

**Creencias limitantes son ideas o pensamientos negativos que consideramos como ciertas, sin que necesariamente lo sean, y que condicionan nuestra vida. “Todo me sale mal” o “No se me da bien el inglés” son ejemplos de creencias limitantes.**

### **Las 7 CREENCIAS POTENCIADORAS que te conducen a la FELICIDAD**

- **- La vida quiere que tú seas feliz. ...**
- **- Todo es relativo. ...**
- **- La vida nunca te va a traer una adversidad que no puedas superar. ...**
- **- El estado natural de tu mente es silencio, vacío y serenidad. ...**
- **- Tus problemas son tu creación mental. ...**
- **- Ya tienes todo lo que deseas.**

**Y creencias facilitadoras, son las que nos permiten accionar desde un desafío constante con una actitud y pensamientos contagiados de posibilidades.**

**Como Educadores que SOMOS debemos utilizar siempre en el AULA,,,,Creencias POTENCIADORAS que hagan CREER en el ALUMNO en si mism@.**

**DEbemos desechar toda aquella creencia limitante que anula a nuestro alumnado..Si sacamos de ellos lo mejor de si mismo conseguiremos UN APRENDIZAJE EXITOSO:**

**Si le decimos: Qué bien lo estás haciendo!!! Eres un SER MARAVILLOSO!! Cuántos dones tienes!! Saca esos DONES que llevas DENTRO!! Os aseguro que tendremos CAMBIOS POSITIVOS EN EL AULAy en nuestros alumn@s..**

**ES muy fácil caer en el NEGATIVISMO..debemos ser conscientes como EDUCADORES que SOMOs..de lo que TRANSMITIMOS con nuestras palabras y con nuestras acciones. EDUCAR desde el EMPODERAMIENTO de nuestros alumnos nos hace NOBLES PERSONAS y nos conlleva un resultado favorable de nuestros aprendizajes en el AULA.**

## **Un pequeño cuento instructivo:**

**Un día un viajero recorría una senda desde un pueblo a otro. Mientras caminaba vio un monje que labraba la tierra. El viajero se acercó al monje y le dijo:**

**«Disculpe, me dirijo a la aldea que hay en el valle y me gustaría preguntarle qué tal son las gentes que allí habitan». «Dígame, dijo el monje: ¿cuál fue su experiencia con las personas del pueblo del que viene?»«Terrible respondió el viajero. Para ser honesto, me alegro de estar lejos de ese pueblo. Me parecieron personas muy poco acogedoras.**

**Cuando llegué por primera vez fui recibido con frialdad. Nunca me hicieron sentir parte del pueblo, sin importar cuánto lo intentara».«Lamento decirle, dijo el monje, que su experiencia en la aldea del valle será muy parecida». El viajero bajó la cabeza con desaliento y siguió caminando.**

**Unos meses más tarde, otro viajero que viajaba por el mismo camino se encontró con el mismo monje. «Buenos días, joven viajero. ¿A dónde se dirige?» «Vengo del pueblo de las montañas y voy a la aldea en el valle, respondió el viajero. ¿La conoce? ¿Sabe lo que allí me espera?»«Sí, la conozco, respondió el monje, pero antes, dígame, ¿qué tal fue tu experiencia en las montañas?»«Fue una experiencia maravillosa. Me hubiera quedado si hubiera podido, pero me he comprometido a seguir viajando. Me sentí como si yo fuera un miembro de la familia. Los ancianos me dieron muchos consejos, los niños reían y bromeaban conmigo y en el pueblo, en general, eran amables y generosos. Estoy triste por tener que alejarme de ellos.» El monje sonrió al viajero y le dijo: «En la aldea del valle encontrará gentes muy parecidas y seguro que disfrutará de la experiencia». El viajero aceleró el paso para llegar cuanto antes a su destino.**

**Las creencias son los cristales a través de los cuales observamos la vida. En ocasiones las lentes están distorsionadas y nos llevan a ver las cosas de forma muy diferente a cómo son en realidad. Las creencias se adquieren en el pasado, se educan en el presente y se disfrutan o padecen el futuro.**

**El caso más conocido acerca de las creencias educativas es lo que se conoce como el «efecto Pigmalión». El experimento fue llevado a cabo por Rosenthal y Jacobson: se dio a los profesores de una escuela una relación de alumnos que supuestamente tenían unas capacidades por encima de la media. En realidad, estos alumnos habían sido elegidos al azar. Los resultados demostraron que estos alumnos experimentaron un avance intelectual mayor que el del resto de sus compañeros a lo largo de ese curso escolar. El maestro *coach* aplica el efecto Pigmalión en tres fases: creer firmemente en el aprendizaje de sus alumnos, tener la expectativa de que se va a cumplir y acompañar con mensajes que animen su consecución. En todas las personas existen creencias potenciadoras, que nos ayudan a vivir felices y de la forma que más nos conviene; creencias limitantes, que son contraproducentes ya que nos conducen a emociones y conductas negativas formándonos barreras; e introyecciones, que son las creencias que adquirimos e incorporamos provenientes de personas que son importantes para nosotros.**

**El maestro *coach* genera creencias potenciadoras en los alumnos provenientes de sus propias creencias a lo largo de su experiencia educativa.**

**El maestro *coach* cree firmemente que es posible pasar de la escuela que somos a la escuela que queremos ser. Algunos ejemplos de otras de sus creencias son:**

- La escuela es un lugar donde se disfruta y se aprende, tanto el profesor como los alumnos.**

- **Si trabajamos con ellos individualmente, lograremos grandiosos resultados colectivos.**
- **El milagro educativo es amar las ganas de enseñar y de aprender.**
- **El aula es un lugar donde más que enseñar, se aprende, se hace y se innova.**
- **Se logran mejores resultados en una escuela donde se aplaude y no se castigan los errores.**
- **No hay fracaso, solo experiencias positivas.**
- **Una educación encaminada a estimular la formación integral del alumno no puede conseguirse de forma inmediata, pero es la única educación hacia la que vale la pena dirigir nuestros esfuerzos.**

**¿Nunca te has preguntado en qué cree y como crea un innovador/a?**

**El mundo de las creencias es impresionante. Está demostrado que aquello en lo que crees y aquello que crees tintan tu mirada de la vida, y por tanto lo que creas. Desde el efecto placebo, el efecto Pigmalión o de la profecía autocumplida, hasta las leyes de la atracción, pasando por el constructivismo y la interpretación de la realidad.**

**En el mundo de las creencias, las creencias limitantes se convierten en limitaciones a tus pensamientos y barreras para desarrollar tu potencial y conseguir tus objetivos. Influyen en tus decisiones, así como en tu actitud. El problema viene cuando tus creencias se convierten en dogmas y te encargas de “recoger” evidencias de que aquello que tú crees es la realidad: “No es posible conseguirlo y tengo pruebas de ello”, “Ya está todo inventado, para que innovar”, ... seguro que te suena!**

**Aquí vamos a mirar 5 creencias potenciadoras (y sus limitantes correspondientes) que puedes empezar a incorporar a tu sistema de pensamiento para sustituir a las limitantes,**

normalmente incorporadas en ti por el sistema familiar, social o cultural de dónde has vivido.

**1) Creencia Potenciadora: *Eres creativo/a. Las ideas son infinitas, no se acaban, y tú tienes acceso a todas ellas.***

**Creencia Limitante subyacente: *Yo no soy creativo. Nunca se me ocurren buenas ideas.***

**El estado normal de una persona es tener ideas.... Ideas creativas, que crean nuevas realidades y nuevas oportunidades. Pero te han dicho ya muchas veces que hay límites, que hay cosas que no pueden cambiarse y que hay 'imposibles'... y te lo has creído. Por tanto ya ni lo intentas.**

**Ahora tienes la oportunidad de decirte a ti mismo cada mañana "soy creativo", "puedo crear mi realidad", "puedo elegir pensar de otra forma", y aceptar que lleguen a ti nuevas ideas sin juzgarlas, sin juzgarte.**

**2) Creencia Potenciadora: *Todo es posible. Todo.***

**Creencia Limitante subyacente: *hay que ser realistas y ver que no todo es posible. Tengo un montón de pruebas de que hay muchas cosas que no pueden conseguirse.***

**Que todavía no se haya encontrado la forma de conseguirlo, no significa que no se pueda, significa que nadie le ha dedicado el tiempo, la perseverancia, y sobre todo la ilusión de pensar que "Si, Si se puede". Puedes elegir seguir pensando en los obstáculos, en los problemas o en los inconvenientes, o puedes empezar a pensar en como hacerlo posible. Preguntate cada mañana: "¿Cómo podría yo conseguirlo/hacerlo?".**

**3) Creencia Potenciadora: *Ningún error puede perjudicarte.***

**Creencia Limitante subyacente: *Si fallo habrá consecuencias. Perderé algo o fracasaré.***

**Si crees que los errores son negativos y crees que pueden perjudicarte tendrás tendencia a evitar determinadas situaciones o experiencias por miedo a equivocarte o por miedo a perder. Sin embargo estas nuevas experiencias podrían aportarte el aprendizaje que tu proceso de innovación necesita.**

**Para innovar tienes que cambiar el chip y ver el error como la oportunidad de aprender una forma de no conseguir el objetivo, extraer lo que puedas de él y continuar adelante sin sentir culpabilidad ni apego a lo que dejas atrás.**

**4) Creencia Potenciadora: *Las ideas al compartirlas crecen. Interactuando se fortalecen. Para todas las ideas hay un sponsor y un público a quien le gustará.***

**Creencia Limitante subyacente: *Si comparto, pierdo. Dejará de ser mi idea y/o tendré que compartir el éxito.***

**Las ideas conviven en el mundo de la mente donde la reglas de la escasez o la limitación no existen. Por tanto, compartir una idea significa darle más fuerza. Compartir una idea significa darle más realidad. Compartir una idea ayuda a que crezca. Para ello es necesario soltar el sentimiento de propiedad y sobretodo mucha humildad. Pero si lo consigues el éxito está asegurado.**

**5) Creencia Potenciadora: *Siguen habiendo necesidades no cubiertas.***

**Creencia Limitante subyacente: *Ya está todo inventado. Ya hay alguien haciendo / pensando esto o algo parecido.***

**Quizá alguien lo haya pensado... pero no se ha puesto en marcha, no lo ha hecho. Quizá alguien incluso lo ha hecho, pero no de la forma más factible, rentable o deseable. Quizá lo único que sucede es que es más cómodo pensar que no es posible, y así evitar la posibilidad de fallar o fracasar. Quizá tenemos miedo.**

**En resumen empieza a “no creerte, aquello que piensas”. No todo lo que está en tu sistema de pensamiento es cierto, incluso aunque tengas pruebas de que si lo es. Pon en duda lo que pasa por tu cabeza, sobre todo si se inicia con un “no puedo” o un “no es posible”. Pon en duda los paradigmas existentes y de esta forma podrás imaginar, crear y desarrollar algo nuevo, algo que nadie haya ni siquiera imaginado. Algo que muchos decían que no era posible.**

**<https://coachingruth.com/creencias-potenciadoras-vs-creencias-limitantes-3/>**

--