GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El poder de las creencias, lo que se cree, se crea

Actualidad Empresarial | 13/11/2021 | 00:00

Las creencias son aquellas ideas o pensamientos que las personas asumen como verdaderas y que, como tales, podrían considerarse una verdad subjetiva. Los individuos se resisten a cuestionarlas, debatirlas o cambiarlas, convirtiéndose en algo incuestionable, imprescindible en la vida. ¿Pero qué pasa si son falsas, se alejan de la realidad y se autoengañan?

Pedro Serrano Coach certificado, experto en desarrollo personal, asegura que el poder de las creencias radica en cómo afectan a las personas en su vida. Mediante sus sesiones de coaching, Serrano destaca la capacidad de sugestión que tienen las creencias cuando alguien se las cuenta a sí mismo y lo que estas generan, pues normalmente lo que se cree, se crea.

El poder de las creencias. Las personas no viven a la altura de las capacidades, sino a la altura de sus creencias.

Pedro Serrano es un coach que ha construido su carrera realizando sesiones de coaching presenciales en Madrid y vía online para clientes de todo el mundo.

Su marca personal es Pedro Serrano Coach y una de las premisas que utiliza para cualquier sesión es que todo cambio comienza por la misma persona. Entre las herramientas y nuevas perspectivas que proporciona para el autoconocimiento y la autorresponsabilidad destaca la identificación, y la gestión y eliminación de las creencias limitantes.

Las creencias son ideas que filtran la realidad de cada persona. Sin embargo, estas pueden ser positivas, neutras o limitantes. En este último caso, son negativas y dañinas, ya que distan y distorsionan la realidad, pero para la persona son válidas, lo cual las convierte en límites o barreras para todos los aspectos de su vida. Estas hacen que la persona no pueda avanzar ni crecer, generando problemas en sus relaciones con los demás y consigo mismo. Por esta razón, es importante conocerlas y deshacerse de ellas, aunque para ello es vital identificarlas como primer paso.

Una falsa creencia miente mental y emocionalmente y deforma la imagen personal de la persona, pero también la de los demás y de la vida misma. Se ven peligros o problemas donde no los hay, llegando en muchas ocasiones a crearlos, produciéndose la llamada profecía autocumplida.

Una falsa creencia impide ver completa la realidad, condiciona la percepción de esta y por ende como se interpreta, así como la acción que se vaya a realizar.

El resultado de este tipo de creencias cuando además es limitante es que restringe y dificulta la capacidad de actuación de la persona, ya que disminuye su autoestima y confianza. Se desconfía de uno mismo, de la vida y de las personas.

El origen de las creencias limitantes

La generación de creencias es un fenómeno que ocurre desde el primer contexto en el que se desarrolla el ser humano, es decir, la infancia: con la familia, en la escuela, con los amigos, etc. Cuando se es niño, se es una auténtica esponja, no hay mente crítica, y todo se guarda, las personas se van adaptando con todo lo que les llega.

Las creencias, generadas por el poder de la palabra, en muchas ocasiones pueden venir de un comentario negativo que recibe un niño de su profesor en la infancia, unas palabras dañinas de un familiar o una crítica de un compañero de clase. Estas palabras, más adelante, se convierten en creencias reflejadas en la forma en la que se habla la persona así misma como, por ejemplo: “no valgo para esto”, “nada se me da bien”, “no soy capaz”, etc.

Como coach personal, Pedro Serrano Coach afirma que las creencias son determinantes en la manera de ser, de relacionarse y de como se percibe y se interpreta la vida. Es vital conocerse, dedicarse tiempo a profundizar en sí mismo y quienes se desea llegar a ser. Identificar las creencias, de dónde vienen, si suman o restan y trabajar en consecuencia. Conocerse y trabajar en sí mismo es la mejor de las inversiones que se puede hacer. Serrano también destaca que la mayoría de los individuos apenas son conscientes del poder de las creencias, y de cómo les afectan, pues toda creencia limitante condiciona de manera determinante sus acciones y resultados en todos los aspectos de su vida.

Por esta razón, en el marco de sus sesiones de coaching personal, ejecutivo o en el coaching para emprendedores, el primer paso será el autoconocimiento de la persona, identificando estas creencias, cómo afectan y gestionando todos esos cambios que se necesiten, para a continuación cocrear un plan de acción para la consecución y desarrollo de todos los objetivos que se planteen, ya sean personales o profesionales.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/160115-el-poder-de-las-creencias-lo-que-se-cree-se-crea.htm