

La autoexigencia es un concepto que se refiere a la tendencia de una persona a establecer altos estándares para sí misma, lo que puede llevar a una fuerte presión interna para cumplir con esas expectativas. Esta característica puede tener tanto aspectos positivos como negativos:

Aspectos Positivos:

Motivación: Puede impulsar a las personas a esforzarse y alcanzar sus metas.

Superación Personal: Fomenta el crecimiento personal y la mejora continua.

Responsabilidad: Refleja un compromiso con la calidad en el trabajo y en las relaciones.

Aspectos Negativos:

Estrés y Ansiedad: Puede generar una presión excesiva que conduzca al agotamiento emocional y físico.

Perfeccionismo: La búsqueda de la perfección puede hacer que las personas se sientan insatisfechas incluso después de lograr sus objetivos.

Auto-crítica: Puede llevar a una evaluación negativa de uno mismo, afectando la autoestima.

Es importante encontrar un equilibrio en la autoexigencia, estableciendo expectativas realistas y permitiendo momentos de autocompasión.

From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - **Neurocirugía Contemporánea**
ISSN 1988-2661

Permanent link:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=autoexigencia>

Last update: **2025/05/04 00:01**

