

2. Creencias

2.1 Las creencias

Ana Merayo

Psicóloga FC Barcelona

Introducción

Sabemos de la existencia de creencias, las personas pensamos y actuamos en base al sistema de estas y de los valores de los que cada uno dispone.

Tenemos que saber que lo que vemos no es la realidad en sí misma, sino que es una interpretación según lo que percibimos a través de nuestro sistema de creencias. Esto, en algunas ocasiones, nos hace perder parte de la información o nos impide ver tal y como sucede en su total veracidad.

A lo largo del siguiente texto explicaremos en qué consisten las creencias, cuál es la función que desempeñan y cómo poder trabajar con ellas en diferentes situaciones, con el objetivo de modificar y mejorar la relación con nuestros deportistas y, de forma general, con nuestro entorno. De este modo, podremos optimizar el rendimiento personal y deportivo de los deportistas y de cada entrenador.

Si crees que no me debes nada, nada me debes, porque respeto todas las creencias y porque todas las creencias son iguales. Todas son creencias.
Pochia, 1943, p 21.

2.1.1 Las creencias

Antes de comenzar a definir el significado de creencia, nos gustaría comentar algunas ideas que nos acercarán a conocer y entender este concepto.

La creencia involucra al intelecto y los sentimientos, además de la actividad y la voluntad (Brain, 1868). Podemos creer que cada mañana saldrá el sol, esto sería una comprensión intelectual, pero sin ninguna creencia concreta que lo acompañe. Si a este hecho se sumara una emoción o sentimiento: un día soleado es concebido como un día más bonito que los demás ¿esto corresponde a una creencia arraigada? No. Podríamos afirmar que ni el intelecto ni el sentimiento generan la esencia de la creencia. En el día a día, se comprueban las creencias de las personas por sus acciones, por lo que, si se actúa de forma incoherente a como correspondería a las creencias mantenidas, sería destituido de la creencia en la doctrina (Brain, 1868). Si una persona se proclama defensora de los animales y lleva un abrigo de pieles de visón, no será tratada como una persona coherente o sincera por el resto.

Hay ocasiones en las que, aun siendo conocedores de las premisas comentadas en las líneas anteriores, actuamos de una forma contraria a lo que la creencia nos marca. Por ejemplo, podemos tener la convicción que dormir menos de 8 horas al día es perjudicial para nuestra salud, pero aun así dormimos menos horas de las que deberíamos. En ocasiones, a pesar de que la creencia nos anime a actuar, se puede ver limitada por un motivo más fuerte. Puedo saber que necesito dormir las 8 horas, pero quiero terminar de ver esa película que tanto me gusta. Las creencias son un estado activo, y poseen diversos grados de fuerza (de forma más débil o fuerte según es sobrepasada, o no, por un impulso).

Sin embargo, podríamos afirmar que lo que nos lleva a actuar, sobrepasando resistencias mayores o menores, es una creencia: me voy a la cama porque sé que mañana lo agradeceré cuando me despierte y me sienta descansado.

Las creencias condicionan el mundo que vemos a través de nuestra percepción, ya que lo que experimentamos en nuestra vida lo percibimos e interpretamos en función de nuestras creencias. Es más, lo que nosotros

vemos no es la realidad de lo que ocurre, sino la interpretación de los hechos, ya que lo que interpretamos lo hacemos según el sistema de creencias que tenemos.

En ocasiones, generalizamos los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor sin tener en cuenta que, según la cultura en la que nos encontremos, un mismo hecho significa cosas distintas. Por lo que una misma actuación puede derivar en unas ideas hacia la persona que las realiza según las creencias que esta posea. ¿Qué piensa de las personas que eructan en la mesa? En buena parte de la cultura occidental se cree que un eructo emitido por los comensales es sinónimo de mala educación y falta de respeto; en la India, lo consideran una burla a sus ancestros; mientras que hacer este mismo gesto en China es un halago al cocinero; en la tribu de los esquimales, repartidos en zonas árticas siberianas y americanas, es muestra de cortesía; y, en Arabia Saudí, es sinónimo de satisfacción y de haber quedado saciado. Por lo que de acuerdo con el sitio de procedencia y la cultura en la que se ha desarrollado la persona que vivencie esta acción, tendrá unas creencias u otras sobre lo que una persona ha hecho.

Conocernos a nosotros mismos, y saber con qué “gafas” miramos al mundo, y conocer las “gafas” con las que miran las personas de nuestro círculo más cercano, nos ayudará a entender a quién tenemos delante e interpretar sus comportamientos.

A continuación, se propone una lectura, un cuento de Bucay que nos invita a la reflexión de lo expresado en el párrafo anterior.

“A una estación de trenes llega una tarde, una señora muy elegante. En la ventanilla le informan que el tren está retrasado y que tardará aproximadamente una hora en llegar a la estación.

Un poco fastidiada, la señora va al puesto de diarios y compra una revista, luego pasa al kiosco y compra un paquete de galletitas y una lata de gaseosa.

Preparada para la forzosa espera, se sienta en uno de los largos bancos del andén. Mientras hojea la revista, un joven se sienta a su lado y comienza a leer un diario. Imprevistamente la señora ve, por el rabillo del ojo, cómo el muchacho, sin decir una palabra, estira la mano, agarra el

paquete de galletitas, lo abre y después de sacar una comienza a comérsela despreocupadamente.

La mujer está indignada. No está dispuesta a ser grosera, pero tampoco a hacer de cuenta que nada ha pasado; así que, con gesto ampuloso, toma el paquete y saca una galletita que exhibe frente al joven y se la come mirándolo fijamente.

Por toda respuesta, el joven sonríe... y toma otra galletita.

La señora gime un poco, toma una nueva galletita y, con ostensibles señales de fastidio, se la come sosteniendo otra vez la mirada en el muchacho.

El diálogo de miradas y sonrisas continúa entre galleta y galleta. La señora cada vez más irritada, el muchacho cada vez más divertido.

Finalmente, la señora se da cuenta de que en el paquete queda sólo la última galletita. " No podrá ser tan caradura", piensa, y se queda como congelada mirando alternativamente al joven y a las galletitas.

Con calma, el muchacho alarga la mano, toma la última galletita y, con mucha suavidad, la corta exactamente por la mitad. Con su sonrisa más amorosa le ofrece media a la señora.

– ¡Gracias! – dice la mujer tomando con rudeza la media galletita.

– De nada – contesta el joven sonriendo angelical mientras come su mitad.

El tren llega.

Furiosa, la señora se levanta con sus cosas y sube al tren. Al arrancar, desde el vagón ve al muchacho todavía sentado en el banco del andén y piensa: "Insolente".

Siente la boca reseca de ira. Abre la cartera para sacar la lata de gaseosa y se sorprende al encontrar, cerrado, su paquete de galletitas... ¡Intacto! "(Bucay, 2012, p. 28).

Hay tantas definiciones de creencia en la literatura científica que resulta complicado reducirlas a unas pocas. Algunos rasgos comunes a muchas definiciones son: la creencia es la convicción de que algo es cierto, es un pensamiento muy arraigado en nosotros que nos lleva a tener una certeza, y unos patrones mentales que nos hacen interpretar nuestro entorno según estas.

Este sistema de creencias configura nuestra vida, nuestra forma de ser, actuar y relacionarnos con los demás. En otras palabras, las creencias que tenemos condicionan el significado que le damos a nuestras experiencias vitales. Por lo que deben ser consideradas en cualquier actuación profesional para realizar una aproximación hacia los deportistas. Debemos tener en cuenta a todas las personas que forman parte del entorno más cercano del jugador/a (entrenadores, preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc.) y no sólo del entorno deportivo, también habría que tener en cuenta a las familias, amigos, escuela, etc. Todos estos son protagonistas, referentes y transmisores inmediatos de conocimiento, valores y, por lo tanto, de creencias. Las creencias vienen a ser como un mapa grabado en nuestro sistema que nos guía, o mejor, nos orienta en el mundo para encontrar la satisfacción de nuestras necesidades (Ramsey, 2005).

A través de estas líneas, se pretende acompañar a los técnicos/entrenadores a adentrarse en el conocimiento de las creencias que cada uno posee. Ser conocedor de estas nos da la opción de conocer cómo y desde qué prisma interpretamos y entendemos nuestro entorno, a las personas en la que en él participan y condicionan nuestra relación con los demás.

Existen creencias de diversos tipos, pero profundizaremos en dos, ya que son estas causantes directas de cómo pensamos y actuamos en nuestra vida cotidiana:

- Creencias potenciadoras: son aquellas que empoderan a la persona y hacen que tenga confianza y refuerzo en lo que hace. Provocan conductas que conducen al objetivo marcado.

- Creencias limitadoras o limitantes: son aquellos pensamientos que en muchos casos bloquean el desarrollo personal y la forma en la que se relaciona con el mundo y los demás.

Nos ocuparemos de este segundo caso, pero no hay de qué preocuparse. Las creencias limitantes pueden modificarse y convertirse en reforzadoras.

Para poder conocer más de cerca, intentaremos concretar ejemplos de lo que una creencia puede bloquear o limitar:

- Creencia de ausencia de confianza: cualquier objetivo que se proponga considera que es inalcanzable con independencia de las capacidades que se tienen. Por ejemplo, “no estamos preparados para estar en la final”, “por mucho que entrenemos no podré conseguir el objetivo para el equipo”, “hagamos lo que hagamos perderemos”.
- En ocasiones también se puede traducir en una falta de merecimiento, creer que lo que deseamos no es merecido por algo que se ha hecho, “no me merezco ir al campeonato porque no hemos entrenado como debíamos”, “no merezco estar de primer entrenador porque no tengo tanta experiencia como otros compañeros”.
- Creencia de ausencia de capacidad: creer que no se tienen suficientes condiciones y preparación necesaria para alcanzar el objetivo marcado, aunque este sea alcanzable. Por ejemplo, “no lograremos ganarle a este equipo, aunque tengan peor estadísticas que nosotros”; “seguro que los otros podrán alcanzar el título, pero nosotros no”.
- Creencia de exposición: tener miedo a la exposición pública y que el resto de la gente pueda opinar de nosotros. Por ejemplo, “y si perdemos qué dirán”, “las ruedas de prensa no me gustan porque me siento atacado”.

Hay cuestiones que debemos conocer de nuestras creencias:

- Son aprendidas desde nuestra infancia, por lo que están muy arraigadas en la persona.
- Son, en muchos casos, inconscientes, por lo que desconocemos que existen.
- Pueden ser modificadas por medio de un entrenamiento consciente o a lo largo de nuevas experiencias vividas.
- Aportan algo positivo, incluso las creencias que en un momento se consideran negativas. Por ejemplo, si tengo la creencia de que no

debo hablar con desconocidos, lo que ahora vivo como limitante en algún momento sirvió para obedecer a las indicaciones de mis padres.

Para cambiar de una creencia a otra, se ha de modificar la percepción de la realidad desde las creencias, buscar otras alternativas y nuevas miradas.

Vamos a ver cómo poder identificar las creencias limitantes y cómo trabajar para modificarlas.

A continuación, un ejercicio que nos puede ayudar:

- Identifique aquellas situaciones que vive como estresantes o difíciles. En ocasiones no somos conscientes de las autoverbalizaciones que realizamos: “no puedo hacer esto”, “todo me resulta difícil”, “no puedo lograr lo que me propongo”, “todas las competiciones me salen mal”. Elija una de ellas.
- Detecte qué siente en relación con lo que piensa. Consiste en pensar qué creencia está detrás de esa actitud.
- Por ejemplo, “no puedo lograr lo que me propongo”, me siento débil, que los demás no pueden confiar en mí, insegura, decepcionada, triste, fracasada.
- Pregúntese si esta creencia es 100% verdad y si se cumple en todos los casos.
- Por ejemplo, ¿en alguna ocasión he competido bien a pesar de estar nerviosa? ¿En otras ocasiones que me enfrento a una evaluación, he tenido esta sensación y la he podido gestionar?
- Reflexione y conteste a estas preguntas:
 - ¿Qué me impide conseguir mis objetivos?
 - ¿Qué pensamiento positivo podría reemplazar al negativo?
 - Si fuera cierto lo que pienso –en la pregunta anterior- ¿qué acciones llevaría a cabo para conseguir mis objetivos?
- Modifique su lenguaje interior por uno más positivo y tenga en cuenta la contestación de las preguntas anteriores. Cree una afirmación clara que le ayude a acercarse al objetivo y que contradiga la creencia inicial.
- Por ejemplo, aprenderé a saber competir. Tengo capacidad de sobra para superar este nuevo reto.
- Encuentre situaciones que constaten esta nueva creencia.

- Por ejemplo, en la competición del sábado tuve una buena marca, estoy menos nerviosa que en otras ocasiones.

A continuación, se propone un guion con los pasos a seguir en la modificación de creencias limitantes.

Tabla 1: Modificación de creencias limitantes

Modificar creencias limitadoras
1. Piensa y elige una situación que genere emociones estresantes
2. Describe los hechos objetivos que se han dado en el momento que se ha producido la situación.
3. Escribe lo que piensas sobre el hecho estresante (predicciones, preocupaciones, suposiciones...)
4. Escribe lo que sientes del acontecimiento en concreto.
5. Reflexiona y modifica lo que has descrito en el punto 3. Contesta a estas preguntas: ¿por qué tengo estos pensamientos? ¿hay una evidencia objetiva para mantener esta creencia? ¿Hay evidencias que demuestren que no tengo razón?
6. Cambia tu lenguaje interior por uno más positivo.

Fuente: Davis, Mckaty y Eshelman, 2001, p. 174.

Vamos a ver cómo llevarlo a cabo en un ejemplo:

- 1) Las últimas competiciones no estoy consiguiendo mis objetivos, las marcas son malas y mis sensaciones irregulares. Me siento inseguro, con miedo a que no sea tan bueno como debería o como creen los demás, un tanto triste.
- 2) En la última competición mis sensaciones eran raras, estaba cargado de piernas y cansado. Es cierto que de las dos últimas semanas entrenamos con más carga física de lo normal. Al pensar en que me encontraba cansado, mi cabeza empezó a pensar en cosas negativas como no poder estar en las Olimpiadas, y me sentía cada vez más cansado y desanimado.
- 3) Tengo miedo a que no me salgan bien estas competiciones, me hacen sentir inseguridad porque tengo el preolímpico en 3 meses y no me siento preparado, tengo dudas, me siento inseguro, con miedo a defraudar si no me clasifico.
- 4) Me siento presionado por mí, sin confianza, más pendiente de los demás que de mí. Me gustaría estar más aislado y centrarme en el día a día.

- 5) Reflexiono sobre lo que estoy pensando y sintiendo. Si lo miro de una manera fría, solo han sido dos competiciones de muchas en esta temporada. Cuando entreno, me siento a gusto y bien, veo que avanzo y consigo los objetivos que me he marcado con mi entrenador.
- 6) Tengo que ser más cuidadoso con cómo me trato y confiar en el progreso que he demostrado.
- 7) Mi mensaje para repetir será “momento a momento”, “soy capaz de cumplir las cosas que me propongo”, “confío en mí, en mi cuerpo y mi cabeza”

Recuerde que la modificación de una creencia no ocurre de un día a otro y, que lo mismo que una creencia para elaborarse lleva su tiempo, para cambiarla y sustituirla por otra también necesitamos un tiempo de práctica e integración con las anteriores. Piense que solo con la práctica logrará que la nueva creencia se asiente, se vuelva inconsciente y automática.

En ocasiones, y a pesar de nuestros esfuerzos, no conseguimos ser conscientes ni conocedores de aquellas creencias limitadoras que nos acompañan desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida. A continuación, mostraremos un cuestionario, el *test* de Ellis, este *test* permite conocer las creencias limitantes para poder trabajar en su posterior modificación hacia creencias potenciadoras.

Este cuestionario puede servir como una herramienta para “tomar conciencia” y conocer por qué creencias comenzar a practicar para el cambio.

Tabla 2: Cuestionario

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO

- No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario.
- No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero/a en sus respuestas.
- No es necesario que piense mucho rato en cada ítem.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem señale la casilla SI, si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, señale la casilla NO.
- Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.
- Conteste a todos los ítems.

	SI	NO	P
1 Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			A
2 Odio equivocarme en algo.			A
3 La gente que se equivoca, logra lo que se merece.			A
4 Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía.			B
5 Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			B
6 Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			A
7 Normalmente aplazo las decisiones importantes.			A
8 Todo el mundo necesita de alguien a quién recurrir en busca de ayuda y consejo.			A
9 "Una cebra no puede cambiar sus rayas".			A
10 Prefiero sobre todas las cosas pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			A
11 Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo porque respetar a nadie.			B
12 Evito las cosas que no puedo hacer bien.			A
13 Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.			A
14 Las frustraciones no me distorsionan.			B
15 A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.			B
16 Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.			B
17 Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.			B
18 En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.			A
19 Es casi imposible superar la influencia del pasado.			A
20 Me gusta disponer de muchos recursos.			B
21 Quiero gustar a todo el mundo.			A
22 No me gusta competir en actividades en las que los demás son mejores que yo.			B
23 Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.			A
24 Las cosas deberían ser distintas a como son.			A
25 Yo provoqué mi propio mal humor.			B
26 A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.			A
27 Evito enfrentarme a los problemas.			A
28 Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.			A
29 Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.			B
30 Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.			B
31 Puedo gustarme a mí mismo aun cuando no guste a los demás.			B
32 Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			B

33 La inmoralidad debería castigarse severamente.			A
34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			A
35 Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a si mismas.			B
36 No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.			B
37 Normalmente tomo las decisiones tan pronto como puedo.			B
38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			A
39 La gente sobrevalora la influencia del pasado.			B
40 Lo que mas me divierte es realizar algún proyecto creativo.			B
41 Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.			B
42 Para mi es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			A
43 Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.			B
44 Normalmente acepto las cosas como son aunque no me gusten.			B
45 Nadie esta mucho tiempo enfadado, a menos que quiera estarlo.			B
46 No puedo soportar correr riesgos.			A
47 La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.			A
48 Me gusta valerme por mi mismo.			B
49 Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser mas como me gustaría ser.			A
50 Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.			A
51 Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.			A
52 Disfruto de las actividades independientemente de lo bueno/malo que sea en ellas.			B
53 El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.			A
54 Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.			B
55 Cuanto mas problemas tiene una persona, menos feliz es.			A
56 Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			B
57 Raramente aplazo las cosas.			B
58 Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			B
59 Normalmente no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			B
60 Tener demasiado tiempo libre resulta aburrido.			B
61 Me gusta recibir la aprobación de los demás, pero no tengo necesidad real de ello.			B
62 Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			A
63 Todo el mundo es, esencialmente, bueno.			A
64 Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			B
65 Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			B
66 Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			A
67 Me resulta difícil hacer las tareas desagradable.			A
68 Me desagrada que los demás tomen decisiones por mi.			B
69 Somos esclavos de nuestro pasado.			A
70 A veces desearía poder irme a una isla tropical, y tenderme en la playa sin hacer nada más.			A
71 A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			A
72 Me trastorna cometer errores.			A
73 No es equitativo que "lueva igual sobre el justo que sobre el injusto".			A
74 Yo disfruto honradamente de la vida.			B
75 Debería haber mas personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			A
76 Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			A
77 Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			B

78 Pienso que es fácil buscar ayuda.			A
79 Una vez que algo afecta a tu vida de forma importante, seguiré haciéndolo siempre.			A
80 Me encanta estar tumbado.			A
81 Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.			A
82 Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			A
83 Generalmente doy una segunda oportunidad a quién se equivoca.			B
84 La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			A
85 Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.			B
86 Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			B
87 No me gustan las responsabilidades.			B
88 No me gusta depender de los demás.			B
89 La gente nunca cambia básicamente.			A
90 La mayoría de las personas trabajan demasiado y no descansan lo suficiente.			A
91 Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.			B
92 No me gusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			B
93 Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.			B
94 Raramente me importunan los errores de los demás.			B
95 El hombre construye su propio infierno interior.			B
96 Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			A
97 Si tengo que hacer algo lo hago a pesar de que no sea agradable.			B
98 He aprendido a no estar pendiente de nada que no este relacionado con mi bienestar.			B
99 No miro atrás con resentimiento.			B
100 No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.			A

PUNTUACIÓN DEL REGISTRO DE CREENCIAS

- 1) Si el ítem tiene la letra **A** y ha contestado **"SI"**, ponga una "cruz" (X) en la columna **P**.
- 2) Si el ítem tiene la letra **B** y ha contestado **"NO"**, ponga una "cruz" (X) en la columna **P**.
- 3) Pase las "cruces" al lugar correspondiente de la siguiente tabla, y sume el número de cruces que aparece en cada columna.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	

INTERPRETACIÓN

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional que se explicita a continuación:

P

1	Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	
2	Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.	
3	Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.	
4	Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.	
5	Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como lo acontecimientos inciden sobre sus emociones.	
6	Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.	
7	Es mas fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.	
8	Se necesita contar con algo mas grande y mas fuerte que uno mismo.	
9	El pasado tiene mas influencia en la determinación del presente.	
10	La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.	

Fuente: Cuartero Requejo, 2018, pp. 26-31

Lo importante de ser conocedor de las creencias limitadoras es poder generar un espacio de reflexión personal. Pensar y profundizar en ellas y sus consecuencias, para poner empeño en modificarlas. El cambio es un proceso que llevará tiempo y en el que hay que prestar atención y dar importancia a los cambios producidos, para anclar las nuevas creencias generadas.

Para concluir, ser conocedores de lo que pensamos y de cómo actuamos con nosotros mismos y con nuestro entorno, nos permitirá estar preparados para trabajar con nuestros deportistas desde una visión más

para entenderles y relacionarnos con ellos, y así trabajar en la optimización de su rendimiento tanto personal como deportivo.

En ocasiones nos pasamos horas, días y semanas trabajando con los deportistas en sus técnicas, tácticas, herramientas psicológicas, etc., y nos olvidamos de sus creencias.

Ponemos el ejemplo de una competición, pensamos que las emociones del deportista son el impedimento para que compita bien, y no hemos reparado en sus creencias: “Entreno muy bien, pero compitiendo no me sale nada”.

Vamos a ver cómo se puede trabajar con este deportista.

Proponemos al deportista que nos describa en qué se fija en la competición y en el entreno, para conocer si hay alguna diferencia entre las dos situaciones. Mientras entrena cumple sus marcas, sigue el ritmo que le indican, afina la técnica, etc. En la competición, se fija en los rivales, le alarman las señales de cansancio. ¡Cuidado! Los puntos de fijación de la atención en la competición y en el entreno son distintos, por lo que ya tenemos una diferencia que hay que corregir. Si en el entreno dirijo mi atención a la parte técnica, durante la competencia he de hacer lo mismo. A medida que transcurre la carrera puedo dirigir la atención al rival para adaptar la toma de decisiones según la táctica que considere más conveniente.

Recuerde que en aquellas situaciones que nos sintamos estresados y en dificultades, ponemos en juego creencias limitadoras.

Aconsejamos trabajar las creencias desde el principio de temporada, creando un plan de trabajo tanto en entrenamientos como en competición (trazar objetivos, acciones concretas para conseguir cambios, proveer situaciones estresantes y evaluar creencias).

Podemos proponer a los deportistas hacer un registro, un diario donde apuntar (en un cuaderno, en el móvil, etc.) diferentes aspectos que le ayudarán a conocer lo que le ocurre ante situaciones que sienta como difíciles.

Tabla 3: Propuesta de registro diario para los deportistas

Situación: "Me bloqueo cuando el entrenador me corrige en los entrenos o partidos". Fecha: 12 de abril
Pensamientos: "No cuenta conmigo para el próximo partido", "no le gusto", "siempre estoy haciendo las cosas mal".
Sensaciones físicas: "Siento el corazón que me va a mil", "mi cabeza me da vueltas si le veo enfadado", "se me agarrotan las piernas".
Emoción: "Siento enfado por no saberlo hacer mejor, y también tristeza porque le estoy fallando a él, a mi familia y a mí".
Después de la emoción experimentada: "No comento con nadie lo que pienso porque si no pensarán que soy débil". "Muestro que no pasa nada, pero estoy ausente".
Plan de acción: "La próxima vez que me ocurra le comentaré a un compañero cómo me siento para ver si me puede ayudar". "Hablaré con mi entrenador cuando tenga más confianza en qué decirle".
Conclusiones: "Cuando comparto con alguien lo que siento me noto más relajado", "si pienso en qué es lo que tengo que hacer en el siguiente pase y no en el error me noto más confiado".
Revisión: Destinar un tiempo de forma periódica para revisar el diario y añadir aquellos pensamientos o acciones que ha incorporado con el entrenamiento y puesta en práctica de tu diario.

Fuente: elaboración propia.

A medida que consolide nuevas creencias, acciones y verbalizaciones con relación a esta, las podrá poner a prueba en competiciones menores, hasta que se asienten e instauren.

Un consejo, no juzgamos las creencias, simplemente se analizan para modificarlas y que sean más adaptativas.

2.2 Profecía autocumplida

Ana Merayo

Psicóloga FC Barcelona

Introducción

Las **profecías autocumplidas** abundan en nuestra vida cotidiana. En ocasiones hemos pensado en cosas que creíamos que seguro iban a pasar y finalmente han sucedido. De forma inconsciente moldeamos la realidad para que esta realidad se cumpla.

Este efecto tiene lugar en todos los ámbitos de nuestra vida (académico, social, laboral), pero tiene un gran impacto cuando afecta a infantes y jóvenes que están en pleno proceso formativo de personalidad y esta depende en ciertos aspectos, de las expectativas que las personas de su entorno generan sobre ellos.

Cada día estamos expuestos de forma consciente o inconsciente a las expectativas de la gente que nos rodea: familia, amigos, compañeros, entrenadores, jefes, etc. Observemos cómo cuando alguien nos transmite su confianza y apoyo actuamos de esa manera, y cómo en ocasiones dejamos de intentar cosas por el miedo al fracaso que nos han infundado. A lo largo de las siguientes páginas, se explicará en qué consiste la profecía autocumplida y cómo conseguir que sume en nuestro día a día.

2.2.1 La profecía autocumplida

Comenzamos esta unidad con un cuento de García Márquez:

Imagínese usted un pueblo muy pequeño donde hay una señora vieja que tiene dos hijos, uno de 17 y una hija de 14. Está sirviéndose el desayuno y tiene una expresión de preocupación. Los hijos le preguntan qué le pasa y ella les responde:

-No sé, pero he amanecido con el presentimiento de que algo muy grave va a sucederle a este pueblo.

Ellos se ríen de la madre. Dicen que esos son presentimientos de vieja, cosas que pasan. El hijo se va a jugar al billar, y en el momento en que va a tirar una carambola sencillísima, el otro jugador le dice:

-Te apuesto un peso a que no la haces.

Todos se ríen. Él se ríe. Tira la carambola y no la hace. Paga su peso y todos le preguntan qué pasó, si era una carambola sencilla. Contesta:

-Es cierto, pero me ha quedado la preocupación de una cosa que me dijo mi madre esta mañana sobre algo grave que va a suceder a este pueblo.

Todos se ríen de él, y el que se ha ganado su peso regresa a su casa, donde está con su mamá o una nieta o en fin, cualquier pariente. Feliz con su peso, dice:

- Le gané este peso a Dámaso en la forma más sencilla porque es un tonto.

- ¿Y por qué es un tonto?

- Hombre, porque no pudo hacer una carambola sencillísima estorbado con la idea de que su mamá amaneció hoy con la idea de que algo muy grave va a suceder en este pueblo.

Entonces le dice su madre:

-No te burles de los presentimientos de los viejos porque a veces salen.

La pariente lo oye y va a comprar carne. Ella le dice al carnicero:

- Véndame una libra de carne -y en el momento que se la están cortando, agrega-: Mejor véndame dos, porque andan diciendo que algo grave va a pasar y lo mejor es estar preparado.

El carnicero despacha su carne y cuando llega otra señora a comprar una libra de carne, le dice:

-Lleve dos porque hasta aquí llega la gente diciendo que algo muy grave va a pasar, y se están preparando y comprando cosas.

Entonces la vieja responde:

-Tengo varios hijos, mire, mejor deme cuatro libras.

Se lleva las cuatro libras; y para no hacer largo el cuento, diré que el carnicero en media hora agota la carne, mata otra vaca, se vende toda y se va esparciendo el rumor. Llega el momento en que todo el mundo, en el pueblo, está esperando que pase algo. Se paralizan las actividades y de pronto, a las dos de la tarde, hace calor como siempre. Alguien dice:

- ¿Se ha dado cuenta del calor que está haciendo?

- ¡Pero si en este pueblo siempre ha hecho calor!

(Tanto calor que es pueblo donde los músicos tenían instrumentos remendados con brea y tocaban siempre a la sombra porque si tocaban al sol se les caían a pedazos).

- Sin embargo -dice uno-, a esta hora nunca ha hecho tanto calor.

- Pero a las dos de la tarde es cuando hay más calor.

- Sí, pero no tanto calor como ahora.

Al pueblo desierto, a la plaza desierta, baja de pronto un pajarito y se corre la voz:

- Hay un pajarito en la plaza.

Y viene todo el mundo, espantado, a ver el pajarito.

- Pero señores, siempre ha habido pajaritos que bajan.

- Sí, pero nunca a esta hora.

Llega un momento de tal tensión para los habitantes del pueblo, que todos están desesperados por irse y no tienen el valor de hacerlo.

- Yo sí soy muy macho -grita uno-. Yo me voy.



Agarra sus muebles, sus hijos, sus animales, los mete en una carreta y atraviesa la calle central donde está el pobre pueblo viéndolo. Hasta el momento en que dicen:

- Si éste se atreve, pues nosotros también nos vamos.

Y empiezan a dismantelar literalmente el pueblo. Se llevan las cosas, los animales, todo.

Y uno de los últimos que abandona el pueblo, dice:

- Que no venga la desgracia a caer sobre lo que queda de nuestra casa -y entonces la incendia y otros incendian también sus casas.

Huyen en un tremendo y verdadero pánico, como en un éxodo de guerra, y en medio de ellos va la señora que tuvo el presagio, clamando:

-Yo dije que algo muy grave iba a pasar, y me dijeron que estaba loca. (García Marquez, s/f)
<http://www.fadu.uba.ar/post/405-171-algo-muy-grave-va-a-suceder-en-este-pueblo-gabriel-garca-marquez>.

Sabemos de la existencia de creencias, y que hay algunas que tienen una función más adaptativa y otras más limitadoras. Ambas creencias junto con nuestras expectativas y las que los demás tienen sobre nosotros condicionan la forma de comportarnos con el mundo y con los demás.

La profecía autocumplida definida por Rovira (2006) como un fenómeno psicológico por el que las expectativas y creencias de un sujeto sobre algo o alguien conducen al resultado esperado. Afectan a la conducta de manera que el segundo tiende a confirmarlas.

Según palabras del sociólogo Robert K. Merton (1948): "La profecía que se autorrealiza es, al principio, una definición «falsa» de la situación que despierta un nuevo comportamiento que hace que la falsa concepción original de la situación se vuelva «verdadera»" (p. 197).

El autor descubrió que esta creencia, aunque comience sin fundamento, tiene una influencia determinante en la conducta, lo que puede resultar que esta validez sin rigor perpetúe el error y lleve a una persona a que sus conductas cumplan con la creencia que mantiene. Si estamos convencidos que no tendremos éxito en una actividad, es muy posible que nuestras acciones sean erróneas, lo que moviliza que nuestra

creencia modifique nuestro comportamiento hasta confirmar el resultado esperado de fracaso.

Hay que matizar que no podemos hablar de profecía autocumplida hasta que el comportamiento se ve afectado por las expectativas (Sánchez Gómez, 2014). Ni tampoco se cumple una profecía si la expectativa está fundamentada en datos objetivos, es decir, si de un deportista se pronostica que será lento en una carrera y esta expectativa está formada porque se sabe que los tiempos del deportista suelen ser altos en duración, no se trata de una profecía autocumplida, sino que los datos se ajustan a la realidad. Podríamos ayudar a este mismo deportista a generar una nueva expectativa, ser más rápido en 400m lisos, y con ello brindaremos la probabilidad de que este atleta consiga ser más rápido de lo que era.

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.” (Gandhi, 1964, p. 87)

A continuación, un poco de mitología griega para explicar la procedencia del término **efecto Pigmalión**, concepto que se relaciona directamente con la profecía autocumplida. En la obra de Ovidio (**I a. C**), se explica como un escultor que vivía en una isla de Grecia, Pigmalión, se enamoró de una de las estatuas que él había creado, Galatea. Era tal su enamoramiento, que rezó hasta que los dioses concedieron a Galatea ser una mujer de carne y hueso. La diosa Afrodita concedió su deseo a Pigmalión, quien se casó con Galatea y fruto de su amor nació su hija Pafo.

Dicho efecto ha sido estudiado en numerosos ámbitos:

- En la infancia (Brophy y Good, 1990; Rist, 1970; Rosenthal y Jacobson, 1968).
- En etapa escolar o universitaria.
- En entornos militares.
- En el deporte.

La importancia de la profecía autocumplida, en el caso de los jóvenes jugadores, recae en que las expectativas que puedan tener los

profesionales que trabajan en el entorno deportivo son cruciales para y en su desarrollo. Hay que tener precaución en no etiquetar ni encasillar a los deportistas, ya que de cada etiqueta se desprenden expectativas y creencias que inciden en el desarrollo del autoconcepto y autoestima de lo que el adulto ve del joven atleta. Si tenemos un jugador al que hemos etiquetado de “despistado”, existen muchas probabilidades de que su desempeño sea menor y más errático.

Cambiar y modificar profecías sobre los demás es complicado, pero no imposible. Para ello hay que tener cuidado con cuales son las expectativas que tenemos sobre los demás, que pueden marcar su trayectoria de vida, y aprender a romper con las creencias que limitan el comportamiento y desempeño de estos para encontrar otras que favorezcan el aprendizaje y rendimiento.

¿A ustedes les ha pasado alguna vez que no eligieron una asignatura porque desde pequeños escucharon a sus padres decir que no se les daba bien esa materia? ¿Cuántos han practicado un nuevo deporte con la idea de “no se me dan bien los deportes acuáticos”? Piense por un momento, ¿hay alguna cosa que haya dejado de hacer porque creía que no era lo suficientemente bueno? ¿de dónde ha surgido esa creencia?

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estarás en lo cierto” (Ford, H. S/f, p. 72).

Sigamos conociendo datos sobre el efecto Pigmalión:

En los años setenta, los investigadores Rosenthal y Jacobson (1968) realizan un experimento en el entorno académico, donde demuestran cómo ejerce su influencia la **profecía autocumplida** debido a la expectativa que los profesores proyectan sobre el desempeño de sus estudiantes.

El estudio consistía en que a los profesores se les daba información sobre el nivel de inteligencia de los alumnos de sus clases (estos desconocían que esa información era falsa). A unos profesores se les decía que sus alumnos tenían un coeficiente intelectual bajo, y a otros, que sus alumnos eran brillantes.

Los resultados que se dieron son: en el caso de alto coeficiente intelectual, los profesores tenían iniciativa, las actividades eran variadas y retadoras, estimulaban en encontrar la respuesta correcta, por lo que el profesor cumplió su expectativa en base a los alumnos y el rendimiento fue alto. Lo mismo ocurrió en el caso de la clase con bajo coeficiente intelectual, pero con la confirmación de expectativa de fracaso, los profesores no dedican tanto tiempo a proporcionar tareas llamativas, no buscaban nuevas alternativas de aprendizaje, no estimulaban, por lo que los resultados de los alumnos descendieron.

La intención del experimento era proporcionar información falseada a los profesores, crear en ellos unas expectativas sobre los niños que sacan más nota y observar si esta mirada de los maestros, en cuanto a la capacidad intelectual de sus alumnos, influye en su comportamiento hacia los alumnos. La diferencia "falsa" entre niños con más o menos inteligencia, que en un principio solo existía para los maestros, se volvió una realidad, ya que los profesores dedicaron más tiempo y recursos en los "buenos" y contribuyeron en la mejora del rendimiento académico. Por el contrario, no potenciaron ni alentaron el caso opuesto.

En el ejemplo del experimento de Rosenthal y Jacobson, el efecto Pigmalión se da cuando se proyectan expectativas negativas, pero también cuando son positivas. Por lo que utilizar la profecía autocumplida para abrir un mundo de posibilidades y de retos en nuestros deportistas, tendría que ser una tarea inherente a la práctica diaria.

"Trata a una persona como es y permanecerá como es. Trata a una persona como puede ser y podría ser y se convertirá en lo que puede y podría ser".
(Covey. 2003, p.184)

El efecto Pigmalión en el deporte

Este efecto ha sido estudiado en cuanto a su relación con la motivación y el rendimiento deportivo. Resumimos las secuencias que se producen en dicho efecto (Brophy, 1983 y Horn, 1985):

- 1) 1.- Los técnicos generan una serie de expectativas y creencias sobre los deportistas en base a la edad, constitución, género, raza, rendimiento pasado, trayectoria, categoría, etc. (Brophy, 1983 en Tsiplakides y Keramida,

2010). Ejemplo: "Pedro con su altura de 1,85m, con sus 13 años, tiene unas capacidades enormes, esta temporada será de los mejores de su equipo".

- 2) 2.- El técnico modifica su comportamiento hacia el deportista según la expectativa que ha generado respecto al jugador (Muniain,(s/f)) Ejemplo: el entrenador aplaude constantemente las buenas actuaciones de Pedro, le anima cuando ha cometido algún error, le da instrucciones de cómo corregirlo.
- 3) 3.- Cuando la expectativa ha modificado la propia conducta del entrenador, el rendimiento del deportista puede verse afectado por esta. Ejemplo, Pedro está motivado con su progreso, nota que su entrenador confía en él y que le da confianza y seguridad, por lo que toma decisiones en los partidos y se arriesga en las acciones, y si se equivoca, vuelve a tirar sin que le de miedo volver a fallar.
- 4) 4.- La expectativa del entrenador se ve confirmada por la ejecución del deportista. Ejemplo, Pedro es el máximo anotador de su equipo.

Podemos clasificar el efecto Pigmalión en dos categorías:

- Pigmalión positivo: es el que causa efectos positivos sobre la conducta de la persona en quien genera una expectativa positiva. Por ejemplo, el entrenador que transmite a un deportista la confianza que tiene en que le salga el salto que tanto ha practicado y que le sale tan bien en los entrenos.

En ocasiones el deportista no confía en sus posibilidades ni en su preparación, bien por su experiencia previa, por su autoexigencia, etc. y el hecho de que haya alguien que anime o transmita que sí lo puede hacer o qué confía en él/ella, en sus posibilidades, abre una vía para que el deportista se sienta seguro.

Las personas que tienen expectativas positivas sobre otras personas generan un clima socioemocional favorecedor en el grupo con el que interacciona. Se caracterizan por dar más información, un *feedback* de calidad y ofrece nuevas oportunidades (Merton, R. 1995). Los sujetos se sienten en un clima de confianza y seguridad, y muestran un nivel más elevado de autoestima.

- Pigmalión negativo o también conocido como **efecto Golem**: tiene el efecto en sentido contrario al Pigmalión positivo. Si un entrenador proyecta en el deportista una baja expectativa conduce a un descenso

de su rendimiento (Babad, Inbar y Rosenthal, 1982). Cuando esto ocurre, la capacidad de mejora disminuye, el miedo al fracaso aumenta y los niveles de autoestima descienden, lo que provoca que eviten situaciones de toma de decisiones, descenderá la iniciativa y creatividad en las acciones, que a su vez influirá en la motivación y en las probabilidades de abandono.

*Todos somos unos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de escalar un árbol, vivirá su vida entera creyendo que es estúpido.
(Einstein, A. S/f).*

El efecto Golem ha sido estudiado en menor profundidad dadas las implicaciones éticas y sociales que podrían acarrear la puesta en práctica de esta clase de experimentos, debido a las conductas negativas en la que podría derivar. Esto nos lleva a la reflexión de la importancia de trabajar con los entrenadores en la prevención y procurar evitar las expectativas negativas para con sus deportistas (Eden, 2003). Sería interesante trabajar en la formación de nuevas expectativas que permitan generar nuevas profecías autocumplidas desde una vertiente positiva (Wilkins, 1976, Hawes, 2005 Wilkins, 1976; Stroh et al, 2008, en Castillo Echeverria, 2014)

Queremos recalcar que no siempre que haya una expectativa afectará al rendimiento del deportista, ya que se deben considerar dos variantes: la expectativa del Pígalión (que es la persona generadora de la expectativa) y, en segundo lugar, las expectativas del deportista.

En relación a las expectativas del propio sujeto, existe otro efecto, el efecto Galatea (recordemos que Galatea era la escultura que Pígalión creó y de la que se enamoró, que una vez convertida en mujer de carne y hueso se casó con Pígalión), Davidson y Eden (2000). Este efecto es una profecía autocumplida en sí misma, en la que el sujeto tiene sus propias expectativas sobre su desempeño. Por lo que profecía autocumplida y efecto Galatea se diferencian en quien es el generador de las expectativas, en el primer caso es un Pígalión y, en el segundo, el sujeto mismo. Ambos no son excluyentes, sino que se podría decir que las expectativas propias del sujeto pueden favorecer las expectativas que otra persona genere sobre él.

Si un jugador muestra y expresa su confianza y seguridad a la hora de tirar un *penalti*, el entrenador puede potenciar esa seguridad proyectando expectativas de éxito sobre el jugador.

Para que pueda tener un efecto potenciador se ha de dar la condición que ambas expectativas estén alienadas, ya que si fueran contrarias entrarían en conflicto.

A modo de conclusión, brindamos algunas recomendaciones para tener en cuenta por parte del entrenador:

- Evitar creencias limitadoras sobre los deportistas con los que trabajemos.
- Generar un ambiente de confianza otorga un clima óptimo para el aprendizaje, además de potenciar el compromiso hacia la práctica deportiva.
- Motivar y confiar en los deportistas que entrenamos favorece la mejora del rendimiento. Se ha demostrado que la confianza que los demás tengan en nosotros es generador de confianza y fuerza para que el deportista sienta que puede alcanzar los objetivos. Aunque también es necesario que el propio deportista tenga confianza en sí mismo y expectativas exitosas sobre su desempeño.
- Para que la expectativa que se proyecta sea alcanzable, ha de ser realista y posible.
- Oportunidad de respuesta: cuantas más expectativas positivas haya hacia los deportistas, más posibilidades de acciones por parte de ellos se propiciarán.
- Reforzar los desempeños de los deportistas (corregir los errores y alabar la buena predisposición y actitud). (Crowe, 1977; Rothbard, Dalfen, y Barrett, 1971; Willis, 1972, Martinek & Johnson, 1979).
- La comunicación no verbal: comunicamos sin saber qué comunicamos, por lo que tenemos que cuidar nuestras señales ya que nuestro cuerpo puede mostrar justo lo contrario de lo que queremos expresar (pedir "calma" a los jugadores cuando lo hacemos gritando y gesticulando por la banda de la pista, decir "no pasa nada por fallar" cuando tu ceño está fruncido y tienes cara de enfadado). Por lo que no solo son las instrucciones, emociones, opiniones, etc., lo que se comunica a nuestros deportistas, sino que también mostramos con nuestra comunicación no verbal las expectativas que depositamos en ellos.
- Disponer de tiempo y tener paciencia para que los cambios se produzcan.

Referencias

Babad, E. Y., Inbar, J. y Rosenthal, R. (1982). Pygmalion, Galatea, and the Golem: Investigations of biased and unbiased teachers. *Educational Psychology*, 74(4), p. 459.

Bain, A. (1968). *Psychology and History of Philosophy*. Professor of Logic in the University of Aberdeen, Mental and Moral Science. Part First: (London: Longmans, Green and Co., 1868, Book IV: "The Will", Chapter VIII: "Belief", pp. 371-385) Traducción por Armando Daniel Otamendi (2009)

Brophy, J. E. (1983). Research on the self-fulfilling prophecy and teacher expectations. *Educational psychology*, 75(5), p. 631.

Brophy, J. E. y Good, T. L. (1990). *Educational psychology: A realistic approach*. Longman: Addison Wesley Longman.

Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. Barcelona. Ed. RBA Libros.

Castillo Echevarría, R. (2014). *El efecto Pigmalión. ¿Hasta qué punto determina nuestro futuro la visión que los demás tienen de nosotros?*. Madrid. Trabajo final de grado.

Celis, A. (2012). *Paradigmas limitantes del propio potencial: su efecto y modificación en las psicoterapias humanista y transpersonal*. <http://aprenderpnl.com/2012/12/ejercicio-pnl-para-cuestionar-creencias-limitantes/>

Covey, S. R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires. Ed. Paidós.

Crowe, P. B. (1977). An observational study of teachers' expectancy effects and their mediating mechanisms on students in physical education activity classes (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

Cuertero Requejo, N. (2018). *Sentirse bien en el aula y en el centro. 7 ideas irracionales*. <https://es.scribd.com/document/45371444/7-Ideas-Irracionales-Cuestionario-4p>

Davis, S, Mckaty, M y Eshelman, E. R. (2001). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona. Ed. Martinez Roca.

Davidson, O. B., Eden, D. (2000). *Remedial self-fulfilling prophecy: two field experiments to prevent Golem effects among disadvantaged women*. *Journal of Applied Psychology*, 85(3), 386.

Eden, D. (1993). Leadership and expectations: Pygmalion effects and other self-fulfilling prophecies in organizations. *The Leadership Quarterly*, 3(4), pp. 271-305.

Ford, H en Sánchez F, David, G. (2015). *El camino de los gigantes*. Buenos Aires. Ed.Dunken,

Gandhi, m (1964). *La no violencia*. Barcelona. Ed. Oniro.

Garcia Marquez, G. *Algo muy grave va a suceder en este pueblo*. Congreso de escritores. S/f. <http://www.fadu.uba.ar/post/405-171-algo-muy-grave-va-a-suceder-en-este-pueblo-gabriel-garca-marquez>

García Sánchez M. J. (1997). Personalidad y deporte. Ensayos. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (12), 273-284.

Horn, T. S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Educational Psychology*, 77(2), p. 174.

Martinek TJ, Johnson SB. (1979). *Teacher expectations: effects on dyadic interactions and self-concept in elementary age children*. *Res Q*. 1979 Mar;50(1):60-70<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/472448>

Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), pp. 193-210.

Merton, R. K. (1995). The Thomas theorem and the Matthew effect. *Social forces*, 74(2), pp. 379-422.

Ovidio Nasón, P. (2008). *Metamorfosis*. Libros I-V. Madrid. Ed. Gredos.

Porchia, A. (2001). *Voces*. Valencia. Ed. Pre-textos.

Ramsey, F. (2005). *Obra filosófica completa*. Granada. Ed. Comares.

Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom*. New York. (Trad.: Marova, 1980).

Rothbart, M.; Dalfend, S.; Barrett, R. (1971) *Effects of teacher's expectancy on student-teacher interaction*. *Journal of Educational Psychology*, 62, pp. 49-54.

Rovira, A. (2006). "Superarse con el efecto Pigmalión". Periódico el País, 17 de septiembre de 2006. http://elpais.com/diario/2006/09/17/eps/1158474420_850215.html.

Rist, R. (1970) Student Social Class and Teacher Expectations: The Selffulfilling Prophecy in Ghetto Education. *Harvard Educational Review*, 40, 411-451.

Sánchez Gómez, R. (2014). *Gestión y psicología en empresas y organizaciones*. España Ed. ESIC.

Tsiplakides, I. y Keramida, A. (2010). The relationship between teacher expectations and student achievement in the teaching of English as a foreign language. *English Language Teaching*, 3(2), p. 22.

Willis, S. (1972) *Formation of teachers' expectations of students' academic performance*. Doctoral Dissertation, University of Texas.