

MÓDULO 5

Reprogramando creencias limitantes



Objetivo del módulo:

Identificar las creencias inconscientes que sabotean tu autoestima y autoconfianza. Aprender a cuestionarlas, reestructurarlas y transformarlas en pensamientos que te nutran, fortalezcan y acompañen en tu proceso de crecimiento.

¿Qué creencias sabotean tu autoestima?



Las creencias limitantes son ideas que das por ciertas, aunque no lo sean. Funcionan como filtros invisibles que moldean tu autopercepción y autoestima.

Se instalan desde la infancia o en momentos emocionalmente intensos y luego actúan como voces automáticas que afectan tus decisiones, emociones y vínculos.

Ejemplos comunes:

- "No soy suficiente."
- "Si no lo hago perfecto, no vale la pena."
- "Tengo que agradar para ser aceptada."
- "No puedo confiar en mí."
- "Siempre fallo al final."

Estas creencias no son verdades: son patrones aprendidos que puedes revisar, sanar y transformar.

Identificación de creencias heredadas y aprendidas



Muchas de las creencias que te limitan no nacieron de ti, sino que las absorbiste del entorno.

Creencias heredadas: se transmiten de generación en generación como verdades familiares. Ejemplo: "Hay que sacrificarse para merecer"

"No te muestres demasiado"

"Primero los demás".

Creencias aprendidas: surgen de experiencias repetidas o traumáticas en la infancia, el colegio, las relaciones. Ejemplo:

"No soy suficiente",

"Si fallo, decepciono"

"Mi valor depende de lo que logro".

Reconocer de dónde vienen es el primer paso para liberarte de ellas.

Técnicas de reestructuración cognitiva

Reestructurar una creencia limitante no es negar lo que piensas, sino cuestionarlo y ofrecerte nuevas formas de mirarte.

1. Cuestionamiento socrático:
 - ¿Esta creencia es absolutamente cierta?
 - ¿De dónde la aprendí?
 - ¿Qué consecuencias tiene seguir creyéndola?
 - ¿Qué diría a una amiga en mi lugar?
2. Reformulación positiva: Cambia la frase limitante por una afirmación realista y compasiva. Ejemplo: "No sirvo para nada" → "Estoy aprendiendo, puedo mejorar con práctica."
3. Evidencia contraria: Busca hechos que contradigan tu creencia. Haz una lista de logros, fortalezas y momentos en que sí pudiste.
4. Práctica diaria: Repetir una nueva creencia todos los días ayuda a fortalecer nuevos caminos neuronales. Escríbela, repítela, intégrala.

Ejercicio práctico: Reescribiendo mis creencias



Este ejercicio te ayuda a identificar una creencia limitante y transformarla en una afirmación que te acompañe con verdad y compasión.

1. Escribe una creencia que sueles repetirte y que te haga daño. Ejemplo: "Nunca soy suficiente", "Siempre lo arruino".
2. Cuestiónala:
 - ¿Es 100% cierta? ¿Siempre ha sido así?
 - ¿De dónde aprendí esta idea? ¿Es mía o de alguien más?
 - ¿Cómo me siento cuando la repito? ¿Cómo cambiaría si dejara de creerla?
3. Reformúlala con una nueva mirada:
 - "Estoy aprendiendo a confiar en mí."
 - "Mi valor no depende de hacerlo perfecto."
4. Escribe esta nueva creencia en un lugar visible. Recuérдалa cada día como una nueva semilla de amor propio.

Reflexión Final

Tus creencias no son verdades absolutas. Son interpretaciones que aprendiste para sobrevivir, pero que ya no necesitas para vivir plenamente.

Reescribir una creencia no es borrar tu historia, sino mirarla con nuevos ojos. Es darte la oportunidad de construir una narrativa interna más justa, amorosa y empoderada.

Cada vez que cuestionas una idea que te limita, estás abriendo espacio para una versión más libre de ti misma. Esa versión ya vive en ti, solo necesita tu permiso para expresarse.

Confía en tu capacidad de desaprender y elegir nuevos pensamientos. Tú puedes ser la autora consciente de tu diálogo interno y de tu autoestima.

Tarea de la Semana

1. Identifica una creencia limitante que se repita mucho en tu diálogo interno. Ej: "No soy suficiente", "Siempre fallo".
2. Escribe cuándo y cómo crees que la aprendiste. ¿A quién se parece esa voz?
3. Cuestiónala con preguntas conscientes: ¿Es absolutamente cierta? ¿Me ayuda o me limita?
4. Reformúlala de forma realista y compasiva. Ej: "Estoy aprendiendo y cada paso cuenta."
5. Escribe la nueva creencia en una tarjeta o post-it y colócala donde la veas cada día. Repítela como afirmación diaria durante toda la semana.

Bonus: Escribe en tu diario cómo te sientes después de practicar este cambio de creencias



Importante!!!

Cada vez que identificas y transformas una creencia limitante, estás dando un paso hacia tu libertad interna.

Tú no eres tus pensamientos, y mucho menos tus creencias heredadas. Eres la persona que puede elegir cómo quiere hablarse, mirarse y construirse a partir de ahora.

Si este módulo despertó en ti emociones profundas o necesitas acompañamiento personalizado, puedes reservar una sesión conmigo.

Solicita tu consulta entrando en: beatrizalvarez.net

Tu mente es tu aliada cuando tú decides convertirte en su guía.

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1. Mis creencias se transforman con conciencia y amor.
2. Yo elijo pensamientos que me empoderan.
3. Suelto lo que me limita y abrazo lo que me eleva.
4. Estoy reescribiendo mi historia con libertad.
5. Soy libre de crear una nueva versión de mí misma.

Ejercicios de Journaling

- ¿Qué creencia me ha limitado durante mucho tiempo?
- ¿Qué evidencia tengo de que esa creencia ya no es verdad?
- ¿Qué nueva creencia me gustaría instalar en su lugar?

Material Extra –Cuento Terapéutico–

Cuento terapéutico: "El libro de las verdades heredadas"

En una aldea, cada persona recibía al nacer un libro con frases que debía creer: "No llores", "No molestes", "No eres tan especial".

Una joven decidió abrir su libro y tachar todo lo que no resonaba.
—¿Estás loca? —le decían—. Esas verdades son sagradas.

Pero ella escribió nuevas frases: "Tengo derecho a sentir", "Mi voz importa", "Soy suficiente".

Con el tiempo, más personas copiaron su ejemplo. Así, la aldea cambió sus libros... y sus vidas.

Material Extra -Rutina de Mañana – Elegir una nueva creencia-



1. Al despertar, identifica un pensamiento automático que surge en ti (ej: “No soy capaz”).
2. Escríbelo y debajo, crea una versión sanadora (ej: “Estoy aprendiendo y eso es valioso.”).
3. Repite esta nueva frase tres veces frente al espejo con voz clara y presente.

Material Extra Rutina de Noche – Revisar mis creencias–

1. Anota una situación del día donde notaste una creencia limitante actuando.
2. Pregúntate: ¿Qué parte de mí sostuvo esa idea? ¿De quién aprendí a pensar así?
3. Cierra con esta afirmación: “Estoy eligiendo nuevas verdades que me nutren.”

Rutina Exprés – Para días ocupados

- Elige una palabra clave que active tu nueva identidad (ej: Confianza, Libertad, Voz).
- Escríbela en una nota o repítela mentalmente varias veces durante el día