



Las Creencias en la Familia y el Lenguaje con el que las creamos

Arantxa Cobos Aguirre – 22 de marzo de 2021

Las Creencias en la Familia y el Lenguaje con el que las creamos

*¿Por qué?
¿Para qué?*

Creencias

Qué es una creencia

- Estado psíquico subjetivo donde el sujeto considera como verdad un elemento intelectual, generalmente en ausencia de análisis crítico y argumentos de validez.
- Principios rectores, los mapas internos que se emplean para dar sentido al mundo. Las creencias facilitan estabilidad y continuidad. Cuando se cree algo, se actúa como si fuera verdad, dado que las creencias actúan como filtros perceptivos muy potentes. Joseph O'Connor.

Características de las Creencias

- ✚ No se sabe si la creencia alude realmente a una idea verdadera o falsa
- ✚ Es cierta para la persona que la cree
- ✚ Son muy resistentes al cambio
- ✚ Provocan determinadas actitudes y estados fisiológicos y emocionales en la persona que las tiene que, a su vez, generan y son la base de muchos de los comportamientos.
- ✚ Al movernos a actuar de una determinada forma, tienen mucha influencia en la respuesta que provoca en los otros y en los resultados que se obtienen en la interacción.
- ✚ Debido al hecho de que las creencias se encuentran en un nivel distinto al de la conducta y al de las aptitudes, no cambian de acuerdo con las mismas normas que éstas. (Piramide de Dilts)

Pirámide de Dilts

- ¿Dónde? ¿Cuándo?
- ¿Qué?
- ¿Cómo?
- ¿Por qué?
- ¿Para qué?
- ¿Quién?
- ¿Con quién más?



Creencias

“Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente”

Robert Bolt

Como surgen las Creencias

- ✚ **Externas:** Se generan por la tendencia a la interiorización de las “creencias” de las personas que nos rodean y la imitación de su conducta, sobre todo si para nosotros esas personas tienen autoridad o esas ideas que tomamos como verdades provienen de la tradición o costumbre.
- ✚ **Internas:** Surgen del propio pensamiento, experiencia y convicciones. Las personas necesitan asociar su experiencia de la realidad con unas “creencias” racionales como teorías que eviten las contradicciones cognitivas y justifiquen los comportamientos. Para que una idea se convierta en creencia, pueden jugar un papel importante distintos elementos: la colectividad, el llamado sentido común, la tradición, la seguridad en el sometimiento a la norma impuesta por el grupo, por alguien importante para nosotros o por los que mandan, o incluso los prejuicios recibidos culturalmente con los que solemos interpretar el mundo.

Etiquetas



Impacto de las Creencias en la Familia



Actos Lingüísticos Básicos

- ✚ **Hacen referencia** a cómo el lenguaje no es sólo capaz de hablar (o describir) cosas, sino que, al hablar, se ejecutan un número restringido específico de acciones. Por ejemplo: al felicitar a alguien no sólo se utilizan las palabras que describen la situación, sino que además se lleva a cabo el acto de felicitar en sí mismo
- ✚ Según la Ontología del Lenguaje:
 - ✚ Los seres humanos son seres lingüísticos, la forma de expresar las experiencias es a través del lenguaje.
 - ✚ La acción genera ser. Los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él. Al decir las cosas de un modo y no de otro, se están abriendo o cerrando posibilidades.
 - ✚ Rafael Echeverría distingue 5 actos lingüísticos básicos que se observan en el lenguaje: juicios, declaraciones, afirmaciones, pedidos y promesas.

Distorsiones cognitivas y creencias

- ✚ **Pensamientos de Todo o Nada:** Se evalúan las cualidades personales recurriendo a categorías extremas: blanco o negro, bueno o malo, etc.
- ✚ **Generalización excesiva:** al generalizar en exceso se llega de forma arbitraria a la conclusión de que lo ha ocurrido una vez, volverá a suceder una y otra vez. Suele aparecer como consecuencia de del dolor al rechazo y/o al fracaso.
- ✚ **Filtro mental:** Se elige un detalle negativo de cualquier situación y se fija en él toda la atención. Se percibe que toda la situación es negativa.
- ✚ **Descalificar lo positivo:** tendencia a transformar en negativas, las experiencias neutras e incluso positivas. No sólo se ignora lo positivo, sino que además se transforma en negativo.
- ✚ **Personalización:** se asume la responsabilidad de un hecho negativo, aunque no hay fundamento para hacerlo. “Si mi hijo no hace sus tareas, asumo que es por que soy mala madre”

Distorsiones cognitivas y creencias

- ✚ **Conclusiones apresuradas:** Precipitarse a sacar arbitrariamente una conclusión negativa que no está justificada por los hechos de la situación. Por ejemplo: la lectura del pensamiento y el error del adivino.
- ✚ **Magnificación o minimización:** Se aumenta de forma desproporcionada aquello que limita la consecución de los objetivos. Se pueden magnificar los errores, imperfecciones, temores, y se exagera su importancia. Se convierten hechos negativos comunes, en “pesadillas”. A la vez se minimiza las cualidades para que se vea como algo sin importancia.
- ✚ **Razonamiento emocional:** se toman las emociones como prueba de verdad. “Me siento inútil, así que soy inútil”.
- ✚ **Etiquetación y etiquetación errónea:** poner etiquetas personales negativas significa crear una imagen distorsionada de la persona. Es una forma extrema de generalización excesiva. La filosofía en la que se basa es. “la medida de una persona la da los errores que comete”

Metamodelo

- # El Metamodelo del lenguaje es un “mapa”. **Permite** reconocer y explicitar la manera en que las personas utilizan su lenguaje verbal para representar el mundo en el que viven.
- # Se **basa** en la presuposición de que “existe redundancia entre el pensamiento y el lenguaje utilizado para expresarlo”.
- # Se considera que el metamodelo **incluye** las distintas maneras en que las personas conectan sus pensamientos usando el lenguaje.
- # A través de las **distorsiones** del metamodelo, se puede hacer una idea de los límites, creencias, habilidades y conexiones que existen en el modelo del mundo de la persona que habla.
- # Desarrollado por Richard Bandler y John Grinder.

Metamodelo del Lenguaje

Omisiones

Falta de índice de referencia
En mi trabajo no me hacen caso
Quien exactamente?

Omisión simple
Estoy enfadado
En que sentido?

Omisión comparativa
Es mejor no decir nada
Mejor que qué?

Verbo inespecífico
Han rechazado mi propuesta
Cómo específicamente?

Nominalización
No soy respetada
De qué forma no eres respetada?

Ejecución perdida (juicio)
La lechuga no engorda
Quien lo dice? En base a que?

Distorsiones

Lectura Mental
Mi jefe me odia
Qué te hace pensar eso?

Causa - Efecto
Me molesta cómo me miras
Cómo exactamente te molesta ?

Equivalencia compleja
Le caigo mal, hoy no me ha saludado
A todos los que no te saludan les caes mal?

Presuposiciones
Cuando vas a ir al médico?
Que te hace pensar que no he ido?

Generalizaciones

Cuantificador Universal
Siempre llega tarde
Siempre?

Operadores Modales
Tengo que dejar las cosas así
Qué pasaría si...?

Herramientas

- **Autobservación y Autoconciencia**

- Qué digo
- Qué transmite lo que digo, qué creencias transmite, qué creencias transmite mi familia a través de las palabras que utilizan.

Ante una creencia, realizar las **cuatro preguntas** (The Work - Byron Katie):

- ¿Es verdad?
- ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
- ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Quién serías sin ese pensamiento?

- ¿Quién soy sin esa creencia?

Herramientas

- **A la hora de comunicar:**
 - ▣ Para qué quiero decirlo
 - ▣ Qué quiero decir
 - ▣ Cómo quiero decirlo.



Las Creencias en la Familia y el Lenguaje con el que las creamos

Arantxa Cobos Aguirre – Formadora Fad

**GRACIAS POR
ASISTIR**

fad



Comunidad
de Madrid

