



AUTOSABOTAJE

DEJAR DE DESTRUIR LO BUENO DE TU VIDA

Psicólogo Jesús Orduña

www.psicorealizacion.com

TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2.- Siempre

Pregunta

Respuesta

1.- ¿Consideras que alguna vez el enemigo eres tú mismo (a)?

2.- ¿Crees que todo lo bueno viene asociado a algún tipo de sacrificio?

3.- ¿Cuándo alguien te dice un halago, piensas o le dices que no es para tanto?

4.- ¿Ante algo positivo o bueno que recibes, piensas que no lo mereces?

5.- ¿Cuándo la situación ya no te favorece, te das ánimos diciendo que podría ser peor?

Subtotal

TEST

Escala: 0 = Nunca / 1= Algunas veces / 2.- Siempre

Pregunta

Respuesta

6.- ¿En tu diálogo interno tiendes a menospreciarte?

7.- ¿En tu día a día haces las cosas que tienes que hacer en lugar de las que quieres hacer?

8.- ¿Te han sucedido más cosas por suerte que por mérito propio?

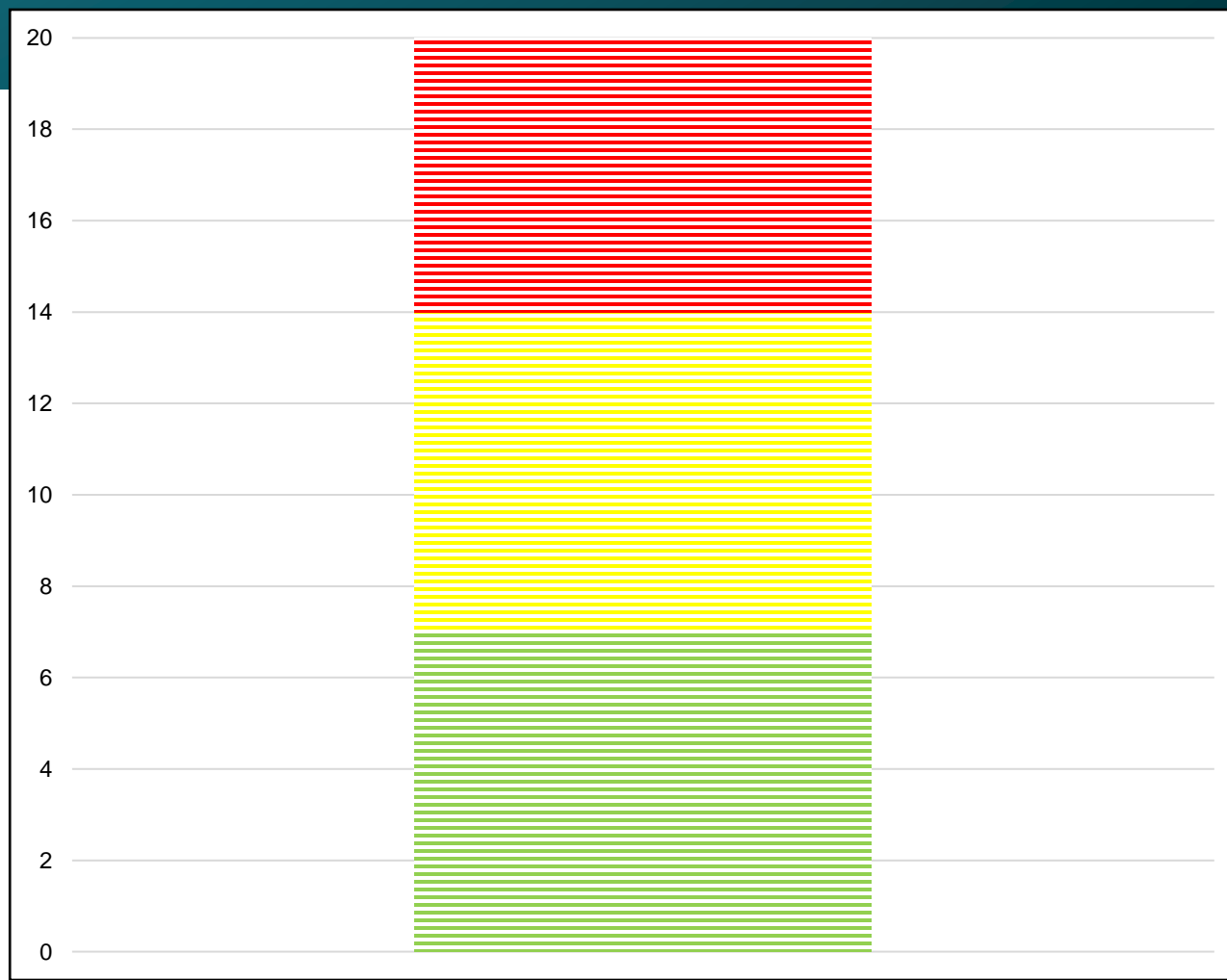
9.- ¿En la vida te han pasado más cosas negativas que a las personas que conoces?

10.- ¿Te sientes bien dejando las cosas para después si no son urgentes?

Suma (incluya subtotal)

TEST

Nivel de autosabotaje



AUTOSABOTAJE

En psicología autosabotaje es la tendencia que tenemos a boicotear y a obstaculizar por nosotros mismos la consecución de nuestras metas, objetivos y/o logros por medio de automanipulaciones inconscientes.

Suele darse en momentos cruciales de cambio y de toma de decisiones importante por el mismo miedo que siente la persona a los futuros cambios.

CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- Miedo y resistencia al cambio
- 4.- Inseguridad
- 5.- Falta de motivación
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- Metas no propias

La persona que tiene una autoestima baja o inadecuada, se va a sentir inferior en comparación con otros y pensará que no puede conseguir metas, propuestas o planes que realmente sí desea, por ello se va a quedar estancado y sin avanzar en el camino.



CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- Miedo y resistencia al cambio
- 4.- Inseguridad
- 5.- Falta de motivación
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- Metas no propias

Si las personas interpretan un fracaso como el fin del mundo, o un error como algo incapacitante y horroroso le costará mucho, tomar decisiones orientadas al cambio. Sufre, se queda inmóvil, no se siente capaz de avanzar



CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- **Miedo y resistencia al cambio**
- 4.- Inseguridad
- 5.- Falta de motivación
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- Metas no propias

Existen cambios inesperados y cambios evolutivos, los cambios importantes a algunas personas les generan un enorme miedo, no se sienten capaces de afrontarlo, imposibilitados para moverse, negándose a salir de su zona de confort, desde la que todo es mucho más fácil y predecible.



CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- Miedo y resistencia al cambio
- 4.- **Inseguridad**
- 5.- Falta de motivación
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- Metas no propias

Relacionado con la baja autoestima, las personas con inseguridad se sienten incapaces ante los nuevos proyectos, envueltos en miedos bloquean y no se atreven, incluso no parece que no desisten, pero tampoco consiguen realizar sus metas, como si estuvieran en un limbo permanente.



CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- Miedo y resistencia al cambio
- 4.- Inseguridad
- 5.- **Falta de motivación**
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- Metas no propias

El autosabotaje se acompaña de un estancamiento que parece normal en las personas que no se sienten con ilusión de emprender nuevos proyectos. El desgano y desánimo son la combinación letal para obstaculizar metas, no encuentran razones para luchar contra ellas.



CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- Miedo y resistencia al cambio
- 4.- Inseguridad
- 5.- Falta de motivación
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- Metas no propias

Existen personas que no saben, no sienten, o no tienen claro que quieren conseguir a corto, mediano y largo plazo. No tener ni marcarse objetivos, negar que tienen sueños por cumplir, le harán caer en el autosabotaje al momento de emprender un proyecto.



CAUSAS

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Miedo al fracaso
- 3.- Miedo y resistencia al cambio
- 4.- Inseguridad
- 5.- Falta de motivación
- 6.- Ausencia de objetivos
- 7.- **Metas no propias**

Las personas que se mueven por un objetivo que no es propio, con mayor facilidad decaen, flaquean y la tarea no llega a buen fin. Ya sea que los Papás le obligaron a estudiar una carrera, o se integran a un proyecto de su pareja o de su trabajo.

Si no trabajas por tus sueños, trabajarás para los sueños de otros.



TIPOS DE AUTOSABOTAJE

- 1.- Dejar las cosas a medias
- 2.- Procrastinación
- 3.- Justificar todo
- 4.- Perfeccionismo

Es uno de los autosabotajes más frecuentes, personas que dar inicio a un gran número de retos o proyectos nuevos, mismos que nunca terminan, los dejan a medias, o los abandonan. Por ejemplo la carrera universitaria, la dieta, tratamientos médicos, cursos, escritura de un libro, remodelación de casa.



TIPOS DE AUTOSABOTAJE

- 1.- Dejar las cosas a medias
- 2.- **Procrastinación**
- 3.- Justificar todo
- 4.- Perfeccionismo

Personas que van postergando, retrasando, posponiendo el inicio de una actividad, reemplazándolas por otras de menor importancia, sencillas y agradables de hacer.

Ocurre porque la tarea no es atractiva y no apetece hacerla.



TIPOS DE AUTOSABOTAJE

- 1.- Dejar las cosas a medias
- 2.- Procrastinación
- 3.- **Justificar todo**
- 4.- Perfeccionismo

Personas que combinan abandonar tareas o postergarlas mediante excusas constantes y continuas, algunas irracionales “ya no estoy para esos trotes”, “no me da tiempo”, “tengo otras mil cosas que hacer”, “en cualquier momento lo termino”.



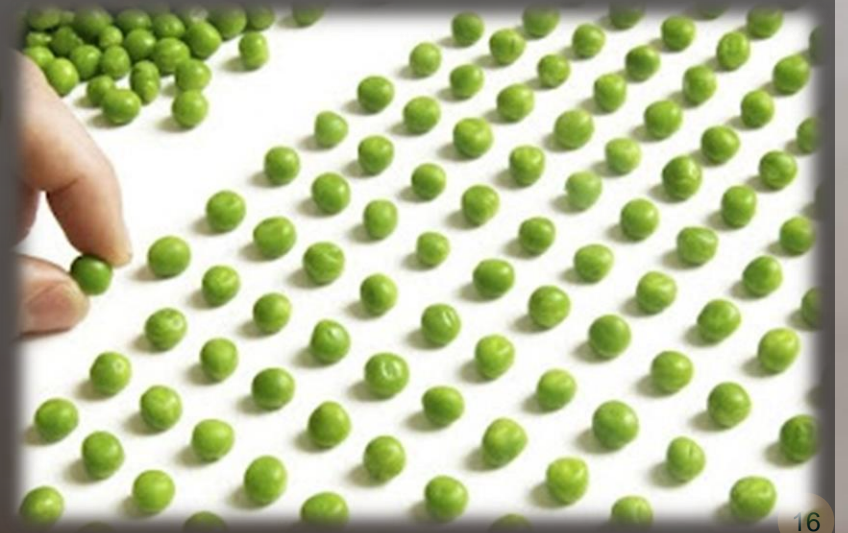
TIPOS DE AUTOSABOTAJE

- 1.- Dejar las cosas a medias
- 2.- Procrastinación
- 3.- Justificar todo
- 4.- **Perfeccionismo**

Las personas perfeccionistas se sabotean de dos maneras:

-Cree que no va a llegar a la perfección en una tarea y mejor no la intenta.

-Durante el proceso de una actividad no satisface su necesidad de perfeccionismo y la abandona.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

1.- Energizarse

- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- Creer que es posible
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- Dejar de lado el perfeccionismo
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- Fomenta el equilibrio

Prepararse, hacer calentamiento:

- Escribir sobre las metas, objetivos, intenciones, deseos y sueños.
- Contarlo a los demás, quienes puedan animarte y estar al tanto.
- Hacer un pequeño plan, de preferencia escrito, así se pierde el miedo a lo desconocido.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- **Empieza con un pequeño paso**
- 3.- Creer que es posible
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- Dejar de lado el perfeccionismo
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- Fomenta el equilibrio

En lugar de un gran reto, proponerse pequeñas metas. Estas tienen la función de aumentar la autoeficacia.

Los objetivos importantes no se consiguen de un día para otro, son el resultado de muchas acciones.

Es útil plantear indicadores con porcentaje de avance.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- **Creer que es posible**
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- Dejar de lado el perfeccionismo
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- Fomenta el equilibrio

Nuestras creencias condicionan nuestra realidad, para cambiar la realidad es necesario cambiar las creencias.

La clave son los pensamientos sobre nuestra capacidad.

Pensar: “no podré hacerlo” te llevará a fracasar, pero si lo sustituyes con “cuando me lo propongo lo consigo”, es más fácil que te encamines a conseguirlo.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- Creer que es posible
- 4.- **Dejar de procrastinar**
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- Dejar de lado el perfeccionismo
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- Fomenta el equilibrio

- Asignar plazos para realizar una tarea
- Establecer un horario
- Realizar primero las actividades fáciles y rápidas
- Dividir la tarea en tareas más pequeñas.
- Suministrar recompensas al lograr pequeñas metas.
- Programar descansos.
- Decir “no” a los distractores.

SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- Creer que es posible
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- **Ser consciente de las personas que te rodean.**
- 6.- Dejar de lado el perfeccionismo
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- Fomenta el equilibrio

- No influyen todas las personas que nos rodean.
- Las personas cercanas y significativas nos acostumbraron a ser de cierta manera.
- Nos transmitieron valores y esperan que cumplamos con ellos.
- También están las personas cercanas que te mandarían mensajes desalentadores.
- Si cambias también afectarás su equilibrio.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- Creer que es posible
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- **Dejar de lado el perfeccionismo**
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- Fomenta el equilibrio

- Luchar por la excelencia, no por la perfección.
- Realizar pequeñas mejoras y observar el progreso en el camino hacia el logro de la meta.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- Creer que es posible
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- Dejar de lado en perfeccionismo
- 7.- **Aceptar que no todo es fácil**
- 8.- Fomenta el equilibrio

- Pocos caminos son sencillos.
- Tenemos que estar preparados para cualquier contrariedad.
- Estar listos para enfrentar los problemas con actitud positiva y eficaz.
- No existe atajo hacia el éxito.



SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

- 1.- Energizarse
- 2.- Empieza con un pequeño paso
- 3.- Creer que es posible
- 4.- Dejar de procrastinar
- 5.- Ser consciente de las personas que te rodean.
- 6.- Dejar de lado el perfeccionismo
- 7.- Aceptar que no todo es fácil
- 8.- **Fomenta el equilibrio**

Las cuatro dimensiones del equilibrio

- Fomenta el bienestar **mental** en el máximo orden y tranquilidad posibles.
- Bienestar **físico**: Alimentación equilibrada, hidratación, algo de ejercicio, dan la fuerza para conseguir objetivos.
- Bienestar **emocional**: llevarse bien con los sentimientos, afectos y emociones, estar en sintonía con la vida y las personas. Evitar relaciones tóxicas.
- Bienestar **espiritual**, siendo creyente o no, independientemente de religión, la espiritualidad habla del sentido de la vida y unicidad con los seres vivos y el universo.

CITA

*“Tanto si cree que puede lograrlo
como si no, tiene usted razón”*

Henry Ford

Contacto



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el material
de hoy