

“Las creencias positivas enriquecen la vida, las creencias negativas empobrecen el pensar y el actuar”.

Reflexión sobre nuestras creencias

## Cómo programar nuestra mente en positivo

José Luis Moya y Antonia Crespo  
*Universidad de Salamanca*

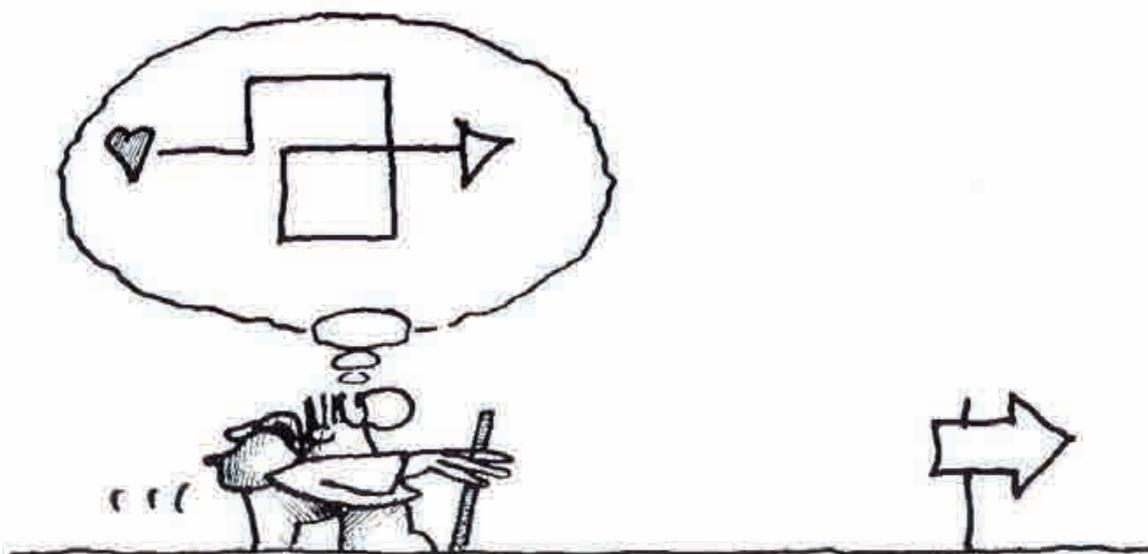
Las creencias ejercen una gran influencia en nuestra conducta física y mental. Nuestras creencias nos motivan y dan forma a lo que hacemos; nos catapultan a la acción positiva y eficaz o al desenfoco de nuestro actuar.

Para cualquier estudiante resultará difícil intentar aprender algo sin creer que será agradable y que con ello obtendrá algún tipo de beneficio. La creencia en el propio fracaso genera ya fracaso. La lucha por el éxito, posibilita el éxito.

### ¿Qué son las creencias?

Las creencias son:

- Los mapas internos que empleamos para dar sentido al mundo, a nuestro trabajo y nuestra acción.
- Nuestros principios rectores, las estrategias para acciones futuras.
- Las creencias nos dan estabilidad (si son positivas), o desasosiego, tensión, etc. (si son creencias irracionales y negativas).
- Posibilitan la programación de nuestra mente para el logro de una meta.



Se construyen y cimientan las creencias, generalizando cognitivamente pensamientos, a partir de nuestras experiencias en el mundo y con los demás.

Las creencias se conforman desde el contexto de muchas fuentes: educación, creación de modelos a partir de otros significantes, traumas del pasado, experiencias repetitivas, autopercepciones mal configuradas, etc.

Algunas creencias nos vienen ya acuñadas desde nuestra cultura y desde el medio en que nacemos. Las expectativas de la gente que nos rodea durante la infancia, nos infunde creencias, gota a gota, sin que posiblemente ni siquiera nos demos cuenta.

Por otra parte, las personas no somos estables ni inmutables. Nos hacemos permeables a determinados estímulos, conformamos pensamientos que se tornan axiomas de conducta y percibimos los estímulos y acontecimientos dándoles nuestro particular enfoque interpretativo.

Las creencias pueden ser positivas, realistas y también negativas o ilógicas. La experiencia, la realidad objetiva o la reflexión, hacen que cambiemos algunas de las propias creencias.

Grandes expectativas (siempre que sean realistas) producen competencia, aptitud. Bajas expectativas producen incompetencia, ineptitud.

Si nuestras respuestas emocionales ante ciertos acontecimientos son inadecuadas porque disminuyen nuestra probabilidad de éxito ante el reto, deberíamos modificar las creencias respecto a nosotros y a nuestro entorno.

Para conseguirlo habrá que descubrir las creencias irracionales subyacentes y establecer claramente que son ilógicas y no realistas. Las creencias positivas enriquecen la vida, las creencias negativas empobrecen el pensar y actuar.

Creemos lo que nos han dicho sobre nosotros mismos cuando somos jóvenes porque no tenemos recursos para comprobarlo, (eres torpe, eres listo) y estas creencias pueden presidir nuestra vida (potenciándola o incapacitándola) sin que nuestros logros posteriores las modifiquen.

Cuando "creemos" algo, actuamos como si fuera verdad, con un convencimiento de certeza; esto

divididos en dos sectores, cada uno con el mismo coeficiente intelectual (CI).

Se comunicó a los profesores que un grupo tenía un CI más elevado, por tanto, se esperaban mayores rendimientos que para el otro grupo. La única diferencia entre los grupos residía en las expectativas de los educadores (su creencia).

El grupo etiquetado con un "alto CI" obtuvo resultados mucho



hace difícil la objetividad porque las creencias actúan como filtros perceptivos singularmente potentes. Los hechos se interpretan casi siempre a la luz de las creencias propias, esto explica las diferentes visiones sobre un mismo acontecimiento: ver el lado bueno de las cosas, el vaso medio lleno... o ver el vaso casi vacío el lado siempre negro y amargo del acontecimiento. Las creencias, por tanto, nos sitúan ante la vida con una actitud polarizadora.

### Las creencias marcan las acciones futuras

Las creencias enmarcan y presiden las acciones futuras de las personas, veamos un ejemplo:

En un colegio se hicieron pruebas con agrupaciones de niños

mejores que el otro grupo, según se comprobó.

Este tipo de profecía de necesario cumplimiento se conoce, a veces, como el efecto Pigmalión. (Efecto Pigmalión se da cuando se le expresan constantemente las altas y positivas expectativas que tenemos sobre ciertas personas para que mejore su rendimiento o eficacia).

Una parecida profecía de necesario cumplimiento es la del "efecto placebo", muy conocido en medicina, según el cual los pacientes mejoran si creen que les están dando un medicamento efectivo aunque sólo les estén dando placebos, es decir, sustancias inertes sin efectos médicos probados.

La creencia afecta a la curación. Los medicamentos no siem-

pre son necesarios, pero la creencia en la curación siempre lo es. Hay estudios que demuestran, de manera fehaciente, que alrededor de un 30% de los pacientes responden a placebos.

En otro estudio clínico, un médico puso una inyección de agua destilada a cierto número de pacientes con úlceras pépticas sangrantes, diciéndoles que era un medicamento maravilloso que les curaría. El

70% de los pacientes mostró excelentes resultados, que duraron más de un año.

Las creencias positivas son permisos que estimulan nuestras capacidades.

Las creencias crean resultados. Hay un dicho que reza: "Tanto si crees que puedes hacer algo, como si no crees que puedes hacerlo, tienes razón" y entonces, intentas sin quererlo, confirmar tu expectativa,

la que la mente tiene planificada.

Las creencias limitativas o negativas, por lo general, giran alrededor de impedimentos mentales, incapacitaciones del tipo "no puedo... es imposible... creo que... es superior a mis fuerzas... los otros... es que...".

Analizando el propio diálogo interior, el enunciado de nuestros automensajes, somos capaces de detectar el tipo de nuestras creencias.

**Pígalión** era un importante rey de Chipre que destacó siempre por su bondad y sabiduría a la hora de reinar. Todo su tiempo libre lo dedicaba a crear esculturas, no mostrándose interesado ni por otro tipo de distracción, ni por el matrimonio lo cual ya inquietaba a sus súbditos, que veían con desagrado la falta de descendientes para la familia real. A pesar de los intentos de sus allegados de que encontrara esposa, Pígalión seguía constantemente dedicado a crear magníficas esculturas, trabajando hasta altas horas de la noche. Un día, se encaprichó en crear la figura de una hermosa mujer, trabajó incansablemente hasta lograr su objetivo. Cuando hubo acabado, vistió la figura -en marfil- con las mejores galas y le puso de nombre Galatea. No contento aún con la excepcional obra, siguió retocándola hasta que fue absolutamente perfecta. Entonces, Pígalión se dio cuenta de que se había enamorado de la figura. Días más tarde, en unas fiestas celebradas en honor de Afrodita, Pígalión sorprendió a todos los que les rodeaban suplicando a la diosa que

transformara a Galatea en un ser humano, para que pudiese amarla como se merecía. Nada más realizar su petición, Pígalión corrió a su taller, y allí pudo ver cómo Galatea iba adquiriendo los primeros rubores en sus mejillas e iniciaba un lento movimiento, bajando grácilmente del pedestal en el que se encontraba y con una hermosa sonrisa dirigida a su creador. Éste le pidió entonces que si quería ser la reina de Chipre, a lo que ella contestó que le bastaba con ser su esposa. La boda no pudo resultar más feliz, la propia Afrodita acudió en forma de mortal. La unión fue sumamente feliz y fructífera, y dio varios hijos, entre ellos, Pafo. El agradecido pueblo de Chipre fue, desde entonces, uno de los que más cuidó sus ofrendas a la diosa, que siempre recibió allí un gran trato. Otra bonita versión de la leyenda dice que Afrodita, compadecida del amor de un Pígalión más joven, le ordenó besar a la estatua y, en ese momento, Galatea se convirtió en mujer, para mayor éxtasis de su creador.

Fíjate "no puedo", "me es imposible" son enunciados que marcan -y muchas veces incapacitan y determinan- conductas positivas. Nuestras creencias, palabras, pensamientos determinan nuestras acciones. Es como si con lo que pensamos y creemos, fuésemos programando nuestro cerebro para futuras acciones.

Las creencias negativas no tienen base experimental. Se generan, en gran medida, a partir de las propias ruminas y la tendencia a ver las cosas de modo desenfocado y negativo.

Tengo una asignatura difícil, o un problema. Pongo el énfasis en ello. Rotulo cognitivamente una expectativa negativa: "es imposible que yo apruebe". Me doy razones.

Como la percepción de la meta ya se estructura en negativo y como es una meta inalcanzable: "no voy a aprobar" ¿Cómo el sujeto va a hacer esfuerzos reales para conseguirlo?

Inconscientemente se admite a priori: "estoy derrotado/da de antemano aunque me pase todo el vera-

no estudiando". Surge la incapacitación mental, la *indefensión aprendida*: situación que nos hace quedar ahí paralizados, incapaces, pasivos.

Lo único que hará el sujeto con su actitud y con su esfuerzo es confirmar de modo inconsciente la afirmación de partida "es imposible que yo apruebe".

Es importante saber programarse positivamente para no confirmar las expectativas negativas que genera nuestra mente de modo inconsciente.

## Filtros Perceptivos y creencias negativas

Una buena metáfora para el efecto de las creencias limitativas (o negativas) es la forma cómo funciona el ojo de una rana: una rana verá casi todo lo que quede en su campo visual inmediato, pero sólo interpretará como alimento las cosas que se muevan y tenga una forma y configuración determinada (objeto negro en movimiento). La naturaleza ha dotado a la rana de esta manera eficaz de proveerse de alimentos, en este caso las moscas. Sin embargo, como sólo "objetos negros en movimiento" son reconocidos como alimentos, una rana se morirá de hambre encerrada en una caja llena de moscas muertas.

Del mismo modo, filtros perceptivos muy estrechos y muy eficaces pueden privarnos de buenas experiencias, aunque estemos rodeados de posibilidades excitantes, por el simple hecho de que no son reconocidas como tales.

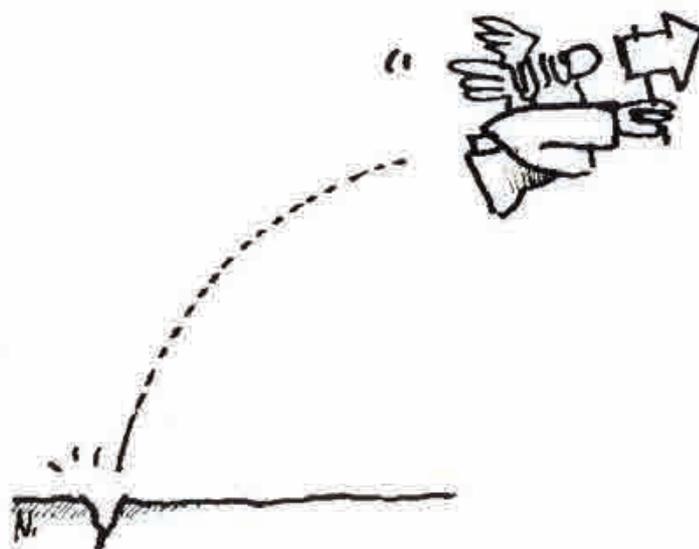
La mejor manera de saber de lo que uno es "capaz", es comprometerse, orientarse a la acción de forma resuelta y reflexiva, creyendo vivamente en la consecución de la meta. Concienciarse de que "puedo" conseguir el objetivo que me proponga, independientemente de las problemáticas mentales, cognitivas o mediacionales.

Deberemos actuar "como si" pudiéramos realmente conseguirlo. Lo contrario, muchas veces es:

- Anticipar la situación de forma negativa. Poner cuñas cognitivas desenfocadas en función de creencias derrotistas, irracionales: *No voy a poder aprobar... es muy difícil.*

- Incapacitarse de antemano: *como no voy a aprobar... no merece demasiado la pena que estudie...*

- Quedarse paralizado o indefenso/a frente a los problemas: *y si apruebo... y si me pregunta... y si no apruebo... etc.* y el tiempo se pasa y no afronto el estudio.



- Confirmar la propia percepción negativa: *no puedo, y como me cuesta y es tan imposible, no me organizo decididamente para el esfuerzo.*

- En otros casos el lamento, la angustia, actúan de elementos estresores, incapacitándonos y paralizándonos para la acción dinámica.

Deberíamos saber de antemano que lo que no podemos hacer, no lo haremos. Si es realmente imposible, no nos debe preocupar, ya tomaremos conciencia de ello. (Deberemos asegurarnos de haber

hecho un despliegue de todas las medidas de seguridad apropiadas en cada caso).

No hemos nacido con creencias como si fuesen el color de nuestros ojos. Las creencias cambian y se desarrollan con el tiempo y a lo largo del tiempo. Pensamos sobre nosotros mismos de forma distinta, en la medida que progresamos, nos adaptamos, acumulamos experiencia y mejoramos.

Las creencias positivas nos permiten descubrir lo que puede ser verdad y de lo que podemos ser capaces cambiando de óptica.

### Las creencias positivas son un salvoconducto para:

- ✓ Mejorar desde la óptica positiva: tener un talante pragmático, positivo, realista, adaptado al aquí y al ahora.
- ✓ Buscar situaciones de salida a nuestros problemas: la rebeldía y el enfrentar los problemas nos da más seguridad, nos aleja de los estados depresivos.
- ✓ Explorar y jugar en el mundo de la posibilidad, del desarrollo y del triunfo y del autoafianzamiento.
- ✓ Confirmar nuestras expectativas positivas.
- ✓ Ser más eficaces y felices en el mundo que nos ha tocado vivir.
- ✓ Mejorar nuestra imagen: somos lo que queremos ser.

## Ejercicios Prácticos:

### ■ Escribe tus 2 metas fundamentales.

☞ ¿Qué creencias vale la pena mantener de modo que nos permitan alcanzar nuestras metas y objetivos?

☞ Piensa en algunas de las creencias irracionales, absurdas que tienes de ti mismo/ma: Me es imposible...No puedo soportar...Es superior a mis fuerzas...No voy a poder llegar...No voy a poder cambiar...Los otros...Es que mis condiciones...Es que debería...Es que no merece la pena...Es que...

☞ ¿Son útiles estas creencias?

☞ ¿Ayudan a algo positivo o por el contrario entorpecen, inhabilitan, son barreras que coartan la progresión y actúan a modo de barreras imposibilitantes?

### ■ Vamos a pensar por un momento en tres creencias que nos han creado limitaciones, impotencias, incapacidades, desalientos, indefensión, carencia de lucha, desamor, desmotivación..., etc.

☞ A continuación, vamos a escribirlas de forma muy sintética y clara.

☞ Ahora, mentalmente, vamos a mirarnos en un enorme y horrible espejo. Imagina cómo será tu vida dentro de cinco años si continuas actuando en base a tus creencias limitadoras, como si estas tres creencias incapacitantes fuesen ciertas. ¿Cómo será su vida dentro de diez años? ¿Dentro de veinte?

☞ Tómate un momento de respiro para despejar tu mente. Levántate, camina unos pasos y trata de relajarte y practicar la respiración profunda.

Después, piensa en tres nuevas creencias que podrían darte "poder", "habilidades" y que "substituirán a las anteriores irracionales", que podrían realmente mejorar la calidad de tu vida. Puedes dedicar algunos minutos a ponerlas por escrito, a operacionalizarlas.

☞ Ahora imagínate que te contemplas en un espejo grande y simpático. Imagínate que actúas como si estas tres nuevas creencias fuesen ciertas, las interiorizas, las vives como una realidad en ti. ¿Cómo será tu vida dentro de cinco años? ¿Dentro de diez años? ¿Dentro de veinte?

## Cambiar las creencias irracionales permite mejorar y modificar productivamente la conducta

Cambiar las creencias irracionales permite variar la conducta. En este proceso entran una serie de interesantes variables:

- La programación mental que se desarrolle.
- El esfuerzo sostenido en la consecución del logro.
- La capacidad de lucha para llegar a la meta.

La conducta cambia más rápidamente si además de intentar ser capaz, conoces determinadas estrategias:

- **La anticipación positiva:** adelantarse mentalmente al acontecimiento. La anticipación es una estrategia mental que posibilita pensar, prever, imaginar un hecho o suceso de forma positiva con el fin de actuar frente a él con calma con tranquilidad antes de que ocurra. Por ejemplo: presentación a un examen, etc.
- **La parada de pensamiento:** técnica utilizada en psicología que permite controlar los pensamientos negativos mediante la puesta en juego de una serie de estrategias que enseña el terapeuta.
- **La visualización:** acto de imaginar algo que no se ve. Capacidad de ver y representar imágenes mentalmente para poder anticipar, cambiar, mejorar.
- **Análisis del permanente diálogo interno:** aquello que nos decimos a nosotros mismos.

Las creencias nos posibilitan vivir de otro modo más armónico y eficaz. Busquemos creencias realistas. Sólo así creceremos como personas al ritmo de los acontecimientos humanos que inevitablemente debemos vivir y afrontar.

Busquemos el amor a nosotros mismos. Si nos aceptamos como somos y así nos amamos comenzaremos el camino hacia la felicidad. En la medida que seas consciente de tus valores, la aceptación de tu cuerpo, la belleza de los sentimientos, la grandeza de tus pensamientos, y sobre todo la seguridad de que mereces lo mejor de la vida, podrás tener acceso a aquello que siempre has deseado.

No basta con querer algo, los cambios se realizan de adentro a fuera, en el momento que vayas modificando tus creencias, las oportunidades irán llegando, las puertas se abrirán y tu vida brillará con más fuerza. ■