



**¿Por qué siempre
me pasa lo mismo?
Estrategias
para identificar
comportamientos
destructivos**



Sumario

1. Introducción	3
2. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de comportamientos destructivos?	4
3. La raíz filosófica de los comportamientos destructivos: una breve guía para su comprensión	6
4. Guía para identificar, comprender y romper patrones destructivos	8
5. Conclusiones finales	12
6. Cómo me puede ayudar el #PAE	13
7. Referencias bibliográficas	15

Introducción

María está celebrando su cumpleaños número 35 con todas las personas que son importantes para ella. Conforme transcurre la reunión, no puede evitar sentir **tristeza** porque se siente una fracasada; todos sus amigos ya han formalizado sus relaciones de pareja o han iniciado una familia, mientras que los novios de María duran cada vez menos.

Desde su adolescencia, ella ha luchado contra un patrón repetitivo en sus relaciones amorosas. Si lo pensamos desde las matemáticas, el común denominador de sus relaciones se vincula con una inicial conexión emocional marcada por una intensa atracción.

Esta etapa se desvanece rápidamente, seguida por discusiones interminables sobre problemas de comunicación, celos y falta de compromiso por parte de su pareja. Cada vez que inicia una nueva relación, María presenta a su nuevo novio como "el amor de su vida".

Aunque María es capaz de reconocer las **advertencias** de amigos y familiares **relacionadas con los patrones** que ellos han observado a lo largo de los años, siempre cree que la pareja de turno será la pareja definitiva.

Está convencida de que con él finalmente alcanzará la felicidad total y, por ello, tiende a pasar por alto las señales de alerta. En cada noviazgo se compromete con una entrega muy profunda, esperando que su pareja finalmente le haga sentir plena. Sin embargo, e inevitablemente, con el paso del tiempo los problemas de siempre se hacen presentes y María termina envuelta en dolor; cada ruptura le parece más dura y difícil de sobrellevar que la anterior.

Al finalizar cada relación, María suele preguntarse incesantemente: *"¿Por qué siempre me pasa lo mismo si yo entrego todo de mí?"*. Nota, por milésima vez, que este común denominador no se limita únicamente a sus noviazgos, sino que también se refleja en otros aspectos de su vida, como su selección de amigos y su trayectoria profesional.

Al finalizar la fiesta, María decide valientemente tomar el control de su vida y busca ayuda profesional para romper el patrón que ya no quiere negar.

Si el escenario de María te es familiar, continúa leyendo porque

este ebook se ha escrito especialmente para ti. En él encontrarás las **claves y pautas para liberarte de los patrones de comportamiento y actitudes que son dañinos**.

Comenzaremos por definir **qué son los comportamientos destructivos y algunos de los patrones** que suelen acompañarlos.



¿A qué nos referimos cuando hablamos de comportamientos destructivos?

Tus comportamientos y actitudes conforman el tejido de tu vida cotidiana. En este sentido, los comportamientos destructivos son una barrera significativa que evita la realización plena de todo tu potencial humano.

Puedes entender los comportamientos destructivos como **acciones repetitivas que impiden tu progreso y te alejan de alcanzar tus**

metas, ya que con el tiempo se convierten en **barreras autoimpuestas que obstaculizan tu desarrollo personal y profesional**.

Estos patrones de conducta, que, aunque pueden haber surgido como respuestas protectoras o mecanismos de defensa frente a experiencias traumáticas o estresantes, si persistes en ellos no solo te mantienes estancado, sino que también perpetúas un ciclo de insatisfacción y autodestrucción, dificultando el desarrollo de tu potencial y el logro de tus sueños.

Identificar y modificar estos patrones es esencial para liberarte de las limitaciones que te has impuesto y avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria. Con la finalidad de desarrollar el planteamiento anterior, te presentaremos a Juan y luego continuaremos hablando sobre María.

El contexto de Juan

En la vida de Juan, la **procrastinación**, que inicialmente le permitía evitar la ansiedad inmediata, comenzó a afectar negativamente su rendimiento académico y, más adelante, su carrera profesional. Juan a lo largo de diez años ha

pasado noches enteras preguntándose por qué siempre le pasa lo mismo.

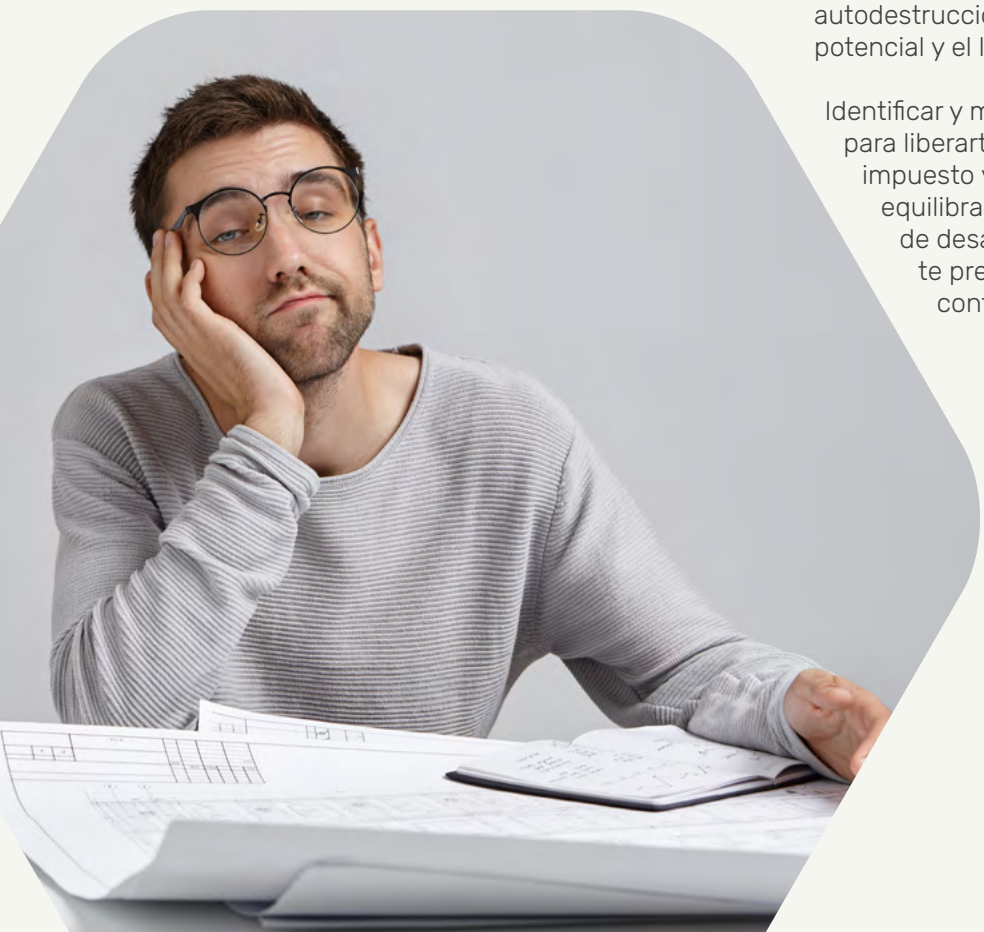
Él considera que siempre ha sido responsable en su trabajo, pues nunca ha fallado a una entrega y, aunque suele llegar con algunos minutos de retraso, nunca ha faltado al trabajo. Claro, te puedes imaginar que Juan no quiere reconocer que la entrega de sus trabajos cada vez denota una menor calidad.

Sus colegas y supervisores, desde hace algunos años, comenzaron a notar su tendencia a retrasar tareas importantes, lo que perjudicó sus oportunidades de promoción y crecimiento profesional. Esta situación ha dificultado que él obtenga el ascenso que tanto anhela.

Con el paso de los años, el impacto negativo de la procrastinación se hizo más evidente. Además, Juan empezó a experimentar niveles de estrés crónicos, lo que afectó su salud mental y física.

A largo plazo, el comportamiento que una vez le proporcionó un alivio temporal se convirtió en una barrera significativa para su éxito y bienestar.

Este ejemplo ilustra cómo **un comportamiento que inicialmente parece protegernos o beneficiarnos puede, con el tiempo, convertirse en una fuente de dolor**.



El escenario de María

Volvemos con María, a quien recordarás como una mujer llena de sueños y esperanzas que ha pasado gran parte de su vida buscando el amor verdadero pero que acaba encontrando discusiones y decepciones.

Al principio, este patrón le ofrecía una especie de refugio emocional, una manera de evitar enfrentarse a su propia soledad y sus inseguridades. Pero con el tiempo, esta búsqueda desesperada de amor comenzó a pasarle factura.

Cada nueva relación que terminaba en ruptura no solo dejaba una marca en su corazón, sino que también erosionaba su confianza en sí misma. Las noches solitarias se hicieron más frecuentes, y las lágrimas se convirtieron en su compañera constante.

María se encontraba atrapada en un ciclo de idealización y desilusión que le impedía ver la realidad de sus relaciones y aprender de sus errores. A medida que los años pasaban, el impacto

de estos comportamientos destructivos se hizo más evidente.

María empezó a cuestionarse por qué siempre le pasaba lo mismo, sintiendo que cada relación fallida era un reflejo de su propio fracaso. Reconocer este patrón fue un primer paso doloroso pero crucial:

- María se dio cuenta de que debía cambiar su enfoque, aprender a valorarse a sí misma y establecer límites saludables.
- Comenzó a trabajar en su autoestima y a buscar el amor no como una solución a sus problemas, sino como una parte de su vida que complementa su propio crecimiento.

Identificar y cambiar estos patrones destructivos es esencial para romper el ciclo y avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.

Para ayudarte a tener más claridad sobre otras variaciones de comportamientos dañinos, te proporcionaremos los siguientes ejemplos:

- **Pesimismo:** Esperar siempre el peor resultado posible y enfocarse en los aspectos negativos de una situación.
- **Victimización:** Sentirse siempre como una víctima de las circunstancias, lo que puede impedirnos tomar control de nuestra vida.
- **Perfeccionismo:** Establecer estándares inalcanzablemente altos y castigarse por no alcanzarlos, lo que conduce a la frustración y el agotamiento.
- **Fatalismo:** Creer que no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias, lo que conduce a la inacción y la resignación.
- **Desconfianza:** Sospechar de las intenciones de los demás y asumir que siempre hay una agenda oculta, lo que puede deteriorar las relaciones.

¿Se te ocurren otros ejemplos?

Desde ahora, te aconsejamos que conforme vas leyendo este texto, realices *anotaciones sobre algunos comportamientos o patrones que notes* en tu persona porque los utilizaremos más adelante.

La raíz filosófica de los comportamientos destructivos: una breve guía para su comprensión

Desde una perspectiva filosófica, los comportamientos destructivos de María y Juan pueden ser vistos como manifestaciones de sus luchas internas. Aristóteles en su "*Ética a Nicómaco*" nos habla de la búsqueda de la **eudaimonía**, o la florecencia humana.

Este concepto implica vivir de acuerdo con la virtud y encontrar un equilibrio que nos permita alcanzar nuestra plenitud. **La eudaimonía** no es simplemente un estado de felicidad pasajera, sino una condición de **bienestar profundo y duradero que surge al vivir de acuerdo con nuestro verdadero potencial y valores**.

Tanto María como Juan necesitan desarrollar una mayor autoconciencia y autoaceptación, y aprender a valorar sus propios límites y

La eudaimonía no es un estado de felicidad pasajera, sino una condición de bienestar profundo y duradero que surge al vivir de acuerdo con nuestro verdadero potencial y valores

capacidades. Para María, esto significa establecer límites saludables en sus relaciones amorosas y valorarse a sí misma sin depender de la validación externa.

Para Juan, implica desarrollar hábitos de trabajo más efectivos y enfrentar la procrastinación con estrategias que promuevan su bienestar y éxito profesional al cultivar las virtudes aristotélicas y desarrollar una mayor autoconciencia.

Para alcanzar la eudaimonía es esencial cultivar virtudes que nos permitan tomar decisiones sabias, enfrentar adversidades y mantener un equilibrio en nuestras vidas. Te daremos las claves.

En lugar de seguir un camino de desarrollo personal y autoconocimiento, los comportamientos de María parecen alejarla de esta aspiración. Su tendencia a idealizar a sus parejas y a ignorar las señales de alerta se convierte en una barrera que impide su crecimiento personal y emocional.

Cada relación fallida no solo erosiona su autoestima, sino que también refuerza una narrativa interna de insuficiencia y desesperanza.

La *filosofía aristotélica* sugiere que, para alcanzar la eudaimonía, debemos cultivar virtudes como la prudencia, la fortaleza y la templanza.

Estas virtudes nos ayudan a tomar decisiones sabias, a resistir las adversidades y a mantener un equilibrio en nuestras vidas. Para María, esto significaría aprender a establecer límites saludables, a valorarse a sí misma sin depender de la validación externa y a enfrentar sus miedos e inseguridades de manera constructiva.

El proceso de transformación hacia la eudaimonía en el escenario de María requiere una transformación profunda de sus patrones de comportamiento y una reorientación de sus valores y prioridades.

Por otro lado, el escenario de Juan nos ofrece otro ejemplo de cómo los comportamientos destructivos pueden alejarte de la eudaimonía. El primer paso para Juan es reconocer que su comportamiento de procrastinación está impidiéndole alcanzar su pleno potencial.

Para comprender mejor su comportamiento, Juan debe identificar las situaciones que lo llevan a procrastinar:

- Estos pueden incluir el miedo al fracaso, la ansiedad por las expectativas o incluso la falta de interés en ciertas tareas. Además, Juan necesita explorar las raíces de estos comportamientos, posiblemente descubriendo experiencias pasadas que han influido en su comportamiento actual.

Aristóteles enfatiza la importancia de cultivar virtudes para alcanzar la eudaimonía. Juan puede centrarse en desarrollar las siguientes virtudes:

- **Prudencia (Phrónesis):** La capacidad de tomar decisiones sabias y equilibradas. Juan puede trabajar en planificar su tiempo de manera más efectiva, estableciendo prioridades claras y realistas para sus tareas.
- **Fortaleza (Andreia):** La capacidad de enfrentar y superar la adversidad. Esto implicaría que Juan desarrolle la resiliencia para enfrentar el miedo y la ansiedad que provocan su procrastinación.
- **Templanza (Sōphrosynē):** El control de sus deseos y emociones. Juan debe aprender a gestionar su impulso de posponer tareas, encontrando un equilibrio entre el trabajo y el descanso.

Es vital que Juan practique el respeto hacia sí mismo, entendiendo que el cambio es un proceso gradual que implica retrocesos ocasionales. En lugar de castigarse por procrastinar, debe aprender a perdonarse y utilizar cada experiencia como una oportunidad de aprendizaje.

La introspección como herramienta transformadora

Tanto María como Juan requieren desarrollar habilidades de introspección. La introspección es similar a la búsqueda socrática del conocimiento de uno mismo. Sócrates, uno de los más grandes filósofos de la antigüedad, creía firmemente que “una vida no examinada no merece ser vivida”.

Para María, romper con patrones destructivos implicaría adoptar esta búsqueda socrática de **autoconocimiento**. Esto significa reflexionar profundamente sobre sus relaciones pasadas y reconocer los comportamientos que le están causando daño.

Es un proceso que requiere honestidad, valentía y un deseo genuino de cambio. María debe examinar por qué tiende a idealizar a sus parejas y cómo esta idealización ha influido en sus experiencias y resultados en las relaciones.

La tendencia de María a idealizar a sus parejas puede ser interpretada filosóficamente como una forma de alienación de sí misma. *Jean-Paul Sartre* describe cómo los individuos a menudo se engañan a sí mismos para evitar enfrentar la libertad y la responsabilidad de sus elecciones.

Según *Sartre*, es una forma de autoengaño en la que una persona renuncia a su propia libertad y

responsabilidad al adherirse a expectativas externas. María, al creer que cada nueva pareja es “la ideal” se engaña a sí misma y evita confrontar la realidad de sus elecciones y sus consecuencias.

Este autoengaño le permite evadir la responsabilidad de su propia felicidad y crecimiento personal, proyectando sus esperanzas y deseos en sus parejas en lugar de trabajar en su propio desarrollo.

En lugar de enfrentar las inseguridades y los miedos que generan su comportamiento, María encuentra consuelo en la ilusión de que una relación perfecta resolverá todos sus problemas. Todas las personas enfrentamos momentos en la vida donde nos sentimos atrapados en comportamientos y patrones que parecen sabotear nuestros propios esfuerzos para alcanzar la felicidad y el éxito.

Para liberarnos de estos ciclos es esencial identificar, comprender y transformar estos patrones; por ello la **introspección** es un elemento crucial, porque la identificación de patrones destructivos comienza con la **autorreflexión**.

A continuación, te presentamos una **guía** diseñada específicamente **para ayudarte a terminar con los patrones destructivos** que identifiques en tu vida; en primer lugar, te ayudará identificar los comportamientos que los activan, a comprender sus orígenes y a tomar medidas efectivas para romperlos.

Guía para identificar, comprender y romper patrones destructivos

A lo largo de esta guía, exploraremos:

- **Cómo identificar los patrones destructivos:**

Aprenderás a reconocer los comportamientos que te impiden avanzar y descubrirás los desencadenantes que los activan.

- **Cómo entender sus orígenes o raíces:**

Exploraremos cómo tus experiencias pasadas y creencias subyacentes pueden haber contribuido al desarrollo de estos patrones.

- **Medidas y acciones para romperlos:**

Proporcionaremos estrategias y herramientas prácticas para reemplazar estos comportamientos con hábitos más saludables y constructivos.

La autorreflexión es un proceso continuo que requiere paciencia y práctica. A medida que te familiarices con este proceso, comenzarás a identificar patrones destructivos con mayor claridad y a desarrollar una comprensión más profunda de ti mismo

Cómo identificar los patrones destructivos

Para identificar patrones destructivos, es crucial que reserves un tiempo regularmente para esta introspección. Este conocimiento es el primer paso crucial para tomar el control de tus comportamientos y avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria

- **Llevar un diario es una herramienta poderosa para la autorreflexión.**

- **Reflexión personal y autoevaluación**

Tómate tiempo para pensar en tus comportamientos y emociones diarias. Anota tus pensamientos, emociones y comportamientos al final de cada día:

- **Pregúntate:** *¿Cuáles son los comportamientos que repito y que parecen sabotear mi bienestar y mis objetivos?*

Reflexiona sobre tus comportamientos diarios. Observa si hay acciones que repites constantemente y que terminan en resultados negativos. Estos pueden incluir:

- Procrastinación en tareas importantes.
- Reacciones impulsivas en situaciones de conflicto.
- Evitar responsabilidades o compromisos.



Como identificar patrones destructivos

- **Reflexiona** sobre situaciones en las que te sientas frustrado, enfadado o triste sin una razón aparente. Estas emociones pueden ser indicativas de patrones destructivos subyacentes.

Identifica los estados emocionales que experimentas con mayor frecuencia. Pregúntate:

- ¿Siento a menudo ansiedad, frustración o tristeza?
- ¿Cuáles son las situaciones que desencadenan estas emociones?

Comprender tus estados emocionales te permitirá relacionarlos con comportamientos específicos que pueden ser destructivos.

- **Observa:** ¿Cuándo y en qué contextos tienden a ocurrir estos comportamientos?

Analiza si estos comportamientos ocurren en situaciones específicas, como en el trabajo, en relaciones personales o en momentos de estrés. Presta atención a cómo te sientes antes, durante y después de estos comportamientos para identificar patrones emocionales.

Identificación de disparadores y situaciones comunes

Para comprender mejor los patrones destructivos, es esencial identificar los desencadenantes (triggers) que los provocan. Los triggers son situaciones, personas o emociones que activan un comportamiento específico.

- **Mantén un registro detallado de las situaciones que parecen desencadenar tus comportamientos destructivos**

Mantén un registro diario de situaciones estresantes o desafiantes y cómo respondiste a ellas.

- **Situaciones Específicas:** Por ejemplo, discusiones con un colega, plazos de trabajo estresantes o eventos sociales.
- **Personas:** Interacciones con personas que te generan ansiedad o frustración.
- **Emociones:** Emociones fuertes como la ira, el miedo o la tristeza que preceden a estos comportamientos.

Identifica patrones en estos registros para determinar qué situaciones actúan como desencadenantes. Revisa tu diario en busca de similitudes en las situaciones que desencadenan comportamientos destructivos.

Pregúntate:

- ¿Existen ciertos días de la semana, eventos o interacciones con personas específicas que puedas vincular con estos comportamientos?
- ¿Cómo reacciono generalmente a estos triggers?
- Analiza Patrones: ¿Hay alguna similitud en estas situaciones?

- **Evaluación de impacto**

Reflexiona sobre cómo estos comportamientos afectan tu vida. Considera tanto las consecuencias a corto plazo como a largo plazo:

- **Impacto inmediato:** Examina cómo te sientes inmediatamente después de participar en un comportamiento destructivo.

Pregúntate:

- ¿Cómo me siento después de actuar de esta manera?
- ¿Qué alivio o gratificación obtengo inmediatamente después?
- ¿Qué emociones negativas experimento después de este alivio inicial?

Anota tus emociones inmediatas después de un comportamiento destructivo, como culpa, alivio

temporal, estrés o frustración. Reflexiona sobre cualquier gratificación instantánea que sientas y cómo esta se desvanece con el tiempo.

- **Impacto a largo plazo:** Considera cómo estos comportamientos afectan tu vida a largo plazo.

Pregúntate:

- ¿Cómo estos comportamientos afectan mis relaciones, mi trabajo y mi bienestar general?
- Examina las consecuencias prolongadas de tus comportamientos, como problemas de salud, relaciones dañadas u oportunidades perdidas.
- Considera cómo estos patrones afectan tu autopercepción y autoestima a lo largo del tiempo.

Reflexiona sobre:

- Relaciones: ¿Estos comportamientos dañan tus relaciones con amigos, familiares o colegas?
- Trabajo: ¿Están estos patrones afectando tu desempeño y oportunidades profesionales?
- Salud: ¿Cómo impactan estos comportamientos a tu bienestar físico y mental?

- **Comprender las raíces de tus comportamientos destructivos**

Explorar y comprender tu historia personal no es un proceso fácil, pero es un paso esencial para identificar y romper patrones destructivos. Al enfrentar y procesar estas experiencias, puedes liberar el poder que tienen sobre ti y tomar decisiones más conscientes y saludables en el presente y el futuro.

• **Exploración de experiencias pasadas:** Las experiencias que hemos vivido, especialmente durante la infancia y la adolescencia, juegan un papel crucial en la formación de nuestros patrones de comportamiento.

Estos pueden ser tanto positivos como negativos, pero los eventos traumáticos o estresantes tienden a tener un impacto duradero y pueden manifestarse en patrones destructivos en la vida adulta.

• **Eventos traumáticos:** Identifica eventos traumáticos o estresantes que ocurrieron durante tu infancia y adolescencia. Esto puede incluir rechazos de cualquier tipo, la pérdida de un ser querido, o situaciones de abandono y negligencia.

- Reflexiona sobre tu infancia y adolescencia. ¿Hubo eventos traumáticos o estresantes que moldearon tus respuestas emocionales y comportamentales?

• **Relaciones con cuidadores:** Reflexiona sobre tus relaciones con tus padres u otros cuidadores. ¿Fueron estas relaciones seguras y de apoyo, o hubo conflictos y falta de atención emocional?

- Observa los comportamientos de tus padres, hermanos u otros familiares cercanos. ¿Repites algunos de estos patrones en tu vida?
 - Considera cómo tus interacciones tempranas con familiares y amigos pueden haber influido en tus patrones actuales.

- Identifica patrones familiares: ¿existen comportamientos similares en tu familia que pudiste haber aprendido?
 - Reflexiona sobre las dinámicas familiares y cómo pueden haber afectado tus respuestas emocionales y comportamentales.

• **Comprensión de tus creencias y cómo te afectan**

A menudo, los comportamientos destructivos están sostenidos por creencias subyacentes negativas o limitantes. Las experiencias pasadas no solo afectan nuestros comportamientos, sino que también moldean nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

Las creencias negativas o limitantes son percepciones interiorizadas sobre nuestras capacidades y nuestro valor que nos impiden alcanzar nuestro potencial. Estas creencias a menudo se desarrollan en respuesta a experiencias tempranas y se refuerzan a lo largo del tiempo.

Comprender cómo se formaron estas creencias puede ofrecer una perspectiva valiosa y facilitar el proceso de cambio. Es importante identificar y reconocer las creencias negativas o limitantes que tenemos sobre nosotros mismos, ya que es el primer paso para desmantelarlas.

• **Autoevaluación de creencias:**

- **Responde** a la siguiente pregunta: ¿Qué creencias tengo sobre mí mismo que podrían estar contribuyendo a estos comportamientos?



Cómo calcular el impacto de nuestras creencias

- Identifica aquellos pensamientos que te llevan a creer que: "No soy suficiente", "No soy lo suficientemente bueno", "Siempre fracaso" o "No merezco ser feliz".

- **Haz una lista de creencias negativas** que tienes sobre ti mismo y cómo estas creencias pueden estar afectando tus acciones.

- Utiliza una escala del 1 al 10 para evaluar la intensidad de estas creencias. Esto te ayudará a identificar cuáles son las más profundamente arraigadas.

- **Pregunta a personas de confianza** si han notado patrones de pensamiento negativos en ti que no hayas reconocido.

- Desafía estas creencias: ¿Son estas creencias realmente ciertas? ¿Qué evidencia hay en contra de ellas?
- Revisa cada creencia negativa y busca evidencia que la contradiga. Por ejemplo, si crees que "siempre fracasas", anota ejemplos de éxitos y logros que has tenido.
- Practica afirmaciones positivas y reemplace las creencias negativas con pensamientos más constructivos y realistas.

Liberándote de los ciclos destructivos

Romper patrones destructivos necesita un enfoque deliberado y estratégico. Una vez que has identificado y comprendido estos patrones, es crucial tomar medidas concretas para cambiarlos..

Aquí te presentamos un plan detallado para establecer metas claras, desarrollar nuevos hábitos y aplicar estrategias efectivas que te

permitan avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria:

• Establecimiento de metas:

El establecimiento de metas claras y el compromiso con el cambio son fundamentales para superar patrones destructivos. Las metas te proporcionan un camino a seguir y un marco para medir tu progreso:

Compromiso con el cambio:

El compromiso con el cambio implica un esfuerzo consciente y sostenido:

- Escribe un plan de acción detallado: Incluye pasos específicos que vas a tomar. Por ejemplo, *"Voy a dedicar la primera hora de cada día a trabajar en tareas importantes sin interrupciones"*.
- Comparte tus metas: Habla de tus metas con alguien de confianza para mantenerte responsable. Tener un sistema de apoyo puede aumentar tu motivación y responsabilidad.



Como romper patrones autodestructivos



Desarrollo de nuevos hábitos y estrategias

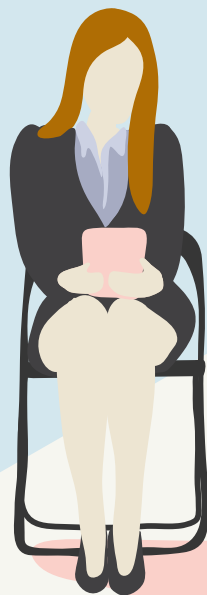


Conclusiones finales

Romper patrones destructivos es un proceso continuo de autoconocimiento, comprensión y acción. Al identificar estos patrones, entender sus raíces y tomar medidas para cambiarlos, puedes avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.

Con dedicación y apoyo, es posible liberarse de los ciclos destructivos y alcanzar una verdadera eudaimonía.

Por ello, como parte de las **sugerencias finales**, queremos recordarte que es indispensable:



- Anotar tus logros diarios y reflexionar sobre tu progreso.
- Realizar un seguimiento regular de tu progreso y ajusta tus estrategias según sea necesario.
- Establecer momentos específicos para revisar tu progreso.
 - Revisión semanal o mensual: revisa tus metas y progreso cada semana o mes para mantener el enfoque.
 - Usar gráficos o listas de verificación: visualiza tu avance para mantener la motivación.
- Ajustar según sea necesario: modifica tu plan de acción basado en tu experiencia y nuevas ideas que descubras.
- Reflexionar sobre las estrategias que han sido efectivas y aquellas que no han funcionado como esperabas.
- Buscar nuevas estrategias: continúa buscando y probando nuevas estrategias para mejorar tu enfoque y resultados.

Hemos explorado a fondo cómo identificar, comprender y romper patrones destructivos que pueden estar limitando tu vida. Comenzamos con la importancia de la autorreflexión para reconocer estos patrones, destacando la necesidad de examinar nuestros comportamientos y emociones diarias.

Luego, profundizamos en la identificación de creencias subyacentes, entendiendo cómo nuestras experiencias pasadas moldean nuestras percepciones y cómo estas creencias pueden influir en nuestras acciones y emociones.

Finalmente, discutimos medidas y acciones concretas para romper estos patrones destructivos. Esto incluye establecer metas SMART, comprometerse con el cambio, desarrollar nuevos hábitos saludables, buscar apoyo social y profesional (como el que ofrece el PAE), practicar el respeto hacia ti mismo y monitorear y ajustar nuestro progreso continuamente.

Al aplicar estos pasos de manera consistente, puedes transformar patrones negativos en oportunidades de crecimiento personal y alcanzar una vida más equilibrada y satisfactoria.

Recuerda que **este es un viaje continuo que requiere paciencia, perseverancia y apoyo**. Con dedicación, es posible liberarse de los ciclos destructivos y avanzar hacia la realización plena y la eudaimonía.

Cómo me puede ayudar el #PAE

El **Programa de Acompañamiento Emocional (#pae)** es un servicio de asesoramiento psicológico para ayudarte a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectando emocionalmente en tu día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

¿Para qué me sirve el #pae?

Gracias a este servicio que te ofrece tu empresa de forma gratuita, tendrás siempre un psicólogo o psicóloga disponible para ti en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, y serás atendido/a de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas y la identidad son totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES. Tu privacidad está en manos de profesionales sanitarios.

¿Cuándo puedo usarlo?

Es ilimitado. Úsalo tantas veces como quieras, cuando y donde lo necesites.

¿Quién atiende mi consulta?

El **#pae** es atendido por un equipo de psicólogos/as expertos/as del equipo Afforhealth.



Tendrás acceso a diferentes contenidos psicoeducativos:

- **Campañas de sensibilización** para aprender a gestionar tus emociones.
- **Talleres semanales en DIRECTO** con psicólogos/as expertos/as. Y recibirás contenidos exclusivos y novedades a través de nuestra Newsletter: **Info #PAE**



¿Cómo contactar con el PAE?

Atención en Español (24/7)

España: 911 59 59 19
 México: 555 35 02 620
 Perú: 170 63 287
 Colombia: 601508 6184
 Desde cualquier país: Teléfono virtual: <https://pae.affor.es/>

Atención en Inglés (24/5)

911 59 93 85

Atención en Portugués (24/5)

Teléfono virtual: <https://pae.affor.es/>



E-mail: pae@afforhealth.com

¡Cuenta con tu psicólogo/a online cuando y donde lo necesites!

El #pae integra la app ForHealthHUB con la que podrás...

forHealthHUB

Cuida tu salud emocional



Descarga la app ahora:



ACCESO ANDROID



ACCESO IOS

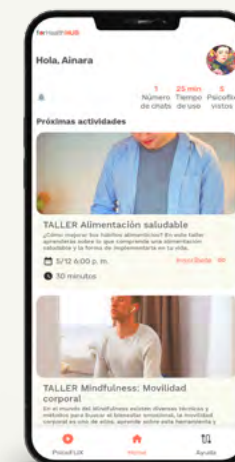


Hablar con nuestro equipo de psicólogos

Disponibilidad para cuando lo necesites

Disfrutar de un PsicoFLIX psicoeducativo

Más de 500 recursos: ebooks, vídeo píldoras, podcast, etc.

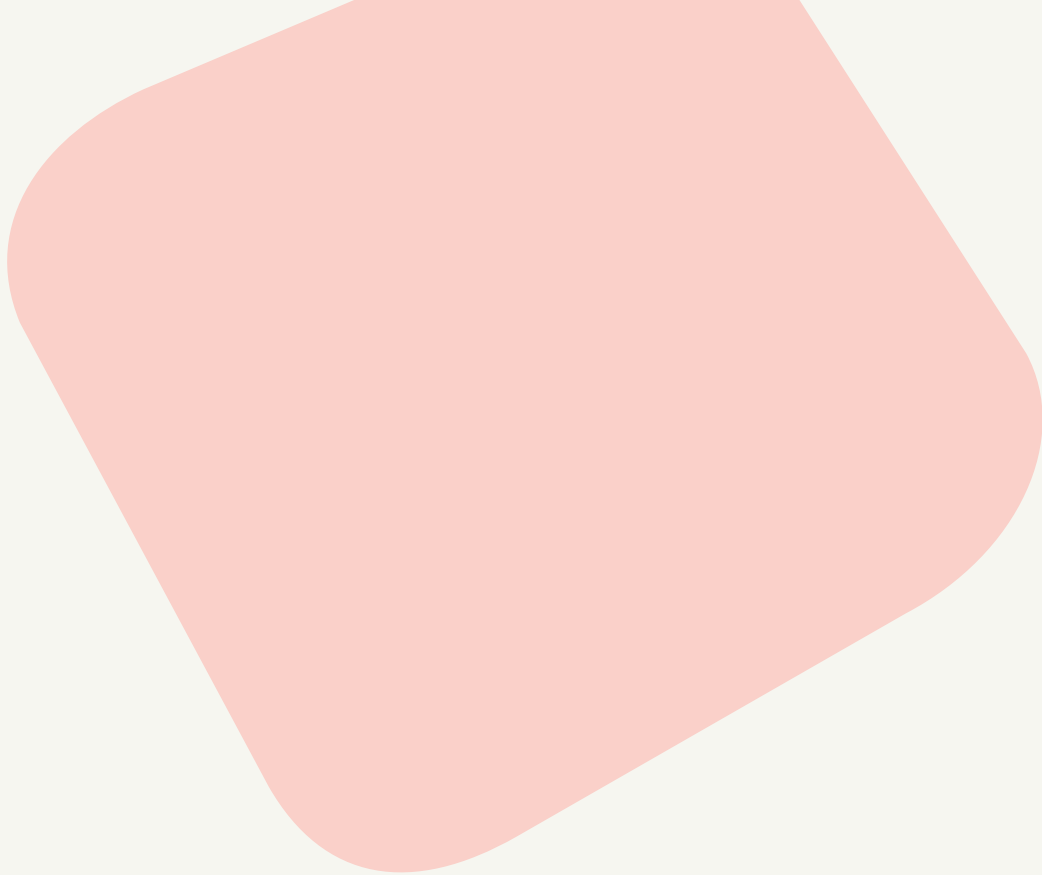


Aprender herramientas prácticas de gestión emocional

Gracias a talleres y webinars en directo

Referencias bibliográficas

- Aristóteles. (2004). **Ética a Nicómaco** (Ed. W. D. Ross). Alianza Editorial.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). **Self-Regulation Failure: An Overview**. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Beck, A. T. (1979). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. Penguin Books.
- Bowlby, J. (1988). **Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment**. Basic Books.
- Festinger, L. (1957). **A Theory of Cognitive Dissonance**. Stanford University Press.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). **Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change**. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being**. Free Press.
- Skinner, B. F. (1953). **Science and Human Behavior**. Macmillan.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993). **Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again**. Plume Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness**. Delacorte Press.



AfforHealth

