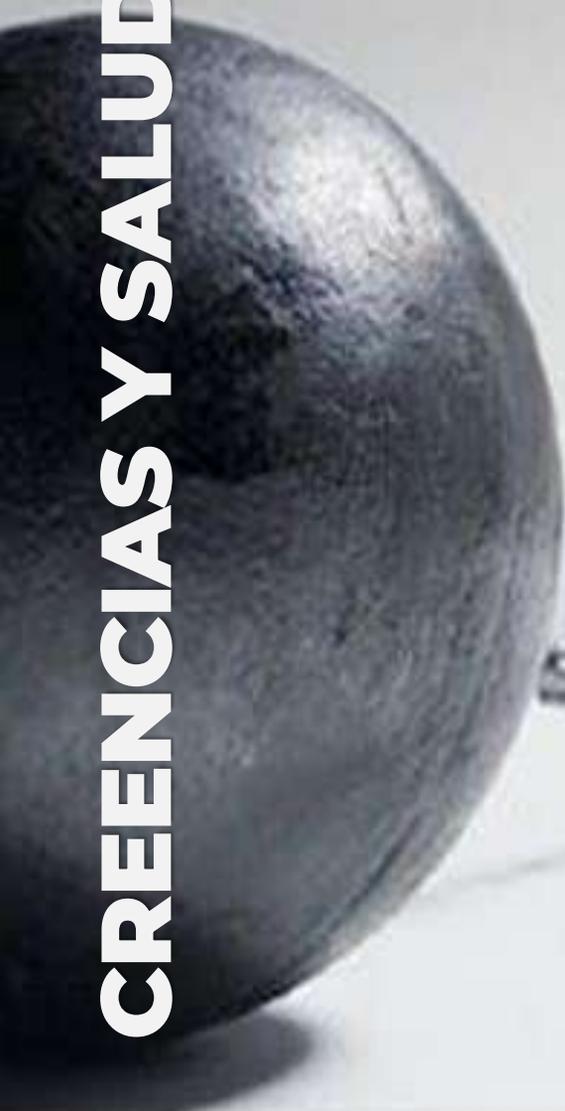


CREENCIAS Y SALUD MENTAL



novasalud



Una creencia es el estado de la mente en el que un individuo supone verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa; cuando se objetiva, el contenido de la creencias pueden conceptualizarse como estados de la mente en los que las personas asumen como verdaderos y válidos los conocimientos o experiencias que tienen sobre determinados sucesos o cosas. Dichas creencias forman parte de los esquemas mentales, que también abarcan todo tipo de actitudes y paradigmas presentes en una determinada persona.

Existe un conjunto de creencias esenciales que las personas tienen sobre sí mismas, sobre el mundo y sobre las demás personas. Se trata de creencias implícitas, que se basan en la experiencia emocional y a las que las personas se adhieren fuertemente, hasta el punto de que las mantienen incluso ante evidencias en contra.

Muchos psicólogos mantienen que el ser humano funciona del mismo modo que una máquina de creencias. De este modo, sostienen que, para favorecer la supervivencia, los seres humanos desarrollan complejos sistemas de creencias que no están orientados primordialmente a la obtención de la verdad ni se guían necesariamente por los principios de la lógica. En este sentido, cuando las personas generan creencias, su principal preocupación no es, ni mucho menos, garantizar que sean reales y verídicas. El funcionamiento de este sistema es capaz de generar tanto creencias falsas como creencias correctas. En la medida en que sirven para orientar las acciones futuras de la persona, al margen de que sean correctas o no, cumplen su función de ser Las creencias son ideas que hemos ido interiorizando en nuestra mente normalmente de forma inconsciente y que, sin darnos cuenta, dirigen nuestros actos y nos impulsan a actuar de una u otra forma, sin que, en el fondo sepamos por qué.

Estas creencias comienzan a formarse en nuestros primeros años de vida, con la educación que recibimos de nuestros padres, dando por cierto todo lo que nos enseñan, ya que el niño no está preparado para analizar si los mensajes que le envían sus padres son correctos o no. Por ello, si nuestros padres nos transmiten el mensaje de que “el mundo es peligroso” o que “no se puede confiar en la gente”, creencias que ellos bien han recibido de sus padres o han generado según sus propias experiencias, nosotros las incluiremos en nuestro subconsciente y actuaremos según ellas.

¿Cómo desarrollamos las creencias?

Nuestro éxito o nuestro fracaso está basado tanto en nuestras opiniones, como en nuestras convicciones y creencias. Por ello, si sentimos que algo va mal o que nuestra vida no lleva el rumbo que nos gustaría, deberemos comenzar a analizar nuestras creencias y determinar cuáles son realmente válidas y cuáles no.

Desde pequeños, absorbemos todos los mensajes que recibimos, tanto conscientes como inconscientes por parte de todas las personas que nos rodean. Las filtramos con nuestra experiencia y, si se confirman, **las grabamos como experiencias** que nos resulten útiles para situaciones parecidas en el futuro. Esto, que en un principio es beneficioso ya que nos ayuda a no tener que aprender de cada experiencia como si fuera la primera vez, también puede ser perjudicial cuando la creencia es contraproducente.

Una buena definición de las creencias fue la dada por Henry Ford: “Si crees que puedes, tienes razón. Si crees que no puedes, también tienes razón.” Decidir lo que quieres creer depende de ti.

Empecemos por definir lo que es una creencia

Es un estado psíquico subjetivo donde la persona considera como “verdad” un elemento, que por lo general tiene una ausencia de análisis clínico y argumentos de peso. Podríamos decir que es una idea considerada como verdadera por quién la posee, algo en lo que cree “a fe ciega” sin capacidad de contraste.

Al encontrarse en la parte inconsciente de la persona, una creencia es muy resistente a cualquier cambio y es ajena a la voluntad del individuo; de ahí que se diga “las ideas las tienes tú pero tus creencias te tienen a ti”.

Es muy importante determinar desde el primer momento en que se habla de creencias, tener claro que no existen ideas verdaderas o falsas puesto que las que para mí hacen que saque mi mejor versión para ti pueden resultar limitantes o perjudiciales para tus progresos; a través del coaching, lo fundamental es analizar junto con la persona si las creencias en las que se apoya le ayudan a conseguir lo que desea para mejorar o limitan las posibilidades de alcanzar su objetivo.

Entonces no hablamos de creencias verdaderas ni falsas sino de potenciadoras o limitantes, voy a pasar a definir cada una de ellas:

-Entendemos como **Creencia limitante** aquél pensamiento negativo que consideramos como cierto, sin que realmente lo sea y que nos condiciona y nos influye en nuestro día. Por ejemplo “cuando estoy con mi jefe me pongo nervioso”.

-Por el contrario entendemos como **Creencia potenciadora** aquellas que nos invitan a avanzar, a progresar hacia lo que nosotros consideramos como bueno, aquellas que hacen que saquemos nuestra mejor versión tanto con nosotros mismos como en nuestra relación con los demás. Por ejemplo “puedo estar en desacuerdo con mi jefe y hacérselo saber”

¿De dónde salen nuestras creencias? ¿Quién las elige?

Sin lugar a dudas de nuestra etapa de la infancia; es ahí donde toda la información que recibimos pasa de forma casi inmediata a nuestro subconsciente sin plantearnos o cuestionarnos la veracidad de dicha información. De ahí que nuestras creencias nos vengan dadas del entorno en el que vivimos, de las opiniones de los que nos rodean, de las experiencias vividas a nuestro alrededor....

Las elegimos, día a día y momento a momento.

Todo esto nos hace creer en ideas concretas que no nos cuestionamos hasta bien entrada la edad adulta y en el peor de los casos nunca volvemos a pensar en ellas: “esto es así desde siempre”...

Ejemplos de creencias

Un niño que ha vivido con unos padres muy críticos hacía él, desarrollará una baja autoestima que a su vez impedirá que desarrolle todo su potencial; mientras que un niño que esté rodeado de personas que le demuestran abiertamente su cariño y que alaban los buenos resultados obtenidos en cualquier faceta de su vida, desarrollará creencias del tipo “soy inteligente” y hará que se valore más así mismo y consiga alcanzar sus metas.

Así hay infinidad de creencias que nos limitan día a día:

- La gente consigue cosas por suerte (no tiene que ver el esfuerzo)
- No sirvo para nada, me merezco lo peor
- Hay cosas que simplemente no pueden ser
- Debo pensar en los demás primero aunque esto me perjudique
- Hay que criticar a las personas que cometen errores
- No debo hablar con el presidente de la compañía

Frente a otras que nos potencian y nos acercan a nuestra meta:

- Mis necesidades son importantes. Si yo estoy bien, podré ayudar mejor a los demás
- El éxito lo consigo con una gran dosis de trabajo y entrega personal
- Me atrevo a hablar de ideas, voy a por ellas
- Sé cuándo es momento de dejar ir y lo hago
- Aprendo con la dificultad, no tiro la toalla
- Mostrar los sentimientos es de valientes

¿Es posible cambiar nuestras creencias?

Afortunadamente sí y cuanto antes consigas hacerlo antes verás los beneficios que te produce.

- Según lo leído anteriormente, identifica aquellas creencias que consideres que te limitan en tu día a día o en la consecución de tu objetivo.
- Comienza a ser consciente que son creencias y que por lo tanto no tienen que formar parte de la realidad. ¿Cómo sabes que son ciertas?.. Tal vez te lo enseñaron en tu infancia pero, ¿sigues pensando lo mismo en tu edad adulta?.
- Intenta cambiar esa creencia en alguna que sea positiva. Por ejemplo “ siempre he creído que mostrar mis sentimientos de tristeza es una debilidad” cámbialo por “ mostrar mi tristeza ante alguien me hace ser humano, vulnerable ... y eso me hace ser auténtico”.
- Repite esta nueva creencia y llévala a la práctica para que veas los beneficios que te aporta. Sólo así conseguirás integrarla en ti.

En PNL (Programación neurolingüística), Coach Integrativo. Coach Ontológico, Sistémico, utilizamos numerosas técnicas de cambios de creencias con resultado fantásticos; si se te resiste alguna o no consigues identificarla, no dudes en pedir ayuda y verás lo mucho que consigues con ello.

Claramente el Sistema de Creencias construidos a lo largo de nuestra vida esta asociado a nuestra Salud Mental.

Se consciente de ellas, atrévete a mirarlas. Quizás son solo alianzas internas con dogmas y paradigmas que no corresponde a tu identidad. Las puedes transformar y tener los Resultados que te Inspiren.

Y recuerda: Tú puedes hacer lo que quieras, no admitas ninguna otra creencia que te impida o no te lleve a hacer esto”