



Desarrollo de la autoconsciencia

Tema 3. Creencias potenciadoras



Introducción

Al nacer, y conforme las personas van aprendiendo, comienzan a incorporar información a su mente. Esta información incluye tanto cuestiones técnicas como emociones, reacciones, juicios, asociaciones, etc., y se convierte en creencias. Algunas de estas creencias serán positivas y útiles para su vida, pero otras se quedarán obsoletas y serán limitantes (Pardo, 2018).

Constantemente, el ser humano busca entender y explicar las diferentes situaciones de la vida cotidiana para darles sentido y referencia. Esto lo hace a través de lo que ve, escucha y siente, atribuyéndoles un significado construido de acuerdo con el marco de creencias y valores que aplique, así como con el contexto en el que se desarrolle la experiencia..

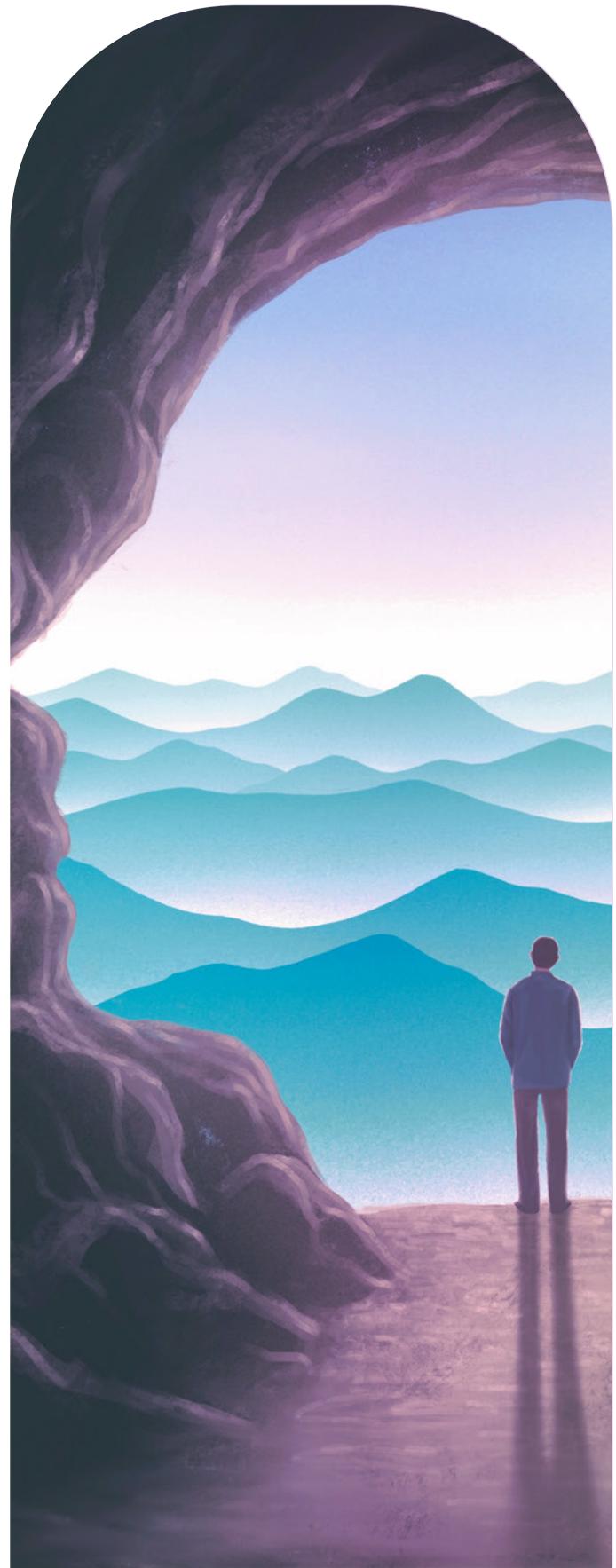
Por ejemplo, si nos dicen que hay una persona haciendo escándalo, las posibilidades pueden ser variadas. Podría tratarse de una persona molesta, discutiendo o reclamando por alguna situación; o de alguien muy feliz, cantando y bailando; o simplemente de una persona que utiliza un modo de comunicación verbal y corporal intensa y expresivo. El contexto y el marco que asignemos a la situación influirán en nuestra percepción de lo que sucede, creando nuestra realidad y definiendo cómo nos sentimos y reaccionamos.

1.2 Estructura de las creencias

Dilts (2022) menciona que los patrones verbales a través de los cuales son expresadas las creencias se conocen como equivalencias complejas y causas-efectos. El primero se utiliza para la formulación de definiciones de valores y evidencias que determinen si estos fueron satisfechos o no satisfechos, por ejemplo: “Tener poco dinero significa que se ha fracasado”; el segundo, vincula la causalidad a otros aspectos de la experiencia, por ejemplo: “El amor te ciega”; ambos patrones establecen las bases de la construcción de los mapas del mundo.

De acuerdo con Dilts (2022), las creencias otorgan la “motivación” y “permiso” que admite o impide determinados comportamientos y capacidades y son consideradas generalizaciones arraigadas acerca de:

1. La causalidad. Son las respuestas a las preguntas respecto a: ¿qué causa?, ¿cuál es la causa?, o ¿a qué se debe determinada consecuencia? La palabra “porque” indica, de manera explícita o implícita, la creencia de la causa. Por ejemplo: “Se enfermaron de gripe porque hay mucha contaminación”.



2. El significado. Estas creencias responden a preguntas como: ¿Qué significan los acontecimientos?, o ¿Qué es importante o necesario? Las creencias sobre el significado se convierten en comportamientos congruentes con esa creencia. Por ejemplo, "Lo ascendieron de puesto porque es una buena persona y lo merecía" o "Lo golpearon porque le falta carácter o es débil".

3. La identidad. (tanto del mundo que nos rodea, como de nuestro comportamiento, nuestras capacidades o nuestra propia identidad). Estas

creencias se relacionan con preguntas como: ¿Cuál es la causa de hacer algo? ¿Qué significan los comportamientos personales? ¿Cuáles son los límites personales? Estas creencias integran causa, significado y límites, e incluyen a las demás personas o al propio "yo". Pueden impedir el cambio, ya que frecuentemente son conscientes. Ejemplos incluyen: "No soy capaz de hablar inglés", "No merezco esta oportunidad" o "No existe la felicidad sin esfuerzo".

1.3 Las creencias

Las creencias son afirmaciones de convicción y certeza profunda que crean las personas respecto al significado que es otorgado a algo y que es considerado como una verdad absoluta; generalmente son inconscientes y con frecuencia determinan la percepción de sí mismos, de los demás y del mundo en general. Tienen origen desde los primeros años de vida y se van formando según la interpretación que se hace de las experiencias y aprendizajes con la familia, amigos, trabajo, medios de comunicación, etc., construyendo así, el sistema de creencias o modelo mental que rige la vida de cada persona (Flores-Guerra, 2019).



Cómo se crean las creencias

Las creencias están profundamente vinculadas con las funciones psicológicas de las personas, ya que son generadas por estructuras del cerebro, específicamente asociadas con el hipotálamo y el sistema límbico. Este último está relacionado con las emociones, la memoria a largo plazo y la regulación del sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso autónomo controla funciones y reacciones fisiológicas esenciales del cuerpo, como el ritmo cardíaco, el flujo sanguíneo, la temperatura corporal y la dilatación de las pupilas. También es responsable de las respuestas inconscientes, lo que explica por qué el polígrafo puede detectar cuando las personas mienten o son incongruentes entre lo que creen y lo que expresan verbalmente (Dilts, 2022).



El cerebro responde a la repetición, la repetición se convierte en pensamiento, los pensamientos transmiten emociones al cuerpo. los pensamientos se hacen palabras. las palabras se hacen actos y todos estos se refuerzan con la práctica, dando lugar a conductas ante determinadas circunstancias. Por ejemplo: Una persona alguna vez, ante una situación, **creyó y pensó** que no podía, **dijo** que no podía, no lo hizo y además sintió rechazo al pensar en esa situación, su mente integró eso que creía, obedeciendo a las órdenes que ella misma se había dado y **se fue reforzando con la repetición del pensamiento, el sentimiento, la palabra y la no acción o evitación de la situación** (Montes y García, 2019).



Los miedos

Sin importar la situación que una persona esté viviendo, en algún momento, los miedos se convierten en una parte importante de la vida. Sin embargo, todas las personas tienen la capacidad de manejarlos a su favor una vez que se han vuelto conscientes del tipo de miedo que se presenta en una situación específica. El uso del lenguaje resulta poderoso, ya que las palabras que se emplean pueden eliminar o controlar los miedos, impactando los estados mentales y emocionales de manera tanto negativa como positiva (Flores-Guerra, 2019):

- **Miedo al fracaso:** Este miedo se relaciona con el temor a no lograr una meta u objetivo. Comprender que el fracaso simplemente indica que la elección no fue la adecuada y representa una oportunidad para buscar una nueva alternativa más efectiva.
- **Miedo al éxito:** A veces, las personas asocian el éxito con su propio valor como individuos.
- **Miedo al cambio:** Convencerse de que el cambio es una realidad permanente e inevitable, y poner en práctica la capacidad de resiliencia, puede ayudar a reducir la resistencia al cambio.



La intención positiva

La forma de actuar de las personas y las creencias que la impulsan siempre tienen como objetivo cumplir una intención positiva, por ejemplo: en una persona que decide ponerse a dieta rigurosa y como consecuencia adquiere alguna afectación en su salud y el resultado no es favorable, la intención positiva era verse físicamente atractiva. La intención positiva siempre representa la mejor opción para la persona, aunque esto conlleve conductas negativas. Si la intención positiva se obtiene mediante una conducta negativa que en definitiva no le permite progresar, es necesario cambiar la creencia limitante que conduce a la conducta negativa por una creencia potenciadora que mantenga la misma intención positiva (Montes & García, 2019).

Las presuposiciones

En ocasiones, partes significativas de las creencias se dan por sentadas y no se expresan de manera explícita, lo que significa que son inconscientes. Estas creencias se forman cuando una afirmación tiene sentido, cuando cierta información o relaciones se aceptan como verdaderas. Por ejemplo, en la frase 'Estar llegando tarde te va a traer problemas en tu trabajo', el uso de 'estar llegando' asume e implica que la persona llega tarde y presupone que esto le causará un problema. Sin embargo, estas son solo un par de inferencias generalizadas que no necesariamente determinan una realidad (Dilts, 2022).



persona y permite reconocer si la creencia es suficientemente buena porque produce cambios positivos en la vida, o si es necesario tomar medidas para cambiarla. Sin embargo, no es posible encontrar todas las creencias al mismo tiempo, ya que resultaría abrumador, lo recomendable es avanzar paso a paso, encontrando algún método que ayude para convertirse en una mejor persona mental, emocional y espiritual (Salgado, 2019).



1.4 Identificando las creencias

Identificar las creencias resulta menos complejo para algunas personas que para otras, una manera de aprender acerca de ellas y encontrar esas creencias ocultas es preguntarse lo que se piensa de sí mismo, de los demás y del mundo; estas respuestas revelan quién es la

El primer paso es iniciar por lo que se considere una creencia limitante para facilitar el proceso de descubrimiento de otras más y comenzar a trabajar también en ellas. Es posible identificar las creencias limitantes al escuchar el tipo de preguntas que se utiliza para hablarse a sí mismo, por ejemplo, ¿qué te dices y cómo te lo dices?, ¿es negativo positivo? ¿Hablas iniciando con algunas de las siguientes declaraciones: “no puedo”, “no tengo”, “no debo”? (Salgado, 2019).

1.5 Tipos de creencias

Todas las personas poseen creencias que dirigen su vida porque fueron arraigadas e instaladas como parte de su modelo mental, muchas de estas creencias fueron heredadas o transmitidas y otras han sido creadas e instaladas por las propias experiencias personales. Existen dos tipos de creencias (Montes & García, 2019):

► Creencias potenciadoras

Son las que empoderan y facilitan conseguir los objetivos y obtener lo que se desea materializar. Por ejemplo: “Sí, puedo hacerlo”, “Todo es posible”, “Me permito”.

► Creencias limitantes

Son las que aparecen cuando se trata de avanzar, evolucionar o cumplir objetivos y la persona no se siente capaz, considera que no puede o que no lo merece, manteniendo un ancla negativa e impidiendo el crecimiento en cualquier área de la vida. Por ejemplo: “No puedo”, “Es imposible”, “No me permito”.

Tipos de creencias limitantes

- **Filtraje.** Poner enfoque en un solo aspecto de la situación y eliminar el resto. Por ejemplo: “Este lugar es horrible y frío”.
- **Generalización.** Percibir de manera extrema sin puntos medios. Por ejemplo: “Siempre llega tarde”, “Nunca llega temprano”.
- **Interpretación del pensamiento.** Hacer presuposiciones del pensamiento de los demás. Por ejemplo: “Obviamente, va a pensar que lo quisimos decir”.

- **Visión catastrófica.** Esperar siempre lo peor. Por ejemplo: “Y si llueve y se cancela el evento”.
- **Falacia de control.** Sentir el derecho de juzgar a todos y tomar el rol de merecedor de la justicia. Por ejemplo: “Solo cuando yo lo hago, salen las cosas bien”.
- **Etiquetas.** Tener una visión del mundo estereotipada y unidimensional. Por ejemplo: “Esa persona es una torpe sin potencial”.
- **Los debería.** Conducirse de acuerdo con reglas inflexibles. Por ejemplo: “Debería de...” “habría que...” “tendría que...”.
- **Tener razón.** Validar constantemente las propias apreciaciones como justas y las acciones como adecuadas. Por ejemplo: “Mi propuesta es la mejor”.

Dilts (2022) menciona que las creencias limitantes se centran en tres áreas comunes y están relacionadas con:

- 1 Desesperanza/Posibilidad:** creer que no es posible alcanzar un objetivo considerando que existen las capacidades personales para lograrlo. Por ejemplo: “Todo mi esfuerzo es en vano, no hay posibilidad alguna de cambiarlo”. Cambiarla por esperanza en el futuro.
- 2 Impotencia/Capacidad/Habilidad:** creer que es posible alcanzar el objetivo considerando que no existen la capacidad personal para lograrlo. Por ejemplo: “No soy lo suficientemente capaz para lograrlo”. Cambiarla por sensación de capacidad y responsabilidad.
- 3 Ausencia de mérito/Merecimiento:** creer que no se merece alcanzar el objetivo debido a lo que la persona es o hace. Por ejemplo: “No merezco estar disfrutando”. Cambiarla por sentido de valía y pertenencia.



1.6 Reformulando las creencias limitantes en potenciadoras

Las creencias limitantes, independientemente de dónde han surgido, son afirmaciones que son consideradas válidas, y si agregamos las emociones negativas asociadas a esas creencias, se hacen más fuertes, por lo que una vez que se ha identificado lo que no funciona, es momento de cambiarlo con un nuevo modelo mental que aporte y posibilite seguir progresando (Montes & García, 2019).



La motivación

Para alcanzar los objetivos deseados con eficacia es importante la evaluación del sistema de creencias, ya que no es posible llevar a cabo acciones si existe conflicto o duda; un modo de determinar la motivación de las personas es formulando la declaración de la creencia y después calibrar el grado de conformidad o resistencia, o bien, de motivación y seguridad para cambiarla (Dilts, 2022).

El proceso para cambiar las creencias limitantes consiste, de manera general, en: identificar la creencia limitante, cuestionarse sobre lo nuevo que le gustaría creer, asegurar que la nueva creencia se formule en positivo, sentirse a gusto con ella, que no perjudique las relaciones con otras personas y formularla en tiempo presente (O'Connor & Lages, 2005).



A continuación, se presentan algunos ejercicios para gestionar el cambio de creencias limitantes por creencias potenciadoras:

I. Método de 3 pasos (Pardo, 2018): Es igual de importante encontrar la motivación positiva que facilite avanzar hacia las metas como la desmotivación para poder trabajar en ella y disminuir las resistencias.

Paso 1. Pulverizar la creencia: Desarmar la creencia con argumentos creativos y válidos.

- Generar una lista de las creencias limitantes.
- Escribir todos los argumentos racionales que confronten la certeza de cada creencia.
- Desarmar cada creencia con argumentos racionales válidos y verídicos.



Paso 2. Poder ver tu cómo sí: Surge la duda respecto a la capacidad para hacer algo que nunca se ha hecho, no existe experiencia o el hábito de hacerlo.

- Buscar creativamente el ¿cómo sí se haría más fácil hacer algo que no se quiere o no se ha podido hacer? En función de implementar una nueva conducta para cambiar la creencia con base en los argumentos que se validaron previamente.

Paso 3. Potenciar tú pila: Salir de la zona de confort y elevar la autoconfianza.

- Recordar una experiencia que fue difícil de hacer.
- Cerrar los ojos y revivir la experiencia. Pensar en el primer momento en el que ya no resultó tan complicado.



Ejemplo: “La comida sana es aburrida”

Paso 1.

- No toda la comida sana me disgusta.
- No tengo tiempo para cocinarme comida sana.
- No sé cocinar comida sana y me disgusta el sabor.

Paso 2.

- Encontrar a alguna persona que pueda preparar comida sana.
- Buscar algunas recetas de comida sana que sean rápidas y a mi gusto.

Paso 3.

- Establece el símbolo que recordará la capacidad para lograrlo y le evocará sensaciones que potencien la energía para llevarlo a cabo.

II. Ejercicio para reformular creencias, (Flores-Guerra, 2019): Reconocer las creencias que permiten ser una mejor versión de sí mismo.

Paso 1. Cerrar los ojos y conectar con la mejor versión de sí mismo.

Paso 2. Realizar una visualización estando feliz, con metas cumplidas y sintiéndose realizado.

Paso 3. Conectar con la emoción y reflexionar sobre el diálogo interno, lo que se ve, lo que se escucha, lo que dirían los demás, identificar la energía de vivir la experiencia.

Paso 4. Integrar todos los sentidos a la experiencia.

Paso 5. Abrir los ojos y en tres hojas diferentes escribir los títulos: “Yo puedo”, “Yo soy capaz” y “Yo merezco”.

Paso 6. Comenzar a escribir todo aquello que viene a la mente al experimentar la mejor versión de sí mismo.



Ejemplo:

“Yo puedo superar este momento difícil”.

“Yo soy capaz de aprender nuevas habilidades”.

“Yo merezco tener una vida mejor”.

III. Cambio de creencias reinpronta (Dilts, 2022): Establecer un cambio a partir de las creencias construidas mediante la retroalimentación y el refuerzo de personas significativas.

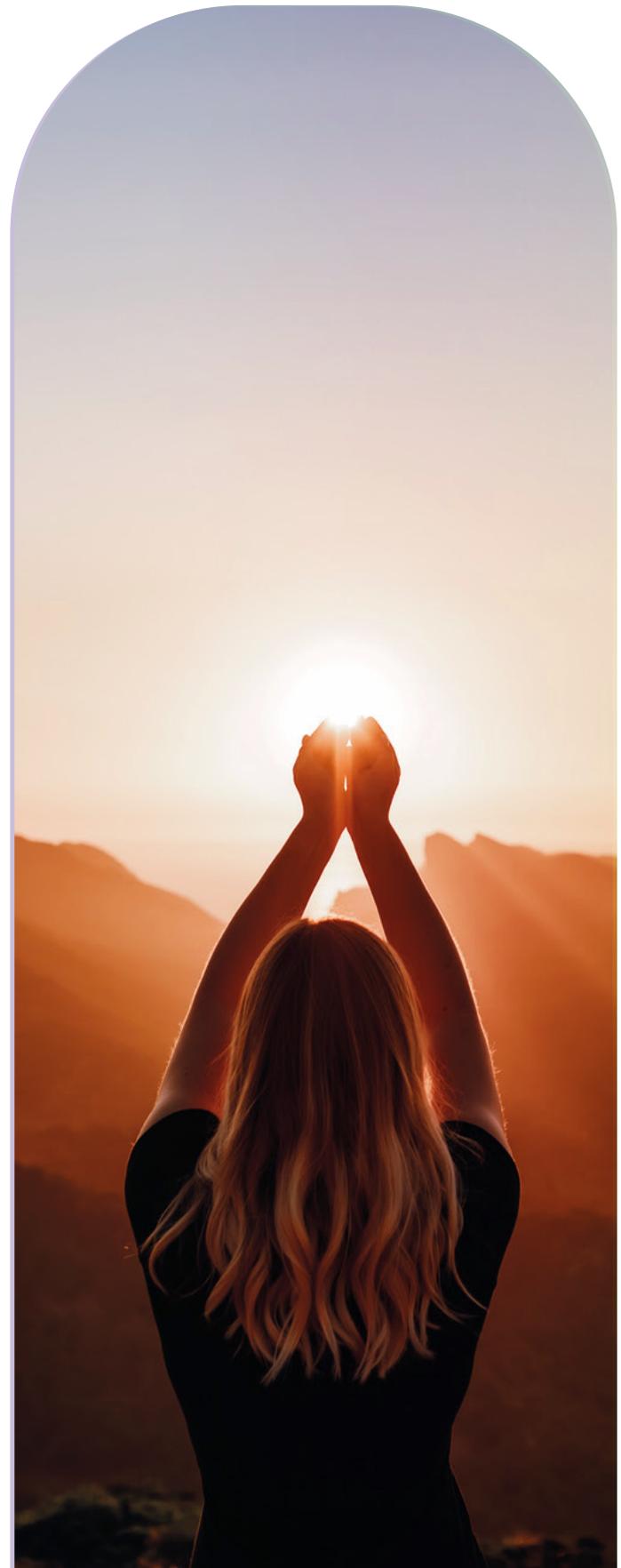
Paso 1. Identificar la intención positiva. Por ejemplo: Cuidar mi salud.

Paso 2. Identificar presuposiciones o suposiciones verbalizadas o no. Por ejemplo: No puedo socializar ni acudir a lugares con mucha gente.

Paso 3. Identificar la causa y efecto relacionada con la creencia limitante. Por ejemplo: Si tengo contacto con personas me voy a enfermar.

Paso 4. Aportar información de cómo lograr la intención positiva con una creencia positiva. Por ejemplo: Es posible acudir a reuniones y convivir con otras personas tomando medidas preventivas como el cubre bocas. Puedo socializar en espacios abiertos. Puedo relacionarme con otras personas evitando el contacto físico.

Paso 5. Actualizar las relaciones que validen el sentido de la nueva creencia potenciadora. Validar con un experto de la salud.

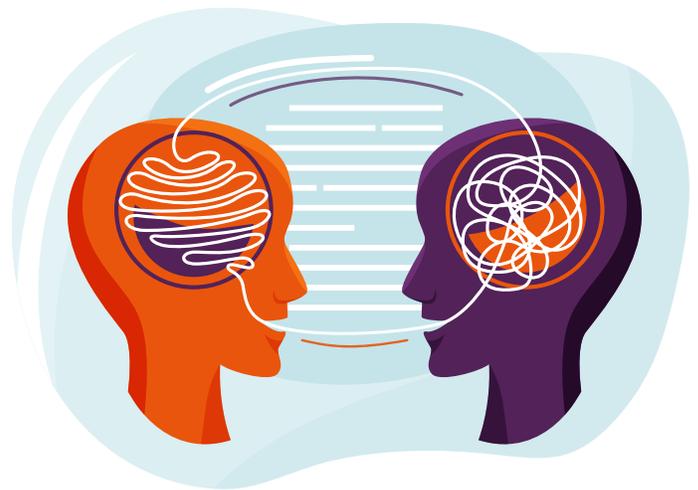


Una nueva creencia puede ser incorporada al subconsciente después de utilizarla por 90 días, elegir incorporar una creencia que se ajuste a una versión mejorada y desvanezca a la anterior comienza por (Salgado, 2019):

Paso 1. Es importante señalar, que solo el cinco por ciento de la mente trabaja de forma consciente y es aquí donde se pueden formular nuevas creencias, pensamientos y acciones, por ello, comienza por desafiarlas con las siguientes preguntas: ¿De dónde surgió la creencia?, ¿Todo el tiempo he creído esto? ¿Es verdadera la creencia, hay alguna evidencia que la apoye? ¿Hubo alguna situación particular que la desencadenó? ¿Tengo alguna evidencia que la respalde? ¿Hay alguien que conozco con una creencia diferente a la mía? ¿Hay alguna creencia que la contradiga? ¿Es demasiado absurda para creerla? ¿Sigo creyendo que sea verdad? ¿Puedo dejar ir estos sentimientos? ¿Es posible dejarlos ir?

Paso 2. Crear una creencia poderosa y útil, todas las creencias que posibiliten.

Paso 3. Utilizar esta nueva creencia por 90 días para incorporarla a la mente subconsciente.

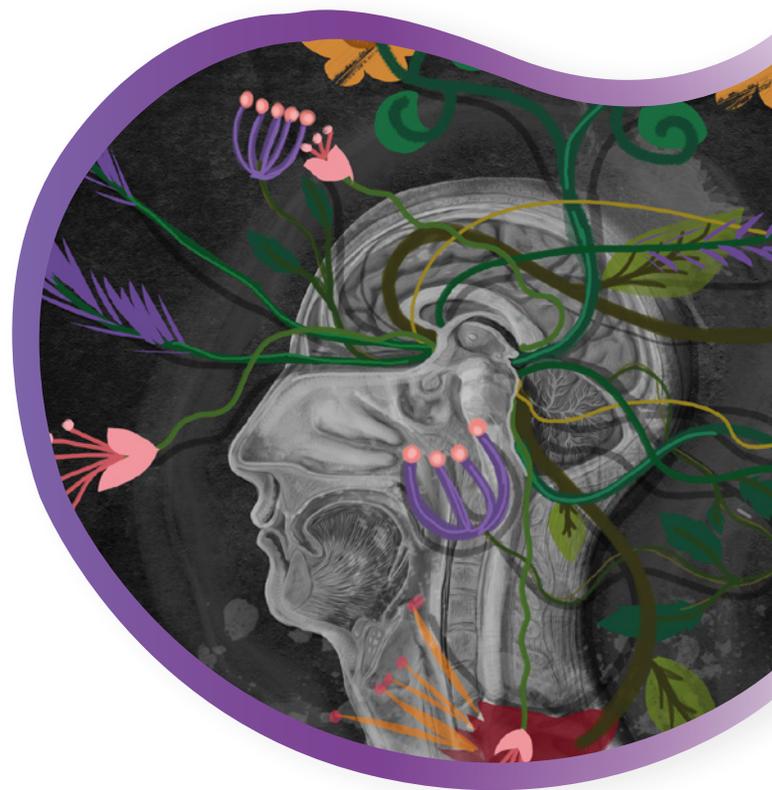


Reencuadre positivo

Una vez que se ha comprendido el sistema de creencias, las condiciones para reencuadrar una creencia limitante en una más eficaz son mejores y las posibilidades mayores. Un ejemplo es el siguiente (Dilts, 2022):

- 1 **Creencia limitante:** Significado y causa. Por ejemplo: El COVID causa la muerte.
- 2 **Intención positiva:** Intención o propósito de tener la creencia. Por ejemplo: Prevenir falsas expectativas de vida.
- 3 **Redefinición:** Declaración que puede sustituir la creencia limitante y que tenga una implicación positiva. Por ejemplo: No es el COVID lo que causa la muerte, sino el colapso del sistema inmune.

- 4 **Consecuencia:** Efecto de la causa de tener esta creencia. Por ejemplo: Esta percepción puede causar temor y pérdida de energía para afrontar el proceso y la esperanza de vida.
- 5 **Fragmentar hacia abajo:** Elementos más pequeños implicados en la creencia y con una relación más positiva. Por ejemplo: ¿Cuántas personas con COVID presentan complicaciones graves?
- 6 **Fragmentar hacia arriba:** Elementos más grandes implicados en la creencia y con una relación más positiva. Por ejemplo: Tener el virus ¿causará siempre el colapso del sistema?
- 7 **Analogía:** Relación análoga que contenga implicaciones distintas. Por ejemplo: Las células blancas son como ovejas, si el estrés o la mala alimentación reduce la cantidad de ovejas, entonces la hierba crece y da paso a la maleza.
- 8 **Cambio del tamaño del marco:** Qué marco temporal, cantidad de personas, perspectivas, etc. (mayores o menores) pueden hacer más positivas las implicaciones de la creencia. Por ejemplo: Si todas las personas creyeran esto, nadie se curaría nunca.
- 9 **Otro objetivo:** Resultado que podría ser más relevante que la propia creencia. Por ejemplo: Lo relevante no es lo que causa la muerte, sino la razón por la que vale la pena vivir.
- 10 **Modelo del mundo:** Referencia del mundo que podría dar una perspectiva distinta. Por ejemplo: Los profesionales de la medicina aseguran que la presencia del virus es solo uno de muchos otros factores que determinan la duración de la vida.
- 11 **Estrategia de realidad:** Percepciones cognitivas que han dado lugar a la construcción de la creencia. Por ejemplo: Cómo te representa en concreto esta creencia.





- 12 **Contraejemplo:** Ejemplo que representa una excepción a la regla. Por ejemplo: Cada vez aumenta el caso de personas que han tenido COVID y no han muerto, ¿Cómo explica tu creencia estos casos?
- 13 **Jerarquía de criterios:** Criterio no considerado que es potencialmente más importante que la creencia. Por ejemplo: Tal vez resulta más importante enfocarse en el propósito de vida que es las posibles causas de muerte.

Conclusión

Las decisiones que se toman siempre traen por consecuencia un resultado que es influido y determinado por las creencias, aquí radica la importancia de concientizar las creencias limitantes y transformarlas en potenciadoras a fin de incrementar la capacidad de tomar mejores decisiones para tener una vida más feliz y plena.

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto” - **Henry Ford**

“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino” - **Mahatma Gandhi**

Referencias

- Salgado, J. (2019). *Creencias Limitantes: aprende a cambiarlas*. [Kindle Cloud Reader]. Recuperado de https://leer.amazon.com.mx/?ref=dbp_ebk_r00_pbcb_rnvc00&encoding=UTF8&asin=B07VQF29N4
- Pardo, V. (2018). *Supera tus creencias limitantes: con la Metodología de las 3 P's*. [Kindle Cloud Reader]. Recuperado de https://leer.amazon.com.mx/?asin=B07H1WPLFQ&ref=kwl_kr_iv_rec_1
- Flores-Guerra, L. (2019). *El puente secreto del COACHING: Una nueva metodología para sacar todo tu potencial y talentos ocultos*. [Kindle Cloud Reader]. Recuperado de https://leer.amazon.com.mx/?ref=dbp_ebk_r00_pbcb_rnvc00&encoding=UTF8&asin=B07VGTDX3G
- Dilts, R. (2022). *El Poder de la Palabra: Pnl*. Ediciones Urano. [Kindle Cloud Reader]. Recuperado de <https://www.amazon.com.mx>
- Montes, J., & García, E. (2019). *Desprogramación de Creencias Limitantes: Liberándonos*. [Kindle Cloud Reader]. Recuperado de <https://www.amazon.com.mx>
- O'Connor, J., & Lages, A. (2005). *Coaching con PNL: guía práctica para obtener lo mejor de ti mismo y de los demás*. Ediciones Urano.