¿Qué son las creencias limitantes y cómo afectan a la hora de emprender?

30/01/2021



Las **creencias limitantes** son todos aquellos pensamientos, ideas, o creencias que bloquean a una persona. Son de carácter negativo, y es por ello que suponen un límite constante.

Impiden alcanzar objetivos, y a veces, ni siquiera se intenta aquello que se anhela. Por este motivo, **reconocer y trabajar las creencias limitantes** para cambiarlas, es algo que debemos de hacer.

Las creencias limitantes se han ido originando a lo largo de los años, a través del aprendizaje, de una situación concreta, o a raíz de algún comentario ajeno. Pero es uno mismo el que le da fuerza e importancia a estos hechos, y acaban quedándose registrados en la mente de una persona.

Por ello, cuando alguien tiene una creencia limitante a la hora de afrontar una determinada situación, irá repitiendo este patrón de forma sucesiva, o **tenderá a evitar situaciones**.

Por ejemplo: si has suspendido el carnet del coche un par de veces, y has interiorizado de manera negativa esa

situación, puede dar lugar a generar una creencia limitante. El volverte a enfrentar a otro examen te llevará a pensar que no puedes aprobar nunca, te generará estrés, o frustración.

En el área del emprendimiento, o empresarial, ocurre lo mismo. Muchos emprendedores tienen grandes ideas, y la posibilidad de llevarlas a cabo, pero se limitan porque tienen la creencia de que no van a ser capaces, o no son merecedores de tener éxito con su proyecto.

Ejemplo de creencia limitante

Hace unos años **impartí un taller de emprendimiento**, y me encontré con gente verdaderamente motivada, pero había un caso que me llamó la atención. Se trataba de un chico con gran experiencia en el mundo de la mecánica, y había perdido su trabajo recientemente.

Avanzábamos con las prácticas del taller, y ese alumno me comentó que **no se veía capaz de montar su propio negocio**. A pesar de llevar 15 años en el sector, de ser un profesional de referencia, y de tener estudios relacionados, no tenía en buena consideración sus virtudes como profesional.

Me di cuenta entonces de que tenía creencias limitantes que le impedían lanzarse a hacer lo que le gustaba, así que **trabajamos juntos para identificarlas**, y cambiarlas. Un año después de terminar el taller me escribió para decirme que había montado su empresa, y que se sentía orgulloso.

Me alegré mucho por Mario, que era así como se llamaba, y aunque su taller no hubiese tenido éxito por cualquier motivo, el hecho de lanzarse y de luchar por su sueño ya merecía un gran reconocimiento.

Cuando uno pone en marcha un proyecto, también influyen las circunstancias externas, y extraordinarias que puedan darse en ese momento. Aunque sea un gran profesional, y funcione su idea. Por ejemplo: **¿Cuántos negocios estupendos están teniendo que cerrar por el coronavirus?** Las restricciones, y las limitaciones están influyendo en todos los aspectos de nuestra vida.

Eso no significa que uno sea peor profesional, sino que es algo ajeno a uno mismo. Lo importante al fin y al cabo es tomar acción, lanzarse, y no dejarse llevar por las creencias limitantes.

¿Cómo podemos cambiar las creencias limitantes?

Esta es una pregunta de suma importancia. Estos **consejos pueden ayudarte** a ponerte en marcha, y empezar a cambiar esas creencias limitantes en otras mucho más motivadoras. Toma nota:

- **Céntrate en la creencia que te limita.** Lo primero es empezar por el principio, ¿verdad? Identificar esa creencia limitadora, y descubrir cuando surgió. Mi sugerencia es que anotes todo para poder registrar todos los datos que vayan apareciendo a raíz de tus investigaciones.
- **¿Cómo te está afectando esa creencia ahora?** Analiza lo que te ocurre debido a esa creencia. Seguramente te estará limitando a la hora de hacer cosas, y no te ayudará a alcanzar tus objetivos. ¿Realmente te aporta algo ese pensamiento? Es muy importante que te visualices cómo sería tu vida, si no tuvieses esa idea que te bloquea. Seguramente podrías imaginarte haciendo todo aquello que te gustaría.
- **Empieza a trabajar en nuevas creencias.** Si ya la has identificado, has visualizado el ahora, y lo que podrías conseguir si no te limitase esa creencia, deberías empezar a reformular esos pensamientos negativos, en otros más motivadores y reales. Las creencias limitantes no se suelen corresponder con la realidad de los hechos. Por lo tanto, es el momento de darle un nuevo enfoque. Por ejemplo: si antes pensabas, no puedo emprender mi negocio, podías cambiarlo por tengo miedo de emprender, pero es un sentimiento natural, y tengo la suficiente formación y experiencia para crear mi propio negocio.

Cuando se tienen creencias limitantes, se tiende a generalizar, a menospreciarse uno mismo, a anticipar cosas negativas que seguramente no sucedan, o al menos no en el grado que uno piensa. Términos como la autoestima y el autoconcepto también influyen en estos casos.

Si quieres emprender, y sientes que algo te limita, **puedes consultarme en www.rosapr.es**. Trabajaremos para potenciar todo lo que necesites para sentirte capaz de lanzarte, y cambiar tus creencias limitantes.