



GRUPO DE TRABAJO

AUTO EXIGENCIA

¡Online vía Zoom!



CENTRO HIGIENISTA
DE MADRID

ÍNDICE

1. <u>Introducción</u>	3
2. <u>Problemas del exceso de auto-exigencia</u> .	4
3. <u>La auto-exigencia y el miedo</u>	5
4. <u>Enfoque holístico de la auto-exigencia</u>	6
5. <u>Las ventajas de trabajar en grupo</u>	7
6. <u>Precio</u>	7

¿Sientes que tienes que ser perfecto/a en todo lo que haces?

¿Necesitas controlar todo y te cuesta delegar?

¿Te cuesta lidiar con la incertidumbre?

¿Vives tu vida corriendo, de manera apurada, debido a una ansiedad incontrolable?

¿Vives cargado/a de obligaciones - “debo de”, “tengo que” - y poco disfrute - “quiero”?

¿Te cuesta decir “NO” y te sobrecargas de responsabilidades?

Los rasgos anteriores son típicos de una persona **auto-exigente**. Si bien la auto-exigencia está muy bien vista en nuestra sociedad, dado que se asocia al esfuerzo y al logro de objetivos, en ocasiones **puede llegar a ser patológica** cuando genera sufrimiento debido a un desgaste energético por el exceso de responsabilidades.

El objetivo del **Grupo de trabajo de Auto-Exigencia** consiste en tomar conciencia de las consecuencias negativas que tiene un exceso de auto-exigencia y **cómo ello repercute en tu salud y bienestar**. Para esto, es necesario descubrir las causas de fondo que te llevan a construir este patrón y generar estrategias con objetivos concretos que te ayuden a canalizarlo de manera más constructiva.



PROBLEMAS DEL EXCESO DE AUTO-EXIGENCIA

Muchas veces nos esforzamos por hacer las cosas de manera excelente, lo cual es positivo porque es la manera de emprender proyectos y evolucionar. Sin embargo, **una auto-exigencia desmedida puede arruinar tu vida.**

Las personas auto-exigentes sostienen un alto nivel de aspiración que las liga a un **estado permanente de ansiedad, tensión y frustración**, el cual condiciona su vida familiar, afectiva y laboral.

La persona auto-exigente confunde lo inaccesible con lo accesible, convierte sus retos en obligaciones y acaba siendo una **esclava de ella misma** ya que desconoce sus propios límites. Tiene una **baja autoestima** que intenta aumentar a toda costa, pero de una manera errónea, demostrándose y demostrando que puede con todo lo que se propone.

La necesidad de ser valorada y de no decepcionar a los demás le lleva a no saber decir “NO” cuando le piden algo, lo cual la sobrecarga aún más.

Las personas auto-exigentes son como máquinas constantemente en funcionamiento y que nunca se apagan del todo porque **viven luchando contra el tiempo. Su vida es una catarata de obligaciones, pero vacía de satisfacciones.** No puede disfrutar del ocio ni tampoco de su trabajo, porque se impone metas demasiado ambiciosas que le cuesta mucho cumplir, pero que la hacen sentir peor si no logra realizarlas.

La persona auto-exigente llega a desarrollar un componente sadoomasoquista, porque se vuelve déspota, autoritaria y le exige a los demás de la misma forma.

De hecho, sus relaciones posiblemente fracasen porque difícilmente encuentre a alguien dispuesta a aguantar el mismo ritmo; **sus hijos pueden rebelarse contra su disciplina militar** y tomarse la libertad que ella se niega, como tener adicciones o no estudiar ni trabajar. No obstante, en el fondo, la relación que queda más desajustada es la que tiene consigo misma, ya que **nunca está suficientemente satisfecha con lo que hace.**



La auto-exigencia y el miedo

Detrás de la auto-exigencia suele haber miedo:

- **Miedo a ser uno mismo y a no ser aceptado por los demás**, lo cual le lleva a ir construyendo una personalidad no auténtica y a experimentar un vacío interno o frustración.
- **Miedo a no ser reconocido por la sociedad**, lo que le lleva a hacer grandes sacrificios, descuidando sus necesidades más vitales como sueño, descanso, ocio, relaciones o seguir metas de vida personales.
- **Miedo al descontrol**, y por tanto a la no aceptación de aquellas cosas que no dependen de uno.
- **Miedo a la incertidumbre y a los cambios**.
- **Miedo a la frustración**, la cual la ven como una debilidad y no como una oportunidad de crecimiento personal y profesional.

Ante todas estas situaciones, el auto-exigente lo pasa muy mal y en ocasiones **se siente desbordado**, lo que le lleva a **ansiedad y estrés**. Todo esto lo va desvitalizando y a la larga le va llevar a problemas de salud.

Es necesario ir desarrollando un nivel adecuado de auto-exigencia si no queremos perdernos a nosotros mismos y dejar de lado aquello que le da sentido a la vida: las cosas que nos gustan y nos hacen disfrutar, y el **desarrollo de talentos o habilidades que tienen que ver con nosotros** y que nos van a satisfacer personal y profesionalmente.

El problema es cuando, por el motivo que sea, queremos **ir por encima de nuestras posibilidades**. El auto-exigente tiene un patrón muy marcado de **responsabilidad y productividad**, que viene muy bien cuando las circunstancias lo permiten. Pero hay situaciones donde esto no encaja.

Debemos de ir desarrollando otros tipos de destrezas relacionadas con el polo femenino, como **la paciencia, la tolerancia a la incertidumbre, manejar la inactividad, confrontar el rechazo o aceptar aquellas cosas que no dependen de nosotros**. Este tipo de situaciones le generan estrés y ansiedad al auto-exigente, y por tanto le desvitalizan mucho.

En resumen, una auto-exigencia patológica está marcada por un **exceso de obligaciones que se llevan a cabo fundamentalmente por miedo**, pero esto lo que hace es alejarte de ti, de tu verdadera esencia, de tus necesidades vitales, y eso a la larga se paga con salud.

Enfoque holístico de la auto-exigencia

Nuestro enfoque a la hora de abordar este trabajo es holístico; es decir, vamos a **tomar conciencia de las causas subyacentes** que nos llevan a este patrón destructivo tales como miedo a ser rechazado, búsqueda de la aprobación o reconocimiento, creencias, pensamientos irracionales, baja autoestima, dificultad en establecer límites, etc., y trabajar desde ahí.

Para trabajar la auto-exigencia es importante **identificar los límites propios**, así como aprender a **diferenciar lo que es importante de lo que no lo es**, y a **lidiar con el posible rechazo y la no aceptación de otras personas**.

En particular, marcaremos **estrategias con objetivos bien definidos y adaptados a las circunstancias personales** para abordar este patrón patológico que nos impide disfrutar de la vida y que nos puede arruinar nuestra salud.



Las ventajas de trabajar en grupo

El apoyo social entre iguales, es decir, entre **personas con situaciones similares**, impacta positivamente sobre la salud en general. La cohesión de grupo crea un **clima de seguridad y confianza** que permite a las personas abrirse, compartir experiencias y pensamientos, y aprender de los aportes de los demás.

Además, el trabajo en grupo aporta una mayor **variedad de estrategias para afrontar una misma problemática**, así como el apoyo de los compañeros del grupo como fuente indiscutible de empatía y comprensión, lo cual conduce a cambios más estables. Es así una **excelente herramienta terapéutica para reducir la sensación de aislamiento y soledad** en el paso por una situación difícil.

En particular, la clave será **tomar conciencia de nuestra realidad**, observando auto boicots que nos impiden cumplir los objetivos que se irán marcando reunión a reunión. Posteriormente nos centraremos en el **mantenimiento de esos hábitos**, pues la **repetición y constancia** son la clave para que formen parte de nuestra rutina de forma casi automática.

Precio

El grupo de trabajo de Auto-Exigencia del Centro Higienista de Madrid consiste en un **programa de 2 meses, con 1 reunión semanal** vía Zoom. Asimismo, se establece un grupo de WhatsApp abierto para dudas **durante todo el proceso**. El precio del programa es de 120 euros por mes.



Centro Higienista de Madrid
Escuela de Naturopatía y Desarrollo Personal
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid
915 260 448 / 606 068 972
www.centrohigienista.com
centrohigienista@gmail.com

