



* * * * *

VALORES Y CREENCIAS DESDE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA P.N.L.



MONOGRÁFICO

Por JOSÉ DE ZOR G. M. – Trainer en P.N.L.

¿Qué son las creencias?:



Una creencia es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. Es una afirmación personal que consideramos verdadera. Las creencias, que en muchos casos son subconscientes, afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean.

Muchas personas tienden a pensar que sus creencias son universalmente ciertas y esperan que los demás las compartan. No

se dan cuenta que el sistema de creencias y valores es algo exclusivamente personal y en muchos casos muy diferente del de los demás. Nosotros no vivimos la realidad en sí, sino una elaboración mental de la misma. Lo que hace que la vida sea un constante manantial de esperanza y ricas alternativas o una inevitable fuente de sufrimiento. Lo que vivimos tal como lo vivimos, depende más de la representación y elaboración de nuestro mapa mental, que del territorio "real" en sí. Por lo tanto el mapa no es el territorio.

A través de nuestro sistema de creencias y valores damos significado y coherencia a nuestro modelo del mundo, al que estamos profundamente vinculados. (Y cada cual, irremediablemente, tiene su propio modelo de cómo es el mundo) Cuestionar una de nuestras creencias puede desestabilizar todo el sistema al afectar a aquellas otras que se derivan o están relacionadas con ella. Esta es la razón por la que somos tremendamente reacios, en muchas ocasiones, a modificar alguna de nuestras creencias. Las creencias se forman a partir de ideas que confirmamos o creemos confirmar a través de nuestras experiencias personales.

El Poder de las creencias y cómo nos condicionan.

Cuando una creencia se instala en nosotros de forma sólida y consistente, nuestra mente elimina o no tiene en cuenta las experiencias que no casan con ella. Las creencias son una fuerza muy poderosísima dentro de nuestra conducta. Es bien sabido que si alguien realmente cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible hacerlo, ningún esfuerzo por grande que éste sea logrará convencerlo de que se puede realizar. Todos tenemos creencias que nos sirven como recursos y también creencias que nos limitan. Nuestras creencias pueden moldear, influir e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra salud, nuestra creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso nuestro grado de felicidad y de éxito.

Son ideas que en un momento determinado llegaron a nosotros y las aceptamos a priori, sin cuestionarlas, como el que cree que mañana saldrá el sol (aunque nadie estamos absolutamente seguros de que tal cosa vaya a suceder...) Las creencias se han ido formando, ocupando un espacio, una energía, se han ido materializando dentro de nuestros conceptos más arraigados. Vienen a partir de lo

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

que nos han dicho, de lo que hemos vivido, son maneras que nosotros creemos tener y ser, y que vienen más de otras personas, educadores, padres, experiencias de nuestros padres, por los medios de comunicación o en el momento que algo nos ha sucedido muy fuerte y se ha producido una impregnación en nuestro consciente o en nuestro inconsciente. Creencias a veces escondidas en nuestro inconsciente, y que están teniendo una repercusión extraordinaria en nuestras vida, y es difícil identificarlas y acceder a ellas . En este sentido la P.N.L. usa ejercicios basados en la “búsqueda transderivacional” para identificar creencias limitantes o perniciosas y transformarlas en potenciadoras y benéficas.

*“Si crees que puedes: es verdad.
Si crees que no puedes: es verdad..”*

Tipos de creencias

Existen dos tipos de creencias en general.:

Creencias globales:

Son generalizaciones que hacemos sobre la vida, el mundo, las personas, etc.

Ejemplos: **La vida es bella. La vida es dura. La gente es amable. Los perros son peligrosos. Las mujeres, los hombres son un desastre...**

Reglas

Son pautas que rigen nuestro comportamiento.

Ejemplos: **Si tengo un buen coche la gente me considerará. Si aprendo de mis experiencias y me desarrollo, tendré éxito en mi vida. Si tengo ingresos fijos, entonces tendré seguridad. Si afirmo mi personalidad, seré rechazado.**

Las creencias, por otro lado, pueden ser potenciadoras o limitantes. Las primeras nos ayudan y potencian la confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades, permitiéndonos afrontar con éxito situaciones complejas. Las segundas nos restan energía y nos inhabilitan para afrontar determinadas situaciones. Si nos creemos incapaces de aprender o consideramos que ya pasamos el período de nuestra vida en el que nos era fácil aprender cosas nuevas, estaremos bloqueando cualquier oportunidad de desarrollar nuevas competencias y habilidades.

También puede ocurrir que nos cueste mucho esfuerzo aprender muchas habilidades, porque al adquirirlas fácilmente nos quitarían la razón a nosotros mismos (de esta forma confirmamos nuestra propia creencia).

Creer crea Realidades...

Para conseguir un pleno control de nuestra vida, debemos conocer cuáles son nuestras creencias esenciales, cambiar aquellas que nos están limitando (**CREENCIAS LIMITADORAS**) y resolver los conflictos que pueden existir entre distintas creencias. Podemos sustituirlas por **CREENCIAS POTENCIADORAS**

Cuando somos capaces de ver nuestras sombras y aceptar nuestras partes somos capaces de poner luz a nuestro camino. Es importante conocer nuestras creencias. Yo creo algo con respecto a lo que oigo, veo, vivo, hago. Yo puedo decir las mismas palabras a muchas personas, y cada una entender cosas distintas, porque cada uno tenemos creencias distintas.

¿Cómo se forman la creencias?

La creencia tiene que ver con la educación, y la primera infancia, donde nos “enamoramamos” de nuestros padres, y hemos creído prácticamente todo lo que ellos nos han dicho. También deducimos, inferimos o creamos creencias en base a lo que percibimos de nuestros progenitores y entorno familiar o social. Estas creencias infantiles si no se modifican después, lo más probable es que nos acompañen el resto de nuestras vidas. Así un niño que haya nacido y se haya desarrollado en un entorno de violencia y marginación, acabará creyendo que básicamente el mundo es violento y que debe obedecer a tal esquema. Para él, la violencia, el abuso o la marginación es no “normal” pues es de lo que se ha alimentado su “sistema de creencias” desde su más tierna infancia.



Este hecho ha sido aprovechado por determinados sectores educativos y religiosos. Cualquier creencia instalada en nuestra infancia, sea de tipo educacional, moral, religioso, conductual, etc, será difícil erradicarla o modificarla en un futuro, si no se tiene un “**sistema crítico**” adecuado en la edad adulta o la experiencia vital no nos demuestra de manera inequívoca que tal creencia estaba errada.

Los más probable que un niño educado en una fe religiosa (católica, musulmana, budista...) continúe practicando esa fe y **determine en gran medida el resto de su vida** para bien, para neutro, o para mal, en función de muchas variables. Aunque siempre haya sus excepciones, estas son en menor número que aquellos que continúan con sus creencias aprendidas en los años tempranos de la vida. Por eso las jerarquías de organizaciones religiosas como la Iglesia Católica, La fe musulmana, judaísmo, budismo... etc, prontamente tienen interés en educar e inculcar a niños y jóvenes en sus creencias, pues así se garantizan su continuidad y poder sobre individuos y sociedades.

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

Se supone que lo hacen porque están convencidos de que eso es lo mejor. O quizás porque saben que eso contribuye a mantener su influencia. O puede que por ambas cosas a la vez... **La creencia y la inculcación de la creencia es por tanto un poderosísimo instrumento de PODER. La creencia será un filtro o gafas que nos ponemos a través de las cuales veremos e interpretaremos la Realidad** (nuestra realidad). Por eso y en cierto modo podemos decir que para ver algo, antes tenemos que creerlo.

Bajo mi punto de vista, **la educación correcta sería aquella que enseña al individuo las diferentes opciones... aquella que muestra el "panorama" y la diversidad de formas de entender el mundo. Y ayuda al individuo a que tenga las herramientas necesarias para elegir aquello que resuena en su propio interior con el menor condicionamiento previo posible.**



En definitiva, son muy comunes que se nos "instalen" (sin darnos cuenta y sin previo aviso), creencias de temprana edad que interpretan: **"Que yo era bueno o malo", "que es difícil comunicarse con los demás", "que los hombres no lloran", "que la enfermedad es sufrimiento y culpa..." "que disfrutar de la sexualidad es pecaminoso" "que Dios es uno y trino"...** No sólo lo que hemos oído, sino de lo que hemos visto. Cuando yo veo materializada la idea, por ejemplo de que **"el mundo es un lugar peligroso o de que cuesta mucho ganar dinero"**, porque mi padre llega tarde a casa, porque le veo sufrir, le veo preocupado, porque vivo la escasez económica, que al final es escasez energética, porque veo materializado aquello que se dijo en un momento determinado, inmediatamente voy a llevarlo a mi vida, voy a convertirlo en creencia, y como consecuencia voy a materializarlo. **Por eso es tan importante que tengamos conciencia de los pensamientos que nos abordan, y del lugar que esos pensamientos están ocupando en nuestra psique, en nuestro inconsciente.**



Si yo tengo dentro de mi una creencia de **"La vida es dura"**, de alguna forma yo estoy materializando o buscando en la vida dureza. Yo voy a convertir mi vida en algo difícil, porque debajo hay una creencia. Si tu crees que la vida es dura, tu vida es dura. No te vas a encontrar gente con esta creencia y que su vida sea fácil. Uno va llevando a la práctica lo que cree.

"Los hombres son agresivos", y yo te digo no eso es una creencia, y tu dices no es verdad, porque yo en mi vida no hago más que ver hombres agresivos, es que mi padre me pegaba, mi marido me pega, y eso claro sostiene tu creencia, y yo doy poder a lo que creo, y el poder de mi mente es extraordinario. Si yo pienso que los hombres son agresivos, no voy a estar con hombres tiernos, respetuosos y delicados. Las creencias se han formado en nuestra primera etapa. Si a ti te han dicho de pequeño "tu no vales" y resulta que de mayor te echan de los trabajos, hay debajo una creencia de que no vales o no mereces, y ahí está el origen de que nos relacionemos con personas que nos confirman y vienen a ratificar lo que tu has

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

creído. Una creencia de **"los hombres siempre me dejan"** va a llevar siempre una experiencia, a través de la cual consigo materializar la idea, siempre al final los hombres me dejan..

Otros tipos de creencias.

Creencias sobre la causa:

Puedes tener creencias acerca de lo que causa algo. ¿Cuál es la causa de que no consiga perder peso?. ¿Cuál es la causa de que siempre me dejen los hombres?. ¿Cuál es la causa de que nunca tenga dinero? ¿Cuál es la causa de que me echen de los trabajos?. La respuesta primera es la primera creencia. Por ej. En la primera pregunta podrías contestar: "Porque mi familia es propensa a engordar". La palabra "porque" (explícita o implícita) suele indicar una creencia sobre la causa.

Creencias sobre el significado:

Se pueden tener creencias sobre el significado. ¿Qué significa que tenga una persona cáncer?. ¿Qué significa que los hombres me dejen? ¿Qué significa que me echen de los trabajos? ¿Qué significa que nunca tenga dinero?. Acaso puede significar que no valgo, o que la vida es dura. Que eres una mala persona y mereces castigo o que debes introducir cambios en tu forma de vivir. Lo que tu respondas es otra creencia que estás teniendo.

Creencias de identidad u origen:

Las creencias sobre la identidad engloban causa, significado y límites. Cuando tu cambias tus creencias acerca de tu identidad, te conviertes de algún modo en una persona distinta. Como ejemplo de creencia limitadora sería : No valgo nada, no merezco tener éxito o si obtengo lo que quiero perderé algo

No es lo mismo creer que no soy capaz de sobresalir en una materia que creer que soy tonto. No es lo mismo decir: No soy capaz de controlarme con la bebida, que decir Soy alcohólico y siempre seré alcohólico. Cualquier cosa que asumamos como parte de nuestra identidad comenzará a ejercer un impacto muy profundo en nosotros.

¿de dónde viene la creencia? ¿Cuál es el origen de la causa del significado?, pues que lo he visto, en que mi padre era débil, porque mi madre decía que....

La verbalización

No puedes ir en contra de tus ideas, por lo tanto es tu mente, el vehículo por el cual tu vas a tener un tipo determinado de vida. La paz se consigue cuando somos capaces de unir la mente con lo que decimos y lo que hacemos. La verbalización, es darle fuerza al pensamiento, convertir en sonido la idea. La palabra es tremendamente poderosa, el verbo se convierte en acción, puedes comprobarlo prestando atención a tu forma de hablar, a como nos comunicamos con los demás, a lo que decimos en la comunicación.

A cada momento estoy hablando de mi, cuando defino a lo que me rodea, y a quienes me rodean, es muy importante ese nexo de unión entre mi pensamiento y mi palabra, y que me hace plasmar fuera, lo que creo que se de mi.. Un "yo no voy a poder" "va a a ser difícil" "lo intentaré pero", está lanzando fuera de mi una energía, que va a materializarse en un acto muy concreto. Va a convertir en www.hispamap.net – correo@hispamap.net – Tlf. (+34) 917975511 – Madrid-España 5

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

realidad lo que he dicho, y de nuevo podré ralentizar y comprender que lo que he pensado, se ha convertido en palabra, y la palabra se ha convertido en materialización. Lo que pienso, lo que digo y lo que hago, está siendo la semilla de lo que voy a recoger.

Es importante tomar conciencia, porque eso puede cambiar nuestra vida. Puedo cambiar desde el momento, que puedo localizar esos pensamientos que van contra mi propia libertad. Desde el momento que soy capaz de escuchar cuando hablo, y darme cuenta, de que me estoy dando cuenta de cómo hablo, y cambiar mi manera de hablar, y que tomo conciencia de lo que lanzo al mundo. Ahí está la paz, la de dentro a afuera, y no de fuera a dentro, para que yo pueda ser lo que soy realmente, para lo que yo he sido enviada a esta planeta tierra, la paz entre lo que digo y lo que hago.

La congruencia

La congruencia se da cuando asumes plenamente un compromiso consciente e inconsciente con un objetivo o comportamiento determinado. Comer correctamente y mantener el peso adecuado es fácil si "todas las partes" de ti quieren hacerlo, si utilizas la fisiología adecuada y si tienes unas buenas estrategias para seleccionar y consumir alimentos. En cambio, resulta muy difícil si teme que comer de un modo sano reducirá tu disfrute de la vida.

La Incongruencia

La incongruencia es a menudo la causa de que algunos comportamientos sean muy difíciles de cambiar. Cuestiones como fumar, beber, reducir peso, etc. Son problemáticas porque una parte de ti quiere cambiar, pero otra parte (a menudo inconsciente) obtiene algún beneficio positivo del comportamiento que pretendes cambiar. Por ej. Una mujer puede tener dificultades para perder peso porque teme que, si lo pierde, los hombres se sientan atraídos hacia ella y eso le produciría ansiedad.



Los conflictos internos (incongruencias) adoptan muchas formas. Puede haber problemas de congruencia entre lo que deberías hacer y lo que quieres hacer. Por ejemplo, quizás pienses que deberías dejar las drogas porque es perjudicial para la salud, pero en realidad quieres seguir tomándolas porque es lo único que te hace ser rebelde de esta sociedad.

Las creencias "no puedo" son más difíciles de identificar que las "debería", porque la persona se está diciendo: "Si quiero hacerlo, pero es que no puedo". La persona parece ser perfectamente congruente (se lo parece sobre todo a ella misma), pero algo le impide hacer lo que quiere. Por lo general, a la persona le parece que es sabotada desde el interior (surge el "terrorista"). Las creencias "no puedo" suelen proceder de improntas inconscientes.

Cómo trabajar con las creencias?

Por ejemplo, **creo que estar en mi peso es muy difícil**. Empezaremos a hacernos una serie de preguntas. ¿Qué ocurriría si volvieras a ser esbelta? ¿Qué te lo impide? ¿Qué dice acerca de ti el hecho de que no hayas sido capaz?

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

¿de dónde viene? ¿dónde lo he aprendido? ¿dónde lo he visto? ¿cómo se materializa en mi vida? ¿cómo lo provoqué? ¿cómo lo busco?, ¿qué te dijeron en tu infancia? ¿qué escuchaste decir a tus padres o seres cercanos sobre ti? ¿qué creencias adoptaste como tuyas? ¿qué ideas tenían otros de ti y te creíste?. Recordar que la etapa de la infancia es la de la credulidad.

Si sólo escuchaste, "tu eres mala", probablemente trataste de alcanzar tu modelo de bondad hasta un extremo que no dejases fluir tu vida. ¿y que es para ti ser mala? Contestar, gritar, decir lo que piensas, etc., y así no vives la vida tal y como es, sino desde el personaje que te crees. Pero todo lo que reprimimos en el inconsciente está queriendo todo el tiempo salir al exterior para descargarse, pero nuestra mente consciente lo impide mediante un tremendo esfuerzo.

Porque fíjate cuantas oportunidades nos da la vida en un momento determinado, en un segundo de cambiar la dirección de los acontecimientos. Esos ligeros movimientos son como las maniobras cortas en la conducción de un coche, yo voy con un volante recto, pero si lo muevo mínimamente voy a otro lugar. En P.N.L. hay ejercicios muy eficaces para la **IDENTIFICACIÓN y CAMBIO DE CREENCIAS**. En una sola sesión, con un buen Practitioner o Máster en P.N.L. podemos transformar nuestras creencias limitantes en potenciadoras.

Hay personas que sin darse cuenta, al examinar sus creencias toman conciencia de que tenían una auténtica "cámara de los horrores" en lo más profundo de su mente. Afortunadamente también y en alguna parte de nuestro inconsciente, por muy pequeña que sea, existe la idea y la creencia de que "el paraíso existe y es posible" y podemos gozar de él si sabemos cómo. **Optar por una u otra cosa, es sólo cuestión de una consciente pero firme e inequívoca decisión.**

Llegados a este punto te hago varias preguntas:

¿Has elegido tus propias creencias? ¿Crees realmente en lo que quieres creer? ¿Tu creencias actuales te están fastidiando o te están ayudando? ¿Son tuyas o sencillamente "se te han colado"? ¿Qué creencias quieres realmente creer...? ¿A qué creencias te quieres acercar... y de cuáles quieres alejarte porque están caducas o ya no te sirven....?



Los Valores:

Los valores son los **estados a los que las personas dan importancia**. Por ejemplo, éxito, seguridad, amor, felicidad, etc. Un valor es una palabra que **indica algo elevado en la**

jerarquía de nuestros intereses. Los utilizaremos continuamente, en muchos casos de forma inconsciente, para juzgar lo que está bien y lo que está mal. Son etiquetas que utilizamos para indicar diferentes niveles de placer o dolor.

Ciertos valores como la justicia, el amor, la libertad, la salud que denominamos valores primarios designan lo que es más importante para nosotros, es decir, lo que queremos alcanzar en nuestra vida. Estos valores, sin darnos cuenta, dirigen realmente nuestra vida y tienen una influencia tremenda sobre el desarrollo de nuestras capacidades porque nos indican que esos estados son los únicos que merece la pena alcanzar.

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

Existen otros valores que llamaremos secundarios como el dinero, el trabajo, etc. Que nos permiten alcanzar el valor primario que está detrás (el que realmente nos importa). Nuestros valores se instalan en nosotros como consecuencia de nuestras experiencias de dolor y placer. Nuestras experiencias personales y la forma de actuar de las personas que nos rodean conforman nuestra escala de valores.

Todas las personas tienen una jerarquía de valores que está dentro de una de las dos categorías siguientes:

Valores hacia los que se tiende – ACERCAMIENTO -:

Son estados que se desea alcanzar dado que producen gran satisfacción.

Por ejemplo: felicidad, respeto, cariño, etc.

Valores de los que se huye -ALEJAMIENTO- :

Son estados que me producen desagrado o insatisfacción. Por ejemplo: frustración, manipulación, humillación, etc.

Si una persona conoce sus valores más importantes y su jerarquía, sabrá cuáles son las motivaciones internas que le mueven a actuar para alcanzar sus metas y cuales son los estados que tratará de evitar a toda costa. Sus valores estarán condicionando permanentemente su comportamiento, muchas veces sin ser consciente en ello.



Si una personas descubre sus valores, conocerá a que presta atención su mente. Si esa persona cambia la jerarquía de sus valores cambiará su destino.

Es pues conveniente que diseñemos e instalemos en nosotros unos valores y creencias que nos hagan fácil la vida, que nos permitan sentirnos felices y ganar cada día independientemente de lo que suceda. Estos valores y creencias nos deben permitir disfrutar al cien por ciento del viaje de nuestra

existencia, además de ayudarnos a alcanzar las metas que consideremos importantes.

En P.N.L. trabajamos con el **esquema ACERCAMIENTO – ALEJAMIENTO**. Es decir, aquello de lo que me quiero alejar (bien sean creencias, entornos, identidad, comportamientos, capacidades, habilidades, etc) y tomo conciencia de aquello a lo que me quiero ACERCAR, en esos mismos ámbitos.

EJERCICIO

Cierra los ojos. Respira profundamente. Y recuerda ahora una situación repetitiva de tu vida, de esas que por mucho que te lo propongas inmediatamente se repite, automáticamente tu actitud. Tu pensamiento, tu sentimiento. Puede ser una situación de miedo, rabia, frustración, resentimiento. Deja que te venga esa situación. Y localiza ahora cuál es el pensamiento que genera lo demás. Quizás te sientes sin poder para hacer algo en esa situación. Hay un "no puedo" o hay una expectativa de algo doloroso, desagradable. Algo como cristalizado, como si la vida se hubiese parado, y siempre fuera así.

Procura ahora encontrar un pensamiento distinto, como un río que fluye, y que nunca es igual, que aquella persona por ejemplo, que no crees que jamás puede cambiar, verla distinta. Aquella situación que parece trabada, verla distinta. Aquella idea que está parada en el tiempo, que evolucione, que se transforme. Y ese pensamiento que causa esa parálisis, que causa esta situación trabada, adiéstralo, quítalo del medio, y deja que surja una nueva visión, una nueva salida.

Piensa en algo que tu creas que puedes hacer y compáralo con algo que te limita. Determina la diferencia. A continuación, toma la creencia limitadora y hazla igual que la cosa que tu crees que puedes hacer. Si no puedes hacerlo porque algo te lo impide, averigua qué es.

El propósito del ejercicio es conseguir que la limitación se vuelva más parecida a la creencia con plenitud de recursos. Consigue que la creencia que no crees se parezca lo más posible a la que si crees.

COMENTARIO:

Las creencias no se basan necesariamente en un sistema de ideas lógico. De hecho, son notoriamente refractarias a la lógica. Su función no es coincidir con la realidad.



Puesto que tu no sabes realmente qué es lo real, tienes que formarte una creencia: es un asunto de fe. Es muy importante tener esto en cuenta cuando se trabajan las creencias limitadoras.

Abraham Maslow explica una anécdota que ilustra bien este punto. Un psiquiatra trataba a un hombre que creía ser un cadáver. Pese a todos los argumentos lógicos del psiquiatra, el hombre persistía en su creencia. Finalmente, en un destello de

inspiración, el psiquiatra le preguntó: "¿Pueden sangrar los cadáveres?". El paciente respondió: ¡Eso es absurdo!. Los cadáveres no sangran". Tras pedirle permiso, el psiquiatra le pinchó el dedo con una aguja y extrajo una gota de sangre roja. El paciente quedó mirando el dedo, completamente atónito, y al cabo exclamó: "¡Qué me aspen! ¡Ahora resulta que los cadáveres sangran!". Es un relato humorístico, pero algunas veces es cierto cuando una persona padece una enfermedad mortal.

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

La creencia es: "Ya soy un cadáver, ya estoy muerto, y ningún tratamiento servirá de nada. Lo más inteligente que puedo hacer es dejar de luchar contra lo inevitable". Es una dura creencia, porque en el estado actual de nuestros conocimientos nadie puede asegurarle si se pondrá bien o no. Una mujer hizo un estudio sobre "cien supervivientes de cáncer", con la esperanza de averiguar qué tenían en común, y lo más interesante fue que no logró encontrar ninguna pauta común en el tratamiento seguido por cada una de esas personas. Los supervivientes habían recibido toda clase de tratamientos distintos. Sin embargo, una cosa tenían en común: todos los supervivientes creían que el método de tratamiento que estaban siguiendo iba a dar resultado en su caso. **Era la creencia, no el tratamiento, lo que marcaba la diferencia.**

MÁS TIPOS DE CREENCIAS:

1. Creencias sobre la causa

Puedes tener creencias acerca de lo que causa algo. ¿Qué causa el cáncer? ¿Cuál es la causa de que una persona sea creativa? ¿A qué se debe que su negocio sea próspero? ¿Qué le hace fumar? ¿Cuál es la causa de que no consiga perder peso? La respuesta que des a cada una de estas preguntas será una declaración de creencia. Podrías decir: "Tengo mal genio porque soy irlandés" o "Mi familia es propensa a úlceras" o "Si sales sin abrigo cogerás un resfriado". La palabra "porque" (explícita o implícita) suele indicar una creencia sobre la causa.

2. Creencias sobre el significado

Se pueden tener creencias sobre el significado. ¿Qué significan los acontecimientos, o qué es importante o necesario? ¿Qué significa que una persona tenga cáncer? ¿Significa eso que es una mala persona o que está siendo castigado? ¿Significa que se ha propuesto matarse?. O ¿Significa que debe introducir cambios en la forma de vivir?

¿Qué significa que no puedas dejar de fumar? ¿Significa que eres débil? ¿Significa que eres un fracasado? ¿Significa simplemente que todavía no ha integrado dos partes de su personalidad?.

Las creencias sobre significado se traducirán en comportamientos congruentes con la creencia. Si tu crees que tus dificultades para dejar de fumar se derivan de la existencia de dos partes no integradas, probablemente trabajarás para integrarlas; si crees que significa que eres débil, quizá no emprendas ninguna acción hacia la integración.

3. Creencias sobre la identidad

Las creencias sobre la identidad engloban causa, significado y límites. ¿Cuál es la causa de que tu hagas algo? ¿Qué significan tus comportamientos? ¿Cuáles son tus límites personales?. Cuando tu cambias tus creencias acerca de tu identidad, te conviertes de algún modo en una persona distinta. Como ejemplos de creencias limitadoras sobre la identidad se podría citar: "No valgo nada" "No merezco tener éxito" o "Si obtengo lo que quiero, perderé algo". Las creencias sobre la identidad son también las que pueden

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

impedirte cambiar, sobre todo porque muy a menudo no eres consciente de ellas.

En resumen las creencias pueden ser de significado, de identidad y de causa. Pueden referirse al mundo exterior, incluyendo a las demás personas, o pueden tener que ver con su propio "yo" y su identidad.

Las creencias son en gran medida procesos inconscientes de pensamiento organizado. Puesto que son principalmente inconscientes, resultan difíciles de identificar.

OBSTÁCULOS PARA IDENTIFICACIÓN DE CREENCIAS

1. Confirmación en los demás

Así pues, uno de los problemas que plantea la identificación de creencias es que tu, como ayudante, tiendes a buscar la confirmación de tus propias creencias en la otra persona, y así tratas de hallar historias semejantes a tus creencias, tanto si habían existido como sí no.

2. Pista falsa

Freud nos habla de la angustia difusa (angustia causada por un conflicto inconsciente). Según él, la persona que tiene este problema sólo es consciente de la sensación de angustia, de manera que inventa razones lógicas para explicar lo que siente, y esas razones lógicas no tienen nada que ver con sus sensaciones de angustia. Suelen ser personas "obsesivo compulsivas" cuyo origen residía en la represión sexual. Hoy en día se sabe que esos sentimientos se derivan de conflictos internos que son, ciertamente inconscientes, pero que con frecuencia no tienen nada que ver con la sexualidad.

3. Cortina de humo

Cuando se trabaja con una creencia sobre la identidad, o que es muy dolorosa, con frecuencia, la creencia se oculta tras cortinas de humo. Cuando la persona se queda nublada o confusa, justo en el momento en que se empieza a llegar a algo realmente importante, y siempre es el miedo. Debe enfrentarse con una creencia relacionada con su identidad, dolorosa o desagradable, y no quiere reconocerlo ni ante sí misma.

LA IDENTIFICACIÓN DE CREENCIAS

Las creencias limitadoras se formulan con un lenguaje característico que tiene que ver con lo que la persona puede o no puede hacer, debe o no debe hacer y debería o no debería hacer, o cuando te dicen "yo soy así", "tengo pésima ortografía", "soy una persona obesa". Estas afirmaciones indican creencias de identidad, que limitan la idea que la persona tiene de sí misma y de lo que puede hacer para cambiar.

También pueden expresarse como fenómeno de causa y efecto, con el lenguaje siguiente: "si.. entonces,," "si no rezo mis oraciones, seré castigado", "si afirmo mi

www.hispamap.net – correo@hispamap.net – Tlf. (+34) 917975511 – Madrid-España 11

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada - «HISPAMAP» MONOGRÁFICO – Enseñanzas Profesionales.-

personalidad, seré rechazado", "justo cuando empiezo a tener éxito, todo me va mal".

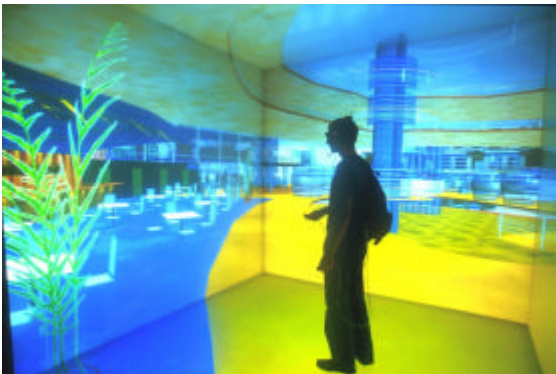
Cuando se pregunta: ¿Qué dice acerca de ti el hecho de que no hayas sido capaz de cambiar esto?", y a veces se obtiene una respuesta de la expresión de una creencia de identidad. Puedes preguntarte ¿Qué es lo que quieres, que te impide tenerlo?". A continuación se puede anclar la respuesta que se obtenga (una sensación de malestar, un vacío mental., etc.) , y remontarse desde ahí hasta la experiencia que sentó los cimientos de la creencia.

Si pretendes cambiar tu identidad o alguna creencia tuya limitadora:

1. Tienes que saber cómo hacerlo.
2. Tienes que querer tu objetivo de un modo congruente
3. También debes tener la creencia de que te es posible hacer ese cambio.

Si falta alguno de estos elementos, el cambio no será completo.

EJERCICIO: ESTRATEGIA DE REALIDAD



Piensa en algo que hubieras podido hacer ayer, pero que tu sabes que no lo hiciste. Compara mentalmente las dos cosas: ¿cómo puedes determinar que hiciste una y no hiciste la otra?. La diferencia puede ser sutil, pero la calidad de tus sensaciones cinestésicas (sensaciones corporales, olores y sabores), imágenes y sonidos serán distintas. Al comparar la experiencia imaginaria de la real, examina tu experiencia interna: ¿Están situadas en el mismo lugar de tu campo visual? ¿Es una más clara que la otra? ¿Una es una película y la otra es una foto fija? ¿Hay alguna diferencia en la calidad de tus voces interiores?. La calidad de la información que tenemos en nuestros sentidos está de alguna manera codificada con mayor precisión en la experiencia real que en la imaginaria, y eso es lo que marca la diferencia. Tu tienes una "estrategia de realidad" que te permite conocer la diferencia.

Al identificar tu estrategia de realidad, podrás determinar con precisión, cómo has de pensar para convencerte de que algo es lo bastante legítimo para que tú lo hagas.

Muchas personas han intentado cambiar o reprogramarse visualizando que han alcanzado el éxito deseado. Para la gente que utiliza esto como estrategia natural, el resultado será bueno. (Si predomina la submodalidad visual). Para las personas que oyen una voz que les dice: "No puedes hacerlo" "No lo lograrás", la programación visual no dará resultado. (porque predomina la submodalidad auditiva). Tendrás que hacer que sea coherente con las cualidades de tus imágenes, sonidos y sentimientos internos. (Estas cualidades se llaman submodalidades) .

ESTRATEGIA DE CREENCIA

Al igual que las estrategias de realidad, tienen una estructura consistente de imágenes, sonidos y sensaciones que opera de un modo en gran medida inconsciente. Las estrategias de creencia son una serie de procedimientos de prueba que utilizamos para decidir si algo es creíble o no. Esta clase de prueba suele ser en forma de submodalidades, o sea las cualidades de tus imágenes, sonidos y sensaciones.



Las estrategias de creencia son distinta de nuestras "estrategias de realidad" porque no podemos someterlas a prueba mediante controles de realidad basados en los datos sensoriales. Como están sumamente estructuradas, pueden durar toda la vida, lo cual es una suerte, ya que sin estas estrategias nuestra comprensión de nosotros mismos y el mundo no sería estable.

El problema es que las estrategias de creencia funcionan de forma automática y duradera tanto con las creencias limitadoras como con las que nos impulsan hacia el desarrollo de nuestro potencial. Por fortuna, tienen una estructura definida susceptible de ser inducida, de manera que también pueden cambiarse.

Y tu... ¿ en qué, o qué crees...?

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR ESTRATEGIAS DE CREENCIA

Piensa en algo que tu creas que puedes hacer y compáralo con algo que te limita. Determina la diferencia. A continuación, toma la creencia limitadora y hazla igual que la cosa que tu crees que puedes hacer. Si no puedes hacerlo porque algo te lo impide, averigua qué es. El propósito del ejercicio es conseguir que la limitación se vuelva más parecida a la creencia con plenitud de recursos. Consigue que la creencia que no crees se parezca lo más posible a la que si crees.

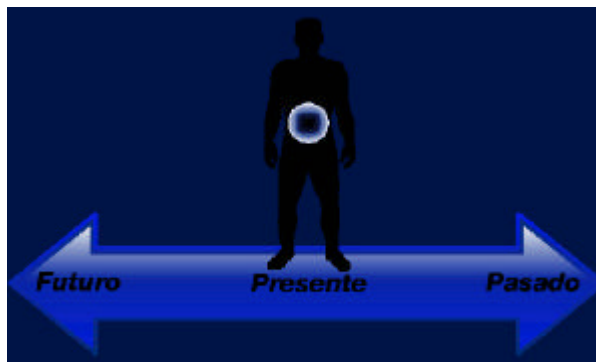
ANCLAJES

Las "anclas" en P.N.L. son procesos de estímulo respuesta por los que un estímulo externo se hace corresponder con un estado interno o conjunto de representaciones. Por ejemplo una canción determinada que nos dispara hacia una experiencia anterior cada vez que la oímos. Pero esta asociación, estímulo respuesta se puede disparar a voluntad. Si se establece un ancla cinestésica, se puede mantener estable un estado mientras dura el contacto, por ejemplo tocando el hombro de la persona.

IMPRONTAS

Una impronta es un acontecimiento pasado significativo a partir del cual te formaste una creencia o un conjunto de creencias. Lo más importante de las experiencias pasadas no es el contenido de lo que ocurrió, sino la impresión o creencia que la persona se formó a partir de esta experiencia.

Por ejemplo las mujeres maltratadas durante la infancia es frecuente que se casen con hombres que las maltraten de adultas, o los hombres acostumbrados a que les pegaran en la infancia tienden a maltratar a sus hijos. Es posible que las personas maltratadas en la infancia hayan recibido la impronta de que éste es el comportamiento característico que se asocia con padres, madres, esposos o esposas.



Una mujer dijo: "a veces me siento poseída por mi madre". A medida que la persona crece y le cambia el cuerpo, es característico que le sea más fácil equipararse con el comportamiento del adulto. Las improntas no son necesariamente lógicas. Se trata de una cosa intuitiva, que ocurre típicamente en los períodos críticos del desarrollo. Lo que tu eres como adulto depende en muchos aspectos de la incorporación de los modelos adultos con los que te criaste y creciste.

EN RESUMEN

-Las palabras no se las lleva el viento. Las creencias fundamentalmente están hechas o construidas de ideas y palabras. Estas a su vez pueden construir y plasmarse en creencias. Estas palabras y frases son modificables.

-A lo largo de nuestra vida hemos acumulado muchas creencias. Unas de manera consciente pero muchas de forma **INCONSCIENTE**. Se nos han instalado y no sabemos cómo, cuando o por qué, pero **TIENEN UN EFECTO CONTUNDENTE sobre nuestra VIDA y CÓMO la interpretamos, es decir, sobre NUESTRO MAPA DEL MUNDO.**

- Muchas de estas creencias son **IMPULSORAS** pero otras son **LIMITANTES** y están ahí solo para "hacernos la pascua" impedirnos conseguir una meta, hacernos enfermar o ponernos trabas. Estaría bien hacer algo creativo y constructivo (transformador) con estas creencias limitadoras.

- Las creencias expresan en muchos casos la interpretación que he hecho de los acontecimientos que han sucedido en mi vida.

- Dichas creencias, afirmaciones o negaciones acerca de las cosas, pueden suponer una auténtica caja transformadora de magia o la "tienda de los horrores" según nos ayuden o nos obstaculicen.

LOS MENTORES.



- Nadie de nosotros somos los primeros seres humanos en visitar la Tierra, en tener dificultades en la vida o en superar los sinsabores y obstáculos que nos pone la vida.

- Siempre hay **MENTORES**, es decir, **personas-ejemplo y Guías que nos pueden inspirar y ayudar a averiguar como hicieron para superar determinados problemas y situaciones.** Lo

común a todos ellos es que supieron “darle la vuelta a la tortilla” y sobreponerse, sacando un aprendizaje y un beneficio de aquella circunstancia que en principio parecía adversa. Se sobrepusieron a sus “heridas de guerra” que acumularon cual medallas de héroes en sus cruzadas particulares.

- Redefinieron sus creencias, adoptaron y modificaron las mimas y quizás otras las tiraron a la basura. Podemos aprender de ellos.

- No es necesario que yo sepa todo de todo. **Puedo ahorrarme mucho tiempo y esfuerzo aprendiendo de otros** y de su experiencia. Puedo incorporar sus conocimientos de manera inmediata a algún campo de mi vida donde desee aplicarlos. Elegir a quienes más saben o conocen sobre algo siempre es una buena elección.

Basado en esto, muchas empresas cada vez practican más las técnicas de “mentoring” enseñadas en las escuelas de Coaching y Estrategias Empresariales.

La Importancia de Creer y Soñar...

Y ya para terminar un buen consejo... **las creencias tienen unos buenos amigos: Los sueños.** Sueña en positivo... quizás no siempre termines de conseguir un sueño... (o sí...)

Pero si te digo algo: por mínimo que sea su efecto, **soñar en algo te direcciona hacia ello.** En la vida **simplemente tener una dirección hacia la que caminar, ya es todo un logro.** Había alguien que opinaba aún más lejos que yo. El fue para mi un “mentor” en mis ejercicios de Master en P.N.L.: Walt Disney. El decía...



Literalmente Walter Disney materializó el mundo que imaginó en su cabeza y construyó una verdadera ciudad de fantasía donde se podía estrechar literalmente la mano al ratón Mikey o entrar en el Castillo Encantado de Blancanieves...

Todo un ejemplo de **MATERIALIZAR SUEÑOS... y convertirlos en realidad.**

Enlace directo a este trabajo: webs.ono.com/zor/creencias.pdf

© Pr. José de Zor G.M...
y compañía



**COMPARTA ESTE MONOGRÁFICO Y PASE ESTE "PDF" A QUIEN
CONSIDERE QUE LE PUEDA INTERESAR...**

- Lo hemos hecho para eso.
- Si lo reproduce, por favor mencione la fuente "www.hispamap.net" y al autor.
- ¿Quiere saber más de todo esto? Le ayudamos. ¡Consúltenos!

**Información completa de nuestros programas
www.hispamap.net**

FORMACIÓN A DISTANCIA, PRESENCIAL Y SEMIPRESENCIAL

Telf. (+34) 91 797 55 11 – correo@hispamap.net

© HISPAMAP - 2011

«Creando el mundo al que las personas desean pertenecer»
Madrid - España. U.E.-