

Marzo – El autosabotaje tiene historia: entenderlo para dejarlo atrás

Marzo, bajo la influencia de Piscis, nos lleva al mundo invisible, emocional, profundo. Piscis es el signo del inconsciente colectivo, de la intuición, de los sueños y también de las fugas. Es el mes perfecto para mirar aquello que no comprendemos racionalmente, pero que impacta poderosamente en nuestra vida cotidiana: el autosabotaje.

¿Cuántas veces te has prometido que esta vez sí lo lograrás, y cuando estás cerca de la meta, algo ocurre? Se rompe algo, olvidas un detalle, dudas en el momento clave o simplemente abandonas sin razón clara. El autosabotaje no es una falla de voluntad. Es una expresión emocional profunda. Desde la mirada sistémica, muchas veces es una fidelidad. A alguien. A algo. A una historia que sigue viva en ti.

El autosabotaje puede manifestarse en tu vida profesional de formas muy concretas: postergar decisiones importantes, desconectarte de oportunidades, encerrarte en tareas sin relevancia, llegar tarde a reuniones clave, o decir “sí” cuando deberías decir “no”. Lo haces sin querer. Lo repites sin saber por qué. Y cuanto más lo fuerzas, más se activa.

¿Por qué ocurre esto? Porque muchas veces hay una parte de ti que no siente permiso interno para avanzar. Esa parte está conectada con tu historia familiar. Tal vez tu madre nunca pudo estudiar, y tú frenas justo antes de completar tu formación. Tal vez tu padre trabajó toda su vida sin reconocimiento, y tú te incomodas cuando alguien te aplaude. Tal vez un hermano fue excluido, y tú fracasas para no dejarlo atrás.

La mentoría sistémica permite mirar estos patrones con profundidad, sin juicio. Entender que lo que llamamos “autosabotaje” no es un enemigo, sino un mensaje. Una voz interna que dice: “Si triunfas, te alejas”, “Si creces, alguien queda solo”, “Si te va bien, dejarás de pertenecer”. Y esa voz tiene raíces profundas.

Piscis nos invita a dejar de luchar contra esa voz. A escucharla con compasión. A preguntarnos: ¿De dónde viene esta resistencia? ¿Qué historia estoy queriendo proteger? ¿A quién estoy cuidando con mi fracaso? Porque en el fondo, el autosabotaje es un acto de amor mal enfocado.

Cuando logras poner palabras, imágenes y contexto a esa lealtad, algo se libera. Y puedes empezar a actuar desde otro lugar. Con menos miedo. Con más presencia. Con más autenticidad.

Te propongo este ejercicio para marzo:

1. Recuerda un momento reciente en el que sentiste que te saboteaste.
2. Escríbelo con detalle. ¿Qué pasó? ¿Qué sentiste? ¿Qué te dijiste?
3. Ahora imagina que esa acción tenía la intención de proteger a alguien. ¿A quién podría estar protegiendo tu inconsciente?
4. Escríbele una carta simbólica a esa persona: “Querido/a _____, gracias por tu historia. Hoy elijo vivir desde mi camino. Tu destino queda contigo, y yo tomo el mío con amor y respeto.”
5. Lee la carta en voz alta. Repite este ejercicio si es necesario, cada vez que sientas una resistencia que no comprendes.





Recuerda: el autosabotaje no es falta de disciplina. Es un mensaje emocional no atendido. Es una lealtad silenciosa que puede transformarse. Piscis te ofrece el agua necesaria para limpiar, para soltar, para fluir.

En el plano profesional, cuando liberas estas lealtades, tu accionar se vuelve más directo. Tomas decisiones sin tanto ruido interno. Reconoces lo que mereces. Dices no cuando es no, y sí cuando lo deseas de verdad. Y todo eso no se construye desde la exigencia, sino desde el permiso.

Marzo es un mes para dejar de castigarte. Para mirar lo invisible con una nueva luz. Para soltar patrones que te hacen girar en círculos. Y para confiar en que no necesitas traicionar a nadie para ser tú.

Porque cuando te das permiso de avanzar, de ocupar tu lugar, de vivir tu historia... también le das a tu sistema familiar la oportunidad de renovarse contigo.

THE MENTOR

Disruptive
Systemic



¡Agenda una Mentoría!