



David Gómez

REPROGRAMAR TU MENTE SUBCONSCIENTE Y ANCLAR NUEVOS HÁBITOS

Aprender a reprogramar creencias subconscientes que limitan la acción, la constancia y la confianza personal, utilizando técnicas de PNL, visualización, afirmaciones conscientes y anclajes mentales.

EL SISTEMA DE CREENCIAS

¿Qué es una creencia?

Una creencia es una interpretación aprendida de la realidad que se vive como verdadera. No es un hecho, es una conclusión emocionalmente reforzada.

Fórmula básica:

Experiencia repetida + emoción intensa + significado que le damos = **CREENCIA**

Algunos ejemplos habituales:

“No soy constante”
“Tengo que esforzarme mucho para que algo funcione”
“Si no lo hago perfecto, mejor no hacerlo”
“No es el momento para mí”

Tipos de creencias importantes

1. Creencias de identidad

Definen quién **“Quién soy / cómo soy”**

Estas creencias definen la autoimagen.

Suelen empezar por “yo soy...” o “siempre he sido...”

Son las más profundas y resistentes al cambio porque atacan directamente al yo.

Características

Se viven como “rasgos de personalidad”

Generan resignación (“es lo que hay”)

Limitan el cambio antes incluso de intentarlo

Ejemplos comunes

Sobre disciplina y constancia:

- "Yo no soy constante"
- "Soy muy irregular"
- "Empiezo con ganas pero luego me canso"
- "No sirvo para mantener rutinas"
- "Soy un desastre con la organización"

Sobre carácter y personalidad:

- "Soy demasiado sensible"
- "Soy muy nervioso/a"
- "Soy impaciente"
- "Soy débil"
- "Soy inseguro/a"
- "Soy muy autoexigente" (esta suele vivirse como identidad positiva, pero desgasta)

Sobre dinero y éxito:

- "No soy una persona ambiciosa"
- "No soy bueno/a con el dinero"
- "No tengo mentalidad empresarial"
- "No soy de venderme"

Sobre relaciones:

- "Siempre acabo dando más"
- "No soy fácil de querer"
- "Soy muy intenso/a"
- "No se me dan bien las relaciones estables"

Una creencia de identidad no describe quién eres, describe una experiencia repetida que se convirtió en etiqueta.

2. Creencias de capacidad

Definen **"lo que puedo o no puedo hacer"**

Estas creencias no hablan de "quién soy", sino de hasta dónde llego.
Suelen empezar por "no puedo...", "me cuesta mucho...", "no soy capaz de..."

Características

- Aparecen ante retos o cambios
- Justifican la evitación
- Se activan antes de actuar

Ejemplos comunes

Sobre esfuerzo y voluntad:

- "No tengo fuerza de voluntad"
- "No me da la energía"



David Gómez

"No puedo sostener esto en el tiempo"

"No soy capaz de hacerlo solo/a"

"No tengo disciplina suficiente"

Sobre aprendizaje y habilidades:

"No se me da bien aprender cosas nuevas"

"Me cuesta mucho concentrarme"

"No soy creativo/a"

"No tengo memoria"

"No soy constante con lo que empiezo"

Sobre gestión emocional:

"No sé gestionar el estrés"

"No puedo controlar mis emociones"

"Cuando me siento mal, ya no puedo hacer nada"

"Si estoy cansado/a, no rindo"

Sobre cambios vitales:

"No puedo cambiar a estas alturas"

"Ahora no es el momento"

"Con mi situación no se puede"

"No soy capaz de mantener el foco"

Las creencias de capacidad no dicen la verdad sobre el potencial, sino sobre experiencias pasadas no resueltas.

3. Creencias de merecimiento

Definen lo que "me corresponde" o "lo que me está permitido recibir"

Estas creencias determinan cuánto permitimos que nos llegue: bienestar, éxito, descanso, amor, reconocimiento.

Son muy sutiles y a menudo inconscientes.

Características

Activan culpa o incomodidad cuando algo va bien

Generan autosabotaje

Limitan disfrute y expansión

Ejemplos comunes

Sobre bienestar y descanso:

"No puedo relajarme hasta que todo esté hecho"

"Descansar es perder el tiempo"

"Si paro, soy irresponsable"

"Primero los demás, luego yo"

Sobre éxito y reconocimiento:

- "No es para tanto lo que hago"
- "Hay gente que lo merece más"
- "No quiero destacar"
- "Si me va bien, incomodo a otros"
- "Me da vergüenza brillar"

Sobre dinero y abundancia:

- "Ganar dinero es difícil"
- "Si gano más, algo malo pasará"
- "No es honesto cobrar por esto"
- "No merezco ganar tanto"
- "El dinero cambia a las personas"

Sobre amor y relaciones:

- "Si muestro quién soy, me dejarán"
- "No merezco que me traten bien"
- "El amor siempre duele"
- "Me tengo que conformar"

El subconsciente puede preferir lo conocido antes que lo merecido.

Muchas creencias reales mezclan los tres niveles.

Ejemplo:

"No soy constante (identidad),
no tengo fuerza de voluntad (capacidad),
y además no me lo merezco porque siempre fallo (merecimiento)."

Por eso el trabajo de cambio no va solo de hacer más, sino de cambiar desde dónde te hablas.

El subconsciente no distingue verdad de repetición

El sistema subconsciente:

- Aprende por repetición
- Aprende por emoción
- Aprende por imágenes
- Aprende por estados corporales

Por eso una creencia no se cambia solo entendiendo, sino experimentando algo distinto.

EJERCICIO — IDENTIFICAR LA CREENCIA ACTIVA

Ejercicio: "La creencia detrás del bloqueo"

Objetivo:

Detectar la creencia raíz que sostiene un patrón repetido.

Instrucciones:

Responder por escrito:

1. Situación repetida: "Hay algo que quiero cambiar o sostener, pero no lo hago de forma constante..."

2. Pensamiento automático que aparece:
(Frase literal, sin corregirla)

Ejemplo:

"No tengo disciplina"

"Siempre empiezo y lo dejo"

3. Emoción asociada:
(marcar la más frecuente)

☐ culpa ☐ frustración ☐ miedo ☐ pereza ☐ ansiedad ☐ vergüenza ☐ _____

4. Creencia implícita (completar la frase):

"Yo soy una persona que _____."

5. Origen probable de la creencia:

- ☐ infancia
- ☐ educación
- ☐ experiencias pasadas
- ☐ figuras de autoridad
- ☐ repetición personal

6. Función protectora de la creencia:
¿Qué intenta evitar esta creencia?
(ej.: fracaso, juicio, decepción, esfuerzo, rechazo)

No se trata de eliminar la creencia, sino de agradecer su función y actualizarla.

CÓMO SE CAMBIA UNA CREENCIA

Principios de transformación de creencias

Una creencia se transforma cuando:

1. Se hace consciente
2. Se reduce su carga emocional
3. Se cuestiona su validez absoluta
4. Se instala una alternativa creíble

5. Se refuerza con experiencia interna repetida

No se sustituye una creencia por su opuesto, sino por una más funcional.

Error habitual al cambiar creencias

Intentar imponer:

“Tengo que creer otra cosa”

“Esto ya no debería afectarme”

Esto genera resistencia interna.

El cambio eficaz es gradual y amable.

EJERCICIO — PNL: DEBILITAR LA CREENCIA LIMITANTE

Ejercicio: “Reprogramación por submodalidades”

Objetivo:

Reducir el impacto emocional de la creencia limitante.

Paso 1 — Activar la creencia

Visualizar una escena real donde la creencia aparece.

Registrar:

Imagen (cerca/lejos)

Voz interna (tono, volumen)

Sensación corporal (lugar e intensidad 0–10)

Paso 2 — Modificar la representación

Cambiar conscientemente:

Imagen más lejana y pequeña

Menos brillo

Voz más baja o neutra

Respiración lenta

Registrar intensidad antes y después.

Esto no elimina la creencia, pero la saca del piloto automático.

EJERCICIO — CREAR LA NUEVA CREENCIA

Ejercicio: “Creencia alternativa funcional”

Objetivo:

Diseñar una creencia que:

Sea creíble

No genere rechazo

Abra nuevas opciones de comportamiento

Pasos:

1. Tomar la creencia limitante detectada: “No soy constante”

2. Formular una creencia alternativa progresiva:

“Estoy aprendiendo a sostener pequeñas decisiones”

“Mi constancia se construye poco a poco”

“Puedo empezar sin sentirme preparado”

3. Evaluar:

¿Es creíble? (0–10)

¿Reduce tensión interna?

¿Invita a actuar sin presión?

Elegir una sola.

EJERCICIO - VISUALIZACIÓN DE INTEGRACIÓN

Ejercicio: “Vivir desde la nueva creencia”

Objetivo:

Asociar la nueva creencia a una experiencia interna real.

Guía:

Relajación breve

Visualización de una situación cotidiana

Actuar desde la nueva creencia

Sentir el cuerpo, la emoción y la calma

Repetir la creencia internamente

👉 El cerebro aprende:

“Esto también soy yo”

EJERCICIO - ANCLAJE DE LA NUEVA CREENCIA

Ejercicio: “Anclar identidad”

Objetivo:

Crear un acceso rápido al estado mental coherente con la nueva creencia.

Pasos:

- Activar el estado vivido en la visualización
- Intensificar suavemente
- Asociar un gesto físico simple
- Repetir 2–3 veces

Este anclaje se usará antes de actuar, no para forzarse.

CREENCIA → ACCIÓN

Vamos a hacer una **microacción** coherente con la creencia.

No se diseña un hábito, sino una acción mínima que confirme la nueva creencia.

Ejemplo:

- Creencia: “Puedo empezar sin presión”.
- Acción: abrir el documento 2 minutos.
- Objetivo: reforzar que eres y actúas de forma diferente.

Plantilla a completar:

“Cuando aparezca _____, recordaré _____ y haré _____.”

INTEGRACIÓN

Preguntas finales para cerrar el ejercicio:

- ¿Qué creencia estaba operando?
- ¿Qué creencia nueva se instala?
- ¿Qué estado emocional acompaña a la nueva creencia?
- ¿Qué pequeña acción la confirma?

No se cambia la vida cambiando conductas a la fuerza.

Se cambia cuando se actualiza la creencia desde la que se vive.