

Julio Marco Barroso



“Cambia tus creencias y cambiarás tu vida”

Algunas creencias acerca de nosotros mismos y de lo que sucede en nuestro entorno pueden impedirnos avanzar. Según Julio Marco Barroso, es posible cambiar esas creencias negativas por otras que nos permitan sacar lo mejor de nosotros mismos. Las claves para hacerlo las desvela aquí

Por Marta Belmont

Eres de los que se creen que pueden comerse el mundo o, por el contrario, de los que piensan que es mejor pasar inadvertidos por la vida? Pues ojo, porque lo que pensamos acerca de nosotros mismos y de lo que nos rodea tiene una poderosa influencia sobre nuestra vida y sobre los objetivos que nos proponemos conseguir, según el reconocido coach Julio Marco Barroso. Le hemos preguntado si es posible cambiar esas creencias y cómo hacerlo, y esto es lo que nos ha respondido...

Psicología Práctica: ¿Qué son las creencias?

Julio Marco: Las creencias son afirmaciones, opiniones, convicciones que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo. Son como nuestro Pepito Grillo (la voz de nuestra conciencia), que nos dice lo que podemos y lo que no podemos hacer. Realmente son solo opiniones, pero el gran problema es que para nosotros son verdades absolutas. Son certezas, hechos indiscutibles. Una creencia es “tu verdad”, y eso hace que tiña todo lo que ves. Pintamos el mundo a través de nuestras creencias y estas modelan nuestros actos y nuestra forma de ser.

¿Cómo se gestan en nosotros?

Las tenemos en nuestro subconsciente,

que viene a ser algo así como nuestra esencia, nuestro disco duro donde almacenamos todos nuestros recuerdos y experiencias. Se han ido grabando a fuego en él desde que éramos niños, a través de nuestra educación, de lo que nos decían nuestros padres, de las opiniones de los demás... Las creencias que incorporamos en nuestra niñez se suelen quedar con nosotros para toda la vida. Son como las capas de la cebolla, estamos llenos de ellas. Somos un manojo de creencias, aunque sería mejor decir que son ellas las que nos tienen a nosotros, ya que nuestro subconsciente no piensa, sino que reacciona en función de las creencias que tiene.

Entonces, ¿la realidad existe o no existe?

Podríamos decir que la realidad que percibimos del mundo no es objetiva, ya que está limitada por la estructura de nuestro sistema nervioso. Tu realidad no es la realidad; es decir, la realidad tiene más que ver con nosotros mismos que con la realidad que hay fuera. No vemos el mundo como es, sino como somos nosotros. Siendo el hecho el mismo, cada persona lo interpreta de distinta manera. Un ejemplo de esto que digo es el siguiente: el 6 de agosto de 1945, desde el avión estadounidense Enola Gay fue lanzada la bomba atómica sobre Hiroshima. El avión era pilotado por el comandante Paul

Julio Marco Barroso



“Cambia tus creencias y cambiarás tu vida”

Algunas creencias acerca de nosotros mismos y de lo que sucede en nuestro entorno pueden impedirnos avanzar. Según Julio Marco Barroso, es posible cambiar esas creencias negativas por otras que nos permitan sacar lo mejor de nosotros mismos. Las claves para hacerlo las desvela aquí

Por Marta Bellmont

Eres de los que se creen que pueden comerse el mundo o, por el contrario, de los que piensan que es mejor pasar inadvertidos por la vida? Pues ojo, porque lo que pensamos acerca de nosotros mismos y de lo que nos rodea tiene una poderosa influencia sobre nuestra vida y sobre los objetivos que nos proponemos conseguir, según el reconocido coach Julio Marco Barroso. Le hemos preguntado si es posible cambiar esas creencias y cómo hacerlo, y esto es lo que nos ha respondido...

Psicología Práctica: ¿Qué son las creencias?

Julio Marco: Las creencias son afirmaciones, opiniones, convicciones que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo. Son como nuestro Pepito Grillo (la voz de nuestra conciencia), que nos dice lo que podemos y lo que no podemos hacer. Realmente son solo opiniones, pero el gran problema es que para nosotros son verdades absolutas. Son certezas, hechos indiscutibles. Una creencia es “tu verdad”, y eso hace que tiña todo lo que ves. Pintamos el mundo a través de nuestras creencias y estas modelan nuestros actos y nuestra forma de ser.

¿Cómo se gestan en nosotros?

Las tenemos en nuestro subconsciente,

que viene a ser algo así como nuestra esencia, nuestro disco duro donde almacenamos todos nuestros recuerdos y experiencias. Se han ido grabando a fuego en él desde que éramos niños, a través de nuestra educación, de lo que nos decían nuestros padres, de las opiniones de los demás... Las creencias que incorporamos en nuestra niñez se suelen quedar con nosotros para toda la vida. Son como las capas de la cebolla, estamos llenos de ellas. Somos un manojo de creencias, aunque sería mejor decir que son ellas las que nos tienen a nosotros, ya que nuestro subconsciente no piensa, sino que reacciona en función de las creencias que tiene.

Entonces, ¿la realidad existe o no existe?

Podríamos decir que la realidad que percibimos del mundo no es objetiva, ya que está limitada por la estructura de nuestro sistema nervioso. Tu realidad no es la realidad; es decir, la realidad tiene más que ver con nosotros mismos que con la realidad que hay fuera. No vemos el mundo como es, sino como somos nosotros. Siendo el hecho el mismo, cada persona lo interpreta de distinta manera. Un ejemplo de esto que digo es el siguiente: el 6 de agosto de 1945, desde el avión estadounidense Enola Gay fue lanzada la bomba atómica sobre Hiroshima. El avión era pilotado por el comandante Paul

Lo que ha hecho no lo puedo perdonar

Yo no valgo para este trabajo

Soy así y no puedo cambiar



Tibbets y 11 personas de tripulación. Hace unos años, el actualmente fallecido general nonagenario Paul Tibbets cumplió 92 años y en una entrevista en la televisión americana le preguntaron sobre aquel suceso. El general respondió que estaba muy orgulloso de lo que había hecho y que lo volvería a repetir. Su compañero, el piloto Claude Robert Eatherly, que dio la orden para lanzarla, cuentan, que cuando aterrizaron, tuvo que ser internado en un hospital psiquiátrico militar y luego no se volvió a saber nada de él. Dicen que se suicidó. Ante el mismo hecho, una persona está muy orgullosa de lo que ha hecho y la otra se suicida.

Cuando realizo talleres de coaching y desarrollo personal, suelo preguntar a los alumnos cómo reaccionarían en estas dos siguientes situaciones:
- ¿Qué haces cuando pinchas una rueda?

Las respuestas son de lo más variopintas, pero siempre con una seguridad pasmosa, como si no existiese otra forma de hacerlo: “¡La cambio!” (pensando, probablemente, por dentro: ¿Qué otra cosa puedo hacer?), “Llamo a la grúa”, “Llamo a mi marido”, “Paro a alguien”.
- ¿Y qué harías si vas por la autopista a 120 Km/h y te viene alguien por detrás, dándote luces y pidiendo paso? Muchos no le dan la más mínima importancia y se retiran tranquilamente; otros aceleran; otros frenan; otros

Creencias negativas y positivas

CREENCIAS LIMITANTES (SABOTEADORAS):

- “No puedo”. Puedes hacer muchísimas más cosas de las que crees.
- “Yo no valgo para eso”. Vales mucho más de lo que piensas.
- “Con fulano no hay quien se entienda”. Como pienses así sobre alguien, en la vida te entenderás con él.
- “Más vale malo conocido”. Así nunca mejorarás tu vida.
- “Tengo que hacerlo bien”. Se trata de hacer lo mejor posible aquello que puedas, y disfrutar con ello. Nadie es perfecto. ¿Tú quieres ser nadie?
- “No tengo tiempo para nada”. A lo mejor es que no te organizas bien o te cuesta decir no, o no estableces bien tus prioridades.

CREENCIAS FORTALECEDORAS (NOS IMPULSAN):

- “Todo el mundo puede cambiar”.
- “¿Por qué no?”
- “Todos guardamos talentos ocultos que esperan ser revelados”.
- “El error es aprendizaje”.
- “Imaginar no es suficiente. Hay que actuar”.
- “Atrévete”.
- “Puedo diseñar mi vida si me lo propongo”.
- “Todo el mundo tiene una razón para hacer las cosas”.

Vales mucho más de lo que te crees. ¡Sal de tu zona de confort para autodescubrirte y rompe la visión que tienes de ti mismo!

aguantan un rato hasta que ceden el paso; otros le dejan pasar y luego le siguen, dándole luces; otros hacen gestos obscenos con la mano; otros ponen los cuatro intermitentes; otros los antiniebla. En fin, la imaginación del ser humano es infinita. Al final, lo que haces con tu vida lo decides tú. Afrontamos la vida en función de nuestras creencias.

¿Tienen realmente tanto poder?

Muchísimo más del que nos creemos. Nuestro objetivo debe ser liberarnos de nuestros falsos límites. Somos como creemos que somos y lo que realmente nos bloquea es nuestro diálogo interno negativo. Vivimos nuestro día a día tomando todo tipo de decisiones, basándonos en lo que creemos y en lo que pensamos. Nuestra felicidad y nuestro éxito, y nuestro sufrimiento y nuestra desdicha, dependen de cómo afrontamos la vida y de cómo nos relacionamos con nuestro entorno. Como decía el filósofo Epícteto: "No son las cosas que nos pasan las que nos hacen sufrir, sino lo que nos decimos de esas cosas". O dicho de otra manera: "Lo importante no es lo que te pasa, sino lo que haces con lo que te pasa". Al final, la vida es un diez por ciento lo que haces y un 90 por ciento cómo te lo tomas.

¿En qué aspectos de nuestra vida puede influir lo que pensamos?

A través de las creencias podemos cambiar nuestra realidad, nuestra vida y nuestra salud. El éxito y la felicidad están vinculados a ellas, ya que vemos y oímos selectivamente. Repudiamos las opiniones contrarias. Estamos predispuestos a prestar atención solo a aquello que confirma nuestras creencias. Lo que no esté de acuerdo con ellas, "por

Cambiar la mentalidad en 10 pasos

- 1 **IDENTIFICAR LAS CREENCIAS.** Debemos conocernos en profundidad a nosotros mismos. Si en algo están de acuerdo las filosofías oriental y occidental es en que la base del desarrollo humano está en el autoconocimiento. No es fácil, pues, aunque la mayoría de personas piensa que se conoce muy bien, existen muchas cosas que no vemos, creencias de las que no somos conscientes.
- 2 **CREER QUE ES POSIBLE.** Estar convencido. Lo realmente importante no es lo que crees ni lo que te gustaría creer, sino lo que realmente crees.
- 3 **TENER UNA MOTIVACIÓN ILUSIONANTE.** Algo que tire de ti y un plan de acción. Pero es mejor ponerte pequeñas metas alcanzables que supongan pequeños incrementos que llegues a conseguir y que te darán fuerza y autoestima.
- 4 **PASAR DE VÍCTIMA A RESPONSABLE.** Dejar de ser víctima pasiva de las cosas que te ocurren en la vida, dejar de ser espectador y comenzar a ser protagonista de tu vida y a configurar tu destino. Pasar de "observador" a "participante".
- 5 **SUSTITUIR VIEJAS CREENCIAS POR NUEVAS.** Te permitirá cambiar el observador que eres y generar nuevas respuestas y mejorar tus capacidades.
- 6 **DEJAR DE DESEAR;** hay que actuar. Iluso no es el que tiene una ilusión, sino el que cree que esta va a cumplirse solo por desearlo.
- 7 **ACTUAR COMO SI YA LAS HUBIESES CAMBIADO.** Como decía el filósofo William James: "Si quieres una cualidad en la vida, actúa como si ya la tuvieras y acabarás teniéndola". Elige una creencia fortalecedora y, desde hoy, empieza a actuar como si ya la tuvieras. La acabarás convirtiendo en un hábito.
- 8 **ENTRENAR EL CAMBIO DE PENSAMIENTO.** Entrena el pensamiento y la actitud positiva, pues de los miles de pensamientos que tienes al día (se da más en las mujeres que en los hombres) la gran mayoría son negativos. Si quieres tener una familia feliz, primero tú tienes que ser feliz.
- 9 **RESPETA LAS CREENCIAS DE OTROS.** Evitar pensar que las demás personas son como tú y deben tener tus mismas creencias. No trates a los demás como te gustaría que te trataran a ti, sino como les gustaría que les trataran a ellos. Descubre sus creencias y ponte en su lugar. Eso es la empatía.
- 10 **CAMBIA TUS CREENCIAS, PORQUE... ¡TE VA LA VIDA EN ELLO!** Existen estudios científicos que demuestran que las creencias pueden curarnos (el famoso efecto placebo), pero también dicen que las creencias negativas pueden hacernos mucho daño. Ante una amenaza física o psíquica (despido, divorcio, pérdida...) real o imaginaria, si nuestro cerebro siente que es real, nuestro cuerpo se comportará como si lo fuera. Una creencia negativa te puede producir un fuerte estrés.

Vales mucho más de lo que te crees. ¡Sal de tu zona de confort para autodescubrirte y rompe la visión que tienes de ti mismo!

aguantan un rato hasta que ceden el paso; otros le dejan pasar y luego le siguen, dándoles luces; otros hacen gestos obscenos con la mano; otros ponen los cuatro intermitentes; otros los antiniebla. En fin, la imaginación del ser humano es infinita. Al final, lo que haces con tu vida lo decides tú. Afrontamos la vida en función de nuestras creencias.

¿Tienen realmente tanto poder?

Muchísimo más del que nos creemos. Nuestro objetivo debe ser liberarnos de nuestros falsos límites. Somos como creemos que somos y lo que realmente nos bloquea es nuestro diálogo interno negativo. Vivimos nuestro día a día tomando todo tipo de decisiones, basándonos en lo que creemos y en lo que pensamos. Nuestra felicidad y nuestro éxito, y nuestro sufrimiento y nuestra desdicha, dependen de cómo afrontamos la vida y de cómo nos relacionamos con nuestro entorno. Como decía el filósofo Epicteto: "No son las cosas que nos pasan las que nos hacen sufrir, sino lo que nos decimos de esas cosas". O dicho de otra manera: "Lo importante no es lo que te pasa, sino lo que haces con lo que te pasa". Al final, la vida es un diez por ciento lo que haces y un 90 por ciento cómo te lo tomas.

¿En qué aspectos de nuestra vida puede influir lo que pensamos?

A través de las creencias podemos cambiar nuestra realidad, nuestra vida y nuestra salud. El éxito y la felicidad están vinculados a ellas, ya que vemos y oímos selectivamente. Repudiamos las opiniones contrarias. Estamos predispuestos a prestar atención solo a aquello que confirma nuestras creencias. Lo que no esté de acuerdo con ellas, "por

Cambiar la mentalidad en 10 pasos

- 1 **IDENTIFICAR LAS CREENCIAS.** Debemos conocernos en profundidad a nosotros mismos. Si en algo están de acuerdo las filosofías oriental y occidental es en que la base del desarrollo humano está en el autoconocimiento. No es fácil, pues, aunque la mayoría de personas piensa que se conoce muy bien, existen muchas cosas que no vemos, creencias de las que no somos conscientes.
- 2 **CREER QUE ES POSIBLE.** Estar convencido. Lo realmente importante no es lo que crees ni lo que te gustaría creer, sino lo que realmente crees.
- 3 **TENER UNA MOTIVACIÓN ILUSIONANTE.** Algo que tire de ti y un plan de acción. Pero es mejor ponerte pequeñas metas alcanzables que supongan pequeños incrementos que llegues a conseguir y que te darán fuerza y autoestima.
- 4 **PASAR DE VÍCTIMA A RESPONSABLE.** Dejar de ser víctima pasiva de las cosas que te ocurren en la vida, dejar de ser espectador y comenzar a ser protagonista de tu vida y a configurar tu destino. Pasar de "observador" a "participante".
- 5 **SUSTITUIR VIEJAS CREENCIAS POR NUEVAS.** Te permitirá cambiar el observador que eres y generar nuevas respuestas y mejorar tus capacidades.
- 6 **DEJAR DE DESEAR;** hay que actuar. Iluso no es el que tiene una ilusión, sino el que cree que esta va a cumplirse solo por desearlo.
- 7 **ACTUAR COMO SI YA LAS HUBIESES CAMBIADO.** Como decía el filósofo William James: "Si quieres una cualidad en la vida, actúa como si ya la tuvieras y acabarás teniéndola". Elige una creencia fortalecedora y, desde hoy, empieza a actuar como si ya la tuvieras. La acabarás convirtiendo en un hábito.
- 8 **ENTRENAR EL CAMBIO DE PENSAMIENTO.** Entrena el pensamiento y la actitud positiva, pues de los miles de pensamientos que tienes al día (se da más en las mujeres que en los hombres) la gran mayoría son negativos. Si quieres tener una familia feliz, primero tú tienes que ser feliz.
- 9 **RESPETA LAS CREENCIAS DE OTROS.** Evitar pensar que las demás personas son como tú y deben tener tus mismas creencias. No trates a los demás como te gustaría que te trataran a ti, sino como les gustaría que les trataran a ellos. Descubre sus creencias y ponte en su lugar. Eso es la empatía.
- 10 **CAMBIA TUS CREENCIAS, PORQUE... ¡TE VA LA VIDA EN ELLO!** Existen estudios científicos que demuestran que las creencias pueden curarnos (el famoso efecto placebo), pero también dicen que las creencias negativas pueden hacernos mucho daño. Ante una amenaza física o psíquica (despido, divorcio, pérdida...) real o imaginaria, si nuestro cerebro siente que es real, nuestro cuerpo se comportará como si lo fuera. Una creencia negativa te puede producir un fuerte estrés.



EL AUTOR
Julio Marco Barroso

Es coach certificado por la International Coaching Federation (ICF). Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales, desarrolla su actividad profesional como formador de empresas en habilidades directivas e inteligencia emocional. Además de empresario, es escritor y conferenciante.

aquí me entra y por aquí me sale". Al final, nuestra vida es un reflejo de lo que creemos. Las creencias conforman lo que ocurre a nuestro alrededor. Si no estás contento con lo que tienes a tu alrededor, ¡revisa tus creencias!

Está diciendo que sí, por ejemplo, siempre estoy pensando que no puedo hacer algo, que no sirvo para esto o aquello, debo revisar mis creencias y tratar de cambiarlas...

Sí, las creencias afectan también a la autoestima. Lo que ocurre es que no tenemos conciencia de ello. Es decir, generalmente tenemos una idea sobre nosotros mismos muy inferior a lo que realmente somos. Y las mujeres, según un estudio de la Universidad de Chicago, todavía más. O sea, que los hombres somos "más fantasmas". Valemos

mucho más de lo que nos creemos, pero para comprobarlo, tenemos que salir de nuestra zona de confort, con el sufrimiento que eso implica. Tenemos que auto-descubrirnos y romper la visión que tenemos de nosotros mismos.

Se trata, entonces, de eliminar todas las creencias que nos impiden sacar lo mejor de nosotros mismos y reemplazarlas por unas nuevas que nos permitan progresar. ¿Es eso?

Ahí está la clave. Existe un tipo de creencias que nos fortalecen, que nos empoderan, que nos dan salud y paz y que sacan lo mejor de nosotros. Pero existen otro tipo de creencias que son negativas y nos limitan, nos hacen sufrir. Algunas nos hacen tener actitudes positivas ante las pruebas que nos plantea la vida y otras hacen lo contrario: nos

"Si no estás contento con lo que tienes a tu alrededor, ¡revisa tus creencias!", dice Julio Marco.

impiden tener alegría, éxito, equilibrio, plenitud, autoestima... Aunque estamos llenos de creencias limitantes cultivadas durante nuestra vida, la buena noticia es que nos podemos reprogramar. Podemos sustituir creencias limitantes por fortalecedora. Podemos convertirnos en escultores de nuestro propio cerebro. A eso se le llama neuroplasticidad.

Díganos cuál es, en su opinión, la fórmula mágica.

Cambiar las creencias no es fácil, porque llevan con nosotros toda nuestra vida. Y no es gratis, porque es como cambiar nuestra identidad; nuestra autoestima se resiente. Supone salir de nuestra comodidad, de nuestra zona de seguridad; supone mover los cimientos que nos permiten sentirnos seguros y eso a nuestro cerebro le produce ansiedad y estrés. Por eso siempre busca lo conocido, la certidumbre. Por eso preferimos el "Más vale malo conocido" antes que la posibilidad de algo mejor pero que no estamos seguros de conseguir. El miedo al cambio nos paraliza. Hoy día, además, sabemos que cambiando nuestras creencias no solo nos cambiamos a nosotros mismos, sino que, como dice la física cuántica, vivimos en una realidad interactiva en la que podemos modificar el mundo que nos rodea, el entorno en el que vive nuestra familia, la salud, el éxito... Nada es imposible para una persona con las creencias correctas, pero no esperes a mañana. La palabra mágica es: ¡empezar!

+ INFO

jmarco@ildehealthcare.com
www.sparkcoachingevents.com