



DESCUBRIENDO TUS CREENCIAS RAÍCES

¿Qué es una creencia?

Es un **mapa interno** (pensamiento asumido como “verdad”) que el cerebro usa para **predecir** qué va a pasar y **decidir** cómo actuar.

No es un dato, es una **interpretación cargada de emoción** y memoria.

Sirve para reducir incertidumbre y gasto energético; permite respuestas rápidas.

Tipos de creencias

- **De identidad:** “Soy/No soy...” (las más potentes).
- **De capacidad:** “Puedo/No puedo...”
- **De merecimiento:** “Merezco/No merezco...”
- **Sobre el mundo/otros:** “La gente es...”, “El dinero es...”
- **Explícitas** (conscientes) vs. **implícitas** (automáticas, somáticas).

Diferencia entre pensamiento, creencia y valor

Pensamiento:

Es una **idea o imagen mental pasajera**, fruto de la actividad constante del cerebro.

Surge del flujo mental diario; cambia según el contexto y el estado emocional.

Su función es procesar, comparar, anticipar y recordar.

Nivel de consciencia: Muy **consciente** (aunque muchas veces automático).

Ejemplos: “No sé si podré hacerlo.” / “Hoy tengo mucho trabajo.”

Creencia:

Es un **pensamiento repetido y emocionalmente cargado** que se ha convertido en una **verdad personal** o **regla de vida**.

Se forma por **repetición + emoción + autoridad/modelo** desde la infancia o experiencias intensas.

Su función es simplificar la realidad, dar seguridad y guiar decisiones.

Nivel de consciencia: Generalmente **inconsciente o semiconsciente**.

Ejemplos: “No soy bueno para hablar en público.” / “Si no controlo, algo saldrá mal.”

Valor

Es un **principio o ideal interno** que define lo que consideras **importante y deseable** en la vida.

Se aprende y se elige (familia, cultura, evolución personal). Puede cambiar con madurez.

Su función mental es orientar las prioridades, motivar la acción y dar sentido.

Nivel de consciencia: **Consciente cuando se reflexiona**, aunque suele operar en segundo plano.

Ejemplos: “La honestidad es esencial.” / “Valoro la libertad.” / “La familia es lo primero.”



Simplificando:

Un **pensamiento** es como **una nube**: aparece y desaparece.

Una **creencia** es **el clima**: un patrón de nubes repetido que ya se ha vuelto normal.

Un **valor** es **el suelo donde crece tu árbol mental**: da estabilidad y dirección.

Cómo se relacionan los tres

1. **Los pensamientos** son el *material en bruto*.
Si un pensamiento se repite con emoción ("No valgo"), el cerebro lo **refuerza** y pasa a categoría de **creencia**.
2. **Las creencias** operan como *filtros de percepción*: deciden qué pensamientos nuevos aceptas o rechazas.
"No valgo" filtrará los pensamientos que confirmen tu falta de valor y bloqueará los que la contradigan.
3. **Los valores** actúan como * brújula moral y motivacional*: determinan qué creencias mantienes o cuestionas.
Si valoras "el crecimiento personal", podrás desafiar la creencia "no puedo cambiar".

Ejemplo práctico

Situación: una persona duda si dejar su trabajo.

- **Pensamiento:** "Y si me despiden después..." (pasa y se va).
- **Creencia:** "No soy capaz de reinventarme" (se repite y paraliza).
- **Valor:** "Seguridad" o "Autonomía" (determina si se atreverá a cambiar o no).

"Un pensamiento se piensa. Una creencia se siente. Un valor se vive."

¿Cómo se forma una creencia?

Repetición + Emoción + Autoridad/Modelo: Mensajes repetidos por figuras significativas (familia, escuela, cultura) **con emoción** → alta fijación.

Asociación emocional : El cerebro vincula **situación** → **emoción** → **significado** (p. ej., "hablar en público = peligro").

Refuerzo conductual: Si actuar "como si fuera cierto" **reduce ansiedad** o trae recompensa, la creencia **se consolida**.

Lenguaje interno: La frase que nos decimos se convierte en "filtro" atencional.

Identidad y pertenencia: Adoptamos creencias para **encajar** (mecanismo social).



Sesgos cognitivos: Especialmente **confirmación** (busco lo que encaja con lo que ya pienso) y **atención a la amenaza**.

¿Por qué cuesta tanto cambiarlas?

- **Ahorro energético:** lo conocido consume menos glucosa que lo nuevo.

La prioridad del cerebro no es el cambio, sino la eficiencia.

El cerebro busca constantemente **ahorrar energía**: si algo ya funciona “suficientemente bien”, **prefiere repetirlo** antes que crear una nueva ruta neuronal. Esto explica por qué repetir un patrón, incluso si es negativo, **resulta más “cómodo”** que aprender algo nuevo. Cuando una creencia se repite durante años, se convierte en una **red neuronal estable, eficiente y automatizada**.

“La mente no distingue entre lo bueno y lo malo, sino entre lo conocido y lo desconocido. Y lo conocido, por defecto, se siente más seguro porque gasta menos energía.”

- **Sesgo de confirmación y disonancia cognitiva:** preferimos “tener razón” a “aprender”.

El ser humano necesita sentir **coherencia interna** entre lo que piensa, siente y hace.

Cuando algo contradice nuestras creencias o decisiones previas, el cerebro **experimenta incomodidad** —una tensión mental llamada **disonancia cognitiva**.

Para reducir esa incomodidad, tendemos a **justificar, negar o reinterpretar** la información nueva, en lugar de actualizar nuestra creencia. Y aquí entra en juego el **sesgo de confirmación**.

“Solo buscamos, recordamos o interpretamos la información que confirma lo que ya creemos.”

Ejemplo típico

Creencia: “No soy bueno para tener relaciones estables y amorosas.”

Llega una pareja que te valora, te escucha y te demuestra amor.

Pero tu cerebro, fiel a su sesgo, **busca señales que confirmen lo contrario** (“seguro que me deja pronto”, “algo quiere de mí”).

De esta forma, tu mente mantiene la coherencia con la creencia vieja, aunque sea dolorosa. ¡¡¡TERRIBLE!!!

- **Beneficios secundarios** (ocultos): la creencia puede protegerme de algo (p. ej., “no soy bueno” evita exponerme).
“No la mantengo porque sea buena, sino porque en el fondo me protege de algo.”
Es decir: **toda creencia cumple una función adaptativa**, aunque hoy ya no la necesitemos. Por eso, si elimino la creencia sin comprender su función protectora, el sistema nervioso **se resiste** y la recupera, porque **tocar esa creencia es tocar seguridad**.

El cerebro busca seguridad, no éxito.

Tipos comunes de beneficios secundarios

Tipo	Qué protege	Ejemplo de creencia	Beneficio oculto
Emocional	Evitar miedo, culpa, frustración	"No soy capaz de cambiar"	Evita enfrentar la ansiedad de intentarlo
Relacional	Mantener amor o aprobación	"Si no cuido a todos, no me querrán"	Refuerza identidad de "útil" o "bueno"
Identitario	Coherencia con la imagen propia	"Soy el responsable de todo"	Sentir control; evita sensación de caos
Moral / cultural	Pertenecer al grupo	"El dinero corrompe"	Mantiene aceptación del entorno
De control	Evitar incertidumbre	"Más vale malo conocido..."	Reduce sensación de riesgo

"Toda creencia limitante fue en su momento una estrategia de supervivencia. No la cambies desde el juicio, cámbiala desde la gratitud."

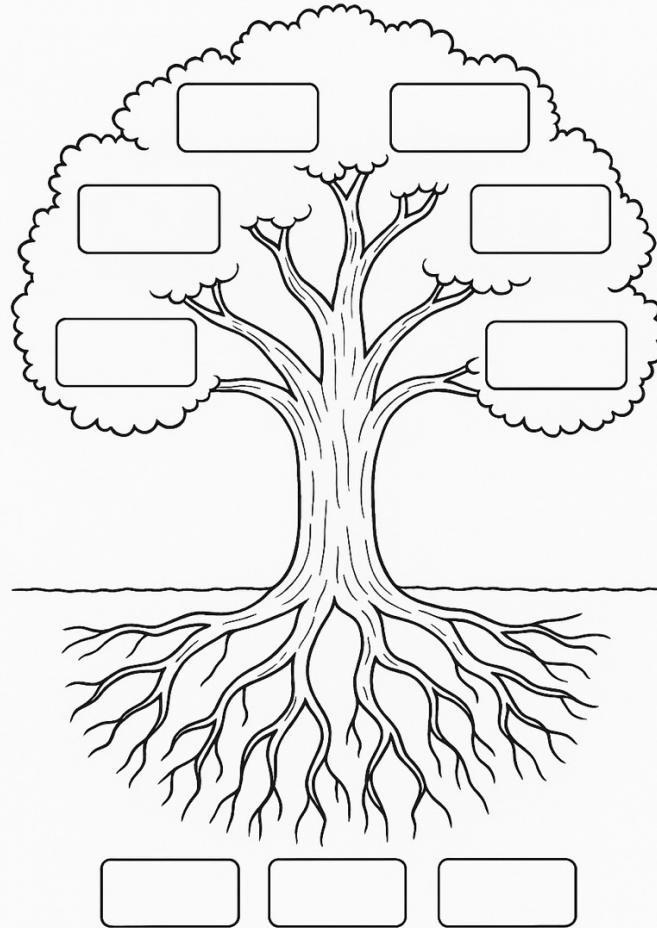
- **Anclaje corporal:** el cuerpo confirma ("si tiemblo es que es verdad"). Por eso usamos **anclajes nuevos**. Una creencia no vive solo en la mente, sino también en el cuerpo. El cuerpo reacciona antes que la mente, y esa reacción física "confirma" que la creencia es real. Por eso, cuando intentas cambiar una creencia con lógica ("ya sé que no tiene sentido tener miedo"), el cuerpo **no le cree**: sigue ejecutando el patrón antiguo.

"El cuerpo es la evidencia emocional de lo que creemos. Si cambias la postura y la respiración, cambias el mensaje que el cerebro interpreta como verdad."

EJERCICIO: "El Árbol de las Creencias y sus Beneficios Ocultos"

Objetivo: Descubrir el origen, la función y el beneficio inconsciente de cada creencia raíz, para comprender por qué la mente se aferra a ella y abrir el espacio a su transformación.

ÁRBOL DE CREENCIAS RAÍZ



PARTE 1 DEL EJERCICIO:

Dibuja tu árbol de las creencias raíz y complétalo de la siguiente forma. Cada árbol será una creencia limitante raíz (trabajaremos como mucho con tres creencias):

a) Raíces : *Escribe quién o qué sembró esa creencia (madre, padre, escuela, religión, cultura, pareja, etc.)*

También pueden poner la **edad aproximada** cuando se instaló.

b) Tronco: *Redacta la frase exacta de la creencia raíz (no una idea general).*

Ejemplo: no “soy inseguro”, sino “si muestro lo que pienso, me rechazan”.

c) Ramas: *Anota los ámbitos de vida donde esa creencia se manifiesta (trabajo, pareja, dinero, salud...)*



d) Frutos: *Enumera los comportamientos o resultados repetitivos que surgen de esa creencia* (Evitar, procrastinar, complacer, exigirme demasiado, dudar de mí...).

e) Sombra (suelo): *Identifica las emociones más frecuentes cuando la creencia se activa.* (Miedo, culpa, vergüenza, rabia, frustración...)

PARTE 2 DEL EJERCICIO:

Ahora introduces el **segundo nivel del árbol**: el **beneficio inconsciente**, que se dibuja como un **fruto dorado o brillante** colgando entre los demás frutos.

“Junto a cada creencia, vamos a descubrir qué **ganancia emocional o psicológica** obtienes al mantenerla. No la juzgues, simplemente obsérvala.”

Preguntas detonadoras (escribe las respuestas para cada creencia):

1. ¿Qué me evita sentir esta creencia? (ej. miedo, rechazo, culpa, soledad)
2. ¿Qué me permite mantener? (control, aprobación, pertenencia, sensación de seguridad)
3. Si soltara esta creencia, ¿qué miedo aparece? (suele revelar el beneficio oculto real)
4. ¿Qué papel me da esta creencia dentro de mi familia o entorno? (ej. “el responsable”, “el fuerte”, “el cuidador”)

PARTE 3 DEL EJERCICIO:

Una vez tengan identificadas tus creencias raíz y sus beneficios ocultos:

1. Rodea con un círculo dorado la creencia que deseas transformar hoy.
2. Escribe debajo del árbol:
 - “La función positiva que cumplía era...”
 - “Hoy agradezco esa función y elijo una nueva forma de sentirme seguro/a: ...”

“Cuando agradeces la función que tuvo tu creencia, la mente la suelta sin miedo. Ya no necesita protegerte, porque tú estás presente y consciente para hacerlo mejor.”



VISUALIZACIÓN “La Ceremonia del Árbol Interno: Transformando las raíces y despertando tu nueva verdad”

“Cierra los ojos...

y toma tres respiraciones profundas, lentas, completas.

Inhala por la nariz, sintiendo cómo el aire entra y te llena...

y exhala por la boca, soltando toda tensión, todo pensamiento que ya no te sirve.

Siente el contacto de tus pies con el suelo.

Imagina que, con cada respiración, tu cuerpo se va relajando un poco más:

tus hombros, tu rostro, tu espalda...

y tu mente se aquieta, como un lago tranquilo al atardecer.”

“Imagina que desde la planta de tus pies empiezan a crecer raíces suaves y firmes, raíces que bajan hacia la tierra.

Se abren paso con facilidad y se anclan en un suelo cálido, fértil, seguro.

Esa tierra representa **tu linaje, tu historia, tus aprendizajes, tus padres, tu infancia**.

Siente cómo te sostiene, sin juzgar, solo abrazándote.

A través de esas raíces puedes sentir la energía de la tierra subiendo por tus piernas, llenando tu cuerpo de calma y presencia.”

“Ahora imagina que tú mismo eres un árbol.

Tu cuerpo es el tronco, tus brazos son ramas que se abren al cielo,

tu respiración es el viento que se mueve entre tus hojas.

En las raíces están tus **creencias antiguas**.

Puedes verlas como nudos, piedras o raíces enredadas.

No son malas... fueron tu forma de sostenerte.

Cada una cumplió una función: te dio seguridad, amor o pertenencia.

Míralas con respeto.”

“Observa una de esas raíces que hoy reconoces como limitante.

Tal vez dice: ‘No soy suficiente’, ‘Si fallo, me rechazan’, ‘No merezco’.

Acércate a ella con compasión.

Coloca tu mano sobre tu pecho y dile en silencio:

‘Gracias por haberme protegido.

Gracias por mantenerme a salvo cuando lo necesité.

Pero hoy ya no necesito vivir desde el miedo.

Te honro y te libero con amor.’”

Mientras lo dices, imagina que esa raíz se vuelve más ligera,

y la energía que antes era miedo se transforma en **sabiduría**,

subiendo lentamente por tu tronco como una luz dorada cálida.

“Esa luz dorada asciende por tu columna, expandiéndose en tu pecho,

llenando tu corazón con una sensación profunda de libertad y paz.

Cada creencia antigua se transforma en **un aprendizaje luminoso**.



David Gómez

Siente cómo en cada respiración vas repitiendo internamente:

‘Ya no necesito luchar.

Elijo creer en mi valor, en mi capacidad, en mi merecimiento.’

Imagina ahora que en tus ramas comienzan a brotar **frutos dorados**.

Cada fruto representa una nueva creencia consciente, elegida desde tu alma.

Puedes decir mentalmente algunas:

‘Soy suficiente tal como soy.’

‘Puedo equivocarme y seguir siendo digno de amor.’

‘El dinero y el éxito son expresiones naturales de mi propósito.’

‘Me permito brillar sin miedo.’”

“Siente tu respiración profunda y constante.

Cada inhalación lleva esa energía nueva a cada célula de tu cuerpo.

Cada exhalación suelta los viejos programas, sin esfuerzo.

Tu cuerpo, tu mente y tu corazón están alineados en una misma vibración de coherencia.

Ya no hay lucha: solo elección.”

“Visualiza tu árbol completo, firme, hermoso.

Sus raíces limpias, su tronco fuerte, sus ramas abiertas al cielo.

Agradece a la tierra por sostenerte,

a la luz por nutrirte,

y a ti mismo por atreverte a mirar hacia dentro.

Repite internamente (repetimos dos o tres veces):

‘Soy libre de elegir mis pensamientos.

Mis creencias me sirven, no me limitan.

Hoy planto las semillas de mi nueva identidad.’

Respira profundamente tres veces más...

y cuando lo sientas, mueve suavemente tus manos, tus pies...

y abre los ojos, trayendo contigo esta nueva sensación de presencia y libertad.”

“No hay mejor forma de honrar tu pasado que transformarlo en consciencia.

Lo que antes te limitaba, hoy se convierte en sabiduría que nutre tus raíces.

Y cada pensamiento que elijas desde ahora será un nuevo brote de tu árbol interior.”