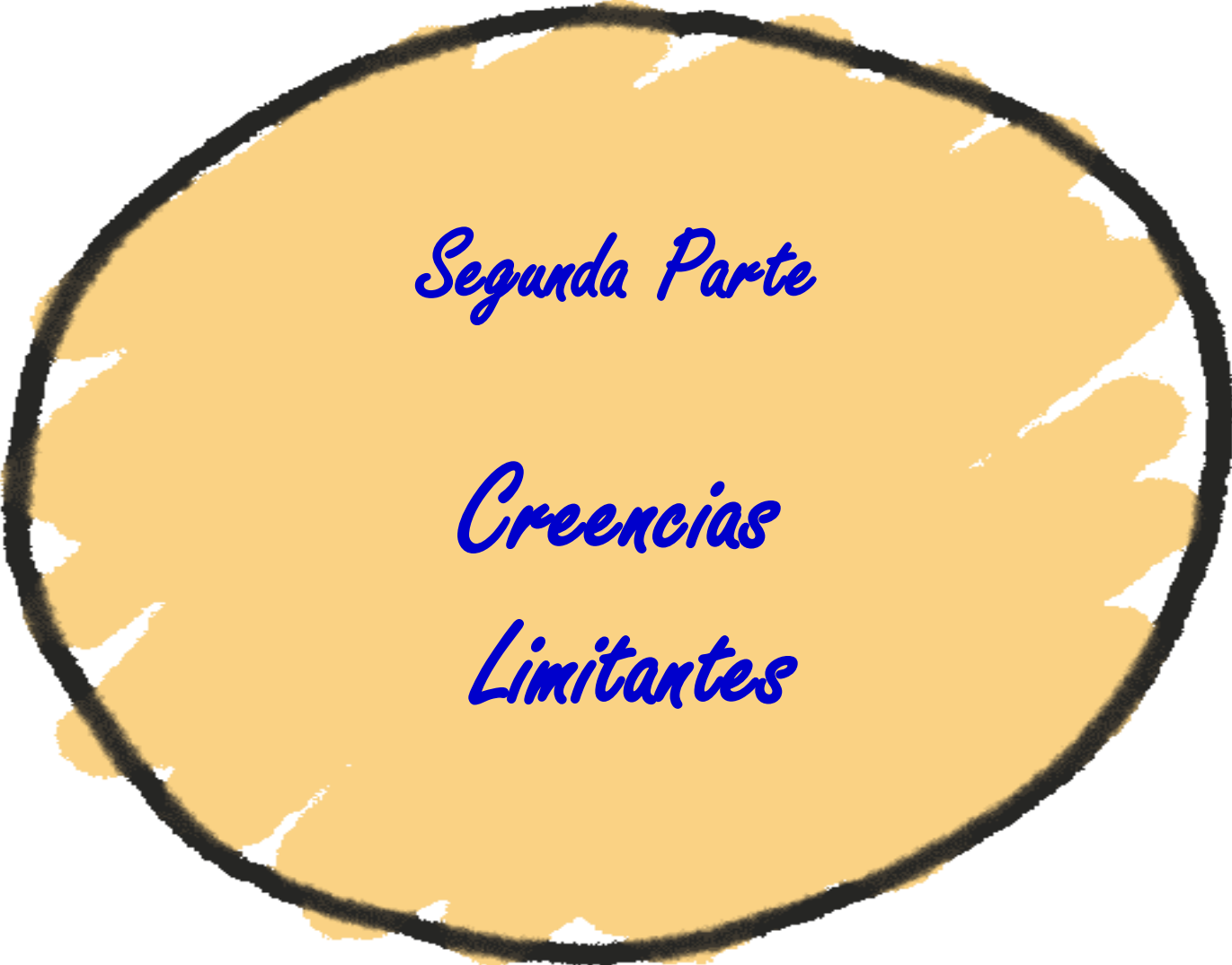


NEUROCIENCIAS APLICADAS AL COACHING





Segunda Parte

Creencias

Limitantes

TANTO SI CREES
QUE VAS PODER



COMO SI CREES
LO CONTRARIO,

EN AMBOS CASOS TENES MUCHAS
POSIBILIDADES DE TENER RAZÓN

VAMOS A REPASAR PARA QUÉ EVOLUCIONÓ EL CEREBRO

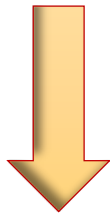


**Y PARA ESO,
BUSCA
INTERPRETAR
LA REALIDAD
DE MANERA**

**EFICAZ y
EFICIENTE**



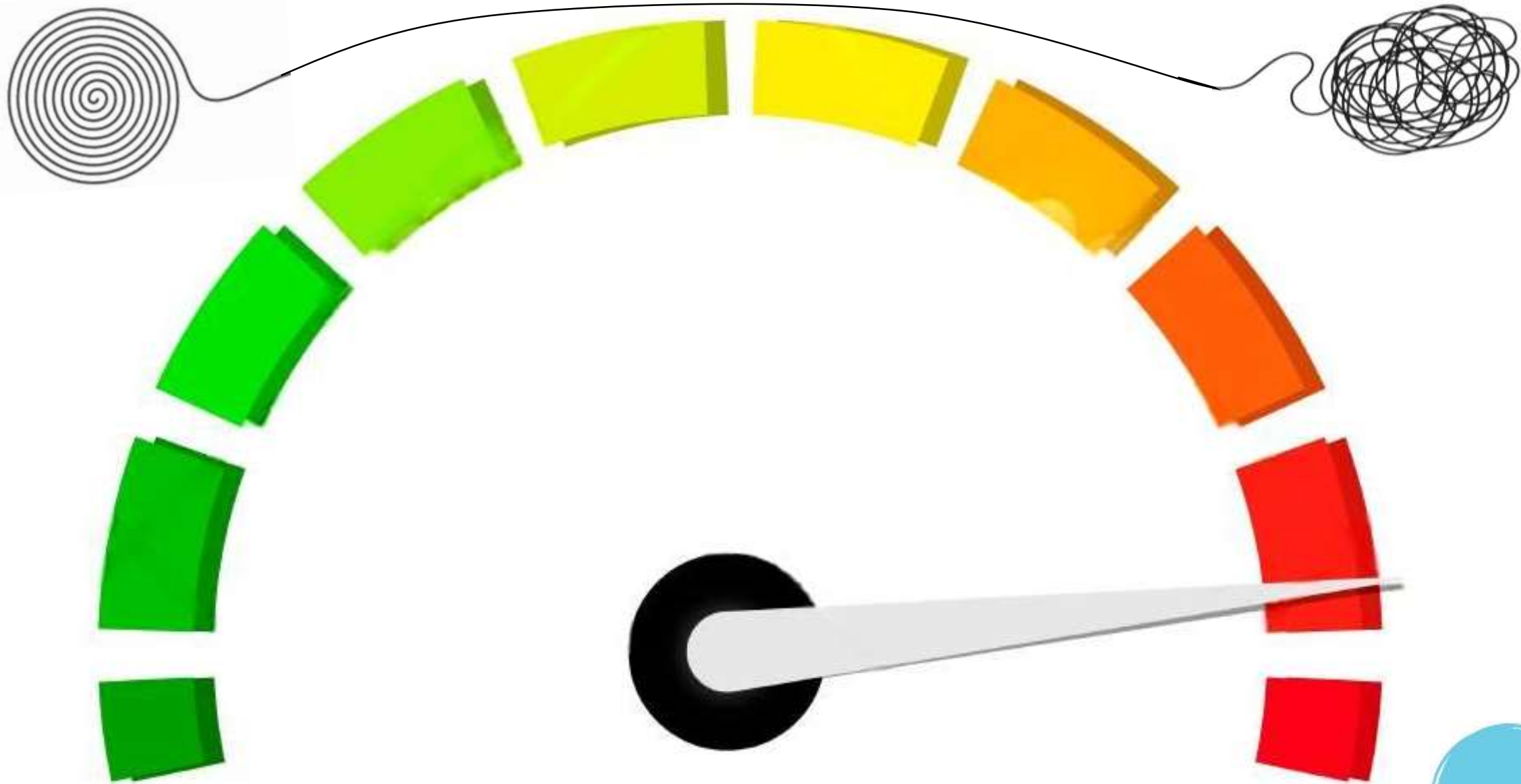
EFICACIA y EFICIENCIA



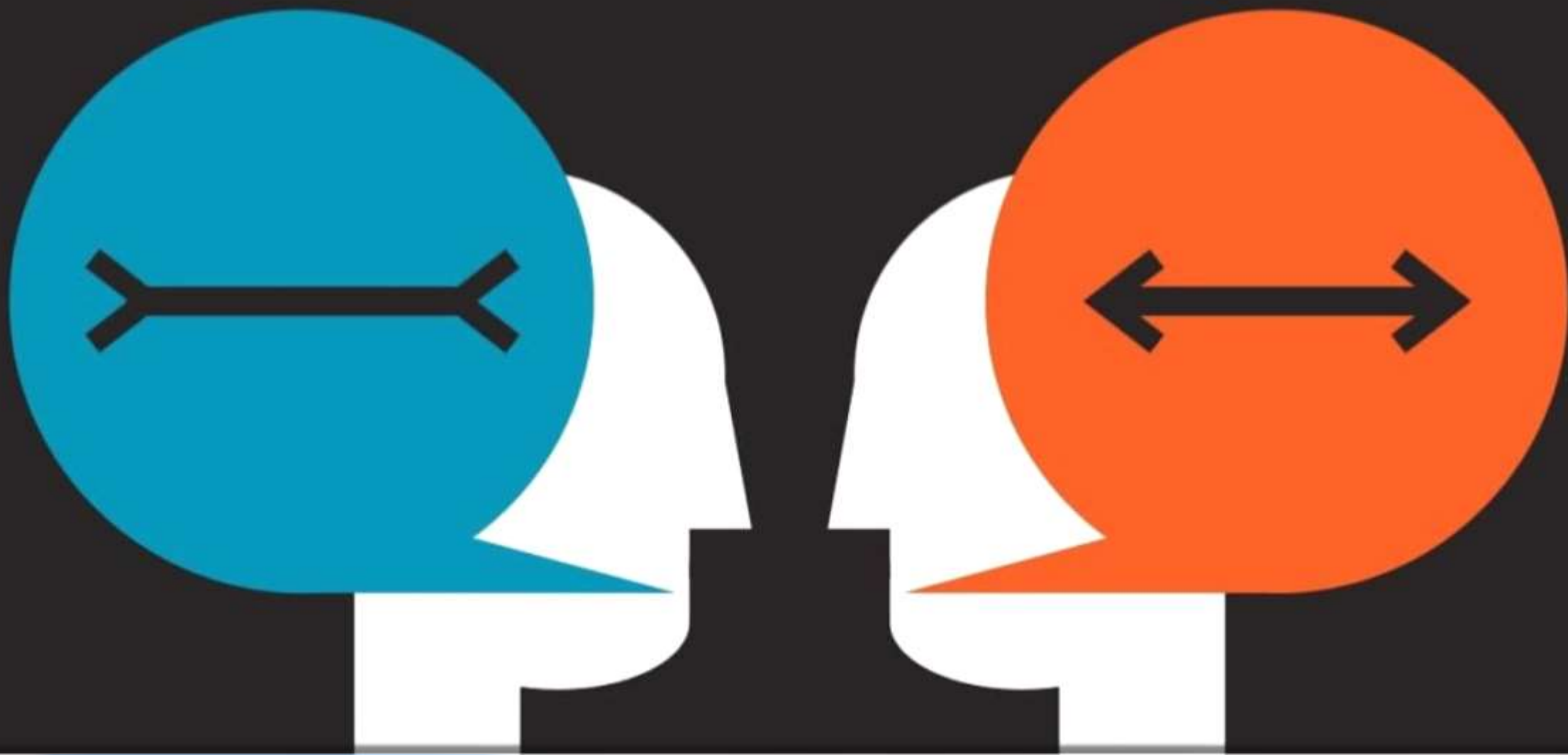
ESTÁ
RELACIONADA
CON EL LOGRO
DE LOS
OBJETIVOS



ESTÁ
RELACIONADA
CON LA
UTILIZACIÓN
DE LOS
RECURSOS



LAS COSAS NO SON COMO LAS VEMOS
SINO QUE LAS VEMOS COMO SOMOS



LAS COSAS POR SI SOLAS NO SIGNIFICAN NADA

**El significado de las cosas
no está en lo que se describe**

**Sino que HABITA
en QUIEN LO DESCRIBE**



LA REALIDAD

NO EXISTE

LO QUE EXISTE ES

LA INTERPRETACIÓN

QUE NOSOTROS

HACEMOS DE LA REALIDAD



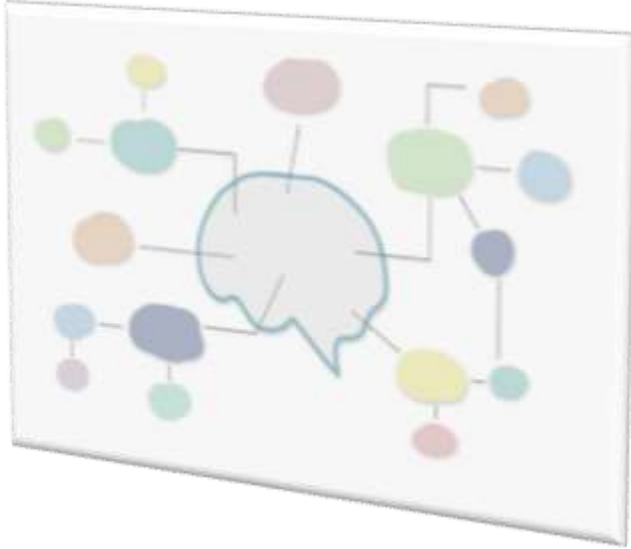
¿QUÉ SON ENTONCES LAS CREENCIAS LIMITANTES?

Son mapas mentales
que utilizamos
inconscientemente
para dirigir nuestra vida





QUE ES UN MAPA MENTAL



ES UNA REPRESENTACIÓN QUE
TENEMOS EN LA MENTE ACERCA
DE COMO FUNCIONA EL



LO QUE ESTÁ BIEN Y LO QUE ESTÁ MAL
LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO
COMO TENEMOS QUE COMPORTARNOS
NOSOTROS Y POR ENDE LAS OTRAS PERSONAS
DEFINE EL TIPO DE PENSAMIENTO QUE TENEMOS



ESE ORDENAMIENTO JERARQUICO DE LA INFORMACIÓN NOS PERMITE TOMAR DECISIONES



MUCHOS DE ESOS PENSAMIENTOS
FORMAN NUESTRAS CREENCIAS
Y MUCHAS DE ESAS CREENCIAS
SON MUY, PERO MUY LIMITANTES



MUCHAS DE ESAS CREENCIAS ESTÁN BASADAS EN LOS MANDATOS



EVITAN QUE DESPLEGUEMOS NUESTRA MEJOR VERSIÓN A TRAVÉS DE :



Las
distracciones...

Las excusas...

La procrastinación...

Tener miedo a los cambios
y a asumir riesgos...

Falta de voluntad
y perseverancia...

La argumentación
que empobrece...



TRANSFORMEMOS ESTOS ITEMS EN PREGUNTAS...

¿CON QUE COSAS
ME DISTRAIGO
HABITUALMENTE?

¿QUÉ EXCUSAS
SUELO PONER
PARA NO HACER
LO QUE TENGO
QUE HACER?

¿ME RECONOZCO
POSTERGANDO
ACTIVIDADES?...

¿SOY PERSEVERANTE O
ABANDONO EN CUANTO
APARECEN OBSTÁCULOS?

¿LE TENGO MIEDO
A LOS CAMBIOS?



¿TODA CREENCIA LIMITANTE ES NEGATIVA?



Es necesario tener cierta conciencia de nuestras limitaciones.

si no tuviéramos esa conciencia seríamos personas narcisistas y temerarias.



IDEA QUE
DAMOS POR
CIERTA

CREENCIA

SEGÚN ESA
CREENCIA

ACTUAMOS

REPETIMOS

LA VALIDEZ
DE ESA
CREENCIA

CONFIRMA

ACORDE CON
ESA ACCIÓN

RESULTADO

AYAL COACHING

¿QUÉ NOS APORTAN LAS CREENCIAS LIMITANTES?

**1º Cuando la creencia es compartida
nos pone en una situación social más amable**

**2º Exige menos esfuerzo personal porque
siempre hay algo o alguien responsable de
que no podamos hacer algo**

**3º Evitamos el riesgo de
hacer y fracasar**



¿CÓMO SE FIJAN LAS CREENCIAS LIMITANTES?

*1º FALTA DE
ANÁLISIS CRÍTICO*

2º REPETICIÓN

3º SOBREADAPTACIÓN



¿CÓMO SE ELIMINAN LAS CREENCIAS LIMITANTES?



1º APLICANDO ANÁLISIS CRÍTICO

2º MODIFICANDO HÁBITOS (P.S.A.R.)

3º CON VOLUNTAD Y DISCIPLINA



**VAMOS A REVISAR ESTOS
TRES PUNTOS**

1º ANÁLISIS CRÍTICO

REPRESENTA LA HABILIDAD PARA

CUESTIONAR

LAS COSAS QUE DIGO, QUE PIENSO,
QUE SIENTO, QUE HAGO Y QUE CREO





RENE DESCARTES

PIENSO
(POR LO TANTO
DUDO),
LUEGO EXISTO

**LA DUDA ES
EL ORIGEN
DE LA
SABIDURÍA**

ALGUNAS CREENCIAS LIMITANTES

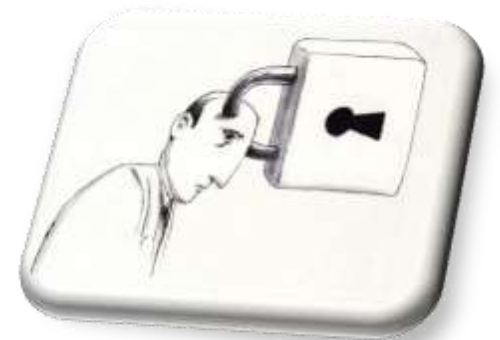
**PARA QUE ALGO SALGA BIEN TENGO
A MI EL DUEÑO LO QUE ME IMPORTA
TODO EL MUNDO SUFRE POR AMOR
AL FINAL, NO SE PUEDE CONFIAR EN NADIE
LA GENTE ME ENVIDIA
TODO LO QUE CUESTA VALE
SIN SUFRIMIENTO NO HAY BENEFICIO**



NO PUEDO VIVIR SIN EL (O SIN ELLA)
TODOS LOS HOMBRES / MUJERES SON IGUALES
GANARÁS EL PAN CON EL SUDOR
DE TU FRENTE
POBRE PERO HONRADO
ESTOY MEADO POR LOS PERROS
PIENSA MAL Y ACERTARÁS
SIEMPRE ME PASA LO MISMO
LOS HOMBRES NO LLORAN



**YA ESTOY VIEJO PARA...
YO SOY ASÍ Y PUNTO
SI, SOY CELOSO... PERO PORQUE
LA AMO!!
YO ESTOY PARA TODO EL
MUNDO
PERO NADIE ME ESTÁ PARA
MI
YA VENDRÁN TIEMPOS
MEJORES
LO QUE ME PASA ES UN CASTIGO QUE
MEREZCO**



¿SE PUEDEN CAMBIAR
LAS CREENCIAS LIMITANTES?

¿SE PUEDEN MODIFICAR
LOS HÁBITOS TÓXICOS
QUE TENEMOS?





2º MODIFICACIÓN DE HÁBITOS (P·S·A·R·)

PENSAMIENTO – SENTIMIENTO – ACCIÓN - RESULTADO



3º VOLUNTAD Y DISCIPLINA

VOLUNTAD



DISCIPLINA

VOLUNTAD

REPRESENTA EL IMPULSO
INICIAL QUE ME LLEVA A
REALIZAR UNA ACCIÓN



REPRESENTA UN ACTO
DE FIDELIDAD CON
UNO MISMO Y SE
APOYA EN LA MIRADA
A LARGO PLAZO.
ES UNA DE LAS
MANIFESTACIONES
DEL AMOR PROPIO

DISCIPLINA

CAMBIO S

TODO CAMBIO SE PRODUCE A PARTIR
DE UNA NECESIDAD RECONOCIDA

NO SOLO ES INEVITABLE,
SINO QUE TAMBIÉN ES
TRANSFORMADOR Y POR LO TANTO,
DESEABLE









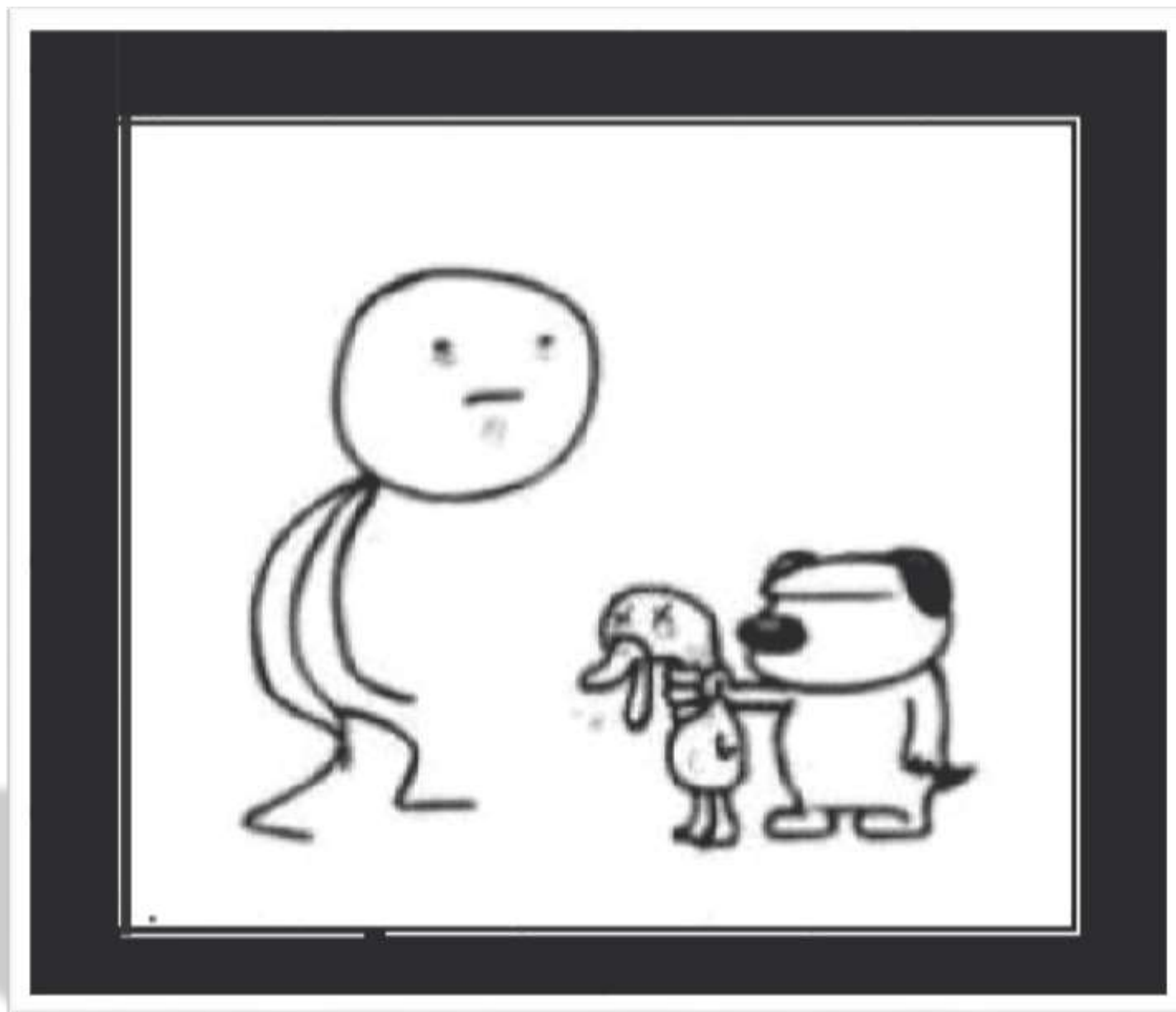


CON LA
PERCEPCIÓN



LA ILUSIÓN DE LA OBJETIVIDAD





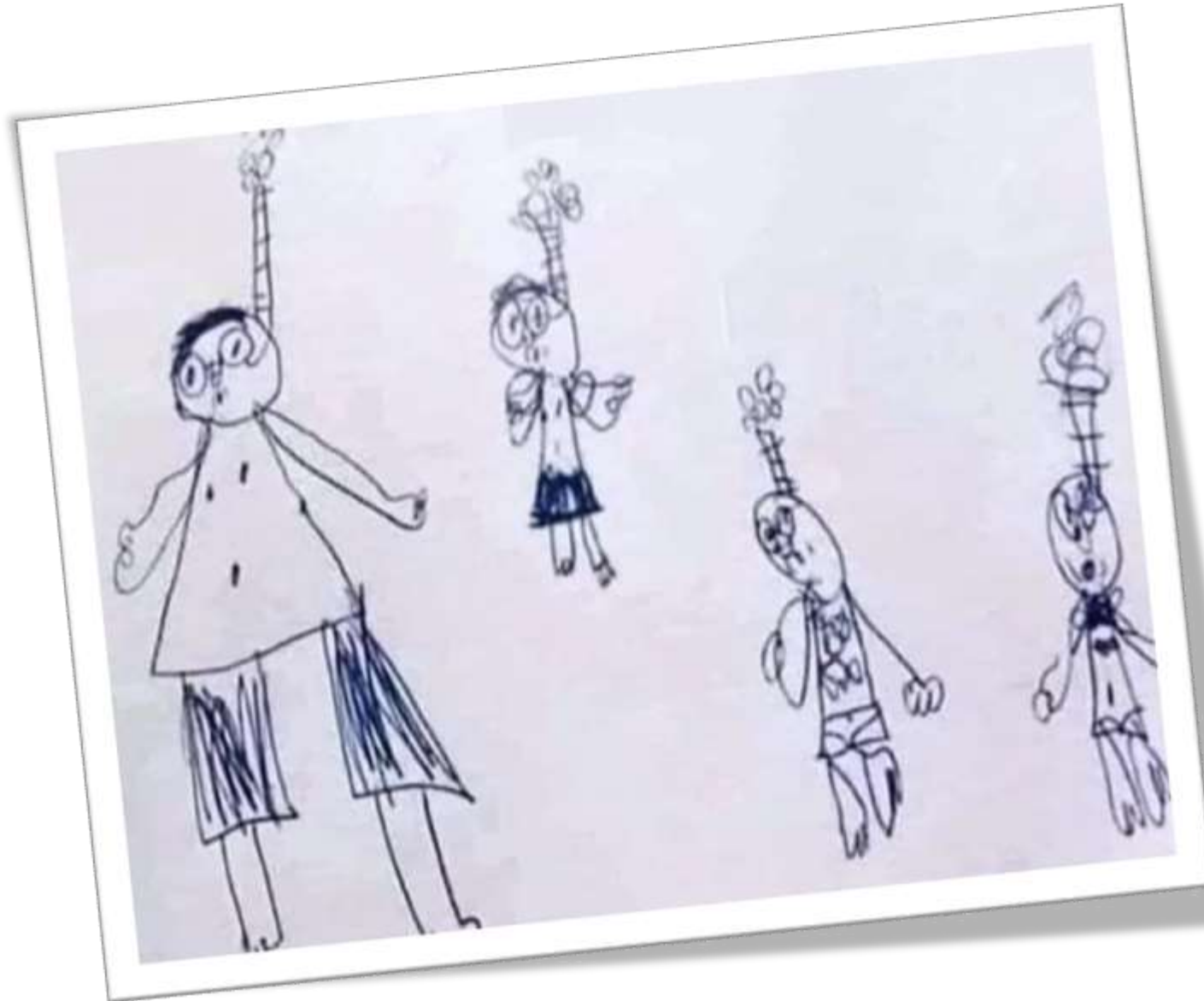
LA BREVE HISTORIA DE LUISITO



Y ASI FUE COMO EL
POBRE LUISITO,
SE COMIO
5 AÑOS DE TERAPIA POR
HABER DIBUJADO A SU
MAMÁ CORTANDO
EL PASTO
EN EL FONDO
DE SU CASA



LA FAMILIA DE GUADALUPE

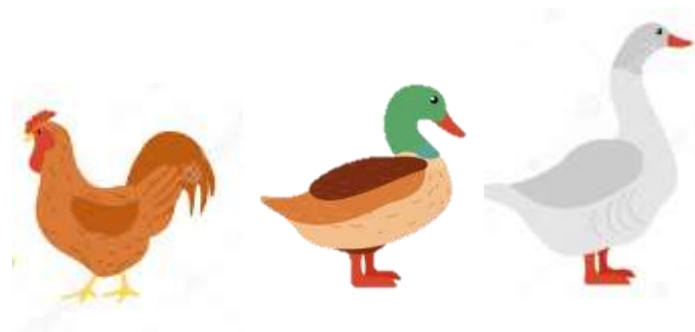


Y POR ESTE
HERMOSO DIBUJO
DE SU FAMILIA
BUCEANDO EN UNA
PLAYA DEL CARIBE,

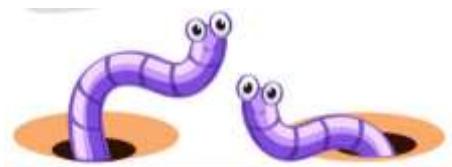
MANDARON A
LLAMAR DEL
COLEGIO,
SUMAMENTE
PREOCUPADOS A LA
MAMÁ DE
GUADALUPE



El tigre el león y la pantera son animales inofensivos;



en cambio, las gallinas, los gansos y los patos, son animales altamente peligrosos,



le decía una lombriz a sus hijos".





EL MÉDICO Y EL PSICÓLOGO



GRACiAS

