

*@puripiqueraspsicologa*

# 5 PATRONES DE AUTOSABOTAJE

---

Identificando los Obstáculos Internos  
Inconscientes



## Quien soy

---

Soy Puri Piqueras y llevo más de 17 años de experiencia ayudando a las personas a superar obstáculos internos y conseguir confianza.

Pero déjame que te cuente algo personal: durante mucho tiempo, también estuve sabotando las oportunidades que se me presentaban tanto en relaciones laborales como personales. Sentía una frustración constante y una sensación de estar bloqueada..

Trabajar con mis propios bloqueos me llevó a profundizar en las causas del proceso de autosabotaje y descubrir estrategias efectivas para superarlo.

Ahora, me gustaría compartir contigo mi experiencia y conocimientos para que puedas dejar atrás el autosabotaje y puedas comenzar a vivir una vida donde te sientas con plena confianza de lograr lo que te propones.

Puri Piqueras

# BIENVENIDA/O

Los autosabotajes pueden manifestarse de muchas formas en nuestras vidas.

A menudo de maneras sutiles pero constantes.

Son como sombras que se esconden en lo más profundo de nuestra mente, influyendo en nuestras decisiones y acciones de maneras que a veces ni siquiera reconocemos.

Durante mucho tiempo las he estado estudiando y he descubierto que estos autosabotajes pueden agruparse en cinco categorías distintas.

En las páginas que siguen, te mostraré estas cinco categorías y como se manifiestan bloqueando nuestro camino, minando nuestra confianza y obstaculizando nuestro progreso vital.

A través de la comprensión y el entendimiento, podemos superar estos obstáculos y llevar una vida más plena y satisfactoria

*Empezamos*



01

RESISTENCIA

L A L U C H A I N T E R I O R



# siempre me cuesta empezar

¿Tienes una mente llena de ideas brillantes?. Sin embargo, cuando te enfrentas a su realización, experimentas una resistencia inexplicable y abrumadora. Este sentimiento de resistencia se manifiesta en tu vida de diversas formas, desde procrastinación hasta dudas paralizantes.



Cuando se acerca el momento de quedar con alguien que te gusta, o cuando te encuentras frente a una oportunidad que podría cambiar tu vida, sientes una ansiedad intensa. Los pensamientos más comunes que aparecen por tu mente son: "¿Y si no estoy a la altura?", "¿Y si fallo?", "¿Y si este no es el momento adecuado?"



Estos comportamientos son síntomas claros de creencias internas que necesitan ser abordadas; pensamientos que se repiten una y otra vez: "no voy a poder" entre otros muchos. Es como si te encontraras en un dilema personal donde el camino del crecimiento y el éxito se entrelaza con antiguas informaciones que te anclan al miedo y a la paralización.

# 02

## DISPERSIÓN

D I S T R A C C I Ó N   C O N T I N U A



eso

si que me  
interesa

¿Tienes una mente inquieta que constantemente salta de una idea a otra, de una tarea a otra y de un proyecto a otro? Comienzas con entusiasmo múltiples actividades, sin embargo, te cuesta mantener el enfoque y tiendes a abandonarlos, embarcándote en algo nuevo y diferente.





¿Cuándo eres consciente de que no eres capaz de hacerlo todo, sientes una mezcla de impotencia y frustración? Te das cuenta de que estás dispersando tu energía y no estás avanzando en ninguna de tus metas. A veces te sientes culpable por no cumplir con tus compromisos y promesas a ti misma y a los demás.



Muchas veces, estos sentimientos desagradables vienen de pensar constantemente que no vales lo suficiente. Es como si esa idea se hubiera pegado fuerte en tu mente y te hiciera ver todo lo que puedes hacer y merecer de una manera equivocada y que te lleva a coger muchos caminos sin ningún final.



03

RESISTENCIA

L A B U S Q U E D A I N F I N I T A



# que tiene estar perfecto

¿Tiendes a buscar la perfección? Sin embargo, este deseo de perfección a menudo te lleva a alargar las tareas más de lo necesario, ya que buscas pulir cada detalle y corregir cualquier posible imperfección.





AHORA EMPIEZA TU VERDADERO CAMINO

La ansiedad ante la idea de cometer errores y la desilusión cuando te das cuenta de que alcanzar la perfección es prácticamente imposible. A menudo te desanimas cuando las cosas no salen como esperabas y puedes procrastinar tareas para evitar enfrentar el temor al fracaso.



AHORA EMPIEZA TU VERDADERO

Entender que la perfección es una meta ilusoria puede ser desalentador. La ansiedad por cometer errores y la inevitable decepción que surge al reconocer que la perfección es inalcanzable pueden conducir a un círculo vicioso de desánimo y procrastinación. En lugar de iniciar una tarea, se pospone, permitiendo que el temor al fracaso crezca y paralice.



# 04

PREOCUPACIONES

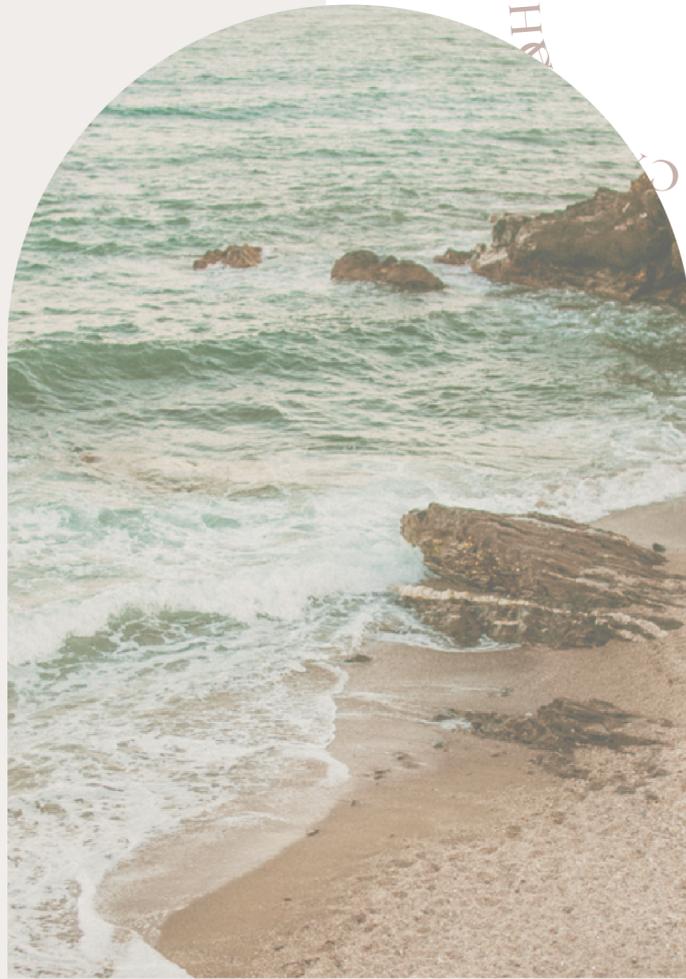
TORTURA MENTAL



# algo podría pasar

¿Tienes una mente llena de preocupaciones? Te angustias pensando en lo peor que podría suceder, por la opinión de los demás y por circunstancias que todavía no han ocurrido y de las que no tienes ningún control.





AHORA EMPIEZA TU VERDADERO

Además de preocuparte por ti mism@, también te preocupas en exceso por los demás, a menudo anticipando problemas o conflictos que pueden no ser reales. Esto te genera un estrés adicional y dificulta tus relaciones interpersonales, lo que te provoca un alto nivel de ansiedad y malestar emocional.



AHORA EMPIEZA TU VERDADERO

Las preocupaciones, y su constante martilleo en la mente que te hace sentir insegur@ y vulnerable. Con una sensación de dudar de ti mismo y de tus capacidades para poder enfrentarte a lo peor. El dolor de anticipar un futuro incierto lleno de desafíos que parecen inabordables se manifiesta en una ansiedad constante que perturba todas las áreas de tu vida.



05

ORGULLO

R A Z O N E S   D E L   E G O

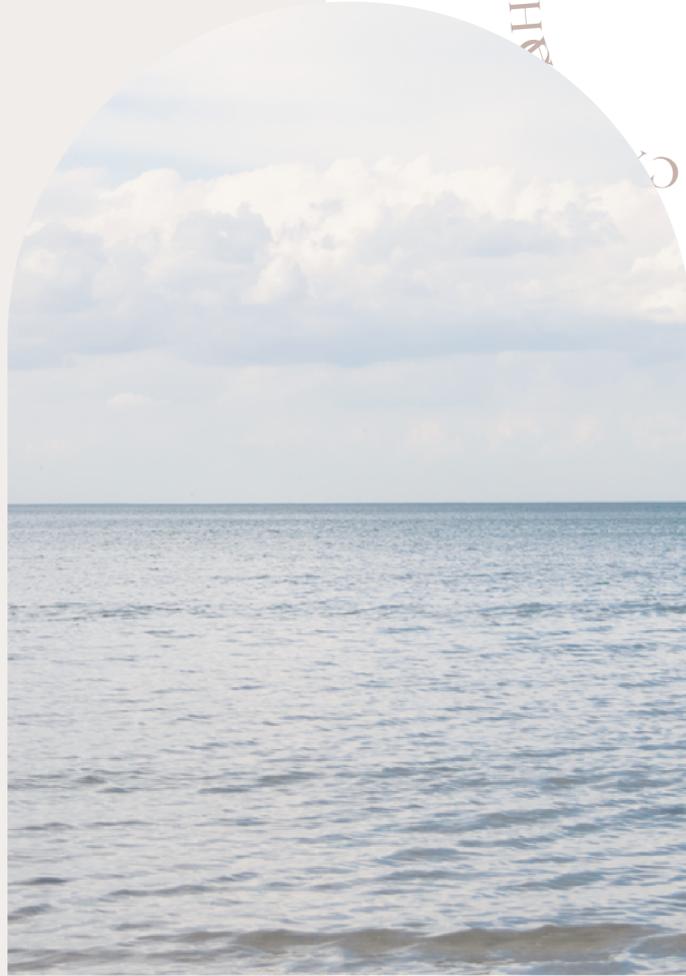


¿Te cuesta reconocer que a veces cometes errores? Tu búsqueda constante de reconocimiento te caracteriza por tu resistencia a reconocer tus propios errores y tu deseo constante de tener la razón, incluso cuando tus decisiones pueden llevar al fracaso en los objetivos.





Sueles tener conflicto con aquellos que trabajan o conviven contigo debido a tu negativa a reconocer tu responsabilidad ante los fallos y tu deseo de dominar las situaciones. Tiendes a justificarte y a mostrar una incapacidad para aprender de tus equivocaciones, mientras buscas constantemente validación y reconocimiento externo.



Si a menudo te cuesta aceptar tus errores y tienes un fuerte deseo de controlar lo que sucede a tu alrededor, es posible que estés creando tensiones innecesarias debido al temor a perder el aprecio, la atención, o cualquier forma de poder. Sería necesario soltar la necesidad de dominar todas las situaciones para poder encontrar la verdadera aceptación.

# Elkam ¡Tu programa!

Si te has sentido identificado con alguno de estos patrones de autosabotaje y estás buscando una forma efectiva de liberarte de ellos, Te animo a que realices un trabajo de exploración profunda dentro de un proceso estructurado. Con el Método Elkam encontrarás estrategias y herramientas que te permitan construir un nuevo patrón de creencias fortalecedoras que reforzarán tu autoconfianza y te empujen hacia adelante.

Ponte en contacto conmigo cuando lo desees; estaré encantada de explicarte con más detalle y sin ningún tipo de compromiso.



[www.puripiqueras.online](http://www.puripiqueras.online)  
[hola@puripiqueras.online](mailto:hola@puripiqueras.online)



G R A C I A S