

La columna de...

ROSA MARTÍNEZ SÁNCHEZ,
PSICÓLOGA

Las creencias y la salud mental

Una creencia es un estado mental en el que un ser humano supone que es verdadero o válido el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso, personas o sobre sí mismo. Habitualmente las creencias se basan en experiencias emocionales, frente a las cuales los seres humanos se aferran fuertemente, hasta el punto de que las mantienen, aunque existan evidencias en contra. A tal punto que algunos especialistas en salud mental señalan que el ser humano funciona del mismo modo que una máquina de creencias.

Las creencias comienzan a formarse en los primeros años de vida, mediante los mensajes que se reciben principalmente de los padres u otros adultos significativos. Mensajes que los niños aceptan como verdades absolutas, puesto que no están preparados para analizar si las distintas declaraciones que les dicen sus padres son correctas o no lo son. Por ello, si los padres transmiten mensajes como por ejemplo: "no serás capaz de aprender" o "no se puede confiar en la gente". Los niños van a incluir esta información en su inconsciente y a futuro actuarán según estas. Las creencias provienen principalmente del entorno, de las opiniones de los otros, y de las experiencias vividas por la propia persona.

Henry Ford ejemplificó muy bien cómo opera lo recién señalado, mediante la siguiente afirmación "Si crees que puedes, tienes razón. Si crees que no puedes, también tienes razón."

Existen las creencias limitantes y las potenciadoras.

Una creencia limitante es un pensamiento negativo que la persona considera como cierto, sin que realmente lo sea y que influyen en la persona en cada momento. Por ejemplo "no soy capaz de aprender matemáticas".

Algunas creencias limitantes son las siguientes:

- "La gente consigue logros por suerte y no por el esfuerzo".
- "No sirvo para nada".
- "Hay cosas que no pueden ser".
- "Debo pensar en los demás primero, aunque esto me perjudique".

Por el contrario, la creencia potenciadora, es aquella que estimula a avanzar y a progresar como persona. Son aquellas que hacen que las personas saquen lo mejor tanto de sí mismas como en la relación con los demás. Por ejemplo: "puedo estar en desacuerdo con el otro, pero soy capaz de hacérselo saber de forma respetuosa y sin entrar en conflicto".

Algunos ejemplos de creencias limitantes son las siguientes:

- "Mis necesidades son importantes. Si yo estoy bien, podré ayudar mejor a los demás".
- "El éxito lo consigo con esfuerzo y trabajo".
- "Soy capaz de plantear nuevas ideas".
- "Aprendo con dificultad, pero soy capaz de esforzarme".
- "Puedo mostrar mis emociones y sentimientos sin ofender a otros".

Hay que tener mucho cuidado con los mensajes que se le envían a los niños, porque esto determinarán sus conductas e incluso sus éxitos y sus fracasos frente a la vida.

En la próxima columna se verán pasos a seguir para cambiar las creencias limitantes, las cuales pueden dañar tanto a las personas.