



## EVITE EL AUTOSABOTEO DURANTE UNA PASANTÍA O POSICIÓN DE VOLUNTARIO

Todos en algún momento de nuestra vida hemos tenido experiencias positivas y negativas cada vez que hemos querido conseguir algo en nuestra vida personal o profesional. En muchas ocasiones, no logramos alcanzar nuestras metas u objetivos, con la amarga sensación de saber que no estamos cumpliendo con nuestro propósito y de quedarnos al principio de lo que podía haber sido un viaje apasionante.

El auto-sabotaje es parte del ser humano tal y como lo conocemos. De alguna forma, crecer implica cambio, y cambio implica incomodidad, salir de la zona de confort. Es normal que tengamos mucha resistencia a ese crecimiento, y por eso nos evitamos a nosotros mismos cumplir con algunos de nuestros deseos. En casi todas las ocasiones en las que no estamos consiguiendo nuestras metas, podríamos decir que estamos cometiendo auto sabotaje. Es decir, nosotros mismos de forma inconsciente, nos estamos desanimando a realizar esa meta que tanto anhelamos.

Son muchas las razones que no podemos sentirnos realizados, no ser capaces de llegar a ser nuestro mejor momento. Las razones más poderosas para no alcanzar nuestros objetivos tienen que ver con nuestro auto concepto, se forma a lo largo de toda la vida, desde que nacemos.

Nuestra personalidad se forma principalmente en la infancia, es entonces cuando casi todos los mensajes de capacidad o incapacidad, la seguridad o inseguridad de nuestra propia persona se quedan impregnados a nosotros. Desde esa edad

tan temprana, solemos creer que somos de una determinada manera, y vamos fortaleciendo este concepto a lo largo de los años en la edad adulta.

Por ellos de esta forma, es habitual que una persona con un gran sentimiento de fracaso en su infancia, cree a lo largo de su vida que no es muy capaz de conseguir metas ambiciosas en la vida. Aunque también es cierto, que el carácter se puede cambiar y modificar, y si la persona es consciente de las limitaciones que se impone, también puede por sí mismo dejar de auto limitarse.

Para evitar el auto-sabotaje, es conveniente ser conscientes de las creencias sobre nuestra identidad. En muchas ocasiones, cuando se escucha a algunas personas, se dan cuenta de cuántas creencias limitantes existen en su mente, y consecuentemente resultados negativos en sus vidas.

Existen frases que en algún momento hemos pensado como: No puedo lograrlo, Nunca consigo lo que me propongo, Yo soy introvertido, Yo nunca gano, estamos de alguna forma fortaleciendo nuestra identidad con ese tipo de mensajes limitantes, y de nuevo entrando en un bucle que terminará por hacerse realidad en nuestras vidas.

Existen una gran cantidad de posibles causas del auto-sabotaje. Teniendo en cuenta estas causas, será más fácil para la persona poder evitarlas y así conseguir aquello que se proponga. Estas causas pueden ser:

- *Tener problemas para priorizar los objetivos.*
- *Falta de autocontrol.*
- *Falta de motivación o altas presiones durante la infancia.*
- *No saber realmente qué es lo que se quiere conseguir.*
- *Baja autoestima.*
- *Falta de seguridad en uno mismo.*
- *Creencias limitantes de que la persona no merece el propio éxito.*
- *Objetivos impuestos por terceros.*
- *Temor al fracaso.*
- *Temor al cambio y salir de la zona de confort.*
- *Conflictos internos.*
- *Temor a no estar a la altura de las expectativas de los otros.*



Por otro lado, existen una serie de características del auto-sabotaje, las cuales propician que este aparezca antes ciertas situaciones. Estas conductas aparecen sobre todo ante situaciones que implican una gran responsabilidad o cuando la persona debe tomar una decisión importante la cual implicará algún tipo de cambio en su vida.

Las manifestaciones que experimenta una persona incluyen:

- ✓ **Miedo intenso.**
- ✓ **Inseguridad.**
- ✓ **Sensación de falta de control.**
- ✓ **Recelo de uno mismo o falta de autoconfianza.**

Por otro lado, es indispensable no hablar acerca de las clases de auto-sabotaje, los cuales se clasifican según el tipo de conducta que lleve a cabo la persona.

1. **No finalizar las metas propuestas.** En estos casos la persona inicia un gran número de retos o proyectos los cuales acaba dejando a medias o, incluso, abandonando. Habitualmente, la persona tiende a dedicar numerosas horas de trabajo y esfuerzo, para luego desistir cuando está a punto de conseguirlo. La explicación que se encuentra para este fenómeno es que si la persona no acaba este o cualquier otro proyecto, nunca tendrá que enfrentarse a la posibilidad de fracasar o a no saber estar a la altura de las posteriores exigencias que tenga éxito. Sin embargo, lo que realmente ocurre es que esta nunca será consciente de su potencial, y al mismo tiempo se percibirá como una persona mediocre y sin competencias.
2. **Procrastinación.** Se dice que es el arte de posponer las cosas. Consiste en el hábito de postergar o retrasar aquellas actividades que la persona debe atender necesariamente, reemplazándolas por otras menos significativas o más sencillas y atractivas. Este hábito es uno de los más comunes dentro de la población, y las razones para llevarlo a cabo son de lo más variadas. Algunas de estas razones pueden ser que a la persona no le guste realmente la tarea a llevar a cabo o bien, y esta es la razón más extendida dentro del ámbito de los proyectos personales y profesionales, que la persona experimente un temor al resultado final. De esta forma, si la persona va aplazando la realización de la tarea y no invierte todos los esfuerzos y recursos necesarios tendrá una justificación si esta no resulta como ella esperaba. Dicho de otra manera, si la persona dedica todo su tiempo y empeño en conseguir algo y aun así no lo logra, pondrá de manifiesto su supuesta incompetencia, por lo tanto si no se esfuerza esto le servirá de excusa ante el fracaso.
3. **El Perfeccionismo.** También llamada la excusa ideal para no acabar nunca. Bajo el escudo del perfeccionismo la persona encuentra la excusa perfecta para no avanzar, sin que parezca que realmente no sabe si quiere conseguir aquello por lo que está trabajando.

Existen dos posibilidades dentro de la excusa del perfeccionismo. O bien que la persona piense que como no puede hacer alguna cosa de manera perfecta directamente no lo haga, o bien que mediante constantes revisiones y cambios evite acabar el proyecto.

4. **Excusas.** La persona puede llegar a encontrar un gran número de excusas que le justifiquen no enfrentarse a cualquier cambio o posible riesgo. Estas excusas pueden ser desde la falta de tiempo, de recursos económicos, la edad, etc.

La mayoría de las empresas son bastante transparentes acerca de las oportunidades potenciales que pueden estar disponibles al completar una pasantía o función de voluntario. Por lo tanto, es comprensible que, como estudiante, prefiera solicitar un puesto que tenga la posibilidad de incorporarse permanentemente.

En la actual generación, constantemente las empresas impulsan a que se postule y asuma puestos de voluntariado y pasantía, ya que son la mejor manera de conocer gente nueva, desarrollar sus habilidades y adquirir experiencia tangible mientras aún está estudiando, es mejor tratarlo como un trabajo. Vestir apropiadamente y presentarse a tiempo todos los días y haga el mejor trabajo posible, son las cualidades que busca cualquier empresa para que luego de acabar su pasantía pueda llegar a tener un puesto en la empresa.

### Consejos para no caer en el auto-sabotaje en tu pasantía o voluntariado:

- Tener iniciativa. No sea la clase persona que se pasea esperando que se le asignen una tarea. Es recomendable Preguntar qué puedes hacer.
- Si ve algo que está dentro del alcance de su pasantía, acéptelo (o sea voluntario para hacerlo) ANTES de que su supervisor se acerque a usted y le diga que debe hacerlo.
- Entre tus pensamientos debe estar la frase de nadie espera que seas perfecto. Una recomendación es que cada vez que aprendes algo nuevo. Escríbelo en un blog de notas. Cuando se trabaje en un proyecto específico, Cuando tenga una nueva responsabilidad, etc. Utilizará esto para ampliar esta experiencia en su currículum y la capacidad de señalar elementos específicos es enorme. Además, esto debería reforzar tu confianza, ya que iras agregando a tu conjunto de habilidades. todos los días, tómese 10 minutos para publicar:
  - *Lo que hizo el día anterior*
  - *Lo que necesita hacer hoy*
  - *Qué obstáculos prevé*

- Tener una persona de su confianza o guía para que se comuniquen con usted durante 15 minutos a la semana, este tipo de cita individual personalizada le ayuda a establecer sus objetivos para lo que es realmente importante no solo lo urgente para que así usted se concentre y termine.
- "Fingir hasta que lo consigas" es una frase trillada, pero se aplica en muchas situaciones. Si su auto-sabotaje se manifiesta al parecer inseguro de sus propias habilidades, y no es un experto en su campo, puede encontrar ayuda para decidir, para esta pasantía, actuar como alguien que sí sabe cosas. Esto no significa falsificar información o falsificar credenciales, simplemente asumir los atributos de personalidad que crees que tendrías si supieras todo lo que necesitas saber y tuvieras la confianza en ti mismo que deseas.
- Es importante recordar que estás aprendiendo sobre el campo. Realice preguntas, incluso si no vienen al caso o lo estresan. Ya que están realizando preguntas honestas y así consigue mayor información a sus dudas.

Por otro lado no debes olvidar tu propia persona por ello es importante:

- Escribir sobre tus metas y objetivos. Utiliza un diario y anota allí todas tus intenciones, deseos y sueños.
- Contarlo a los demás. Una de las mejores formas de comprometernos con nosotros mismos es contar lo que nos proponemos a algunas personas de nuestro entorno.
- Hacer un pequeño plan. Quítate el miedo que provoca lo desconocido, lo ideal es que podamos esbozar cuál sería el plan, escribirlo sobre el papel y empezar a ganar la seguridad en nosotros mismos necesaria para empezar el viaje.
- Busca el equilibrio. Para lograr nuestras metas y evitar el autosabotaje, tienes que sentirte en bienestar y paz contigo mismo. El bienestar tiene que ver con el equilibrio en los cuatro planos o dimensiones del ser:

**Bienestar Mental.** Por un lado necesitas que tu mente tenga el máximo bienestar, orden y tranquilidad posibles.

**Bienestar físico.** Una alimentación equilibrada, hidratación y algo de ejercicio es fundamental. Si no te encuentras bien, no podrás tener la fuerza que se requiere para conseguir objetivos.

**Bienestar emocional.** Es necesario que te lleves bien con tus sentimientos, que los afectos y emociones no te embarguen más de la cuenta, que logres sentirte en sintonía con la vida y con las personas que

te rodean. Si no logras sentirte bien con los que te rodean, conviene que hagas algunos ajustes en vuestra relación, o que tomes distancia. En una relación tóxica las personas suelen auto sabotearse más de la cuenta.

