

El sutil arte del autosabotaje



FOTOS: Internet.

Sexo + Psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Eres tu propio enemigo: esta es una frase común, todos la sabemos. Sin embargo, muy pocas personas parecen comprender sus implicaciones o sus alcances. ¿Cuántas veces hemos tenido una meta o un logro que casi alcanzamos y de repente pasa algo que nos aleja de él, cometí un pequeño error, una omisión, un descuido, que me llevó a no lograr o alcanzar lo que quería? A eso se le conoce como **autosabotaje**. ¿Sabes por qué ocurre y cómo identificarlo?

*Ponerse enfermo antes de un examen o una reunión importante, tener un accidente antes de una cita, llegar tarde a una entrevista de trabajo, pasar toda la tarde pensando: Esto o aquello seguramente me saldrán mal, entre muchas más situaciones, son ejemplos del **autosabotaje**, ponerme trabas “externas” para no conseguir las metas o logros que me proponga.*

También te podría interesar: [Karla Panini y la misoginia internalizada en México](#)



El **autosabotaje** o fracaso programado, se dan en aquellas acciones personales que nos llevan a fracasar. Una parte de mí desea lograrlo, pero otra parte, generalmente inconsciente, se opone y nos orilla al fracaso. Este comportamiento es casi siempre automático y nos lleva a repetirnos una frase descalificativa o hacernos fallar debido a la falta de **autoestima**, un pobre autoconcepto y/o temor al éxito.

Uno de los objetivos del **autosabotaje** es mantener a la persona dentro de su zona de confort, dentro de la cual todo es fácil

o, al menos, previsible. Es también un tipo de **mecanismo de defensa** inconsciente a través del cual la persona intenta evitar posibles sufrimientos futuros, situaciones de estrés o situaciones desconocidas. Es la manifestación de todos aquellos aspectos que la persona no consigue aceptar de ella misma, todas aquellas creencias basadas en miedos y que, a lo largo del tiempo, a fuerza de no ser confrontadas, han ganado peso y poder dentro de ella¹.

*Puede parecer un mecanismo sencillo pero la realidad es que es profundamente complejo, y antes de continuar con el tema, es necesario darnos un momento para comprender que, todas las personas que componemos esta sociedad, somos **víctimas**: de padres que fueron víctimas de abuelos víctimas de un sistema sumamente violento. Por lo que no es de extrañar que un alto porcentaje de las personas en la actualidad, estén mostrando conductas poco funcionales o sanas. Tenemos la violencia tan internalizada que ya no necesitamos tener al agresor a un lado para desestimarnos a nosotros mismos, es nuestra propia voz interior la que nos juzga y señala.*

Las personas no nacemos con una voz interna, la formamos a lo largo de nuestro ciclo de vida; no traemos la autocrítica dentro de nuestra mente, alguien nos hizo sentir criticados y en algún momento, esa niña o niño le creyó y se comenzó a juzgar como los demás lo hacían. Ya no necesitamos a esa persona para vernos en el espejo y hacernos pedazos con lo que no nos gusta de nosotros mismos, o soltar improperios hacia nuestra persona cuando cometemos un error... A lo que quiero llegar es que, somos personas violentadas que viven en familias violentadas y que seguimos reproduciendo esa **violencia** hasta cuando nos pensamos. Y, por lo tanto, si en algún momento me enseñaron o aprendí a no creer en mí, lo voy a reflejar en mis acciones al momento de ponerme trabas para alcanzar lo que quiero. Sin embargo, recordemos que es un mecanismo inconsciente en la mayoría de los casos, es decir,

no me doy cuenta que soy yo el o la que se está saboteando. De aquí la importancia de siempre acudir con un especialista de la **salud mental**.

Para comenzar a identificar los comportamientos o acciones que hacemos para sabotearnos, es importante que nos demos la oportunidad de pensar en nuestra historia de vida y revisar que dolores traigo arrastrando, pero, si por las prisas de la vida o porque es complicado hacer un autoanálisis en este momento, enlisto algunas acciones que pueden ayudarnos a identificar si estamos autosaboteándonos:

- Procrastinar.
- No acabar las cosas, dejándolas abandonadas.
- Temor o sensación de no merecer la felicidad o el éxito.
- Perfeccionismo excesivo.
- Poner excusas para no hacer algo, aunque se desee hacerlo.
- Sensación de catastrofismo constante.
- Accidentes, errores, omisiones o equivocaciones repetitivas.

Por otro lado, los pensamientos negativos hacia uno mismo, también son parte del **autosabotaje**. Sería importante que modifiquemos el lenguaje que utilizamos para expresarnos o pensarnos de nosotros mismos. Como lo mencioné anteriormente, un lenguaje violento solo perpetua la violencia, contra uno mismo o contra los demás. Y, ante cualquier tipo de violencia, hay daño psicológico. Por lo tanto, te dejo algunas frases comunes y que podemos decir para ir modificando nuestro lenguaje a uno más asertivo².

| Cuando cometemos un error | Podemos decir |
|--|--|
| Estoy bien tonta(o) | Me distraje, pondré más atención |
| Qué menso(a) soy | Aprenderé de este error |
| Nunca hago las cosas bien | En este momento no lo logré, pero me esforzaré |
| | |
| Cuando algo no sale como lo deseo | Podemos decir |
| No sirvo para esto | No pasa nada si no me sale a la primera |
| Soy un chiste | Hacer las cosas bien toma tiempo |
| Nada me sale bien | Estoy aprendiendo y mejorando |
| | |
| Cuando descubres un patrón de comportamiento desfavorable | Podemos decir |
| Estoy bien dañado(a) | Qué bueno que ya me di cuenta |
| Con razón me va mal | Confío en que puedo hacerlo mejor |
| Es que yo no soy así | Darme cuenta es el primer paso |

Bibliografía

1. Rovira, I. (2021). *Autosabotaje: causas, características y tipos*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/autosabotaje>
2. *Psicología para millenials*.

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.