



DESAFIÁ TUS CREENCIAS LIMITANTES

Un viaje hacia tu grandeza

TRANSFORM *Arte*

Por Gabo Patitó

© 2026, Gabriel Patitó

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización por escrito del autor.

Este material es para uso personal del lector.



ÍNDICE

¿Cómo usar este ebook?	3
¿Qué son las creencias?	5
¿Cómo se forman las creencias?	5
1) Experiencias repetidas	5
👉 Inventario de herencias 👉	9
2) Situaciones repentinas, inesperadas e impactantes	10
¿Qué son las creencias limitantes?	11
¿Toda limitación es una creencia limitante?	12
Señales de que hay una creencia limitante operando en vos	13
¿Para qué nos sirve identificar las creencias limitantes?	14
Para qué sostenemos creencias que nos limitan	14
¿De qué nos perdemos al sostener las creencias limitantes?	15
Los personajes que creamos	17
Auto-test 1: detectando los efectos de la creencia limitante	18
Auto-test 2: profundizando en el beneficio secundario	18
¿Qué son las creencias poderosas?	19
¿Cómo saber si una creencia me da poder?	21
Las creencias “puente”	21
Ejemplos de creencias limitantes por área y posibles sustituciones por creencias poderosas	22
Ejercicio para pasar de una creencia limitante a una creencia habilitante	25
Métodos para desafiar creencias limitantes	33
Preguntas finales para introspección	35

¿CÓMO USAR ESTE E-BOOK?

Este material te va a acompañar a descubrir algunas de las creencias que vienen acompañándote en tu vida y cuál es su impacto en tu día a día.

Primero vas a comprender qué es una creencia y a qué llamamos un modelo mental.

Luego, vas a conocer cómo se forman las creencias y distinguir que existen dos tipos: unas limitantes y otras habilitantes.

Vas a poder reconocerlas, identificarlas, distinguir entre creencias heredadas, culturales y propias.

Finalmente vas a poder elegir diseñar creencias habilitantes y probarlas en acciones concretas.

Te invito a que leas este contenido con calma y ojalá puedas disfrutarlo tanto como yo disfruto al compartirlo con vos.

Aviso importante

Este ebook es una guía de desarrollo personal, reflexión y autoconocimiento.

Bajo ninguna circunstancia reemplaza un proceso terapéutico, psicológico, psiquiátrico ni médico.

Si actualmente estás atravesando una situación personal de alto impacto emocional, te sugiero que busques un acompañamiento profesional idóneo para este momento de tu vida.

Capítulo 1

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

Son pensamientos e ideas que construimos de acuerdo a nuestras vivencias y que establecemos como verdad para funcionar en el mundo: nos orientan y nos guían en nuestras acciones y nos acompañan en nuestros sentimientos y pensamientos.

Las construimos porque nos propician el terreno indicado para otorgarnos la seguridad que necesitamos para transitar por la vida, permitiéndonos realizar asociaciones, comparaciones y predicciones, establecer clasificaciones y supuestos y tomar decisiones, lo que nos brinda una sensación de confianza frente a la imprevisibilidad del futuro.

De esta manera, creamos nuestro **modelo mental**, formado por el gran conjunto de creencias e ideas almacenadas en nuestro interior, que nos permite ver la vida y percibir lo que ocurre a nuestra propia manera, única e irrepetible: *cada modelo mental es propio de cada individuo.*

Los factores clásicos que colaboran con el modelo mental de cada Ser son la cultura, la familia, la biología, las experiencias de vida y su lenguaje.

El último factor mencionado, el lenguaje, se refiere a que, a mayor vocabulario aprendido, más posibilidades de expresar descripciones, sentimientos, emociones, etc., lo que enriquece el modelo mental.

 **No vemos al mundo tal cual es, lo vemos según las interpretaciones que realizamos** 

Capítulo 2

¿CÓMO SE FORMAN LAS CREENCIAS?

Pueden tener distintos orígenes, pero hay dos fuentes mayormente conocidas: por repetición de experiencias y por la ocurrencia de sucesos inesperados

1) Experiencias repetidas

La repetición de experiencias nos permite sacar conclusiones y establecer asociaciones.

Sabemos, por experiencia individual, que no es lo mismo hacer algo por primera vez que hacerlo cuando ya contamos en nuestro haber con una serie de oportunidades realizando lo mismo. En este segundo caso, la experiencia es distinta porque es algo que ya vivenciamos, para lo cual ya contamos con la seguridad y confianza de “saber de qué se trata”.

Y esto se puede aplicar a una diversa cantidad de situaciones y ámbitos.

Vayamos a un ejemplo simple: si los días viernes cuando volvemos de nuestro trabajo, notamos que demoramos más que el resto de los días en llegar a casa, una creencia que podemos desarrollar es: *"Los días viernes, el regreso a casa es un caos"*. Pero también, puede haber otro ser humano que decrete lo siguiente: *"Los días viernes es el mejor día para escuchar un podcast de regreso a casa"*.

Cómo puede evidenciarse, cada persona es distinta, y puede ver cada situación de una manera diferente. Su propia historia personal, sus proyectos,

su estado emocional predominante y sus motivaciones serán las que determinarán, en gran medida, su forma de vivir cada experiencia.

Algunas creencias nacen de experiencias personales. Otras llegan por la familia, la cultura, la educación, lo vivido en la escuela, la religión, los grupos de pertenencia, los discursos sociales, las redes, las parejas, los jefes, los fracasos, los éxitos y los silencios.

En la infancia, se absorbe una cantidad innumerable de creencias. Muchas de ellas no fueron enseñadas como frases explícitas, sino que se fueron formando en transparencia, siendo adquiridas por lo observado o por el clima que se respiró.

Por ejemplo, probablemente nadie dijo “en esta casa del dinero no se habla”, o “en la familia de política no se habla”, pero cada vez que el tema aparecía, la mesa se congelaba o se desataba una discusión.

Otro ejemplo: quizás nunca escuchamos “el conflicto es peligroso”, pero si vivenciamos cómo cada discusión terminaba en gritos, portazos, caras de enojo o días sin hablar. El cuerpo aprende rápido y la mente absorbe lo que se siente en el aire, aunque se haya pretendido disimular.

Veamos un cuadro con situaciones en diferentes ámbitos y cuáles son las posibles creencias que pueden emanar ante distintos comentarios o pensamientos:

Ámbito / Área	Comentario o pensamiento	Posible creencia desarrollada
Cultura	“El dinero cambia a la gente”	“Si genero más dinero, pierdo mi esencia y mis vínculos íntimos”

Ámbito / Área	Comentario o pensamiento	Posible creencia desarrollada
Relaciones	“Cuando fui honesto con mi ex pareja, me dejó”	“Mostrar lo que siento es peligroso”
Trabajo	“Tu mirada suma”	“Lo que apporto tiene valor”
Experiencia de logro	“Ya lo logré una vez”	“Si pude hacerlo antes, ahora puedo volver a hacerlo”
Experiencia de un fracaso	“Ya me fue mal una vez”	“No sirvo para esto”
Familia	“Confiamos en vos”	“Puedo hacerlo sin presiones”
Trabajo	“Acá siempre se hizo así”	“Proponer nuevas ideas es molestar”
Relaciones	“Podés decir lo que sentís”	“Expresar lo que me pasa fortalece la intimidad en mis vínculos”

Dentro del ámbito familiar, heredamos creencias tal cual como se hereda una receta familiar: nadie sabe dónde se originó, pero todos la repiten con solemnidad y actúan en consecuencia: “en esta familia se trabaja duro”, “los hombres no lloran”, “las mujeres tienen que poder con todo”, “el amor exige sacrificio” o “no se habla de lo que duele” son algunos de los ejemplos con los que nos podemos topar.

Tener conciencia de que hay ideas y formas de actuar y pensar que son heredadas nos abre la puerta a cuestionarlas y poder elegir si realmente eso nos representa. También podemos preguntarnos si somos fieles a una creencia por elección o simplemente no sabíamos que estaba allí operando en nosotros.

Cuando nos encontremos frente a una situación que nos genere miedo o inseguridad, podemos indagar qué creencia sostiene eso que sentimos.

Una vez identificada, podemos reflexionar si la sostenemos por una decisión consciente o de manera inconsciente y a partir de allí, elegir qué hacer.

Si creemos que esa creencia nos limita en nuestro accionar, es posible encontrar la forma de reemplazarla por otra que nos sea habilitante para nuestro camino.

Volveremos sobre esto más adelante.

Veamos ejemplos de creencias heredadas de la familia:

Creencia familiar	Manifestación en la vida actual	Creencia alternativa
El dinero genera problemas	Me cuesta cobrar, gastar o disfrutar sin culpa	Puedo relacionarme con el dinero responsablemente, con claridad y disfrute
El amor se demuestra sacrificándose	Me cuesta pedir, descanso poco y complazco demasiado	Puedo amar sin abandonarme, teniendo en cuenta mis deseos y compartiéndolos con mi pareja

Creencia familiar	Manifestación en la vida actual	Creencia alternativa
El éxito genera envidia	Me escondó y trato de no hablar cuando algo me sale bien	Puedo crecer con humildad, disfrutar de mis logros y compartirlos con mis amigos
Ser sensible es ser débil	No muestro lo que siento	Mi sensibilidad puede ser la puerta a conexiones profundas
Hay que aguantar	Tolero situaciones que ya no elijo	Cuando me siento aturdido por una situación, puedo elegir no estar presente
Descansar es perder el tiempo	Me exijo y busco ser productivo aunque necesite un descanso	El descanso es reparador y también es parte de una vida sana
El conflicto rompe una familia	Evito conversaciones hasta explotar	Puedo conversar acerca de lo que y construir pensando en el futuro

Inventario de herencias

A continuación, te invito a que indagues en tu experiencia familiar y completes el siguiente cuadro sobre tus creencias heredadas:

Pregunta	Respuesta
En mi familia se decía que...	
Sobre el dinero aprendí que...	
Sobre el amor aprendí que...	
Sobre el conflicto aprendí que...	
Sobre mostrarme aprendí que...	
¿Qué quiero honrar?	
¿Qué quiero dejar de repetir?	

 **Una creencia heredada puede explicar parte de tu historia personal, pero no tiene por qué ser la dueña de tu futuro** 

2) Situaciones repentinas, inesperadas e impactantes

Aquí entran aquellos eventos en los que nos encontramos sorprendidos frente a su ocurrencia, ya que ocurren repentinamente: accidentes, logros, traumas, eventos únicos en la vida, alegrías, etc.

Suelen tener mucha fuerza porque aparecen en momentos de alta carga emocional. Cuando algo nos sorprende, nos asusta, nos alegra profundamente o nos marca, la mente intenta sacar una conclusión rápida para protegernos, orientarnos o darle sentido a lo ocurrido. Y, en ocasiones, esa conclusión queda grabada como una verdad absoluta.

Una experiencia puede durar unos pocos minutos, o incluso segundos, pero la creencia que nace de ella puede acompañarnos durante años.

A continuación, algunos ejemplos de este tipo de creencias:

Evento	Posible creencia desarrollada
Nacimiento de un hijo	“La vida es un regalo”
Accidente en avión que vimos por las redes sociales	“Es muy peligroso viajar en avión”
Un amigo se recupera de una enfermedad que lo tuvo hospitalizado por 6 meses	“Los milagros sí existen”

Evento	Posible creencia desarrollada
Una separación de una relación de 8 años de duración	“El amor se terminó en mi vida”
Mi mejor amigo me dijo algo hiriente sobre un tema sensible para mí	“No puedo confiar en nadie”
Mi pareja rompió nuestro acuerdo de fidelidad	“No creo en la fidelidad”
Una mascota llegó a mi vida en un momento difícil	“El amor puede aparecer en formas inesperadas”
Gané un premio o reconocimiento inesperado	“Tengo capacidad para lograr cosas importantes”

 **Un hecho puede haber sido real. La creencia que construiste a partir de ese hecho puede necesitar actualización** 

Capítulo 3

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS LIMITANTES?

Dentro del grupo de creencias, hay algunas que nos permiten avanzar y crear nuevas oportunidades y hay otras que ponen un freno en distintas áreas de nuestra vida, que nos inhiben de avanzar, de hacer algo distinto aunque nuestro cuerpo lo esté pidiendo a gritos.

Entonces, podemos definir a una **creencia limitante como una interpretación que hacemos de la realidad y que tomamos como verdad absoluta e incuestionable, cuyo impacto reduce nuestro campo de acción.**

El freno impuesto por estas creencias limitantes puede abarcar múltiples situaciones y generar resultados tales como:

- continuar en un trabajo en donde ya no queremos estar
- no permitirnos hablar sobre temas específicos con gente cercana
- no animarnos a comenzar proyectos personales
- conformarnos con lo que ya tenemos, aunque deseemos probar cosas nuevas
- no creernos merecedor del éxito o de que nos sucedan cosas agradables
- evitar pedir ayuda por miedo a parecer débiles
- postergar decisiones importantes aunque sepamos que son necesarios
- no poner límites por miedo a generar conflicto
- no compartir lo que hacemos por miedo a la crítica
- minimizar nuestros logros para no incomodar a otros
- no cobrar lo que corresponde por nuestros servicios

- elegir siempre lo seguro, aunque no nos entusiasme
- no intentar algo nuevo porque “ya es tarde”
- vivir defendiendo una identidad vieja (las frases típicas que se escuchan son “yo soy así”, “esto no es para mí”, “yo no sirvo para eso”)

¿Toda limitación es una creencia limitante?

No, sabemos que existen los límites reales: tiempo, dinero, salud, información, contexto, permisos legales, recursos, habilidades, personas.

Veamos algunas situaciones frecuentes, las limitaciones existentes y las posibles creencias limitantes que pueden emanar ante tales eventos:

Situación	Limitación real	Posible creencia limitante
“No tengo dinero para invertir en un curso de formación profesional”	Indisponibilidad del dinero	“Nunca voy a poder formarme y progresar en mi carrera”
“Tengo que dar un examen oral y nunca di una exposición en público antes”	Inexperiencia dando charlas	“No sirvo para hablar en público”
“Me rechazaron una propuesta laboral”	Una persona dijo que “no” a la propuesta	“A nadie le interesa lo que hago”
“Cuando quise hablar en serio con él, se rió en mi cara y no pude decirle lo que quería decirle”	Falta de entrenamiento en puesta de límites y conversaciones serias	“Si me pongo firme, me van a dejar de querer. Mejor dejarlo todo como está”

Situación	Limitación real	Posible creencia limitante
“No sé usar esta aplicación nueva que me descargué ayer a la noche. Ya me estoy hartando”	Ansiedad por querer aprender rápidamente sin tener en cuenta que el aprendizaje es un proceso que lleva tiempo	“No sirvo para la tecnología”

Señales de que hay una creencia limitante operando en vos

- 1) Las creencias limitantes aman un set de palabras o frases armadas: “siempre”, “nunca”, “todos”, “siempre me pasa lo mismo”, “soy así”, “en mi familia somos así”, “no puedo”, “esto no es para mí”, “ya sé cómo termina”, “a mi edad ya no...”, “ya estoy grande para...”.
- 2) Tenemos una explicación y un razonamiento muy sólidos para no intentar hacer algo distinto, aún cuando por dentro sepamos realmente que nos sobran ganas de hacer otra cosa
- 3) Sentimos tensión en el cuerpo antes de una conversación
- 4) Convertimos una experiencia puntual en una ley universal
- 5) Nos provocan malestar, nos enojamos y ninguneamos a aquellas personas que hacen exactamente eso que deseamos pero no nos permitimos

¿Para qué nos sirve identificar las creencias limitantes?

Cuando identificamos una creencia limitante podemos detectar cuál fue su origen y qué acciones realizamos en el día a día que están bajo su mandato, lo que nos permitirá:

- Entender por qué repetimos patrones aunque tengamos buenas intenciones
- Descubrir qué conversación interna sostiene nuestras decisiones
- Recuperar la responsabilidad de nuestras acciones y elegir conscientemente
- Recuperar ese margen de acción que estaba atascado
- Volver a creer en nuestro progreso y desarrollo personal

Para qué sostenemos creencias que nos limitan

Una vez que identificamos una creencia limitante, la pregunta no es “¿cómo la elimino?”, sino “¿para qué la sigo sosteniendo?”. Porque si una creencia continúa viva, algo está haciendo por nosotros, aunque paguemos un precio caro por mantenerla latente.

A veces actúan como mecanismos de protección que adoptamos en algún momento, ya que tal vez sirvieron para pertenecer a un grupo, evitar un castigo, no desilusionar, sobrevivir a una crítica, sostener una identidad o mantener la paz familiar.

Independientemente del origen, hay algunas creencias que necesitan ser revisadas en la actualidad y, posiblemente, actualizadas.

¿Para qué la sostengo?	Accionar	Costo oculto
Protegerme	No me expongo ni emito opiniones para que no me critiquen	Los demás tienen una imagen mía que no condice con lo que realmente soy

¿Para qué la sostengo?	Accionar	Costo oculto
Seguir perteneciendo	No hablo demasiado de mis objetivos y logros para no incomodar al sistema familiar	Traiciono mi autenticidad para seguir siendo aceptado
Mantener mi "identidad"	Digo "soy tímido", "soy malo para ...", "soy desordenado", "no sirvo para..."	Sigo fiel a una versión antigua de mí mismo (la versión que los demás conocen)
Seguir teniendo el control de lo que hago	Prefiero no intentar antes que sentir incertidumbre	Relego la posibilidad de experimentar nuevas oportunidades para mantener una seguridad aparente
Mantener la seguridad actual	Si no intento, no fallo. Si no pido, no me rechazan. Entonces, elijo seguir igual que cómo estoy ahora	Me ahorro incomodidad, pero también crecimiento

¿De qué nos perdemos al sostener las creencias limitantes?

Una creencia limitante no solo nos quita resultados. También nos quita experiencias nuevas: conversaciones, aprendizajes, vínculos, intentos, errores, ventas, descansos, límites, juegos, desafíos.

Es verdad que nos permite vivir una vida más predecible y nos genera una sensación de estabilidad, debido a la costumbre y a la rutina que hemos generado.

Pero también, si mantenemos las creencias que nos impiden avanzar con nuevos desafíos, estamos viviendo una vida más angosta: no estamos permitiéndonos desarrollar nuestro potencial y compartir al mundo lo grandioso que podemos llegar a ser.

¿Cuáles son algunas de las pérdidas más genéricas de sostener creencias limitantes?

¿Cómo podríamos abrirnos ante nuevas posibilidades?

Veamos algunos ejemplos.

¿Qué sostengo?	¿De qué me pierdo?	Posible desafío
“No soy suficiente”	Recibir, mostrarme, compartirme, pedir	¿Qué sería suficiente para empezar?
“Ya es tarde”	Nuevos comienzos, permisos y sorpresas	¿Quién dijo que es tarde? ¿Según quién? ¿A quién le doy la autoridad para decir que ya es tarde?
“Si me equivoco, es un fracaso”	Aprendizaje, práctica y creatividad	¿Qué puedo aprender sobre este error? ¿Qué información nueva adquiriré al tener un resultado distinto al que esperaba?

¿Qué sostengo?	¿De qué me pierdo?	Posible desafío
“Poner límites es ser un egoísta”	Descanso, relaciones más honestas y menos resentimiento	¿A quién estoy cuidando si no pongo límites?
“No tengo nada valioso para decir”	Compartir mi mirada, ayudar a alguien, construir autoridad	¿Cómo sé que al otro no le resultará importante lo que quiero decir?
“No puedo cobrar por esto”	Sostener mi proyecto, valorar mi tiempo, profesionalizar mi servicio	¿Qué parte de mí cree que lo que hago no se corresponde con un valor monetario?
“No tengo tiempo”	Me evita admitir que algo no es prioridad	¿Qué necesito priorizar en mi día a día?
“No soy bueno vendiendo lo que hago”	Me evita ofrecer mis servicios y enfrentar un “no” por parte de los posibles clientes	¿Cuál es el público que puede estar interesado en mis servicios?

Los personajes que creamos

Muchas creencias limitantes llevan puesta una máscara que nos sirve para disfrazarnos de un personaje, detrás del que nos escondemos.

La utilización de este personaje es una estrategia de protección: una forma de mostrarnos que reduce el riesgo de ser rechazados, criticados o heridos.

El problema aparece cuando nos compramos la máscara para todas nuestras interacciones, ya que se queda instalada y perdemos capacidad de elección, porque actuamos desde el personaje que hemos creado para el mundo.

Personaje	¿De qué creencia se alimenta?	Costo de mantenimiento
El fuerte	“Si muestro necesidad, pierdo valor”	No pide ayuda, se endurece, termina solo con su carga
El complaciente	“Si digo que no, me van a dejar de querer”	Pierde de vista a sus propios deseos y necesidades
El salvador	“Si no me necesitan, no valgo”	Se agota resolviendo vidas ajenas y posterga la propia
El perfecto	“Si fallo, no merezco respeto”	Nunca le llega el momento de relajarse o descansar
El sabelotodo	“Obvio que sé cómo hacerlo, es demasiado básico”	Distancia emocional en los vínculos
La víctima	“No puedo hacer nada frente a esto, la vida es injusta”	Pérdida de protagonismo de su propia vida y queja constante

Auto-test 1: detectando los efectos de la creencia limitante

Una forma rápida de detectar una creencia limitante y sus efectos es preguntarte: ¿esto que hago me relaja o me contrae? ¿Me invita a actuar o me clausura toda posibilidad antes de empezar?

Te invito a que contestes las siguientes preguntas:

Pregunta	Respuesta
¿Qué frase aparece cuando estoy por hacer algo importante?	
¿Qué acción dejo de hacer cuando le creo?	
¿Qué emoción aparece?	
¿Qué posibilidad se cierra?	

Auto-test 2: profundizando en el beneficio secundario

Luego de haber contestado las anteriores preguntas, podemos profundizar en la segunda parte: los precios que estamos pagando al sostener nuestras creencias limitantes.

Te invito a que los pongas en palabras:

Pregunta	Respuesta
¿Qué creencia me gustaría soltar?	
Hasta ahora, ¿qué emoción me evitó sentir?	
¿Qué acciones me evitó realizar?	
¿Qué conversaciones me evitó tener?	
¿Qué identidad me permitió conservar?	

Pregunta	Respuesta
¿Qué precio estoy pagando por sostenerla?	

Capítulo 4

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS PODEROSAS?

También llamadas creencias habilitantes, son aquellas que nos permiten progresar en la vida, ir más allá de nuestra zona de confort y actuar a pesar de los miedos.

Son aquellas que nos permiten salir de la homogeneidad y nos hacen únicos.

No se trata de repetir frases positivas internamente (“si quiero, puedo”, “soy el mejor”, “yo puedo”), se trata de entender desde qué lado de la vida nos decidimos parar para ir por lo que consideramos que es mejor para nuestro bienestar.

Para que una creencia sea poderosa, debe invitarnos a crear nuevas oportunidades, a abrir diferentes posibilidades de acción y, además, necesita ser creíble para nosotros mismos, a efectos de poder empezar a vivir en coherencia con ella: no tiene que sonar épica, solo tiene que ser habitable.

Entonces, a modo resumen, una creencia poderosa no es una frase positiva sin sentido, es una interpretación que me genera posibilidad, responsabilidad y acción.

A continuación, veamos algunos ejemplos de frases positivas y creencias poderosas, que permitirán reforzar su diferenciación y entendimiento:

Creencia limitante	Frase positiva	Creencia poderosa
No sirvo para vender	Soy el mejor vendedor del mundo	Puedo aprender a ofrecer mi servicio con honestidad y práctica
Si pongo límites, me rechazan	Todos van a amar mis límites	Puedo decir que no con respeto y observar qué vínculos me apoyan
No tengo disciplina	Soy una máquina de hábitos	Puedo diseñar un contexto que me ayude a sostener mis hábitos
Ya es tarde	Estoy en mi mejor momento siempre	Todavía puedo empezar desde donde estoy ahora, con los recursos que tengo
No tengo nada para aportar	Mi aporte es único e indispensable	Mi experiencia puede servirle a alguien
Si me muestro vulnerable, pierdo autoridad	La vulnerabilidad siempre atrae	Puedo elegir dónde, cuándo y con quién mostrar algo real de mí

¿Cómo saber si una creencia me da poder?

Una creencia nos habilita cuando:

- nos abre el camino a ver nuevas posibilidades en vez de cerrarlas
- nos conecta con la posibilidad de realizar acciones concretas
- nos permite aprender
- no niega las emociones, pero no nos deja atrapado en ellas, como si no hubiera otra forma de ver las cosas
- nos permite mirar el futuro con más recursos
- nos devuelve responsabilidad sin castigarme
- nos permite elegir en vez de reaccionar automáticamente
- nos da permiso para crecer sin exigir perfección
- nos ayuda a vincularnos mejor con nosotros mismos y con otros

Las creencias “puente”

Una creencia “puente” es una conexión entre la vieja historia y la nueva posibilidad. Es decir, el camino entre una creencia limitante y una poderosa.

El beneficio que nos provee es no saltar al vacío, sino que ir paso a paso, según nuestras posibilidades y a cómo nos sintamos cómodos, ya que no es recomendable hacer cambios bruscos, repentinos o forzados.

Entonces, podemos decir que se usa como proceso de transición, para que no nos sintamos obligados a crear algo distinto para nuestra vida.

Creencia limitante	Creencia puente	Creencia poderosa
“No sirvo para esto”	“Todavía estoy aprendiendo”	“Puedo desarrollar esta habilidad con práctica”

Creencia limitante	Creencia puente	Creencia poderosa
“Siempre fracaso”	“Algunas veces, las cosas no salieron como esperaba”	“Puedo aprender de lo vivido y volver a intentar”
“No puedo confiar en nadie”	“Puedo aprender a confiar de manera gradual”	“Puedo construir vínculos seguros con límites claros”
“No merezco cobrar más por lo que ofrezco”	“Estoy revisando mi relación con mi valor”	“Puedo cobrar de manera justa por lo que apporto”
“Si digo que no, me van a rechazar”	“Decir que no puede incomodar, pero también ordenar”	“Puedo poner límites y seguir siendo querido”

Ejemplos de creencias limitantes por área y posibles sustituciones por creencias poderosas

Las creencias limitantes no son genéricas, sino que cambian de vestimenta según el ámbito en el cual nos encontremos.

Veamos a continuación algunos ejemplos ilustrativos:

Área	Creencia limitante	Efecto	Creencia poderosa
Pareja	Si muestro lo que necesito, me vuelvo intenso	Me callo, acumulo, exploto o me alejo	Puedo expresar necesidad sin exigir que el otro adivine
Familia	Si cambio, traiciono mi historia	Repito patrones para pertenecer	Puedo honrar mi origen sin quedarme atrapado en él
Trabajo	Si no sé todo, no puedo opinar	Me invisibilizo en las reuniones	Puedo aportar desde lo que sé y preguntar lo que necesito aprender
Dinero	Cobrar es aprovecharme	Doy de más, cobro de menos, me agoto	Cobrar claro también cuida el vínculo
Amistad	Si digo que no esta vez, me van a dejar de invitar	Acepto planes que no quiero	Los vínculos sanos pueden tolerar un “no” cuando no estoy disponible

Área	Creencia limitante	Efecto	Creencia poderosa
Estudio	Soy grande para aprender esto	Evito empezar y confirmo la historia que me cuento	Aprender de adulto puede ser más consciente y elegido
Espiritualidad	Si cobro por acompañar, pierdo pureza	No profesionalizo mi servicio	Puedo unir vocación, ética y sustentabilidad
Entrenamiento físico	Nunca voy a llegar a correr 5 km	Abandono el entrenamiento que me propuse o lo vivo como un castigo	Puedo tratar mi cuerpo como aliado, no como enemigo
Emprendimiento	Tiene que estar perfecto para lanzarlo	Postergación elegante con moño profesional	Puedo lanzar una versión honesta y mejorarla tras recibir feedback
Liderazgo	Tengo que agradarle a todos	No tomo decisiones claras	Liderar incluye cuidar, decidir, tolerar y convivir con las diferencias

Área	Creencia limitante	Efecto	Creencia poderosa
Deporte	Si fallo, decepciono	Juego tenso, me comparo, no disfruto	Puedo competir sin tener que demostrar mi valor permanentemente
Redes sociales	Van a pensar que soy ridículo	No comunico mi propuesta	Mi mensaje no necesita gustarle a todos para servirle a alguien
Historia personal	Mi pasado me define	Estancamiento	Mi pasado es parte de mí, pero no agota mis posibilidades
Autocuidado	Si descanso, pierdo tiempo	Agotamiento, desmotivación	Descansar puede ser parte de mi productividad y salud
Desarrollo de disciplina	No soy constante para eso, nunca me va a salir	Aburrimiento, estancamiento, frustración	Puedo diseñar hábitos pequeños y entornos que me acompañen

Capítulo 5

EJERCICIO PARA PASAR DE UNA CREENCIA LIMITANTE A UNA CREENCIA HABILITANTE

Como ya estuvimos viendo, construir una creencia habilitante no significa repetir una frase linda hasta convencernos de que es real. Tampoco significa negar lo que vivimos o disimular que todo está resuelto.

Una creencia habilitante se construye cuando podemos mirar una interpretación vieja, revisar si todavía nos sirve y crear una nueva forma de pensar que nos devuelva posibilidad, responsabilidad y acción.

Este proceso requiere honestidad, paciencia y práctica.

A continuación, te propongo un ejercicio paso a paso para desafiar a una creencia limitante y transformarla en poderosa.

Objetivo del ejercicio

Transformar una creencia limitante en una creencia habilitante, pasando por un proceso claro de observación, revisión y acción.

Paso 1: Identificá la creencia limitante que querés transformar

Antes de transformar una creencia limitante en una creencia poderosa, necesitamos hacer algo fundamental, que a veces puede pasar desapercibido: **elegir con claridad cuál es la creencia limitante que vamos a trabajar.** En

otras palabras, buscaremos **cuál es esa frase interna que está condicionando nuestras decisiones.**

Para identificar la creencia, podés recurrir a las siguientes preguntas que sirven de guía:

- **¿Qué área de mi vida siento más tensa o estancada hoy?**

Las áreas que son importantes para cada uno son personales, pero en líneas generales podemos incluir: trabajo, profesión, dinero, economía, relaciones, pareja, proyectos personales, desarrollo personal, salud, amor, familia, deporte, espiritualidad, disfrute.

- **¿Qué quiero hacer, decir, decidir o cambiar, pero no termino de animarme?**
- **Cuando pienso en avanzar, ¿qué frase aparece en mi cabeza?**
- **¿Qué creo que podría pasar si me animo?**
- **¿Qué frase me digo sobre mí en esta situación?**

Puede pasarte que aparezcan varias creencias limitantes y no una sola. Para este ejercicio, vamos a trabajar con una sola. Y en caso de que quieras repetirlo, podés volver a realizarlo las veces que necesites.

A continuación, escribí la creencia limitante que elegiste transformar:

 **La creencia limitante que elijo transformar es:**

Paso 2: Identificá las situaciones que activan la creencia limitante

Antes de trabajar sobre la creencia, necesitamos reconocer **cuándo aparece** y qué emociones y acciones provoca en nosotros.

Te invito a completar el siguiente cuadro:

Pregunta	Respuesta
¿En qué situaciones aparece esta creencia?	
¿Qué quiero hacer, decir, decidir o intentar?	
¿Qué emoción aparece cuando pienso en eso?	
¿Qué hago habitualmente cuando aparecen estas situaciones?	

Paso 3: Nombrá los costos de sostener esa creencia limitante

Una creencia limitante no solo vive en la mente. También impacta en nuestras decisiones, vínculos, proyectos y oportunidades.

A veces la mantenemos porque nos protegió ante situaciones desafiantes de nuestra experiencia vital. Hoy, apelando a nuestra consciencia, podemos preguntarnos si aquello que antes nos protegía nos está empezando a limitar.

Para encontrar si existen limitaciones actuales, podemos involucrar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué dejo de hacer por creer esto?
- ¿Qué conversaciones evito?
- ¿Qué decisiones postergo?
- ¿Qué oportunidades pierdo?
- ¿Qué versión de mí queda escondida?
- ¿Qué precio emocional pago por sostener esta creencia?

A continuación, completá la frase:

 **Si sigo creyendo esto, el costo es:**

Paso 4: Amplificá tu mirada

La mente suele buscar evidencias para confirmar lo que ya cree, por lo cual, podemos estar dejando fuera información importante que nos permita cambiar nuestro punto de vista y ampliar la perspectiva.

Te invito a que te preguntes:

- ¿Esta creencia fue verdadera siempre?
- ¿Cuándo surgió la creencia?
- ¿Hubo alguna vez en la que actué distinto? ¿Cuándo? ¿Qué recuerdo de aquella vez?
- ¿Qué recursos tengo hoy que antes no tenía?
- ¿Qué me diría alguien que me quiere y me mira con honestidad?
- ¿Qué evidencia tengo en contra de esta creencia?
- ¿Qué aprendizajes estoy ignorando?

Completá:

Evidencia que sostiene la creencia antigua	Evidencia que abre una nueva posibilidad

Evidencia que sostiene la creencia antigua	Evidencia que abre una nueva posibilidad

Paso 5: Construí una creencia puente

Como estuvimos compartiendo, a veces necesitamos paciencia y tiempo para sustituir una creencia limitante por una habilitante. A veces la mente necesita ver pasos previos para ganar confianza y formular una nueva mirada: eso lo conseguimos a través de las llamadas creencias “puente”.

¿Cuál va a ser tu creencia “puente”?

Escribila a continuación:



Mi creencia puente es:

Paso 6: Formulá la creencia habilitante

Ahora sí, vamos a construir una nueva creencia que nos habilite a conectar con nuestro poder. Para lograrlo, debe cumplir con ciertas características:

- **Ser creíble:** tiene que ser posible de creer para la persona que la genera, no depende de una influencia externa
- **Ser expansiva:** debe abrir alternativas a nuevos caminos, nuevas formas de hacer las cosas
- **Nos debe conectar con la responsabilidad:** nos recuerda que somos los protagonistas de nuestra vida, y que podemos elegir
- **Estar conectada con nuestros valores:** debe ser coherente con los valores personales
- **Ser cuidadosa:** nos invita a accionar con calma y paciencia, sin forzarnos ni agotarnos
- **Ser realista:** reconoce la realidad y permite plantear objetivos posibles de concretar, con sus pros y sus contras

Escribí tu creencia poderosa en las siguientes líneas:



Mi creencia poderosa es:

Paso 7: Convertí la nueva creencia en una primera acción

Una creencia nueva adquiere fuerza cuando la practicamos.

La pregunta clave es:

¿Cuál es el primer paso concreto que necesito realizar para encarnar esta nueva creencia?

Escribilo:

 **El primer paso que voy a dar es:**

Una vez que tengas establecido cuál será ese paso, sellá tu compromiso con una fecha:

 **Lo voy a ejecutar el día:** _____

Paso 8: Registrá tus logros

Además de concretar el primer paso, una creencia poderosa se va fortaleciendo cuando empezamos a juntar evidencia de que puede ser verdadera.

Esa evidencia son los **logros** que debemos registrar en el día a día.

Durante las próximas semanas, registrá los logros que generaste.

No busques cambios épicos. A veces empieza con cosas que pueden parecer simples, pero nada de lo nuevo que estemos haciendo es simple.

Algunos ejemplos son: una conversación, una decisión, una pausa, un límite, una propuesta enviada, un descanso permitido, confeccionar algo, una llamada, un mensaje, una compra, una venta, una oración, una frase.

Semana	Logro
Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	

Paso 9: Integrá el aprendizaje

Pregunta	Respuesta
¿Qué descubrí sobre mi creencia limitante?	
¿De qué intentaba protegerme?	
¿Qué costo principal tenía seguir creyéndola?	
¿Qué nuevas posibilidades aparecen ahora?	
¿Qué acción voy a sostener esta semana?	

Capítulo 6

MÉTODOS PARA DESAFIAR CREENCIAS LIMITANTES

Una forma de cambiar una creencia limitante es realizar acciones concretas que las desafíen.

No necesitan ser acciones heroicas. Lo que estamos buscando es generar confianza en nosotros mismos, paso a paso.

A continuación, te comparto algunos ejemplos que pueden servirte de ideas disparadoras.

Creencia	Acciones posibles
No puedo pedir ayuda	Hacer un pedido concreto a alguien en quien confíe
No puedo mostrarme	Publicar una reflexión breve o compartir una idea con una persona segura
No tengo constancia	Hacer 10 minutos diarios de una acción y marcarlo en una grilla
No sé vender	Contarle a una persona por día qué hago, sin presionar
Poner límites rompe vínculos	Decir un “no” pequeño y respetuoso

Creencia	Acciones posibles
No tengo tiempo para descansar	Agendar 20 minutos de descanso sin justificarlo
Cobrar me hace interesado	Practicar decir el precio de un servicio, producto o trabajo sin justificarlo de más
Si me equivoco, fracaso	Hacer algo nuevo permitiéndome hacerlo “suficientemente bien”, no perfecto
Si digo lo que siento, voy a generar conflicto	Expresar una emoción de manera simple: “Me pasa esto”, “Necesito esto”, “Me gustaría esto”
No tengo nada interesante para decir	Escribir una reflexión breve por día sobre algo que aprendí, sentí u observé
Tengo que estar siempre disponible	Definir una franja diaria sin responder mensajes no urgentes
No puedo hablar en público	Grabar un video para practicar y ver cómo me siento exponiendo mis ideas

PREGUNTAS FINALES PARA INTROSPECCIÓN

1. ¿Qué cosas das por obvio en tu vida, que quizás requieren revisión?

2. ¿Qué frases solés decirte cuando algo no sale como lo esperabas?

3. ¿Cuándo fue la primera vez que te dijiste eso?

4. ¿A quién le pertenece originalmente esa frase?

5. ¿Qué posibilidades quedan afuera cuando le das autoridad?

6. ¿Qué forma de ver las cosas te permitiría actuar con mayor confianza?

7. ¿Qué necesitás para implementarla?

8. ¿Qué metas tenés para los próximos años?

9. ¿Cuándo empezarás a trabajar para lograrlas?

GRACIAS

Antes de irte...

Gracias por permitirme acompañarte por un rato en tu vida.

Espero que este contenido te haya sido útil, que hayas descubierto algo nuevo, que hayas disfrutado, que te hayas desafiado, que conozcas tus posibilidades.

Te deseo muchos éxitos en tu camino.

Recordá que todo está a tu alcance: **confía en vos.**

Nos vemos pronto.

Con cariño,

Gabo Patitó

