

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Sos suficiente

*Un recurso para aflojar la
autoexigencia y empezar a tratarte
con amabilidad*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Quizá no necesitás hacer más, sino exigirte menos

Si sentís que nada de lo que hacés alcanza, que descansar te da culpa y que la vara siempre está un poco más alta, este ebook es para vos. La autoexigencia se disfraza de “ser responsable”, pero muchas veces es una forma de **no sentirte nunca suficiente**.

No vinimos a romperte la motivación ni a que dejes de tener metas. Vinimos a separar el querer mejorar del castigarte cuando no llegás. Una cosa te impulsa; la otra te agota.

Leelo con suavidad. Este ebook acompaña, **no reemplaza a la terapia**. Si la autocritica te pesa demasiado, buscar ayuda también es cuidarte.

No tenés que ganarte el derecho a descansar. Ya lo tenés por ser persona.

La voz que nunca está conforme

La autoexigencia es esa voz interna que mide todo lo que hacés con una regla imposible. No celebra los logros: enseguida corre la meta. Confundís tu valor con tu rendimiento, así que **cualquier error se siente como un fallo personal**, no como algo que pasó.



Exigencia sana

Te orienta hacia lo que te importa, reconoce el esfuerzo y deja lugar al error. Suma energía.



Autoexigencia

Nunca alcanza, descalifica lo logrado y castiga el error. Resta energía y te deja en cero.

Para tener en cuenta: la autoexigencia no te hizo llegar lejos. Llegaste a pesar de ella. Lo que te sostiene es tu compromiso, no el látigo.

02 RECONOCER

Cómo se disfraza

La autoexigencia casi nunca se presenta como tal: se viste de virtud. Marcá las frases que escuchás seguido en tu cabeza:

- ☐ **“Debería” por todos lados.** Vivís en una lista de obligaciones que nunca elegiste del todo.
- ☐ **Siempre hay una tarea más.** Apenas terminás algo, ya estás pensando en lo próximo, sin pausa para registrar que lo lograste.
- ☐ **Culpa al descansar.** Parar te genera más ansiedad que seguir, aunque estés sin energía.
- ☐ **Te comparás todo el tiempo.** Siempre hay alguien que lo hace mejor, y eso te define.
- ☐ **Te hablás mal.** Te decís cosas que jamás le dirías a alguien que querés.

Si marcaste varias, no es que “seas así”. Es un patrón aprendido, y todo lo aprendido se puede revisar.

El precio de exigirte tanto

La autoexigencia promete que un día por fin vas a estar en paz. Pero alimenta un círculo que te deja cada vez con menos energía:

1

Te ponés una vara altísima

El objetivo es no fallar, más que disfrutar lo que hacés.



2

Nunca alcanza

Aunque te vaya bien, la meta se corre y aparece la autocritica.



3

Agotamiento y culpa

Te quedás sin energía y, encima, te sentís culpable por no poder más.



Para frenar el ciclo no hace falta exigirte más, sino **cambiar cómo te tratás** cuando las cosas no salen.

No sos tu crítica interna

Un pensamiento autocrítico duele más cuando lo vivís como una verdad. Ponerle distancia le quita fuerza sin que tengas que discutir con él.

EN VEZ DE

"Soy un desastre."



PROBÁ DECIRTE

"Estoy teniendo el pensamiento de que soy un desastre."

¿Notás la diferencia? En la segunda versión, vos observás el pensamiento en lugar de *ser* el pensamiento. Podés agradecerle a tu mente ("gracias, mente") y seguir con lo que importa. Los pensamientos van y vienen; vos quedás.

Hablate como a una amiga

Solemos tratarnos con una dureza que jamás usaríamos con alguien que queremos. Este ejercicio entrena lo contrario hacia adentro. Pensá en algo por lo que te estás castigando y respondé:

1 · ¿Qué te estás diciendo sobre esto? Escribilo tal cual.

2 · Si una amiga te contara esto mismo, ¿qué le dirías?

3 · ¿Qué necesitás escuchar ahora mismo?

- Trátate con amabilidad no te vuelve conformista. Te da una base más firme desde donde seguir.

¿Exigencia o valor?

No todo lo que te exigís te acerca a quien querés ser. Para cada cosa que sentís como obligación, preguntate de dónde viene:

Viene del miedo

Lo hago para que no me critiquen, para que no me dejen, para no fallar. Suele sonar a “tengo que”.

Viene de un valor

Lo hago porque me importa de verdad, aunque nadie lo vea. Suele sonar a “elijo”.

Cuando algo nace de un valor, podés sostenerlo con firmeza y sin maltratarte.
Cuando nace del miedo, casi siempre se puede **aflojar**.

04

PRACTICAR

Cambiá cómo te hablás

Las palabras que usás con vos misma moldean cómo te sentís. Probá estos cambios pequeños, sostenidos en el tiempo:

~~"Debería estar haciendo más."~~



"Estoy haciendo lo que puedo hoy."

~~"Tengo que hacer todo yo."~~



"Pedir ayuda no me hace menos capaz."

~~"Si descanso, estoy perdiendo el tiempo."~~



"Descansar también es productivo."

~~"Me salió mal, soy un fracaso."~~



"Me salió mal, estoy aprendiendo."

*Tu valor no depende de
cuánto rindas. Estaba ahí
mucho antes de tu lista de
tareas.*

Aflojar la exigencia no es bajar los brazos. Es dejar de medir tu valía con una regla que nunca te dejó ganar.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, autoexigencia, autoestima, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Aprender a tratarte bien también se acompaña

Si este ebook te fue útil, en terapia podemos trabajar de raíz esa exigencia que tanto te pesa. Estoy acá cuando quieras dar el paso.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com