

MENTALIDAD DE ALTO RENDIMIENTO

DEMOLER



La Psicología del Guerrero que Nunca Vuelve a Perder

by: Jerónimo Marín

CAPÍTULO 1

Las creencias autolimitantes: el techo invisible

FASE 1 · CIMENTACIÓN MENTAL

¿QUÉ VA AQUÍ?

Antes de hablar de decisión, de preparación o de rituales, hay que hablar de un punto muy importante que decide todo lo demás sin que el lector lo note: el techo mental que se pone él mismo antes de empezar con sus creencias autolimitantes. Este es el primer paso porque todo lo que viene después se construye sobre este terreno despejado.

DESARROLLO

Ningún competidor de alto nivel llega a serlo cargando la frase "esto no es para mí". Y, sin embargo, esa frase en distintas versiones— es la que más silenciosamente frena a la mayoría de las personas antes incluso de intentarlo en serio. "No tengo la disciplina para esto", "ya lo intenté una vez y no funcionó", "nunca llegaré a ese nivel", "no soy suficiente para esto", "ganar es imposible para mí", "nunca seré capaz de hacerlo bien". Ninguna de esas frases es un hecho. Son creencias, y las creencias, a diferencia de los hechos, se pueden examinar y reemplazar.

Una creencia autolimitante casi nunca nace de evidencia real. Nace de una experiencia pasada mal generalizada ("fallé una vez, entonces siempre voy a fallar"), de una comparación injusta o sin sentido ("otros ya iban adelantados, entonces yo llegué tarde") o de una frase que alguien más dijo en algún momento y que la mente toma como verdad sin cuestionarla. El problema no es que esas frases existan. El problema es que trabajan en piloto automático y deciden por adelantado cuánto esfuerzo vale la pena poner.

El competidor de élite no tiene menos pensamientos de duda que cualquier otra persona. La diferencia es que trata esos pensamientos como datos a revisar, no como ordenes a obedecer. Cuando piensa "no voy a poder", la pregunta operativa no es "¿tengo razón?", sino "¿esto es algo que ya se o es simplemente lo primero que se me vino a la cabeza?". Casi siempre es lo segundo.

Aquí conviene ser preciso, no es "pensar en positivo" a la fuerza o ignorar una limitación real (una lesión, una falta de recursos concreta) no es fortaleza, es negación. La diferencia está en distinguir un límite real y verificable de un límite que se pone uno mismo, uno que la mente instaló por costumbre y que nunca se puso a prueba.

Quienes creen que la capacidad se puede desarrollar con esfuerzo persisten más ante la dificultad que quienes creen que la capacidad es un rasgo fijo con el que se nace o no se nace. Además, la creencia en la propia capacidad de hacer una tarea es, en sí misma, uno de los predictores más fuertes de si esa tarea se logra — más incluso que el nivel de habilidad que ya se tiene en un inicio.

Hay una forma sencilla de detectar una creencia autolimitante en el momento exacto en que aparece: presta atención a las palabras absolutas que repites tu mismo. "Siempre me pasa lo mismo", "nunca voy a poder con esto", "la gente como yo no llega ahí". El lenguaje absoluto es la huella de una creencia que se instaló hace tiempo y que ya nadie revisa. Ninguna situación real es "siempre" o "nunca" — esas palabras son la mente generalizando una experiencia puntual y convirtiéndola en una ley permanente.

Cuando identifiques ese lenguaje en tu propia cabeza, no lo discutas de inmediato: primero anótalo tal cual apareció. Verlo escrito, fuera de tu cabeza, ya le quita parte de su fuerza automática. Después sí, ponlo a prueba con la misma pregunta del ejercicio de este capítulo. Con el tiempo, notar el lenguaje absoluto se vuelve un reflejo, y ese reflejo es, en sí mismo, el primer nivel de control sobre las creencias que antes operaban sin que te dieras cuenta.

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe tres creencias que sientas que te frenan hoy (por ejemplo: "no soy tan bueno en mi deporte", "esto no funciona para alguien como yo"). Para cada una, escribe al lado la evidencia real que la sostiene y la evidencia real que la contradice. La mayoría de las veces vas a notar que la creencia pesa mucho más de lo que la evidencia justifica.

DE MI EXPERIENCIA

Hasta los 12 años nunca llegue a ser primero, siempre había algo que me frenaba. Mis creencias, los límites que yo mismo me ponía y el pensar que para mí era imposible ganar, cuando realmente nunca fue así. Todo cambio cuando decidí cambiar mi forma de pensar y eliminar los propios límites que yo me ponía. En cambio de autolimitarme, Deje todo en mi preparación y empecé a impulsarme con pensamientos de victoria y logro. Desde ahí todo llego por sí solo y tuve mi punto de partida: Campeón panamericano 2023.

