, ni yo misma lo sabía.

El paso a la vida adulta no me estaba sentando nada bien.

Me sentía mal conmigo misma y notaba que algo no iba bien en mí. Cada mañana cuando me levantaba me prometía a mí misma que ese día sería diferente y que por fin me quitaría esta ansiedad de encima. Pero no cambiaba NADA.

Me sentía pequeñita, me costaban las relaciones sociales y a menudo repasaba las conversaciones mentalmente. Nunca era lo suficientemente perfecta y me juzgaba por ello.

Años después, un día yendo a trabajar en patinete me sentí exhausta. Tenía un disco rayado en la cabeza que repetía las mismas frases una y otra vez: «Es que deberías..., es que siempre estás igual..., es que...». Cuando llegué al siguiente semáforo y se puso en rojo me saqué el casco y grité «¡BASTA!».

Tenía al enemigo en mi cabeza y ya estaba harta de vivir con él.

Un largo camino más tarde descubrí que el fantasma de mi cabeza se llamaba autoexigencia. Y me estaba haciendo la vida imposible.

Si estás leyendo este libro puede que tu camino empiece hoy aquí. O que ya lleves un largo trozo recorrido. De todas formas, mi intención es hacerte la andadura más corta, y es que no hay nada de malo en ser autoexigente, pero, como siempre, la clave está en encontrar el punto justo.

¿Qué es la autoexigencia?

La **autoexigencia**, como bien dice la palabra, es el grado en que una persona se exige a sí misma. Es decir, la medida en que nos forzamos a ser de una determinada forma, encajar en un estándar concreto o conseguir un objetivo.

La autoexigencia es una tendencia psicológica en la que una persona se impone estándares extremadamente altos de desempeño y comportamiento, a menudo más allá de lo razonable o saludable. Suele estar acompañada por una fuerte necesidad de aprobación externa, miedo al fracaso y una autocrítica severa cuando no se cumplen las expectativas autoimpuestas. Aunque puede impulsar el crecimiento personal y la excelencia, también acostumbra a generar estrés, ansiedad, y afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional.

Dicho de otra forma, es cuando nos ponemos la vara tan alta que parece imposible alcanzarla, y aun así nos empujamos a llegar. Es esa voccecita interior que siempre nos pide más, que nunca está satisfecha y que no nos deja descansar ni celebrar los logros. Aunque puede motivarnos a ser mejores, también nos lleva a ser superduras con nosotras mismas, a sentir que no es suficiente lo que hacemos, y eso nos genera toneladas de estrés y malestar.

Muy a menudo, las personas autoexigentes son organizadas, trabajadoras y ordenadas. Muy disciplinadas y perseverantes. Suelen ser muy correctas, formales y respetan a las figuras de autoridad. Les cuesta fluir y no llevan bien los cambios, y en este sentido son más bien rígidas.

Además, tienden a ser personas muy racionales y ejercen un alto autocontrol sobre sus emociones, es decir: les cuesta permitirse sentir sus emociones y por ello tienden a somatizar, en forma de problemas físicos (dolor de barriga, problemas en la piel, tensión muscular, etc.) y problemas psicológicos (pensamientos negativos, bucles mentales y rigidez).

Sin embargo, **no existe un único perfil de persona autoexigente**. Hay quienes son muy autoexigentes en su trabajo, es decir, que son muy disciplinadas, planificadoras y perfeccionistas en su ambiente laboral, pero después, en casa, sucumben al desorden. Otras, en cambio, son más bien exigentes en su relación de pareja, pero quizá más flexibles en sus relaciones laborales.

La clave es encontrar cuáles son las características en las que te sientes identificada y cuáles te hacen sufrir.

Esas precisamente son las que te recomiendo trabajar.

Ser autoexigente de por sí **no es ni bueno ni malo**. Existe la falsa creencia de que la autoexigencia es mala y el trabajo consiste en ir al otro extremo, no ser autoexigente. Sin embargo, gracias a la autoexigencia hemos logrado muchos de nuestros objetivos, hacer deporte, conseguir un trabajo, acabar nuestros estudios...

Así que el reto está en **encontrar el equilibrio**, el punto justo de autoexigencia que nos ayude a conseguir nuestros propósitos sin descuidarnos.

El problema viene cuando llevamos la autoexigencia al extremo y empezamos a padecer de estrés, ansiedad, depresión y muchos otros problemas de salud mental. Cuando eso ocurre es porque ha aparecido la **autoexigencia desmedida**.

La **autoexigencia desmedida** puede tomar muchas formas y afectar a diversas áreas de nuestra vida. Desde la relación con nuestro cuerpo —cuando por ejemplo me exijo estar delgada y utilizo métodos poco respetuosos conmigo misma, como pasar demasiadas horas sin comer, o hacer deporte hasta quedar exhausta— hasta nuestras relaciones, ya sean familiares, de pareja, de trabajo o incluso la relación que tenemos con nosotras mismas, en la que más adelante indagaremos en profundidad.

Pero ahora hablemos de lo más importante: ¿cómo sé si soy autoexigente?

¿Soy autoexigente?

Todas las personas somos autoexigentes en mayor o menor medida. Nos hemos de imaginar la autoexigencia como si fuera una **escala de grises** donde en un extremo están las personas que son muy poco autoexigentes y en el otro las personas que lo son extremadamente.

Pero ¿cómo sé dónde me ubico?



Test de nivel de autoexigencia

Para poder ayudarte he creado un test que te facilitará conocer cuál es tu nivel de autoexigencia.

Cuando logro un objetivo, al instante me propongo uno nuevo.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

Me considero una persona rígida, me cuesta fluir.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

En mi fuero interno creo que descansar es perder el tiempo.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

No tolero cometer errores.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

Mi diálogo interno suele ser crítico. Me digo cosas como: «No te esfuerzas lo suficiente».

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

Me siento a menudo culpable.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

Me cuesta delegar.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

No llevo bien la incertidumbre, necesito tenerlo todo controlado para estar tranquila.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

Me considero una persona perfeccionista.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

Estoy tan estresada que no duermo bien.

- A. La mayoría de las veces. ☐
- B. Algunas veces. ☐
- C. Casi nunca. ☐

A= 2 puntos

B= 1 punto

C= 0 puntos

De 0 a 6: Autoexigencia baja

Sueles procrastinar las tareas que debes hacer y te cuesta organizarte para poder cumplir los objetivos que te has propuesto. Te cuesta conseguir lo que quieres, muchas veces porque ni siquiera tienes claro cuál es el foco en el que debes invertir tu energía. Llevas con el mismo objetivo mucho tiempo y te cuesta dividirlo en miniobjetivos que te ayuden a alcanzarlo. Tu diálogo interno puede ser o demasiado compasivo contigo misma o tan crítico que te bloquee a la hora de empezar a hacer las tareas. Sin duda la autoexigencia es un tema que debes trabajar.

De 7 a 13: Autoexigencia moderada

Sabes encontrar el equilibrio entre exigirte a ti misma para conseguir lo que deseas y a la vez sabes cuándo debes parar y descansar. Cuando consigues un objetivo te detienes a valorar todo el esfuerzo que te ha costado conseguirlo y te tomas tu tiempo para reflexionar sobre qué es lo siguiente que te gustaría conseguir. Es probable que tengas un diálogo interno amable

contigo misma en la mayor parte de las situaciones y sabes ser compasiva cuando esto no es así. Sin duda haces un buen uso de la autoexigencia.

De 14 a 20: **Autoexigencia alta**

Eres una persona que se exige mucho a sí misma, tanto que a veces te olvidas de cuidarte y descansar. Suelen proponerte nuevos objetivos cuando ni siquiera te ha dado tiempo a valorar tus logros conseguidos, a los que casi no das importancia. Es probable que tengas un diálogo interno crítico contigo y como consecuencia sientas malestar y estrés a menudo. Sin duda la autoexigencia es un tema que debes trabajar.

¿Qué te ha parecido? ¿Te sientes identificada con tu nivel de autoexigencia?

Te habrás fijado en que la autoexigencia no es cuestión de todo o nada, no es en sí misma buena ni mala. Una de las cosas que trabajamos en terapia es dejar de analizar el mundo en términos dicotómicos (todo-nada, blanco-negro) y empezar a hablar en **términos de escala de grises**. Es decir, el objetivo es darme cuenta de cuándo la autoexigencia me ayuda y cuándo me entorpece y hace sentir mal.

Ahora bien, con conocer tu nivel de autoexigencia no es suficiente. Parece paradójico que siga exigiéndote cosas para tratar de equilibrarla, ¿verdad?

¿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 ♥