

# Nuestras creencias ¿limitantes o potencializadoras

Barragán de la Parra, Rocío

2012

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1673>

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

## Nuestras creencias ¿limitantes o potencializadoras?

Por Rocío Barragán de la Parra

“No vemos las cosas como, sino como somos nosotros” con esta frase Immanuel Kant, filósofo prusiano y uno de los pensadores más influyentes de la Europa Moderna, resumía el modo en que las creencias determinan nuestras acciones y decisiones.

Las creencias son principios que te conducen a actuar de manera predeterminada, influyen sobre tus experiencias y fundamentan tus acciones y decisiones; se generan a través de lo que piensas y decides formando un sentimiento respecto de algún objeto o persona.

Están formadas por aprendizajes que instalas y habilitas desde la infancia en tu interior y se construyen a partir de lo que asimilas (in)consciente e (in)formalmente en tus relaciones familiares, escolares y amistosas, las cuales se complementan y fortalecen en el entorno social y cultural.

Es importante comprender que el sistema de creencias no es bueno o malo, sino potenciador o limitante; de ello depende que puedas pensar en cambiarlo y remplazar así, la manera en que percibes las cosas.

En procesos de acompañamiento y desarrollo personal, como el *coaching*, *mentoring* o *Programación Neurolingüística (PNL)*, un principio básico para desarticular creencias limitantes radica en pensar, de manera *diferente*, *fuera de la caja*, o incluso *sin caja* aquello que quieres lograr

Este ejercicio exige replantear tus metas, valores y creencias actuales, el primer paso consiste en responder: *¿qué quieres?*, *¿qué es importante o qué significa para tí?*, *¿crees poder hacerlo?* *¿qué te detiene?* *¿cuál es la finalidad de hacerlo?* Las respuestas reflejan tu realidad pero no la realidad; y ello te permitirá reconocer aquello que impide alcanzar tu objetivo; si no identificas creencias limitantes quizás no hayas pensado suficientemente el objetivo.

Además de (re)conocer tu sistema de creencias y cómo funciona, el segundo paso radica en habilitar las creencias potencializadoras, aprender a vislumbrar posibilidades nuevas, que hasta ahora no se has imaginado *¿existe otra manera de hacerlo?*, *¿cómo hacerlo o conseguirlo?*, *¿se relaciona con tus valores?*, *¿con cuáles?* *¿es lo que quiero alcanzar o lograr?*, *¿vale la pena?*

El tercer paso exige desarrollar una habilidad mayor, implica elegir lo que piensas y cómo lo piensas, confiar en ti y comprender que las creencias se basan en los pensamientos y éstos en las creencias, lo que te genera nuevas experiencias; habituar el pensamiento para generar o transformar creencias potencializadoras. “No es lo que dices que haces, sino lo que haces que haces.”

Existen seis niveles básicos de confianza que permiten convertir las creencias limitantes en potenciadoras:

1. Confianza en ti mismo
2. Confianza en las relaciones con los demás
3. Confianza en el proceso de esa relación
4. Que el(los) otro(s) crean en sí mismos
5. En sus relaciones con nos(otros)
6. En sus procesos

Visualizar lo que puedes lograr es favorable, pero el verdadero desafío está en convertir esos deseos o sueños en acciones sin perder el tiempo, para ello es importante que te preguntes *¿Qué aprendes de tí?, ¿qué pequeña acción se desprende que pueda acercarte a tu meta?, ¿cómo hacerlo diferente?, ¿qué aprendes?, ¿cuándo lo vas a hacer?, ¿quién se beneficiará con esa acción?*, si alguna de las respuestas es negativa entonces debes hacer otra cosa porque no estás fortaleciendo las acciones y las decisiones.

Hay diferentes maneras de cambiar la forma en la que piensas o actúas, entre las más comunes están:

- Pensar en situaciones distintas a las comunes; preguntas absurdas que estimulan el pensamiento lateral o divergente: *¿qué te diría alguien que viene de Marte?, ¿qué no se te ha ocurrido pensar?, ¿cuál es la mejor versión de tí?, ¿qué me llevó a eso?*
- Desafiar la realidad pensando *¿qué quieres?, ¿porqué lo quieres? y ¿qué te detiene?*
- Enlistar los obstáculos y tomarlos como cierto para convertirla en lista de posibilidades; *¿qué quieres tener en lugar de?*

El desafío consiste en cambiar tu realidad, transformar las creencias limitantes en poderosas; modificar la manera en que interaccionas y te vinculas con los demás. Al final del día, tú puedes y debes decidir, - asumiendo responsablemente las consecuencias -, lo que quieres y en qué quieres creer; como dijera Albert Einstein; *“El mundo que hemos creado es un proceso de nuestros pensamientos. No se puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar”*.