

GUÍA PRÁCTICA

“La doble vara de medir”

1. Piensa en una situación reciente

Por ejemplo: cometiste un error en el trabajo, no cumpliste un objetivo o necesitaste parar.

2. Escríbelo en dos columnas:

Columna A: Qué te dices a ti misma

“Soy un desastre”

“Siempre lo hago mal”

“Debería haber podido con todo”

Columna B: Qué le dirías a alguien que quieres

“Es normal equivocarse”

“Estás haciendo lo que puedes”

“No pasa nada por parar”

3. Reflexión

- ¿Por qué mereces menos comprensión que los demás?
- ¿Qué pasaría si empezaras a tratarte con la misma empatía?

4. Reencuadre: de la exigencia al cuidado

No se trata de dejar de esforzarte, sino de cambiar desde dónde lo haces:

- ✗ “Tengo que poder con todo”
- ✓ “Voy a priorizar lo importante y respetar mis límites”
- ✗ “Si no lo hago perfecto, no vale”
- ✓ “Hacerlo suficientemente bien también es válido”
- ✗ “Descansar es perder el tiempo”
- ✓ “Descansar es necesario para sostenerme”

5. Mini herramienta diaria

- Cada vez que aparezca tu voz exigente, pregúntate:
“¿Esto me está ayudando o me está castigando?”
- Si te está castigando → no es exigencia sana, es autocastigo.

**La autoexigencia no te hace más valiosa.
Solo te hace más cansada.
Tu valor no está en cuánto haces,
sino en quién eres, incluso cuando paras.**