

# Creencias limitantes

Vera Sánchez, Alexis

2013

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1834>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Creencias limitantes**

Por Alexis Vera

11 de abril de 2013

Algún día me topé en un libro de psicología con esta definición del concepto de “éxito” que me pareció muy práctica: “éxito es haber logrado aquello que determinaste que harías”. Es decir, para ser exitosos debemos, en primer lugar, saber a dónde queremos ir y, en segundo, llegar ahí. Ser exitoso no implica necesariamente tener más dinero o más cosas como sugieren los anuncios de la tele o como sugieren nuestras amistades mejor acomodadas económicamente. En realidad, todos somos exitosos (quizás unos más que otros) pero todos hemos logrado alguna vez lo que nos hemos propuesto. El problema que frecuentemente tenemos es que no sabemos a dónde queremos ir y, por lo tanto, no estamos seguros de lo que queremos lograr. Una vez que se tiene cierta claridad sobre el horizonte de búsqueda, nos podemos preguntar: ¿qué me hace falta para lograrlo? ¿qué se interpone en mi camino? Y, si somos honestos, casi siempre podemos descubrir que muchos de los obstáculos que vemos son imaginarios; no existen más que en nuestra mente y corazón, no en la realidad. Somos buenos saboteándonos a nosotros mismos. Cuando tenemos creencias que nos obstaculizan el camino para llegar a donde queremos, entonces tenemos creencias limitantes.

Una creencia limitante (CL) es una noción, casi siempre inconsciente, que nos bloquea, nos disminuye o nos imposibilita actuar; nos ata las manos o las piernas; acoraza nuestro corazón; cierra nuestra mente; paraliza e inhabilita al sujeto para actuar y cambiar su realidad. “No soy bueno con los números”; “no me puedo levantar temprano”; “todos los hombres son iguales”... Son frases que indican que puede haber creencias limitantes en el fondo. Una CL es como un iceberg: sólo se asoma a la superficie un pedacito, la parte más grande yace en el fondo y no se ve fácilmente.

Cada vez que nos autocalificamos a nosotros mismos diciendo “no puedo”, “no soy” (o “sí soy”) tal o cual cosa, entonces puede ser que existan creencias limitantes que obstaculizan mi éxito personal. Para saber si una autocalificación es o no CL, podemos hacernos las siguientes preguntas (o podemos hacérselas a alguien a quien queramos ayudar a identificar sus propias creencias limitantes): ¿quién te dijo que eres (o no eres) así?, ¿a dónde está escrito? ¿no puedes o no quieres? ¿no eres o no quieres ser?, entre otras preguntas que ayuden a clarificar si la idea está basada en cuestiones fácticas, sólidas, reales, o son sólo conclusiones mal fundadas derivadas de alguna experiencia negativa en el pasado.

Hay una frase de Jim Rohn, conferencista y motivador estadounidense, que me gusta mucho: “Si realmente quieres hacer algo, encontrarás un camino. Si no, encontrarás un pretexto”. Las creencias limitantes funcionan a veces como pretextos para no hacer las cosas; para no arriesgar; para no cambiar; para no salir de la zona de confort y alcanzar el éxito que queremos.

La buena noticia es que una CL puede ser removida o transformada. Esto lo podemos hacer solos o con ayuda de alguien (amigo, psicoterapeuta, coach, maestro, etc.). Un método eficaz

para cambiar creencias limitantes es el uso de preguntas poderosas: ¿cómo puedes cambiar esa idea/visión/paradigma/creencia?, ¿te sirve tenerla?, ¿qué te aporta?, ¿qué vas a hacer para cambiarla?, ¿cuál va a ser tu primer paso? ¿cuándo lo vas a dar?

Una vez que hemos identificado la creencia limitante y que hemos decidido cambiarla, hay que hacer un plan de acción específico y sencillo que nos ayude a transformarla en creencia potenciadora. Por ejemplo, para pasar de “mis compañeros son unos tontos” a “mis compañeros piensan diferente que yo porque son seres humanos diferentes y eso es enriquecedor para el grupo”, podría servir como ejercicio el encontrar siempre algo favorable en todo lo que digan los demás o, como dijo San Ignacio, “siempre salvar la proposición del otro”. Aunque me moleste lo que mi compañero ha dicho o aunque me parezca tonto, inoperante, inútil, innecesario, etc., siempre debo preguntarme: ¿qué sí me parece valioso de lo que dice?

El trabajo con creencias limitantes es profundo y complejo (casi siempre requiere ayuda profesional) pero eventualmente sí se pueden cambiar. Sin embargo, no hay ayuda que funcione si no hay un corazón abierto a cambiar y disposición a trabajar consigo mismo. Es decir, el primer paso es la apertura interna y, el segundo, intentar ser *coach* de uno mismo haciéndonos preguntas poderosas constantemente porque difícilmente vamos a encontrar afuera la fórmula para cambiar interiormente. Mi blog: <http://veraalexis.wordpress.com> Twitter: @veraalexis.