

AUTOSABOTAJE

Detectar signos sutiles de autosabotaje en tu vida

A veces, los signos encubiertos pueden ser más autodestructivos que los patrones manifiestos.

3 PUNTOS CLAVE

- 1- El comportamiento de autosabotaje puede ser difícil de superar, especialmente si se basa en la negación, lo que mantiene el patrón en juego.
- 2- El comportamiento autodestructivo opera como una forma de "prevenir" inconscientemente la felicidad al sabotear cualquier potencial para ello.
- 3- Cuando un patrón de autosabotaje se centra en las relaciones de una persona, tiende a gravitar hacia lo que cree que se merece.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

El comportamiento de autosabotaje puede ser difícil de superar, especialmente si se basa en la negación, lo que mantiene el patrón en juego. Cuando el autosabotaje afecta la vida de una persona, se reduce a un tema general: el miedo a la felicidad. Para muchos que tienen el hábito de sabotear su felicidad, es porque pueden haber experimentado una pérdida, un dolor y un trauma significativos anteriormente en sus vidas, lo que hace que la felicidad sea algo que se desea y se teme. El comportamiento autodestructivo opera como una forma de "prevenir" inconscientemente la felicidad al sabotear cualquier potencial para ello. Las tres áreas más afectadas por el autosabotaje incluyen las relaciones románticas, la carrera y el bienestar físico y emocional en general.

¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?

Nadie es inmune al comportamiento de autosabotaje. Sin embargo, el enfoque debe estar en comprender con qué frecuencia una persona se involucra en el autosabotaje y las razones subyacentes. Examinar las formas en que las personas se involucran en el autosabotaje ayuda a comprender patrones que típicamente incluyen sentimientos de insuficiencia (no sentirse “lo suficientemente buenos”) y creencias defectuosas sobre sí mismos y lo que sienten que merecen.

Tres áreas comunes donde ocurre el autosabotaje incluyen:

Descuidar la salud general

La salud es algo más que la salud física. Sin embargo, si bebemos en exceso, somos sedentarios o tenemos una dieta deficiente, estos patrones nos alcanzarán más temprano que tarde. Sin embargo, hay más en nuestra salud general que el ejercicio moderado y una alimentación limpia. Algunos que luchan con problemas de salud mental pueden renunciar a los exámenes físicos anuales o no ver a su dentista con regularidad. Lo más común es que las personas con antecedentes de traumas infantiles extensos o problemas de salud mental eviten buscar ayuda profesional porque no saben cómo apoyarse emocional o físicamente o no creen que son dignos de ser atendidos debido a sus antecedentes de abandono y trauma.

Por ejemplo, la investigación sugiere que las personas con trastorno límite de la personalidad (BPD) tienen porcentajes más altos de síndromes médicos crónicos o mal definidos, que incluyen fatiga crónica, síndrome de la articulación temporomandibular (TMJ) y dolor de espalda. Del mismo modo, muchos con BPD también experimentan tasas más altas de búsqueda de especialistas médicos, tienen tasas más altas de uso indebido de medicamentos recetados, incluidas pastillas para dormir y analgésicos, y también tienen una mayor incidencia de privación de su salud física y mental. Otros con antecedentes de trauma infantil crónico o un diagnóstico de trastorno de estrés postraumático complejo (c-PTSD) pueden tener diagnósticos adicionales de fibromialgia, presión arterial alta, diabetes, problemas cardíacos o problemas de salud mental comórbidos.

Cuando se descuida la salud en general, a menudo se debe a temores de insuficiencia o de no saber cómo cuidar de sí mismos. A muchos adultos que se criaron en condiciones adversas no se les enseñaron habilidades para la vida, incluido cómo cuidar su salud física y emocional. Recuperarse de este patrón de autosabotaje generalmente requiere intervención profesional, incluida la enseñanza de habilidades saludables y de adaptación, el seguimiento del progreso y la prestación de apoyo continuo.

No hay fórmula para la felicidad

"Aburrimiento"

A menudo (no siempre), los sentimientos de aburrimiento son en realidad señales de alerta de problemas más profundos que pueden derivarse de un trauma. Por ejemplo, muchos de los que han desarrollado una respuesta traumática de "huida" recurren a distracciones como la tecnología, la adicción al trabajo, las adicciones a sustancias, rutinas de ejercicio excesivas o peligrosas, atracones de comida u otros comportamientos compulsivos como una forma de automedicarse y alejar a los más vulnerables. sentimientos.



El "aburrimiento" puede incluir sentimientos de impulsividad, incapacidad para mantener la calma o tener pensamientos distraídos (es decir, cavilaciones, pensamientos obsesivos). El autosabotaje puede verse como "cómodo" porque el caos o la inestabilidad pueden sentirse familiares, o una persona puede sentir que eso es todo lo que merece. Cuando afloran sentimientos de "aburrimiento", es importante examinar las motivaciones subyacentes del comportamiento impulsivo de insensibilidad.

Elegir personas tóxicas

¿ Cómo es una persona tóxica ?

- ✓ **Se queja de todo**
- ✓ **Se hace la víctima**
- ✓ **Es envidiosa y celosa**
- ✓ **No hace nada por avanzar**
- ✓ **Solo habla de sus problemas**
- ✓ **Es negativa**

Manjor Gama

Esto puede incluir elegir relaciones románticas que resuenen con un trauma temprano y crean un patrón de compulsión a la repetición, o puede incluir buscar amigos que sean depredadores, que socaven nuestra felicidad o que chismeen a nuestras espaldas. Cuando un patrón de autosabotaje se centra en las relaciones de una persona, una verdad difícil de aceptar es que una persona gravitará hacia lo que cree que se merece. Por ejemplo, si una persona crece con padres o cuidadores críticos que son emocional y físicamente negligentes, las creencias que se inculcan a una edad temprana pueden incluir...

"Esto es todo lo que merezco" o "No merezco algo mejor".

Si existe un hábito de autosabotaje que incluye elegir relaciones tóxicas, es importante reconocer algunos patrones que pueden ayudar a separar las “creencias” condicionadas (y el autosabotaje) de las conexiones auténticas y las relaciones sanas. Primero, mira a tus amigos y pareja. ¿Estas relaciones resuenan con el dolor del pasado? Por ejemplo, ¿los amigos le recuerdan un momento doloroso de su vida cuando la bebida o las fiestas eran la norma? ¿Su pareja resuena con rasgos de personalidad, actitudes o comportamientos que recuerdan a un padre que lo abandonó o a un cuidador abusivo? ¿Qué patrones han compartido los socios anteriores con el actual? Si bien estas pueden ser preguntas difíciles de hacernos, el objetivo es ayudar a arrojar luz sobre cómo el comportamiento de autosabotaje puede estar afectando nuestras elecciones en nuestras relaciones.

[5 lecciones de vida de la filosofía griega](#)

[La ciencia de la felicidad](#)

Fuentes informativas:

La relación de las enfermedades médicas crónicas, las malas elecciones de estilo de vida relacionadas con la salud y la utilización de la atención médica con el estado de recuperación en pacientes límite durante una década de seguimiento prospectivo. Revista de Investigación Psiquiátrica, 47(10), 2 – 15.

PSICO-
LOGÍA
PARA
LA VIDA
DIARIA

[“Sobre estar cuerdo en lugares insanos”: un cuento con moraleja](#)

[Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)