DOSSIER TERAPÉUTICO

Autoexigencia y Autocompasión

Comprende la estructura de tu voz exigente, flexibiliza tus metas y desarrolla un trato interno amable y realista.

Contenido del Dossier:
Análisis de la dinámica "Exigidor-Exigido", los 3 pilares de la autocompasión de Kristin Neff y un cuaderno de ejercicios de reestructuración.

Cristina Berzosa
Psicóloga Sanitaria y Neuropsicóloga Clínica
Colegiada Nº AO08272

Especialista en Psicoterapia y Autoestima
Teléfono: 603 01 18 83
Web: www.cristinaberzosa.es

1. La Trampa del "No Llego a Todo"

Desde la infancia incorporamos la evaluación externa como un estándar interno. Intentamos abarcar jornadas interminables de trabajo, vida social, tareas domésticas y autocuidado, sintiendo que nunca es suficiente.

Recordatorio Terapéutico: Querer no siempre es poder, la perfección no existe y la salud mental requiere aprender a priorizar y renunciar sin culpa.

2. La Triada de la Exigencia

Inspirado en el modelo de Norberto Levy, podemos dividir el diálogo interno autoexigente en tres partes diferenciadas:

1. El Exigidor
La voz interna que dicta los "deberías", establece metas elevadas y juzga con dureza los errores.

2. El Exigido
La parte que ejecuta y soporta el esfuerzo, sintiendo agotamiento, bloqueo o parálisis.

3. La Meta
El estándar deseado que a menudo es inalcanzable o rígido en relación al tiempo disponible.

3. Los 3 Pilares de la Autocompasión

Según la formulación de Kristin Neff, la autocompasión es el antídoto directo contra la autoexigencia destructiva:

- **Amabilidad con uno mismo:** Tratarte con calidez ante el fallo en lugar de con autocrítica.
- **Humanidad compartida:** Reconocer que el sufrimiento y la imperfección forman parte de la experiencia humana.
- **Atención Plena (Mindfulness):** Sostener las emociones dolorosas en conciencia sin sobreidentificarse con ellas.

4. Registro Práctico de Autoexploración

Completa esta plantilla para transformar la voz exigente en un diálogo de apoyo autocompasivo:

Dimensión de Análisis	Tu Registro Consciente
1. La Demanda (El Exigidor): ¿Qué me estoy exigiendo exactamente en este momento?	
2. El Estado Real (El Exigido): ¿Cómo se siente mi cuerpo y mi mente ante esta exigencia?	
3. Observación del Trato Interno: ¿Le hablaría así a una persona querida en mi situación?	
4. Reenfoque Autocompasivo: ¿Qué mensaje amable, realista y flexible me puedo dar hoy?	