



knowsquare .

JESÚS MANUEL TABOADA CANDAL

18 DE MARZO DE 2013

DEL PENSAMIENTO A  
LA ACCIÓN:  
LAS CREENCIAS  
LIMITANTES

---

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor  
y Know Square S.L.

*"Lo importante no es lo que nos pasa, sino lo que pensamos acerca de lo que nos pasa" Epicteto, filósofo griego, s.I d.C.*

En nuestro recorrido vital, desde que nacemos, somos protagonistas de múltiples experiencias que, en mayor o menor grado, nos condicionan nuestros comportamientos futuros. No nos referimos, por supuesto, a aquellas por medio de las cuales aprendemos pautas de actuación a base de repeticiones, que nos facilitan nuestras acciones más habituales, sino a las que son "procesadas" por nosotros como negativas y que por lo tanto nos limitarán en nuestras capacidades futuras. Todo lo que nos acontece deja en nosotros una huella más o menos profunda, positiva o negativa, en función de la interpretación que de la misma haga nuestra mente. Lo que nos interesa analizar y resaltar es el peligro de que estos pensamientos negativos se transformen en creencias limitantes que nos impidan llevar una vida plena y conviertan en mediocre lo que podría ser una existencia vital extraordinaria.

Es bien conocido que, en el caso de los niños, las experiencias vividas en los primeros 5 o 6 años de vida, contribuyen de una forma definitiva a la formación de su personalidad. Su grado de autoestima, de confianza en sí mismos y su capacidad de relación con el entorno y con los demás, están muy influenciadas por esas experiencias iniciales y, en especial, por la interpretación que puedan hacer de las mismas, por la forma en la cual son racionalizadas mentalmente y por la valoración que estas experiencias les aportan como personas.

Lo mismo nos ocurre cuando, en nuestra vida adulta, nos acontecen hechos traumáticos (un despido laboral, la pérdida de un ser querido, una ruptura de pareja,...). Estas situaciones, lógicas y necesariamente, nos tienen que afectar, pero el problema se genera cuando nos llevan a una situación de depresión mental en la cual nos estancamos y, en consecuencia, no somos capaces de evolucionar. Esto se produce porque, en esos momentos tan difíciles, perdemos la capacidad de ser objetivos con lo que nos ocurre y nuestro pensamiento acerca de lo que nos pasa nos lleva por otros derroteros.

Parece claro, pues, que nuestro estado emocional no depende de lo que nos sucede, sino de nuestros pensamientos. Nuestro cerebro condiciona plenamente nuestras emociones. Lo que pensamos se transforma en lo que creemos, y estas creencias nos limitan y nos condicionan. Cuando nuestros amigos nos preguntan "¿qué te ocurre? ¿estás triste?", nuestra respuesta habitual suele ser culpabilizar de dicha situación a algún hecho que nos ha sucedido cuando, en realidad, la culpa de nuestra situación emocional es de lo pensamos sobre lo que nos ha sucedido. Y esta interpretación que hacemos de lo que nos sucede es importante que sea lo más objetiva posible, porque el principal problema es que, al final, nos acabamos convirtiendo en lo que más reiteradamente pensamos. Expresiones como "yo no sirvo para esto", "yo siempre he sido así", etc., muestran a la luz creencias limitantes que nos están impidiendo evolucionar o cambiar a mejor. Y habitualmente se encuentran tan interiorizadas que sus efectos incapacitantes son asombrosos.

Por eso es importante conocer diferentes puntos de vista, desenvolvemos en entornos distintos (clave desde un punto de vista profesional), conocer diferentes formas de vida, de organización social, etc. Eso sí, debemos tener mucho cuidado con los consejos y opiniones que, muchas veces con la mejor intención, nos dan los demás (casi siempre las personas más cercanas), que pueden echar por tierra nuestras creencias positivas y crearnos enormes limitaciones en nuestras capacidades reales y en nuestro potencial, acabando con nuestros mejores proyectos. Aun en estos casos, debemos tener claro que las otras personas nunca son las culpables de nuestros fracasos, ya que cada uno somos responsables al 100% de nuestros actos.

Desde un punto de vista empresarial, es muy importante tener la habilidad de "ampliar los límites del campo de juego" en el cual nos movemos y que, en muchas organizaciones claramente anquilosadas, parece absolutamente inalterable. Una de las maneras de conseguirlo es fomentando la participación de todos los miembros del equipo que, independientemente del nivel en el cual desarrollan su función dentro de la organización, nos pueden aportar nuevas visiones del negocio, nuevas interpretaciones de los problemas y, en consecuencia, nuevas soluciones. Y lo que es más importante: hacen que muchas creencias instauradas, muchas veces sin saber el motivo, en el *know how* de nuestras organizaciones, se vengán abajo y liberen nuevas posibilidades de negocio y creen nuevos ámbitos de creatividad. Muchos puntos de vista que a día de hoy nos parecerían inasumibles cobran sentido una vez que son puestos sobre la mesa y enriquecidos con las aportaciones de todos.

El poder de la mente es, indiscutiblemente, tremendo. Y debemos aprovecharlo en sentido positivo, visualizando previamente lo que nos gustaría vivir, pensando seriamente en nuestras potencialidades reales, reviviendo mentalmente aquellos momentos en los que hemos tenido éxito en nuestros proyectos y acciones. Y, especialmente, enfrentándonos a nuestros miedos, a nuestros fantasmas, a nuestras creencias limitadoras tantos años incubadas y alimentadas poco a poco en nuestra mente. Sin duda es un proceso laborioso ya que, de la misma forma que estas creencias se han conformado a lo largo de muchos años, eliminarlas de nuestro cerebro nos puede llevar algún tiempo. La clave del éxito es no darnos por vencidos: nuestro pasado no determina en absoluto nuestro futuro. Pero empecemos a hacerlo ya, porque así nos convertiremos en personas plenas, sin limitaciones, sin duda en mejores personas en el sentido literal de esta expresión.

© Jesús Manuel Taboada Candal  
© Know Square S.L.