



... Y llegaron los sabotadores. Identifica tus sabotadores internos y externos

Psicología, 09/10/2021



Amigos,
familiares,
parejas...
en tu
propio
entorno
puede
haber
personas
que te
estén
amargando
la vida
o
impidiéndote
crecer
social,
emocional
o
profesional.
**Podrían
definirlos**

como **“saboteadores emocionales”**? Esta es una afirmación demasiado contundente pero sí podríamos decir que los sabotadores nos dificultan el crecimiento social, emocional o profesional, pero no todas las personas que interfieren en el alcance de nuestras metas son sabotadores. Por otra parte, sí es cierto que quienes nos sabotean suelen ser aquellos que están cerca de nosotros como la familia, los amigos, compañeros de trabajo, amigos...

Aunque pueda parecer lo contrario, lo que más nos cuesta es precisamente identificar a los sabotadores de nuestro entorno más cercano debido precisamente a ese vínculo. Además, hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones esa persona no es consciente de su comportamiento 'saboteador', sino que cree que actúa con su mejor intención (aunque llegue a ser incomprensible para otros).

Generalmente un sabotador tiene sentimientos de : celos, envidia e inseguridad por tu triunfo, falta de confianza en sí mismo, miedo al abandono si es la parte amorosa. Inseguridad y baja autoestima y la trasladan hacia nosotros y nos convertimos en sus víctimas.

No es fácil identificar a un sabotador porque suele ser alguien a quien quieres y que supuestamente también te quiere a ti. Descubrir su modus operandi tampoco es fácil. Según las expertas de Haztúa Psicología “suelen aprovecharse de los momentos de vulnerabilidad de la otra persona para imponer su criterio y pueden llegar a utilizar el chantaje emocional para conseguir lo que quieren”.

Saboteadores internos:

¿Crees que buscas sin descanso mejorar pero nunca logras avanzar?

¿Te ha ocurrido en varias ocasiones que estás a punto de alcanzar el éxito pero no lo consigues?

¿Sientes que necesitas más coraje y confianza para superar tus retos?

¿Te prometes cambiar y siempre vuelves a los mismos hábitos perjudiciales?

Seguramente, estarás practicando el autosabotaje. ¿Qué es? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Por qué nos autosaboteamos?

¿Qué es el autosabotaje y cuales son sus manifestaciones?

El autosabotaje es un acto tendente a obstaculizar un logro a través de manipulaciones inconscientes dirigidas hacia uno mismo.

Hay distintas actitudes que demuestran que ejerces el autosabotaje:

No acabas las cosas. Dejas a medias lo que comienzas. Abandonas mucho antes, utilizando excusas sin importancia.

Pospones todo hasta el último momento. Es algo que también se conoce como procrastinación. Retrasas todo y por ello, no lo terminas correctamente.

Eres un perfeccionista. Y como quieres hacerlo todo perfecto, muchas veces, sencillamente no lo haces o no completas nunca una acción.

Pones excusas de cualquier tipo. Te buscas montones de disculpas externas para no conseguir tus objetivos.

No cumples tus promesas. Te propones hacer algo, pero terminas haciendo lo contrario.

¿Por qué nos autosaboteamos?

Las causas del autosabotaje pueden ser muchas:

Nos ponemos excusas para no esforzarnos.

No sabemos priorizar lo realmente importante y nos dejamos llevar por lo urgente.

Reaccionamos a los estímulos externos y nos falta autocontrol.

Nadie nos motivaba a ser mejores cuando éramos niños, o por el contrario nos sentíamos presionados para lograr el éxito y hemos recibido el mensaje de que nunca era suficiente.

No sabemos lo que realmente queremos.

Tenemos una baja autoestima y no nos sentimos seguros de nuestras capacidades.

Tenemos creencias limitadoras como "no merezco tener éxito", "si tengo éxito me van a envidiar", "no soy lo suficientemente...", "es mejor no esforzarme, porque si me esfuerzo y no lo consigo me voy a sentir incapaz", etc.

Otras personas nos han puesto los objetivos por lo que no nos sentimos motivados para conseguirlos.

Miedo al fracaso. A veces preferimos no intentarlo para no enfrentarnos a la posibilidad de fracasar.

Miedo al cambio y a salir de la zona de confort. Consciente o inconscientemente percibimos los cambios como un riesgo y nos sentimos más cómodos en lo que ya conocemos, aunque no nos guste.

Conflictos inconscientes. A veces conscientemente queremos algo, pero una parte de nosotros, a veces inconsciente, quiere conseguir otro objetivo que entra en contradicción con el primero. Por ejemplo, por un lado queremos adelgazar y por otro queremos darnos placer mediante la comida.

Miedo a no cumplir las expectativas de los demás o, por el contrario, una forma inconsciente de revelarnos ante el papel que otros nos han dado y nosotros no hemos elegido.

Sentir cierto miedo y vértigo en determinados momentos en los que es posible que el cambio aparezca es totalmente normal y sería extraño no experimentarlo. La cosa cambia y se complica cuando este miedo y ciertos pensamientos irracionales nos bloquean, nos incapacitan, nos estancan, nos hacen retroceder y avanzar sin conseguir nada nuevo.

Y es que la diferencia fundamental entre las personas que se autosabotean y las que no lo hacen es que estos últimos controlan esos miedos y no se dejan llevar por ellos.

Vamos a ver ciertas claves que nos pueden ayudar a superarlo.

Acepta tus miedos. Es fundamental que la persona sea consciente de lo que le da miedo y una vez que lo tiene ubicado que no lo evite, lo anule, lo rehúya o lo esquive. Acoge el miedo y acéptalo. ¿Conoces el mindfulness? Esto te ayudará en esta tarea.

Trabaja la motivación. Si sientes que te falta motivación, que estás desganad@, apátic@, sin ilusión, sin ganas... ahí lo tienes. Trabaja tu motivación y si no sabes cómo motivarte puedes crear un plan de acción específico con el que conseguir pequeños premios una vez alcanzados.

Cuida tu autoestima. Es fundamental que la autoestima esté bien para empezar y continuar con los objetivos propuestos. En nuestro Autoestima, qué es y 10 técnicas para mejorarla, conseguirás saber un poquito más sobre ella.

Siéntete capaz. Si tú crees que puedes ya tienes mucho conseguido, pero has de creértelo de verdad, has de sentirlo dentro de ti.

Persevera. No tirar la toalla a la primera de cambio, tener un poquito más de paciencia y ser más perseverante es fundamental

para lograr objetivos. La impaciencia y las prisas no benefician y lo único que consiguen es que la frustración llegue.

Nadie dijo que fuera fácil. Es importante que seamos conscientes de que la mayoría de las veces las metas propuestas no son sencillas. Tenemos que estar preparados para futuros contratiempos, imprevistos, dificultades que puedan acontecer.