

El poder de las creencias



¿Qué veremos?

El poder de las creencias

1. Percepción de la realidad

- Creer para ver
- La profecía autocumplida

2. Las creencias

- Qué son y cómo se forman.
- Creencias limitantes y creencias potenciadoras.

3. Lenguaje y creencias.

- Cómo construir creencias fortalecedoras.



El cuento de la rana



© Elena O'Callaghan
www.coachingtdah.com

creencias



Soy sorda.
Pero... ¡gracias
por vuestros ánimos!

¿Nosotras?
¿Ánimos?



Los pensamientos y las creencias tamizan la realidad.

La realidad es percibida por cada uno de forma subjetiva e irreal



Las **creencias** nos fortalecen o nos debilitan.

- Nos sirven para avanzar o nos bloquean y paralizan.

Si una creencia nos hace interpretar la realidad de manera que obstaculiza nuestros objetivos, debemos cuestionarnos esa creencia.

Cuestionamiento de las creencias

- ❖ Meta que quiero conseguir
(Realidad deseada)
- ❖ Creencia/s que me limita/n
- ❖ Datos “reales” que me
confirman esa creencia
- ❖ Resultado de seguir con
esta creencia



La profecía autocumplida

1948, Robert King Merton

Si una situación es definida como real (aunque no lo sea realmente), esa situación acabará teniendo efectos reales.



” *Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, tienes razón.*

Henry Ford



El efecto Pigmalion



Las actitudes y expectativas de los docentes hacia sus alumnos, incide directamente sobre el desempeño académico de estos.

Nuestras creencias

1. **¿Qué son?** pensamientos profundos que consideramos como “verdades objetivas”.
2. **¿Dónde residen?** en nuestra mente inconsciente, ahí donde anida nuestro mundo emocional.
3. **¿Para qué cambiarlas?** Para obtener mejor desempeño en nuestra vida personal y profesional.
4. **¿Cuándo las asumimos?** Las creencias fundamentales se asumen y consolidan en la infancia.



Ruta de las creencias

Creencia

Emociones –
pensamientos

Actitudes y
hábitos

Conductas -
acciones

Resultado



Para cambiar resultados,
deberemos revisar
nuestras creencias

De creencias limitantes a fortalecedoras



1. Detectar la creencia limitante
2. Cuestionarla e invalidarla o asumirla, según el caso.
3. Enunciar una nueva creencia substitutoria
4. Asimilarla en ti mismo/a e implementarla en la vida real
5. Verificar que realmente esa nueva creencia te empodera y te beneficia.



Las palabras no son inocentes



Si queremos cambiar pensamientos, creencias y hasta nuestra forma de pensar y sentir, empecemos por cambiar nuestro lenguaje.



Algunos trucos

Desafíos a tener en cuenta a la hora de trabajar con creencias, ya sea con nosotros mismos o con nuestros alumnos:



1. Cuestionar generalizaciones.
2. Buscar el beneficio oculto o intención positiva.
3. Cuidado con el verbo SER.
4. No dejarse engañar por las creencias TIMO.
5. “Hablar y convencer” a nuestro cerebro.
6. Enfocarnos en la nueva creencia (ir “a favor de”).

Leyenda de los 2 lobos



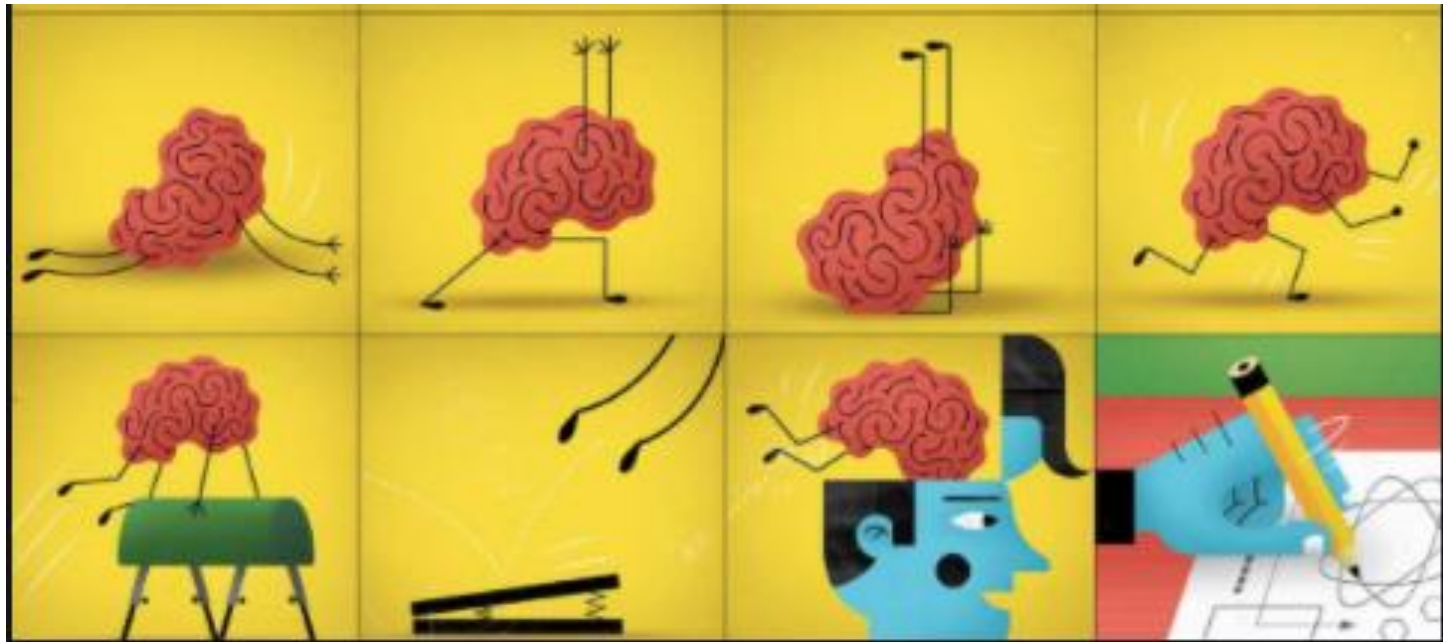
Enfocarnos en la nueva creencia



Resumiendo y relacionando contenido

con las clases anteriores y siguientes

1. Nuestro cerebro, a pesar de sus resistencias, es dócil y elástico. Podemos reprogramarlo.
2. Gracias a la plasticidad neuronal, podemos crear nuevas conexiones neuronales y olvidar las antiguas.



**¡Muchas gracias
por vuestra
atención!**

elena@coachingtdah.com
www.coachingtdah.com

¡Hasta la
próxima
clase!

