
CÓMO SE FORMAN LAS CREENCIAS

CAPÍTULO 7

CÓMO SE FORMAN

Las creencias de una persona se forman a medida que va **interactuando con su entorno**.

El niño que se lleva una bronca por pintar con bolígrafo la pared de su comedor interioriza una creencia que le llevará a pensar que:

- *Pintar las paredes del comedor está mal.*

El adolescente que suspende un examen de matemáticas puede que desarrolle una creencia tipo:

- *Se me dan mal las matemáticas.*

El adulto que lee una revista donde dice que el yogur no engorda podría desarrollar una creencia tal que:

- *Los yogures son sanos.*

Las creencias se pueden formar cuando hablamos con la gente, cuando leemos libros, cuando vemos películas, cuando tocamos cosas, cuando las construimos, cuando las desmontamos, cuando nos vamos de vacaciones, cuando ganamos dinero, cuando lo perdemos o cuando sufrimos una infidelidad.

Prácticamente cualquier actividad puede generar una creencia.

Es posible que, en algún momento de tu vida, hayas ido incorporando alguna/s de estas creencias.

- No soy un gran ponente.
- Se me dan mal las presentaciones.
- No les gustará cómo lo hago.
- Manolito lo hace mucho mejor que yo.
- Primero tengo que leer sobre el tema y luego ya me atreveré.
- Siempre que salga a hablar aparecerán los nervios.

Estos pensamientos son los que conforman tu realidad. No se trata únicamente de profecías auto cumplidas, sino que ese sistema de creencias contribuye en cómo te sientes y cómo actúas.

Por ejemplo, el simple hecho de pensar que no eres un gran ponente conlleva:

- **Pensamiento:** No soy un gran ponente.
- **Emoción:** Te sientes mal por no ser un buen ponente y hablar en público con naturalidad.
- **Acción:** Cuando se te presente la oportunidad de hablar en público la rechazarás porque crees que no eres un buen ponente.

Si te preguntas si hay creencias buenas o malas, encontrarás la respuesta en el siguiente capítulo.