

**TERMINA YA CON EL
AUTOSABOTAJE**

Índice

Unas palabras de los autores	7
Introducción.....	9
Capítulo 1 ¿Qué es el autosabotaje?.....	15
Capítulo 2 El Buscaminas	33
Capítulo 3 El Lamentador	55
Capítulo 4 El Negacionista	77
Capítulo 5 El Crítico.....	97
Capítulo 6 El Derrochador	117
Capítulo 7 El Rompedor	137
Capítulo 8 El Trolero	157
Conclusión	177
Frases de gratitud	179
Glosario	181

Introducción

¡Embárcate con nosotros en explorar el intrigante fenómeno del autosabotaje! Y podrías preguntarnos: ¿quiénes sois vosotros para hablar de este tema? Más allá de nuestros títulos de *coachs*, de que tengamos más de veinte años de experiencia, ante todo somos seres humanos. Y como tales nos hemos enfrentado a nuestros propios demonios, ascendido montañas de dudas y tropezado más de una vez a causa del autosabotaje.

A lo largo de nuestro recorrido profesional, hemos guiado a más de 1200 personas (líderes, artistas, padres y adultos jóvenes) a través del laberinto de trampas que a veces se han puesto a ellas mismas, ya sean personales o profesionales. Pero también en tanto que individuos, con nuestros propios combates, nuestros errores y nuestros momentos de lucidez, es como hemos aprendido las lecciones más profundas respecto al autosabotaje.

Este no es un simple manual teórico: es una mezcla de nuestras experiencias y de las historias de las personas a las que hemos acompañado. Porque sí, el autosabotaje es una realidad compleja, pero no fija nuestro destino.

Creemos firmemente que, armados de buenos conocimientos y de buenas herramientas, cada uno de entre nosotros podrá romper sus cadenas y desarrollarse plenamente. La esperanza está en el corazón de este viaje. Acompáñanos y descubre cómo transformar el autosabotaje en un trampolín hacia una vida más plena. Te ofrecemos una oportunidad de transformación: desafía tus patrones destructivos y libera tu potencial aún inexplorado.

OBJETIVOS DEL LIBRO

El autosabotaje es una red compleja de comportamientos, emociones y pensamientos que, la mayor parte del tiempo, operan en voz baja en nuestras vidas. Sin ni siquiera darnos cuenta, nos ponemos palos en las ruedas, comprometiendo nuestras aspiraciones y nuestros sueños. ¿Pero qué pasaría si pudiéramos iluminar las zonas de sombras, identificar las trampas que nos ponemos a nosotros mismos y empezar a desactivarlas?

El objetivo principal de este libro es que te sirva de brújula. Deseamos desmitificar el autosabotaje, detallando sus mecanismos profundos y sus diversas manifestaciones. Pero, sobre todo, queremos ofrecerte una guía práctica para navegar por este terreno, con frecuencia plagado de minas. A lo largo de estas páginas, te llevaremos en un viaje interior, desde el simple sentimiento de incomodidad hasta la toma de consciencia de los patrones que gobiernan tus acciones. Descubrirás cómo algunos de estos, enraizados a veces desde la infancia, continúan moldeando tu vida como adulto, muchas veces a tus espaldas.

Pero eso no es todo. Desvelándote los siete perfiles de autosabotaje, te mostraremos también cómo opera cada uno, cómo influyen en tu autoestima, en tus relaciones e incluso en tu carrera profesional. Cada perfil está acompañado de historias que te ayudarán no solo a identificarlos, sino también a dejarlos atrás.

Nosotros, en tanto que individuos, hemos estado ahí. Hemos sentido el peso de nuestros propios obstáculos y, a través de nuestras experiencias, hemos buscado maneras de superarlos. Este libro es el fruto de esta búsqueda, una síntesis de nuestros descubrimientos, de nuestros fracasos y de nuestros éxitos.

Nuestra promesa es sencilla: si te comprometes plenamente con esta lectura, terminarás este libro con una comprensión profunda del autosabotaje y, sobre todo, con herramientas concretas para así comenzar a terminar con él. Después de todo, creemos que cada uno merece vivir una vida libre de cadenas, una vida en la cual podamos desarrollarnos plenamente. Así que síguenos para una introspección edificante y una transformación personal. Zambullámonos en las raíces del problema. A lo largo de estas páginas, desvelaremos las principales causas y las insidiosas consecuencias del

autosabotaje en nuestro mundo actual. Es tu punto de partida hacia una aventura de autorrealización.

LO QUE ESTE LIBRO NO ES

Resulta esencial comprender lo que este libro te va a aportar, pero es igual de importante aclarar lo que este libro no ofrece, para así evitar cualquier malentendido.

No es un sustituto a la terapia: descubrirás en este libro conocimientos, testimonios y estrategias para comprender mejor y superar el autosabotaje, sin embargo, en ningún caso es un sustituto de una terapia o de un seguimiento profesional. Si tienes necesidad de ayuda especializada, no dudes en consultar con un *coach* de bienestar emocional.

No es una fórmula mágica: los consejos y las estrategias que proponemos necesitan esfuerzo, paciencia y perseverancia. No se trata de una solución instantánea, sino más bien de una guía de desarrollo personal.

No es una prueba científica: este libro es el fruto de nuestras experiencias personales y profesionales. No se basa en pruebas científicas y no pretende establecer hechos irrefutables. Se trata de una compilación de observaciones, de reflexiones y de consejos que se apoyan en nuestras propias vivencias.

No es una verdad universal: cada individuo es único. Lo que encontrarás en este libro está basado en búsquedas, testimonios y experiencias diversas. Y esto puede resonar de diferente manera en cada cual.

No es una condena: si te reconoces en uno de los perfiles o en varios, que sepas que no es una etiqueta definitiva ni una condena. Es simplemente una etapa hacia la toma de consciencia y el cambio.

No es una fuente exhaustiva: aunque tratamos numerosas facetas del autosabotaje, hay otros aspectos o matices que quizás no hayamos abordado. Es un simple punto de salida, una invitación para que realices tu propia exploración.

A fin de cuentas, este libro es una herramienta, un recurso entre otros para ayudarte en tu búsqueda de desarrollo y de bienestar. Está concebido para aclarar, inspirar y guiar, pero eres tú quien ha de decidir cómo y en qué medida usarlo.

INVITACIÓN A LA LECTURA

Entonces, ¿por qué lanzarte con nosotros a esta aventura? ¿Por qué zambullirse en estas páginas y hacer frente a esas sombras que muchos prefieren ignorar? Porque, querido lector, el descubrimiento de uno mismo es la mayor de las aventuras, y estamos aquí para acompañarte en cada etapa.

El autosabotaje es una realidad que muchos de nosotros afrontamos en silencio. Es ese murmullo malicioso en nuestro oído que nos dice que no somos lo suficientemente buenos, o esa fuerza invisible que nos empuja a abandonar justo antes de llegar a la meta. ¿Pero qué pasaría si pudiéramos no solo identificar esas voces sino también superarlas?

Recorriendo estas páginas, descubrirás una variedad de tipologías de autosabotaje, testimonios y estrategias para dejarlas atrás. Pero eso no es todo. Igualmente te invitaremos a reflexionar, a ponerte en entredicho y a intentar comprender las causas de tu autosabotaje. Habrá momentos en los que una frase o un pasaje resonarán en ti de manera inesperada. Podría haber también momentos de incomodidad, otros en los que te sentirás vulnerable. Pero recuerda: estos son los instantes que preceden a una auténtica transformación.

El camino hacia la autocomprensión jamás es lineal. Está repleto de altibajos, de revelaciones y de dudas. Pero cada etapa, cada toma de consciencia, cada introspección, te acercará a la versión más auténtica de ti mismo. Cada lector abordará el contenido a su manera. Algunos son meticulosos, saboreando cada palabra. Otros hacen barridos con la mirada, deteniéndose rápidamente en los títulos o los resúmenes para quedarse con lo esencial. Otros prefieren tener una visión de conjunto antes de sumergirse en los detalles. Puedes elegir una lectura completa para entenderlo todo

o simplemente recorrer las partes que más te interesen, para quedarte rápidamente con los puntos fundamentales.

Inspira profundamente. Prepárate para reír, reflexionar, ponerte en entredicho e incluso quizás para derramar alguna lágrima. Todos tenemos nuestros demonios, nuestras cadenas. Pero juntos, con las herramientas y los conocimientos que te aportamos, podrás empezar a enfrentarte a ellos.

NUESTRA METODOLOGÍA

Incluso los expertos pueden toparse con el autosabotaje. Por eso, hemos desarrollado un método innovador que te ayudará a romper su espiral destructora.

Nuestro enfoque para superar el autosabotaje consiste en tres etapas clave:

- 1. Exploración:** identifica dónde y cuándo se manifiesta el autosabotaje en tu vida. Toma consciencia de tus patrones de comportamiento.
- 2. Inmersión:** determina cuáles son tus necesidades fundamentales no satisfechas que alimentan tus comportamientos de autosabotaje. Comprende qué se esconde detrás de tus acciones.
- 3. Resiliencia:** desarrolla estrategias para luchar contra el autosabotaje en el futuro. Aprende a tomar decisiones más fundamentadas y a mostrar resiliencia frente a tus tendencias autodestructivas.

Cada capítulo del libro está concebido como un viaje a través de un perfil específico de autosaboteador. Aunque cada tipología es única, hemos adoptado un enfoque estructurado y coherente para cada una, para que tú, lector, puedas navegar fácilmente por estos perfiles variados y encontrar la información más pertinente.

Capítulo 1

¿Qué es el autosabotaje?

El autosabotaje es equivalente a ponerse a uno mismo palos en las ruedas. Con frecuencia, se trata de una acción inconsciente, que tiene lugar en las sombras. En el tumulto del mundo moderno, en constante mutación, el autosabotaje se transforma y se reinventa, influenciando nuestras vidas de forma silenciosa.

Así, la mayor parte de nosotros, en un momento u otro, hemos sentido los efectos perniciosos del autosabotaje. No resulta sorprendente constatar que más o menos un 80 % de los propósitos de año nuevo se vayan a pique, víctimas de nuestros propios pensamientos o acciones contradictorias. Esta cifra revela una verdad difícil de admitir: a pesar de nuestras mejores intenciones, con frecuencia somos nuestros peores enemigos.

En el contexto actual, el autosabotaje se manifiesta de diversas maneras. Puede surgir cuando posponemos importantes obligaciones para pasar el tiempo en las redes sociales, cuando rechazamos oportunidades por miedo al fracaso, o incluso cuando nos flagelamos, víctimas de la comparación incesante con los demás, alimentada por los medios de comunicación.

La telaraña de las redes sociales, en la que nuestras vidas están siendo constantemente comparadas con las de los demás, puede corroer la imagen que tenemos de nosotros mismos. La presión por proyectar una imagen impecable online puede empujarnos hacia estándares inasumibles, incrementando nuestras dudas y nuestros temores.

Las consecuencias del autosabotaje pueden introducirse profundamente en nuestro bienestar emocional, generando ansiedad, depresión y con una gran sensación de malestar.

Pero hay esperanza. Gracias a tomar consciencia y a comprender sus mecanismos de funcionamiento, podemos sacar a la luz estrategias para superarlo. Imaginemos un futuro en el que estamos en perfecta armonía con nuestros deseos más profundos, un futuro en el que el autosabotaje no tiene ya su lugar.

LAS RAZONES PRINCIPALES DEL AUTOSABOTAJE

Las creencias limitantes

Estas creencias están con frecuencia ancladas desde nuestra infancia o adolescencia a través de las interacciones con nuestro entorno y de nuestras experiencias. Pueden estar en el origen del autosabotaje. John Grinder y Richard Bandler, creadores de la programación neurolingüística (PNL), identificaron tres categorías de creencias limitantes (*De sapos a príncipes*, 2011: Ed. Cuatro Vientos):

- 1. Creencias sobre la identidad:** conciernen a la percepción de quiénes somos, por ejemplo «soy incompetente» o «soy una mala persona».
- 2. Creencias sobre la capacidad:** conciernen a lo que creemos que podemos o no podemos hacer, como «no puedo hablar en público» o «no soy capaz de dirigir».
- 3. Creencias sobre el mérito:** son creencias sobre lo que creemos merecer o no, nos decimos «no merezco ser feliz» o «no merezco tener éxito».

Las creencias limitantes actúan a modo de barreras, impidiéndonos alcanzar nuestro pleno potencial, bloqueándonos en patrones repetitivos de autosabotaje. Para superarlos, la primera etapa consiste en tomar consciencia de ellos. Después, técnicas de PNL pueden ayudar a modificarlas o a sustituirlas por creencias más constructivas.

El miedo al fracaso

Este miedo con frecuencia proviene de nuestra cultura y de nuestra educación. Una cultura que valora en exceso el éxito y estigmatiza el fracaso, incluso lo incrementa. Además, los fracasos antiguos, mal gestionados emocionalmente, pueden intensificar esa aprensión.

Paralizados por el miedo, nuestro deseo de innovación, nuestra voluntad de aprender y nuestra capacidad de tomar iniciativas se encuentran limitadas. En vez de ver el fracaso como una etapa de aprendizaje, lo percibimos como un fin irrevocable.

Se trataría entonces de adoptar una perspectiva de evolución, de comprender que el fracaso es una etapa inevitable del proceso de aprendizaje. Puede ser útil rodearse de mentores o de personas que hayan superado fracasos.

La falta de autoestima

Las raíces de la falta de autoestima pueden ser profundas y diversas, yendo de la negligencia en la infancia hasta los abusos. Una simple acumulación de pequeños comentarios o de experiencias negativas a lo largo de los años pueden ser suficientes.

Esta estima tan débil sirve de lente deformante a través de la cual interpretamos nuestras experiencias. Cada crítica se verá ampliada, cada halago se minimizará o se ignorará. Tendemos a autosabotearnos pensando que «no nos lo merecemos» o que «no podemos».

La autoafirmación, la meditación, la terapia y el refuerzo positivo son herramientas esenciales para fortalecer nuestra autoestima. Rodearnos de personas benevolentes que valoran nuestras cualidades y nos alientan solo puede resultar beneficioso.

LOS AMPLIFICADORES DEL AUTOSABOTAJE

Hay varias tendencias que pueden reforzar el autosabotaje. Vamos a echar un vistazo a tres de ellas.

La comparación permanente

Las redes sociales y los medios de comunicación nos exponen constantemente a la vida aparentemente perfecta de los demás. Esta confrontación puede empujarnos a compararnos permanentemente, creando sentimientos de no ser suficiente y de autocritica. El autosabotaje puede aparecer cuando intentamos responder a normas no realistas, alimentando de este modo un ciclo de desvalorización de uno mismo.

La búsqueda de la gratificación instantánea

La sociedad moderna nos ofrece una multitud de distracciones y de gratificaciones inmediatas, desde jueguecitos en las redes sociales hasta la entrega de comida a un solo clic. El acceso permanente a estas gratificaciones puede debilitar nuestra capacidad de posponer la recompensa, empujándonos a descuidar nuestros objetivos a largo plazo en aras del placer inmediato.

La hiperconectividad y el estrés

Nuestra dependencia de los aparatos electrónicos y de la comunicación digital puede implicar un estrés y una ansiedad elevados. La incapacidad de desconectar nos priva del tiempo necesario para reflexionar, volvernos a centrar y evaluar nuestras acciones. El estrés crónico puede empujarnos a autosabotearnos, comprometiendo nuestro bienestar emocional y nuestra capacidad para tomar decisiones fundadas.

➡ Estas tendencias al autosabotaje en el mundo moderno pueden parecer aplastantes, pero comprendiéndolas, podemos empezar a superarlas. En los próximos capítulos, las exploraremos en detalle y ofreceremos herramientas prácticas para desarrollar una mayor resiliencia de cara al autosabotaje.

LAS CONSECUENCIAS DEL AUTOSABOTAJE

El autosabotaje tiene consecuencias que van más allá del simple freno a nuestros objetivos. Puede conllevar una serie de consecuencias que afectan a diversos aspectos de nuestra vida. Comprenderlas resulta esencial para captar el impacto del autosabotaje y la necesidad de superarlo.

Estancamiento personal y profesional

Una de las consecuencias directas del autosabotaje es el estancamiento, en el plano tanto personal como profesional. Evitando los riesgos, rechazando las oportunidades o cediendo a la procrastinación, limitamos nuestra evolución. Esto quiere decir quedarse en un empleo que no nos satisface, evitar adquirir nuevas competencias o no explorar nuevas pasiones.

Deterioro de las relaciones

El autosabotaje influye igualmente nuestras interacciones con los demás. Esto puede traducirse en mantener relaciones tóxicas para huir de la soledad o en el miedo a nuevas relaciones por la falta de autoconfianza. Estos comportamientos pueden conllevar aislamiento y tensiones relacionales.

Problemas de salud mental y emocional

La repetición de comportamientos de autosabotaje puede afectar seriamente a nuestra salud mental. Los sentimientos de insatisfacción, de frustración y de desazón pueden conducir a la depresión. La ansiedad es igualmente común, sobre todo cuando nos preocupamos continuamente por las consecuencias de nuestras acciones o de la opinión de los demás.

Reducción de la alegría y de la satisfacción

Al autosabotearnos constantemente, nos estamos privando de momentos de alegría y de satisfacción ligados a la realización de nuestros sueños y de nuestras aspiraciones. Cada victoria está minimizada y cada fracaso se amplifica, distorsionando nuestra percepción de nosotros mismos y de nuestras realizaciones.

➡ En resumen, las consecuencias del autosabotaje pesan mucho, pero no son una fatalidad. Reconociendo y comprendiendo las fuerzas que nos empujan a autosabotearnos, podemos desplegar estrategias para luchar contra ellas y de ese modo embarcarnos en una vida más satisfactoria. Ahora, ¿estás dispuesto a zambullirte en este universo, a mirarte en el espejo de las tipologías del autosabotaje?

LSS 7 TIPOLOGÍAS

¿Por qué los seres humanos estamos tan dotados para ponernos palos en nuestras propias ruedas? Parte de la respuesta reside en las distintas caras del autosabotaje. Durante tu lectura, vas a conocer cuáles son los siete perfiles de autosaboteadores. Quién sabe, quizás te reconozcas en alguno de ellos, o incluso en varios...

El Buscaminas

Ay, imenudo ojo tiene este para darse cuenta de los problemas de los demás! Siempre dispuesto a ayudar, a buscar soluciones para todo el mundo... Pero con demasiada frecuencia se olvida de sí mismo en el proceso, descuidándose en beneficio de los demás. Con frecuencia muy empáticos, los Buscaminas representan el 25 % de la población, por lo tanto, son muy numerosos los que se sienten responsables del bienestar de su entorno.

El Lamentador

Siempre tiene algo que objetar, el mundo nunca es lo suficientemente perfecto. Es la voz que murmura que todo podría ser mejor, todo el tiempo. Más o menos un 20 % de la población está compuesta por Lamentadores, que encuentran más sencillo quejarse que actuar para cambiar las circunstancias.

El Negacionista

Experto en huir, es el que cierra los ojos, esperando que los problemas se esfumen como por arte de magia. ¿Quién no ha querido alguna vez ignorar una inquietud, rezando para que desaparezca sola? Menos frecuentes, un 15 % de los autosaboteadores eligen la ignorancia sobre la confrontación.

El Criticón

¿Sabes esa vocecita que, cada vez que das un paso en falso, te recuerda que podrías haberlo hecho mejor, que no estás a la altura? Los Criticones son el 13 % de la población, y pueden estar motivados por la inseguridad o por la necesidad de control, criticando con frecuencia a los demás para sentirse superiores o para desviar la atención de sus propias limitaciones.

El Derrochador

Atraído por la adrenalina, se lo apuesta todo, incluso cuando no hay nada que ganar, a veces arriesgando lo esencial por una emoción efímera. Los Derrochadores representan el 12 % de la población. Atraídos por la necesidad de parecer y de mostrar, buscan la aprobación y la validación de los demás, frecuentemente por medios materiales o superficiales.

El Rompedor

Su fuerte está en el arte de sembrar la discordia y de romper los sueños y los proyectos de los demás. Puede sabotear deliberadamente sus esfuerzos y aspiraciones, a veces por celos, o simplemente por sembrar el caos. Aunque menos corrientes, el 10 % de la población se compone de Rompedores. Tienen un gran impacto en las personas que los rodean.

El Trolero

Hábil en disimular la verdad, ya sea hacia sí mismo o hacia los demás, puede mentir para evitar las confrontaciones, construyéndose a veces una realidad paralela para escapar de sus responsabilidades. Es el perfil menos frecuente (5 % de los autosaboteadores). El Trolero posee sin embargo una gran capacidad para manipular o engañar a los demás, con frecuencia a costa de estos.

➡ Cada uno de estos perfiles ofrece una ventana única respecto a las sutilezas del autosabotaje. Cada uno evoca quizás en ti recuerdos, sentimientos, momentos en los que te has dicho «¿pero por qué hice eso?». No te preocupes, reconocer nuestros comportamientos de autosabotaje es el primer paso hacia el cambio.

LAS ESCALAS DE EVALUACIÓN

Conocerse a uno mismo, por lo tanto, es la primera etapa para aportar cambios significativos en su vida. De todas formas, puede ser difícil cuantificar o evaluar nuestras propias tendencias al autosabotaje. Aquí intervienen nuestras escalas de evaluación. Estas escalas no constituyen un juicio de valor, sino más bien una serie de herramientas. Están aquí para ayudarte a comprender, a evaluar y finalmente a progresar. Usándolas con regularidad, podrás no solo seguir tus progresos, sino también ser consciente de las áreas que necesitan de una atención particular por tu parte. Úsalas como guías, un barómetro de tu viaje interior hacia una vida sin autosabotaje.

Están basadas en los perfiles que hemos explorado anteriormente. Estas evaluaciones tienen como objetivo ofrecerte la oportunidad de una introspección, permitiéndote reconocerla y comprender tus tendencias y comportamientos.

Es importante recalcar que estas escalas no tienen nada de científico. Están concebidas en tanto que herramientas de reflexión personal más que como tests psicométricos precisos. Así, los resultados que obtendrás deben ser considerados como puntos de referencia, como indicaciones para guiarte en tu propia reflexión, más que como diagnósticos formales.

Imagínate delante de un espejo. Ese reflejo eres tú. Hay una parte dominante de tu personalidad que salta a los ojos, la que guía la mayor parte de tus comportamientos. Por ejemplo, tienes una cita a las 13:30. El tren llega a las 13:22, con un retraso imprevisto, y ya estás con agobio y estrés. Más que admitir tu falta de anticipación, culpas al tren. Con esta actitud, tenemos claramente delante los signos del Lamentador.

Ahora mira más de cerca. Matices sutiles se añaden a la profundidad de tu reflejo, creando una mezcla única que no se corresponde más que contigo. Cada uno de nosotros es un cuadro viviente, compuesto por colores dominantes y por toques sutiles que lo vuelven auténtico. Te recomendamos que abordes estas escalas con la mente abierta, recordándote que todos somos capaces de evolucionar y de cambiar. Las escalas están aquí para aclarar, y no para etiquetar o encerrar.

Metodología

Indica en qué medida estás de acuerdo con las afirmaciones siguientes, en una escala del 1 al 5, en donde 1 significa «totalmente en desacuerdo» y 5 «totalmente de acuerdo».

¡Buena evaluación!

El Buscaminas

Afirmaciones:

1. Tengo tendencia a evitar las situaciones o las conversaciones que podrían ser tensas o conflictivas.
2. Cambio con frecuencia de tema cuando siento que la conversación está subiendo de tono o se está volviendo demasiado incómoda.
3. Prefiero guardarme mis opiniones para mí si pienso que podrían causar desacuerdos.
4. Mi familia y mis amigos me consideran con frecuencia como «el pacificador».
5. Me cuesta decir «no», incluso cuando lo quiero realmente.
6. Tengo miedo de que, si digo lo que pienso, esto pueda arruinar mis relaciones.
7. Tengo tendencia a minimizar mis propias necesidades o sentimientos para evitar los conflictos.
8. Siento un estrés intenso en las situaciones conflictivas.
9. Prefiero con frecuencia sacrificar mis propios deseos para mantener la paz.
10. Velo por que todo el mundo se entienda, aunque implique olvidarme de lo que yo quiero.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Buscaminas. Sabes cómo navegar por situaciones conflictivas sin evitarlas totalmente.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Buscaminas. A veces evitas las confrontaciones, incluso cuando podrían ser beneficiosas.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Buscaminas. Trabajar en competencias de comunicación asertiva podría resultarte beneficioso.

El Lamentador

Afirmaciones:

1. Me encuentro rumiando con frecuencia sobre los aspectos negativos de mi vida.
2. Los otros me dicen con frecuencia que me quejo demasiado.
3. Cuando algo no va bien, casi siempre lo comparto con los demás.
4. Me reconforta expresar mis malestares o infortunios.
5. Siento una necesidad casi constante de compartir mis problemas, incluso los más pequeños.
6. Me siento más a gusto en el rol de víctima que en el de aquel que toma iniciativas.
7. Mis conversaciones siempre giran en torno a lo que no va en mi vida.
8. Con frecuencia me siento incomprendido por los demás, a pesar de mis intentos de expresar mis sentimientos.
9. Incluso cuando se plantean soluciones, me concentro más en los problemas.
10. A veces tengo la impresión de que mis lamentos son un modo de recibir la atención o la simpatía de los demás.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Lamentador. Tienes una perspectiva equilibrada de tu vida.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Lamentador. Podría serte útil tomar consciencia de esta costumbre en vez de quejarte e intentar controlarla.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Lamentador. Sería beneficioso buscar métodos para adoptar una actitud más positiva y proactiva.

El Negacionista

Afirmaciones:

1. Encuentro difícil aceptar o reconocer mis propios defectos o errores.
2. Cuando me confrontan a críticas o a comentarios negativos, los rechazo frecuentemente como no válidos.
3. Con frecuencia minimizo la importancia de los problemas o de los desafíos en mi vida.
4. Los demás me dicen que soy demasiado optimista o naif de cara a situaciones graves.
5. Creo con frecuencia que «todo irá bien», aun cuando los hechos parezcan indicar lo contrario.
6. Evito las discusiones o las situaciones que podrían llevarme a reconocer verdades incómodas.
7. Prefiero ver el lado bueno de las cosas, aunque eso implique ignorar ciertos hechos.
8. Con frecuencia me muestro sorprendido cuando los demás me confrontan con realidades que no había tenido en cuenta.
9. Tengo tendencia a pensar que las preocupaciones o las inquietudes de los demás son exageradas.
10. Creo que pensar positivamente es la clave, aunque eso signifique evitar ciertas realidades.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Negacionista. Tienes un acercamiento equilibrado de cara a la realidad.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Negacionista. Reconocer ciertas realidades puede ayudarte a navegar mejor en la vida.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Negacionista. Sería beneficioso aprender a aceptar y a afrontar las verdades, aunque sean incómodas.

El Crítico

Afirmaciones:

1. Encuentro con frecuencia defectos en los demás.
2. Me resulta difícil no emitir mis juicios, aun cuando sé que pueden hacer daño.
3. Considero que tengo normas elevadas y espero que los demás las cumplan.
4. Cuando me piden mi opinión, con frecuencia soy directo y sin filtro.
5. Me irrito fácilmente cuando no se hacen las cosas como yo quiero.
6. Tengo tendencia a apuntar lo que no va bien más que a valorar los esfuerzos.
7. Mis allegados dicen que puedo ser muy crítico.
8. Pienso que la crítica es necesaria para que la gente mejore.
9. Me doy cuenta con frecuencia de los errores pequeños más que del conjunto.
10. Creo que ser honesto consiste en decir exactamente lo que pienso, aunque sea negativo.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Crítico. Sabes cuándo y cómo dar críticas constructivas.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Crítico. Tus críticas pueden a veces percibirse como hirientes o no constructivas.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Crítico. Sería útil desarrollar estrategias para poder dar críticas benevolentes.

El Derrochador

Afirmaciones:

1. Me gusta estar en el centro de la atención y resaltar respecto a los demás.
2. Gasto más dinero del que tengo para impresionar a la gente.
3. Los otros me describen a veces como alguien «que hace demasiado» o que resulta «demasiado extravagante».
4. Me gusta asumir riesgos, aunque eso a veces implique ignorar las consecuencias.
5. Me cuesta resistir la tentación de mostrar o hablar de mis éxitos y realizaciones.
6. Me rodeo de personas que me pelotean o me admiran.
7. Tengo tendencia a exagerar mis historias o mis experiencias para volverlas más interesantes.
8. Con frecuencia prefiero las soluciones rápidas o las gratificaciones inmediatas a la paciencia y la perseverancia.
9. Frecuentemente estoy en búsqueda de nuevas experiencias o aventuras para no perder la excitación.
10. Me gusta vivir a lo grande, aunque a veces eso signifique sacrificar la estabilidad o la seguridad.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Derrochador. Sabes apreciar el momento sin estar necesariamente en el centro de atención.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Derrochador. Ser consciente de tus motivaciones podría ayudarte a tomar decisiones más equilibradas.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Derrochador. Tomarte un tiempo para reflexionar sobre tus acciones y motivaciones te podría aportar una mayor satisfacción a largo plazo.

El Rompedor

Afirmaciones:

1. Con frecuencia soy crítico respecto a los sueños y los proyectos de los demás, expresando dudas u objeciones.
2. Me pasa que desanimo a los demás poniendo por delante los obstáculos o los riesgos ligados a sus aspiraciones.
3. Puedo ser percibido como alguien que constantemente aporta críticas negativas más que apoyo.
4. Minimizo con frecuencia las realizaciones o los éxitos de los demás, resaltando sus fracasos o errores.
5. Frecuentemente prefiero adoptar un acercamiento pesimista más que optimista cuando se trata de las ambiciones de los demás.
6. Puede costarme reconocer o celebrar los logros de los otros.
7. Tengo tendencia a influir a los demás con mis opiniones negativas, lo que puede desanimarles o frustrarles.
8. Puedo tener dificultades en mantener relaciones positivas, ya que mis constantes críticas pueden erosionar la confianza y las motivaciones de los demás.
9. Puedo sentirme en competición con las ambiciones ajenas, lo que me empuja a desvalorizarlos.
10. Veo el vaso medio vacío más que medio lleno, incluso cuando los otros están llenos de esperanza y de optimismo.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Rompedor. Con frecuencia animas a los demás en sus sueños y proyectos.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Rompedor. Ser consciente de tus tendencias críticas podría ayudarte a apoyar más las aspiraciones de los otros.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Rompedor. Trabajar en tu capacidad para apoyar a los demás en sus objetivos puede mejorar tus relaciones y tu impacto en su bienestar.

El Trolero

Afirmaciones:

1. Tengo tendencia a adornar la realidad o a deformar la verdad para ponerme en valor o manipular a los demás.
2. Miento con frecuencia, incluso en cosas insignificantes.
3. Los demás me perciben a veces como alguien a quien es difícil creer o al que le falta transparencia.
4. Puedo esconder mis intenciones verdaderas detrás de una máscara de cortesía o de amabilidad.
5. Me cuesta asumir mis errores o reconocer que me he equivocado.
6. Con frecuencia prefiero evitar los conflictos usando el engaño más que enfrentándome a confrontaciones honestas.
7. Manipulo a veces a los demás para obtener lo que deseo, incluso si eso significa perjudicarlos.
8. Me cuesta mantener relaciones sinceras y auténticas, ya que el engaño está con frecuencia presente en mis interacciones.
9. Puedo tener dificultad en confiar en los demás, ya que suelo suponer que actúan del mismo modo que yo.
10. Frecuentemente escondo la verdad para evitar problemas, aunque eso complique las cosas a largo plazo.

Evaluación:

10-19 puntos: tendencia débil a ser un Trolero. Valoras la transparencia y la honestidad en tus interacciones.

20-29 puntos: tendencia moderada a ser un Trolero. Ser consciente de tus tendencias al engaño podría ayudarte a mejorar tus relaciones.

30-50 puntos: fuerte tendencia a ser un Trolero. Trabajar en la confianza y la comunicación honesta puede resultar beneficioso para ti y para los demás.

PERFIL DOMINANTE Y PERFIL SECUNDARIO

El perfil dominante

Cada uno de nosotros está influenciado principalmente por un perfil dominante, como si miráramos el mundo a través de un determinado par de gafas. En algunos casos, puede ser que dos o incluso tres perfiles se manifiesten con la misma fuerza, actuando en tanto que codominantes en nuestro modo de percibir y de interactuar con el mundo.

Este perfil o perfiles dominantes no vienen de la nada. Se desarrollan principalmente en nuestro entorno familiar durante nuestros años de formación, bastante antes de nuestra adolescencia. Los momentos compartidos, las interacciones y las experiencias vividas en el seno de la familia juegan un rol crucial en su establecimiento. Sea como sea, a pesar de los obstáculos y de los desafíos, se quedan profundamente anclados en nosotros.

El perfil secundario

Sin embargo, el perfil secundario es mucho más evolutivo y adaptable. Aunque pueda tener sus raíces en nuestra infancia, cambia notablemente en función de nuestras experiencias posteriores. Evoluciona en respuesta a los distintos obstáculos que rebasamos, a las fases de nuestra vida y a las situaciones diversas con las que nos encontramos.

UN CÓCTEL EXPLOSIVO

Por ejemplo, imagina que eres un Negacionista. Cada mañana, piensas «nada de facturas hoy». Incluso si una vocecilla te dice que no es cierto, este pensamiento te tranquiliza y hace que tu jornada empiece con tranquilidad. Pero hete aquí que estos últimos meses has estado mirando con frecuencia unos catálogos de coches. Y un día te decides a comprar ese precioso coche rojo. No porque te haga falta, sino porque quieres brillar y sentirte existir de cara a tus amigos. Entonces el Negacionista que hay en ti se une al Derrochador. Comprando un coche brillante y fuera de tus posibilidades, ignoras la realidad de las facturas y, a la vez, buscas claramente impresionar y darte valor. Es la mezcla típica de un perfil Negacionista claramente dominante y de un perfil secundario Derrochador.