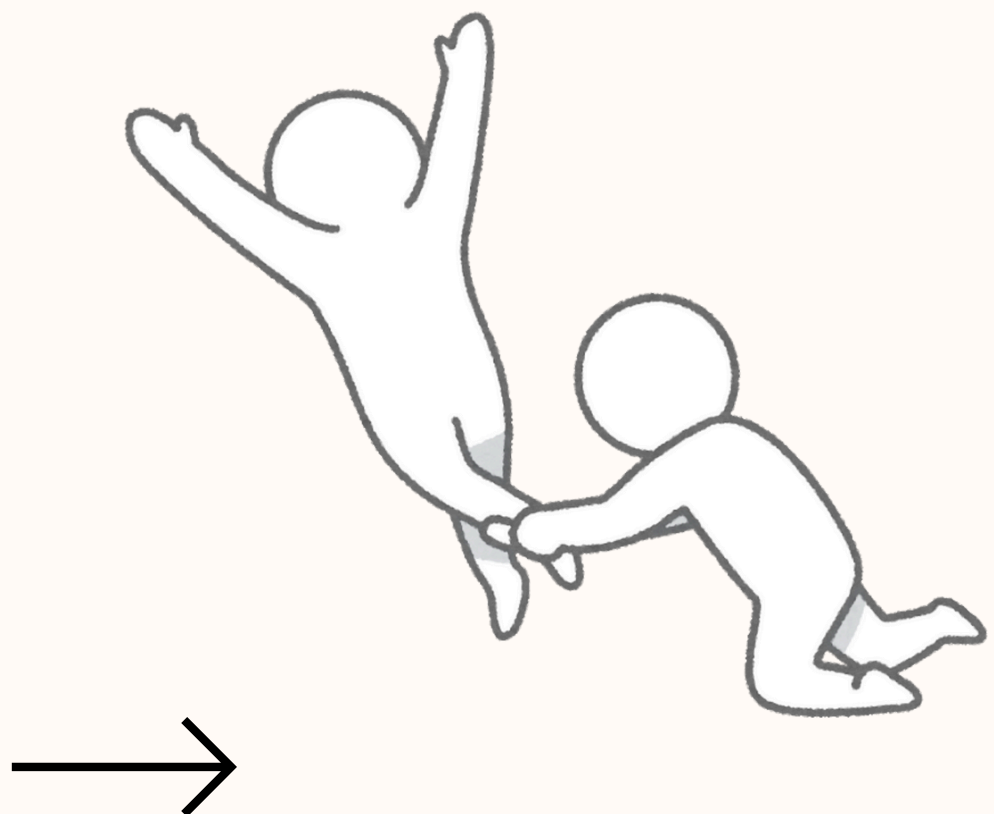


Guía Completa para Trabajar

EL AUTOSABOTAJE



Índice

INTRODUCCIÓN

CAP. 1: COMPRENDER EL
AUTOSABOTAJE Y
DIÁLOGO INTERNO

CAP 2: ESTRATEGIAS PARA
AFRONTAR EL
AUTOSABOTAJE

Identificar parte saboteadora

Dialoga con tu parte saboteadora

Negocia con tu parte saboteadora

Refuerza a tu parte saboteadora

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos sobre autosabotaje, en realidad nos referimos a ese discurso que tenemos con nosotras mismas, respecto a nuestro desempeño y a lo que “debemos o tenemos” que hacer.

El diálogo interno son aquellas conversaciones que tenemos con nosotros mismos en nuestro interior. En este sentido, es un diálogo que guía nuestras acciones y que influye en gran medida en la forma en que nos sentimos.

Así, el diálogo interno se relaciona con nuestros estados emocionales y con la autoestima (en el sentido de como me percibo, valoro y acepto)

INTRODUCCIÓN

La parte saboteadora es esa voz interna que te dice cosas como: "No lo lograrás", "No eres suficiente", "Mejor no lo intentes", o "¿Para qué te esfuerzas si vas a fracasar?".

Es esa parte de ti que, aunque parezca ir en tu contra, en realidad tiene una intención oculta: protegerte. Sí, aunque suene contradictorio, el autosabotaje surge como un mecanismo de defensa para evitar el dolor, el fracaso o la vulnerabilidad.

Esta parte no es tu enemiga, pero a menudo actúa de maneras que te limitan. Por ejemplo, procrastinar, dudar de ti misma, o sabotear relaciones y oportunidades son formas en las que la parte saboteadora intenta mantenerte en una zona de confort, aunque esa zona ya no te sirva.

En esta guía, aprenderás a entender por qué aparece esta parte, qué necesita y cómo puedes trabajar con ella para que deje de limitarte y, en su lugar, te apoye en tu crecimiento personal.

CAP. 1: COMPRENDER EL AUTOSABOTAJE Y DIÁLOGO INTERNO

Surge de situaciones en las que el niño o la niña se ha visto desatendido en sus necesidades, ha estado solo, maltratado, utilizado, poco visto o valorado, algo que puede ocurrir porque las circunstancias de los cuidadores no les permitieron estar lo suficientemente presentes o también porque estos reproducen lo que aprendieron de pequeños.

Así, el diálogo interno surge como un mecanismo de defensa y protección ante aquello que nos generó elevado daño en la infancia.

Todos estos tipos de diálogo interno tienen su reflejo corporal: una posición de defensa sacando pecho mientras se anda o bajando la cabeza y encogiéndose. Los diálogos crean emociones internas que fijan el cuerpo en una posición concreta, no permitiendo tener adaptabilidad ni flexibilidad.



La parte saboteadora no aparece porque quiera hacerte daño, sino porque en algún momento de tu vida aprendió que ciertas situaciones eran peligrosas o dolorosas. Por ejemplo:

- **Miedo al fracaso:** Si en el pasado te criticaron o castigaron por cometer errores, tu parte saboteadora puede intentar evitarte el dolor del fracaso haciéndote dudar de ti misma o evitando tomar riesgos.
- **Miedo al éxito:** A veces, el éxito puede ser abrumador porque implica cambios, responsabilidades o exponerse a la crítica. La parte saboteadora puede intentar protegerte de estos desafíos.
- **Miedo a la vulnerabilidad:** Si en el pasado te lastimaron emocionalmente, tu parte saboteadora puede intentar protegerte evitando que te acerques demasiado a los demás o que persigas tus sueños.
- **Creencias limitantes:** Frases como "No soy suficiente", "No merezco esto" o "El mundo es un lugar peligroso" pueden haberse instalado en tu mente desde la infancia, y la parte saboteadora las usa para justificar su comportamiento.

En resumen, la parte saboteadora actúa desde el miedo y la necesidad de protección. Pero aunque sus intenciones sean buenas, sus métodos suelen ser desadaptativos y limitantes.

CAP 2: ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL AUTOSABOTAJE

Identificar parte saboteadora

Objetivo: Reconocer los pensamientos y comportamientos de la parte saboteadora para entender cómo te limita.

Preparación: Busca un lugar tranquilo donde puedas estar sola y sin interrupciones. Ten a mano un cuaderno y un bolígrafo. Respira profundamente tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Observación de pensamientos: Durante el día, presta atención a los pensamientos que te impiden avanzar. Por ejemplo: "No lo lograrás", "No eres lo suficientemente buena", "Mejor no lo intentes". Anota estos pensamientos en tu cuaderno. No los juzgues; simplemente obsérvalos.

Observación de comportamientos: Identifica las acciones que te sabotean. Por ejemplo: procrastinar, evitar tomar decisiones, o buscar excusas para no actuar.

Anota estos comportamientos en tu cuaderno, junto con los pensamientos que los acompañan.

Reflexión: Revisa lo apuntado y pregúntate: "¿Qué está tratando de protegerme esta parte?" y "¿Qué miedos o creencias están detrás de estos pensamientos y comportamientos?".

Dialoga con tu parte saboteadora

Objetivo: Entender las necesidades y miedos de la parte saboteadora a través de un diálogo interno.

Preparación: Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y tranquilo. Cierra los ojos y respira profundamente tres veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje. Imagina que tu parte saboteadora es una persona sentada frente a ti. ¿Cómo es? ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué tono de voz usa?

Diálogo interno: Pregúntale a tu parte saboteadora: "¿Qué estás tratando de protegerme?" y "¿Qué necesitas para sentirte segura?". Escucha con atención sus respuestas. No la juzgues; simplemente trata de entender sus miedos y necesidades.

Registro de respuestas: Abre los ojos y escribe en tu cuaderno lo que tu parte saboteadora te ha dicho. ¿Cuáles son sus miedos? ¿Qué necesita para sentirse segura?

Cierre: Agradécele a tu parte saboteadora por compartir sus miedos contigo. Dile algo como: "Gracias por querer mantenerme a salvo". Respira profundamente tres veces y abre los ojos. Tómate un momento para reflexionar sobre la experiencia.

Negocia con tu parte saboteadora

Objetivo: Establecer un acuerdo con la parte saboteadora para que te apoye en lugar de limitarte.

Preparación: Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y tranquilo. Cierra los ojos y respira profundamente tres veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje. Visualiza a tu parte saboteadora frente a ti.

Diálogo interno: Pregúntale a tu parte saboteadora: "¿Qué necesitas para apoyarme en lugar de limitarme?". Escucha con atención sus respuestas. No la juzgues; simplemente trata de entender sus necesidades.

Establecimiento de acuerdos: Ofrécele alternativas. Por ejemplo: "En lugar de evitarme tomar riesgos, ¿puedes ayudarme a prepararme mejor?". Establece un acuerdo. Por ejemplo: "Si me siento insegura, en lugar de rendirme, buscaré apoyo o recordaré mis logros pasados".

Cierre: Respira profundamente tres veces y abre los ojos. Tómate un momento para reflexionar sobre la experiencia.

Refuerza a tu parte saboteadora

Objetivo: Transformar la relación con la parte saboteadora al ofrecerle amor y comprensión.

Preparación: Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y tranquilo. Cierra los ojos y respira profundamente tres veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje. Visualiza a tu parte saboteadora como un niño asustado que necesita amor y comprensión.

Diálogo interno: Abrázala simbólicamente y dile: "Estoy aquí para ti. Juntas podemos enfrentar estos miedos". Recuérdale que, como adulta, tienes las herramientas para protegerte y que no necesitas quedarte estancada.

Cierre: Respira profundamente tres veces y abre los ojos. Tómate un momento para reflexionar sobre la experiencia.



Si necesitas más apoyo, no dudes en ponerte en contacto con nosotros en Marta Rial Psicólogos. Estamos aquí para ayudarte a transitar este camino desde la seguridad y sin juicio. Visita nuestra web o reserva una sesión con una profesional especializada.

www.martarialpsicologos.com

MUCHAS GRACIAS

Gracias por leer nuestra
guía.
Esperamos que te haya
ayudado.

Marta

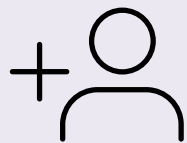
@martarialpsico

Marta Rial Psicólogos

Tu opinión ES importante!



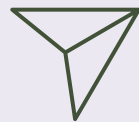
Si te ha gustado este post



SIGUENOS



COMENTA



COMPARTE



GUARDA PARA
MÁS TARDE