



ROMPIENDO LOS LÍMITES MENTALES Y EMOCIONALES

¿Qué es realmente un autosaboteador?

El autosaboteador es un mecanismo inconsciente que aparece cuando ***una parte de ti quiere avanzar, pero otra parte tiene miedo a las consecuencias del cambio.***

Es un **conflicto interno entre dos sistemas**:

- El sistema que quiere **crecer**.
- El sistema que quiere **protegerse**.

Y adivina cuál gana casi siempre... El de protección, porque está conectado a la amígdala, al sistema de supervivencia y al dolor emocional del pasado.

¿Cuándo y cómo se forma el Autosaboteador?

El autosaboteador es la suma de:

- Creencias adquiridas en la infancia
- Estrategias de protección aprendidas
- Miedos no gestionados
- Experiencias dolorosas no integradas
- Modelos observados en padres y adultos

El cerebro tiene tres prioridades:

1. **Sobrevivir** (evitar amenaza → amígdala)
2. **Ahorrar energía** (mantener lo conocido)
3. **Predecir** (evitar incertidumbre)

Y por eso:

El cerebro prefiere un problema conocido que un éxito desconocido.

Prefiere la seguridad del “no hago nada” al riesgo del “si hago, algo cambia”.

Prefiere proteger la identidad antigua antes que crear una nueva.

Esto explica por qué alguien puede decir:

“Quiero emprender” y al mismo tiempo “No hago nada durante meses.”

Etapas 0–7 años (subconsciente abierto)

- Se genera el apego seguro o inseguro (ansioso evitativo o agresivo)
- El niño absorbe mensajes sin filtrar.
- Si escuchó críticas, perfeccionismo, falta de cariño, expectativas altas o rechazo, aprende que **avanzar tiene coste emocional**.

- Desarrolla estrategias para “no sufrir”: perfeccionarse, esconderse, no pedir, agradar, no destacar...

El autosaboteador nace aquí.

Etapas 7–14 años (aprendizaje social)

- El niño ajusta su comportamiento para **encajar en su colectividad** y evitar vergüenza.
- Se refuerzan creencias como:
 - “No llames la atención.”
 - “No falles.”
 - “Sé fuerte.”
 - “Haz felices a los demás.”
 - “Mejor no arriesgar.”

Adolescencia – adulto joven

- Cuando aparece la autonomía, también aparece el miedo:
 - Miedo a fallar.
 - Miedo a decepcionar.
 - Miedo a no ser suficiente.
 - Miedo a perder pertenencia.
 - Miedo a no ser capaz.
 - Miedo al rechazo.
 - Miedo a ser traicionado.
 - Miedo a ser diferente.

El autosaboteador se vuelve **adulto**, pero sigue con la edad emocional de 6–12 años.

Funcionamiento interno del autosaboteo

El autosaboteador funciona con una secuencia muy clara:

1. Deseo → “Quiero lograr esto.”

Puede ser:

- emprender
- cambiar de trabajo
- empezar a cuidar la salud
- tener una conversación importante
- poner límites
- terminar una relación

2. Activación de amenaza → “¿Y si sale mal?”

Aquí se enciende:

- Amígdala

- Recuerdos antiguos
- Creencias limitantes de incapacidad
- La autocrítica (“No estás preparado”, “Te van a juzgar”)

3. Emoción incómoda

Aparecen:

- ansiedad
- incomodidad
- vergüenza anticipatoria
- miedo al fracaso o rechazo
- sensación de no estar listo

4. Alivio inmediato (dopamina)

El autosabotaje ofrece una salida fácil:

- procrastinar
- “empezar mañana”
- complicar las cosas
- buscar más información
- ponerse otras tareas
- perfeccionismo paralizante

Ese alivio genera **dopamina**, y el cerebro dice: “Esto funciona, evito sufrimiento → repítelo.”

5. Culpa posterior

Después llega:

- culpa
- desmotivación
- sensación de estancamiento
- autocrítica
- bajada de autoestima

Pero como *esa culpa llega después*, el cerebro no la asocia al autosabotaje. Solo refuerza la parte del alivio.

Así se crea el **ciclo perfecto del autosabotaje**.

Tipos de autosaboteadores

1. El Procrastinador Crónico: Evita empezar porque “no se siente preparado”. Miedo a fallar, miedo a hacerlo mal.

2. El Perfeccionista: Nunca es suficiente. Evita el juicio externo haciendo un juicio interno constante.

3. El Autocrítico: Se castiga para evitar el castigo de otros.
Protección emocional.

4. El Evitador Emocional: No decide, no actúa, no habla.
Evita sentir incomodidad.

5. El Complaciente: Dice “sí” a todo menos a sí mismo.
Evita conflicto y rechazo.

6. El Autoboicoteador del Éxito: Cuando todo va bien, hace algo para estropearlo.
Creencia de no merecimiento.

7. El Saboteador del Dinero: Gasta de más, pierde oportunidades, evita mirar sus cuentas.
Miedo a la responsabilidad del éxito y al juicio familiar.

8. El Sabotaje por Sobrepensamiento: Piensa tanto que jamás actúa.
Parálisis por análisis.

9. El Invisible: No pide, no se expone, no destaca.
Miedo a ser visto y juzgado.

10. El Dependiente de la Motivación: Solo actúa si “se siente inspirado”.
Miedo al compromiso sostenido.

¿Qué alimenta al autosaboteador?

- Baja autoestima
- Identidad rígida: “Yo soy así”
- Miedo a lo desconocido
- Miedo al juicio
- Beneficios secundarios
- Hábitos de evitación
- Falta de claridad en objetivos
- Falta de regulación emocional

“El autosaboteador no es malo. Es un niño asustado dentro de ti intentando protegerte con herramientas antiguas. Hoy vamos a enseñarle una forma nueva de ayudarte.”

Ejercicio: Encuentro con tu autosaboteador

1 - Elige un área o proyecto que estás posponiendo

Elige UNA cosa que llevan tiempo evitando:

- Hablar con alguien
- Empezar proyecto
- Empezar
- Pedir algo
- Cambiar de trabajo
- Cuidar tu cuerpo
- Tomar una decisión dolorosa

Pregunta detonadora:

“Si hoy te atrevieras a avanzar en una sola cosa de tu vida... ¿cuál sería?”

2 - Identificar al autosaboteador dominante

A) ¿Qué hago EXACTAMENTE cuando me saboteo?

(escoge las que te resuenen o escribe las tuyas)

- Procrastino.
- Me lleno de tareas secundarias.
- Me pongo excusas.
- Sobrepienso todo.
- Lo complico innecesariamente.
- Aplazo decisiones.
- Busco validación antes de actuar.
- Cambio de idea 20 veces.
- Me critico o me digo que “no estoy preparado”.
- Saboteo mis propios avances.

B) ¿Qué siento justo antes de sabotearme?

- Miedo
- Ansiedad
- Vergüenza
- Duda
- Pereza emocional
- Cansancio

- Desmotivación
- Confusión

(Pon varios, no solo uno.)

C) ¿Qué me digo mentalmente?

Aquí salen las frases del autosaboteador:

- “No lo hagas ahora.”
- “No vas a estar a la altura.”
- “Mejor mañana.”
- “Y si sale mal...”
- “Necesito más información.”
- “No estoy listo.”
- “¿Quién te crees para hacer eso?”
- “No molestes.”
- “No es tan importante.”

3 - Ponerle forma: darle identidad al autosaboteador

Responde estas preguntas una a una.

a. ¿Qué edad tiene tu autosaboteador?

(6–12 años.)

b. ¿Cómo es físicamente?

- Alto, bajito, encorvado, grande, pequeño.
- ¿Qué cara tiene?
- ¿Cómo camina?
- ¿Cómo se mueve?
- ¿Cómo te mira?

c. ¿Qué voz tiene?

- ¿Aguda? ¿Dura? ¿Irónica? ¿Pasivo-agresiva?
- ¿Frase típica que repite?

d. ¿De dónde aprendió a ser así?

- ¿De mamá?
- ¿De papá?
- ¿De un profesor?
- ¿De alguien que te hizo daño?
- ¿De una humillación o miedo de la infancia?

e. ¿Qué intenta protegerte?

Aquí aparece el BENEFICIO SECUNDARIO.

Frases típicas:

- “No quiero que te critiquen.”
- “No quiero que falles.”
- “No quiero que sufras.”
- “No quiero que te rechacen.”
- “Quiero que estés seguro.”
- “Quiero que todo salga perfecto.”

f. Dale un nombre

Aquí viene la magia 🔥

Haz que le pongan un nombre que **no sea su nombre real**, por ejemplo:

- *La Generala*
- *Pitufo gruñon*
- *Gollum*
- *El Controlín*
- *La Cansadita*
- *El Niño del Miedo*
- *El Fantasma del Qué Dirán*
- *El Perfe*
- *La Sombra del Pasado*
- *La Invisible*
- *El Sobrepensador*
- *El Crítico*
- *El Dudas*
- *El víbora*

La clave:

Cuanto más caricaturesco / descriptivo / divertido → más distancia psicológica.

4 - Separación del Yo: “Tú no eres tu autosaboteador”

Escribe:

YO NO SOY MI AUTOSABOTEADOR.

“..... (nombre que le has puesto) es solo una parte de mí, una parte que intenta protegerme, pero que aprendió una forma antigua de hacerlo. Yo soy más grande que esa parte.”

Luego decir en voz baja:

**“Gracias por querer protegerme...
pero ahora yo tomo el mando.”**

Después de poner el nombre del autosaboteador, lee con intención y decretando las frases.



David Gómez

5 - Reescritura de la función del autosaboteador

Escribe 3 columnas (ejemplo):

Cómo me sabotea	Qué intenta evitar	Qué necesito hoy
Procrastino	Miedo a fallar	Empezar con tarea de 5 min
Me critico	Evitar rechazo	Decretar + respiración
Sobrecargo agenda	Evitar sentir	Tomar una decisión sencilla