

¿Qué son las creencias limitantes? Mi ejemplo más reciente



Hoy te quiero hablar de las **creencias limitantes**. Empezaré explicándote en qué consisten y cómo nos afectan en nuestro día a día.

Para acabar, te contaré **mi experiencia más reciente** con estos pensamientos limitantes... y tan reciente, como que he luchado contra ellos mientras preparaba este artículo.

Tabla de Contenidos

- [¿Qué son las creencias limitantes?](#)
- [Origen de las creencias o pensamientos limitantes](#)
- [Ejemplos de creencias limitantes](#)
- [Mi experiencia personal](#)
- [¿Cómo conseguí cambiar una creencia limitante?](#)

¿Qué son las creencias limitantes?

Las creencias limitantes son ideas, opiniones o pensamientos negativos que consideramos como ciertos, sin que necesariamente lo sean, y que condicionan nuestra vida.

Se trata de estas creencias que todos tenemos, que aparecen de vez en cuando, normalmente cuando menos nos lo esperamos y menos lo necesitamos, y **nos bloquean**.

“No sé hablar en público”, “soy incapaz de aprender a conducir”, “mis compañeros son mucho más inteligentes que yo”, “no se me da bien escribir” ... de ésta última te hablaré en detalle más adelante 😊.

Poco importa que no se ajusten a la realidad, para nuestra mente son ciertas y, por lo tanto, son reales para nosotros.

Además, **se refuerzan con el tiempo...**



Nuestro comportamiento se ve totalmente influenciado por estas ideas. **Son muy dañinas, ya que nos impiden crecer y desarrollarnos, evitan que nos enfrentarnos a nuevos retos y dificultan nuestra toma de decisiones.**

Origen de las creencias o pensamientos limitantes

Nuestras creencias proceden del entorno en el que hemos vivido, la experiencia y/o las opiniones de los demás.

Puede ser debido a algo que hayamos intentado hacer alguna vez y, como no nos salió bien, ya decimos que es imposible. Quizás alguien cercano (un familiar, un profesor, un compañero) nos dijo que no valíamos, que no podíamos lograrlo, etc.

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

Esta idea se queda grabada en nuestro subconsciente y, ante una situación similar, surge de manera automática. Y nosotros la aceptamos sin cuestionarla, como una verdad absoluta. Quizás hemos cambiado mucho desde aquella situación inicial y tenemos nuevas habilidades, pero **nuestra mente se bloquea y nos impide actuar.**

Muchas creencias limitantes tienen su origen en la infancia, de ahí la importancia de generar en los más pequeños ideas potenciadoras, que son ideas en positivo que nos impulsan a avanzar y superar dificultades.

Ejemplos de creencias limitantes

Hay cientos de creencias. A continuación, voy a darte algunos ejemplos de las creencias limitantes más frecuentes. Seguro que muchos te suenan.

No merezco... ser amado, tener éxito, la atención de los demás, que respeten mis decisiones...

No puedo... aprobar esa oposición, hablar en público, confiar en nadie, trabajar de lo que me gusta, aprender inglés...

No tengo derecho a... ser feliz, expresar mis opiniones o los demás se enfadarán, descansar, quejarme, cometer errores...

No valgo... para estudiar, para cocinar, para la informática, para enseñar, como madre...

Es imposible... ser autónomo y vivir tranquilo, ser rico y buena persona a la vez, que la empresa no se aproveche de mí, que encuentre una pareja que me trate bien...

Soy incapaz de... llevarme bien con esa persona, comer sano, ir al gimnasio, callarme, cambiar de opinión...

Es difícil... encontrar gente afín a mí, aprender a conducir, ser feliz, perdonar...

No es correcto/No está bien... decir palabrotas, cometer errores, pensar primero en uno mismo, decir que no...

En el siguiente vídeo, Jorge Bucay ilustra de manera muy clara lo que es una creencia limitante y cómo nos afecta.

¡Cambia tus creencias para cambiar tu destino!

Mi experiencia personal

Y ahora, te quiero contar que una de las creencias limitantes que he tenido recientemente es la de **no saber escribir**.

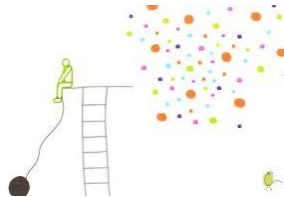
La consecuencia de esta creencia era que **cada vez que me ponía a escribir, me tensaba**, y lo que me comentaba internamente, aunque no lo escuchaba, debía de ser algo así como “que mal escribes”, “lo estás haciendo fatal”, “así no se hace”, “lo que escribes no tiene ni pies ni cabeza”, “pierdes el hilo constantemente”, “no vas a ser capaz de escribir en español de manera correcta”...

Bueno, como comprenderás, **al poco rato de estar escribiendo, me cambiaba el humor** y como alguien viniera a preguntar qué tal estaba o qué tal iba con el artículo... te puedes imaginar que el tono de voz con el que contestaba no era el más amistoso ☹.

Se dice que **las creencias se forman entre los 0 y 7 años** y es probable que esta creencia me viniera de muy pequeña.

El recuerdo que tengo de todos mis años de colegio, instituto y universidad es que tenía malas notas en Historia, donde hacíamos presentaciones, y en Lengua, donde eran frecuentes las redacciones. En Filosofía, ¡ni te cuento lo mal que lo pasaba cuando tocaba hacer las disertaciones!

Bueno, tal vez por esa razón estudié ciencias, y podría decir gracias a eso, porque me encantó lo que estudié.



Gracias también a mi curiosidad por el desarrollo humano y el bienestar, me doy cuenta de lo que quiero mejorar en mi vida. ¡Y este punto es muy importante porque quiero comunicarme contigo en este blog!

Desde que empecé a estudiar y leer sobre PNL (Programación Neurolingüística), Inteligencia Emocional y Psicología, he rellenado unas cuantas libretas con frases, dibujos, citas, reflexiones.

Entonces, **lo de no saber escribir, ¿es verdad?**

Técnicamente, la primera respuesta es soy capaz de coger un bolígrafo con la mano y un papel y dejar líneas sobre él. Además, soy capaz de dibujar letras y juntarlas para hacer palabras. Por lo tanto, **sé escribir.**

Segundo, **sé hacer frases** y, además, voy a recordarle a mi cerebro que ¡sé hacerlas en varios idiomas!

Una vez que me dije estas cosas, decidí tomar las riendas y aplicar en mí misma una de las técnicas recomendadas para superar este bloqueo.

¿Cómo conseguí cambiar una creencia limitante?

Una de las cosas más útil que aprendí en las diferentes formaciones de estos últimos años es que **dos creencias contradictorias no pueden convivir.**

Cambiar creencias usando tapping. Ejemplo:

- Aunque creo que no sé escribir y por ello me tensó, elijo amarme y aceptarme a mí mismo.
- Aunque al poco rato de comenzar a escribir me pongo de mal humor, elijo amarme y honrarme a mí mismo
- Aunque creo que no sé escribir y por ello me pongo tenso, elijo honrarme y aceptarme a mí mismo

<i>Ceja</i>	<i>Creo que no sé escribir</i>
<i>Lado del Ojo</i>	<i>Hacerlo me tensa</i>
<i>Bajo el Ojo</i>	<i>A poco de comenzar a escribir</i>
<i>Bajo la Nariz</i>	<i>Me pongo de mal humor.</i>
<i>Bajo la Boca</i>	<i>Debo tener alguna habilidad para escribir</i>
<i>Clavícula</i>	<i>O si no, no me pedirían que lo hiciera</i>
<i>Bajo Brazo</i>	<i>Pero escribir me tensa</i>
<i>Coronilla</i>	<i>Y me pone de mal humor.</i>

Respira hondo (y tal vez un trago de agua).

Creencia Limitante	Fuerza de la creencia SUDS	Evidencia de que la tengo	Beneficios imaginables posibles manteniendo la creencia limitante
No sé escribir	9	Me tensa y pone de mal humor	Sin ella, podría tener éxito... y por ello no sentirse seguro...

Desired Belief	How Strongly I Feel I Have it	Reasons why I don't have it	Reasons why I could have it a bit	Possible negative consequences