



Las Creencias

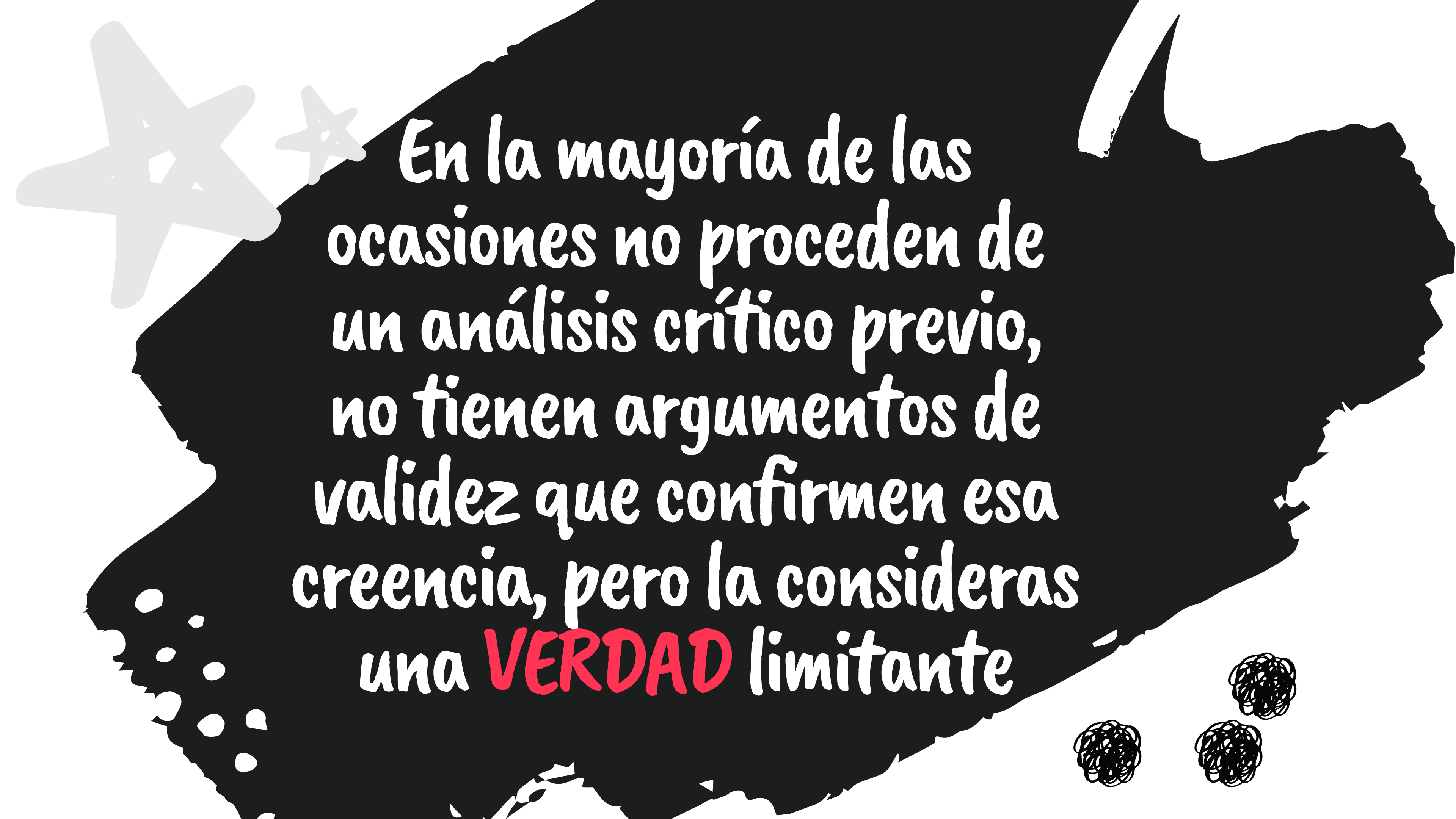
¿Qué es una creencia?



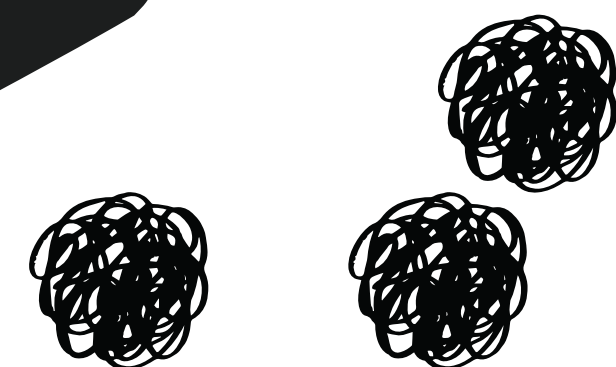


Limitan la consecución de tu objetivo

Las creencias son una serie de ideas que tenemos grabadas en nuestro código genético. Hablan de nuestros valores, de lo que nos parece bien, mal, lo que no soportamos, los famosos "debería".

(Debería entregar un trabajo perfecto porque de lo contrario no soy un buen estudiante, debería tener una talla 36, porque de lo contrario significa que..)



★ ★ En la mayoría de las ocasiones no proceden de un análisis crítico previo, no tienen argumentos de validez que confirmen esa creencia, pero la consideras una **VERDAD** limitante



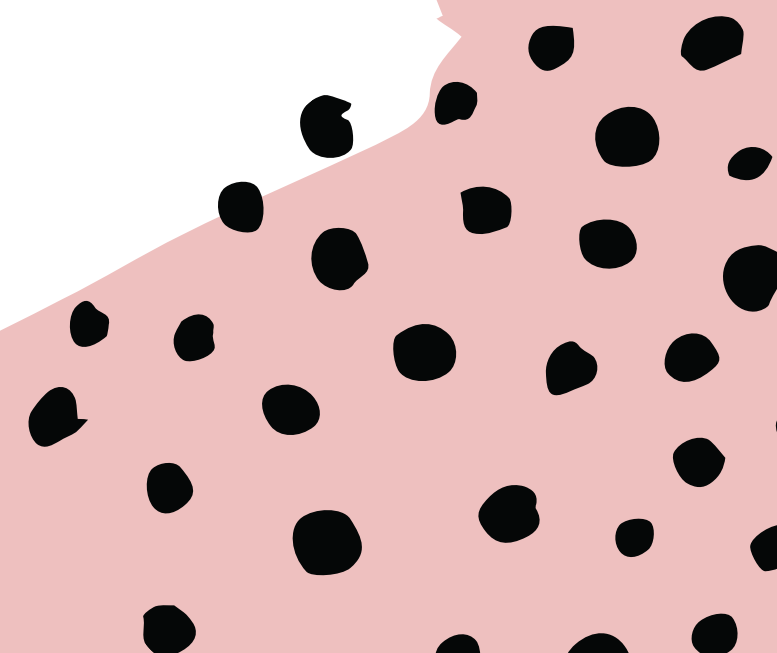


Vamos a trabajar una actividad para intentar desmontar las creencias.

Ponemos en el suelo, unas fichas con un texto que aparece abajo y pediremos a un alumno que, de forma voluntaria, quiera hacer el recorrido y realizar una tarea en cada una de ellas. El resto de la clase puede hacer la misma actividad desde su mesa y anotando sus reflexiones en un papel.

El recorrido se hará en dos direcciones, en cada parada, se formulará una pregunta que el alumno/a debe reflexionar y contestar.

Las fichas son:



PRIMER RECORRIDO

1
CONTEXTO
CREENCIA

2
EMOCIÓN

3
CONDUCTA

4
RESULTADOS

SEGUNDO RECORRIDO

1
RESULTADOS

2
CONDUCTA

3
EMOCIÓN

4
CONTEXTO
CREENCIA

¿Cuáles son tus creencias limitantes?

Escoge una de la que te quieras desprender

identifica al menos 3

Ponemos en el suelo las fichas que el alumno tiene que recorrer. En cada una de ellas se le plantea una pregunta

1

Identifica
una creencia
limitante

Ej. Todo me sale mal

2

¿Cómo te
sientes ante
ella?

Ej. Me veo triste, con baja
autoestima, sin ánimo de hacer nada

3

¿Qué haces?

**¿CUÁL ES LA CONDUCTA
QUE SE DERIVA DE ESA
CREENCIA?**

Ej. Dejo de intentarlo, abandono a la primera los proyectos, pienso desde el principio que no me va a salir bien, ¿para qué lo voy a hacer si me va a salir mal?

**¿Qué resultados
obtienes?**

Ej. Baja autoestima, desazón, desánimo, sentimiento de fracaso, no consigo lo que me gustaría tener.

Recorrido inverso

1

Cierra los ojos y siente, ve lo que estás viendo, escucha lo que estás escuchando....

¿Qué resultados te gustaría tener?

Ej. Que reconozcan mi esfuerzo

Visualiza, qué ves alrededor, qué escuchas, qué olores, qué emoción sientes, dónde...

2

Comportamiento:

¿Para que eso ocurra, qué podrías hacer o qué has hecho?

Ej: Me he preparado y he demostrado que podía hacerlo

3 Sabiendo lo que sabes, ¿Cuál sería tu pensamiento/ creencia al respecto?

Seguro que es una creencia opuesta o más enriquecedora que la creencia inicial

4

¿Qué puedes hacer, a partir de ahora para mantener esta creencia que te llevará al resultado deseado?

PLAN DE ACCIÓN

Nunca moriría
por mis creencias,
ya que podría
estar equivocado

BERTRAND RUSSELL

