

Creencias limitantes

FRANCISCO JAVIER ROJAS



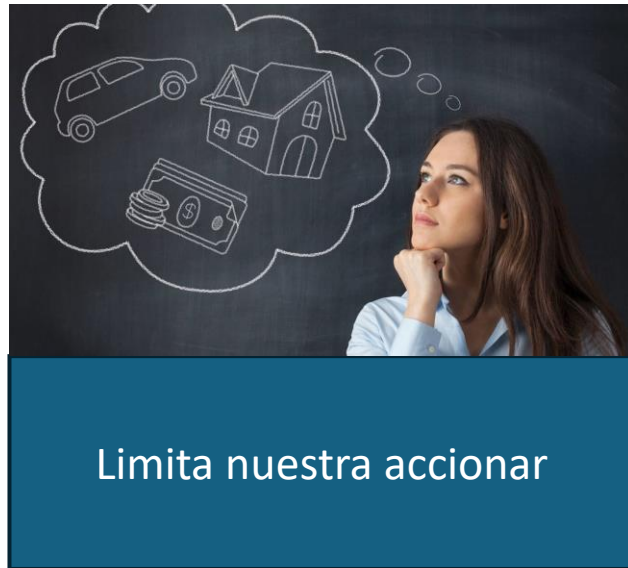
Creencias Limitantes

Mtro. Francisco Rojas.

Creencias Limitantes.

Definición.

Una cosa es el hecho real en función de como sucede y otra de como lo percibimos y lo interpretamos. En este sentido influye no solo el pensamiento sino también la emoción.



IMPIDEN CUMPLIR NUESTROS SUEÑOS Y OBJETIVOS

Creencias Limitantes.

IMPIDEN QUE SEAMOS FELICES

¿Qué es la felicidad?

Es un estado emocional y mental de bienestar y satisfacción. Es la sensación de alegría, plenitud de sentirnos satisfechos con nuestra vida.

El placer físico

La ausencia de
emociones negativas

La significación

La felicidad

LA ANATOMÍA DE LA ALEGRÍA

La felicidad no es un único ni sencillo estado de la mente. Sus componentes fundamentales son:

- el placer físico;
- la ausencia de emociones negativas;
- la significación.

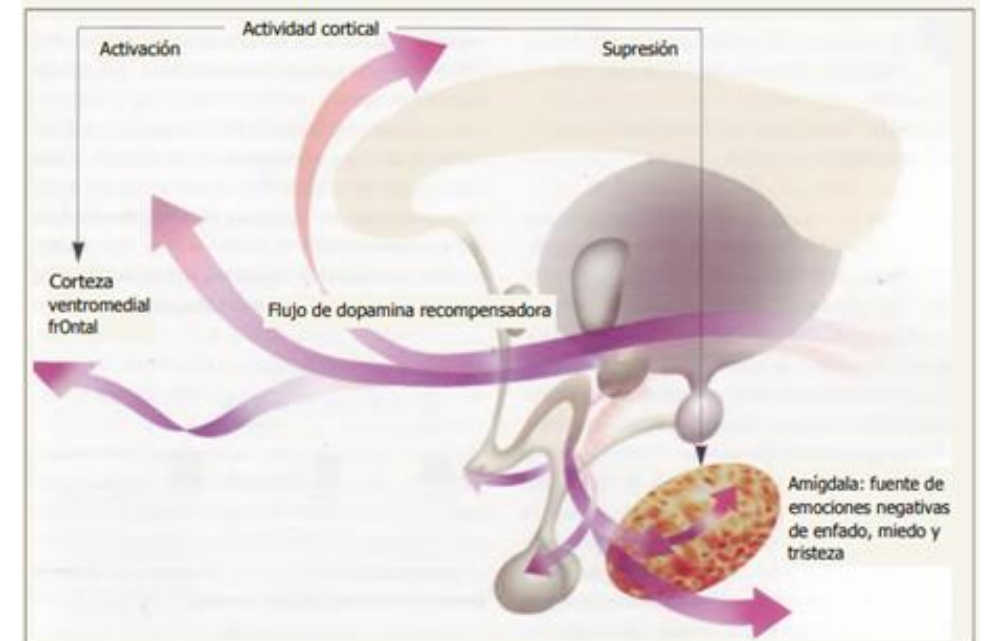
El placer resulta de un torrente de dopamina que se vierte en el sistema de recompensa. Puede venir de una simple excitación sensorial o sexual, o a través de una vía mucho más compleja —la visión de una persona querida, por ejemplo—. Pero dura sólo el tiempo que fluyen los neurotransmisores.

La ausencia de las emociones negativas es esencial para la felicidad porque, en cuanto entran en juego el miedo intenso, el enfado o la tristeza, el placer se reduce. La **amígdala** es responsable de generar las emociones negativas, de manera que, para evitar que inunden el cerebro, esta parte del **sistema límbico** tiene

que estar en calma. Una fuerte concentración en tareas mentales exentas de emoción inhibe a la amígdala. Éste es el motivo por el que se dice tantas veces que mantenerse ocupado es la fuente de la felicidad.

El placer y la ausencia de las penas todavía no bastan para generar una sensación de bienestar total. Por eso se hace necesaria la actividad en el **área ventromedial de la corteza prefrontal**, una de las áreas que paraliza la depresión. La corteza ventromedial genera una sensación de coherencia sin la cual el mundo parece no tener sentido y nos parece fragmentario. El exceso de actividad en esta área se asocia con la mania.²³

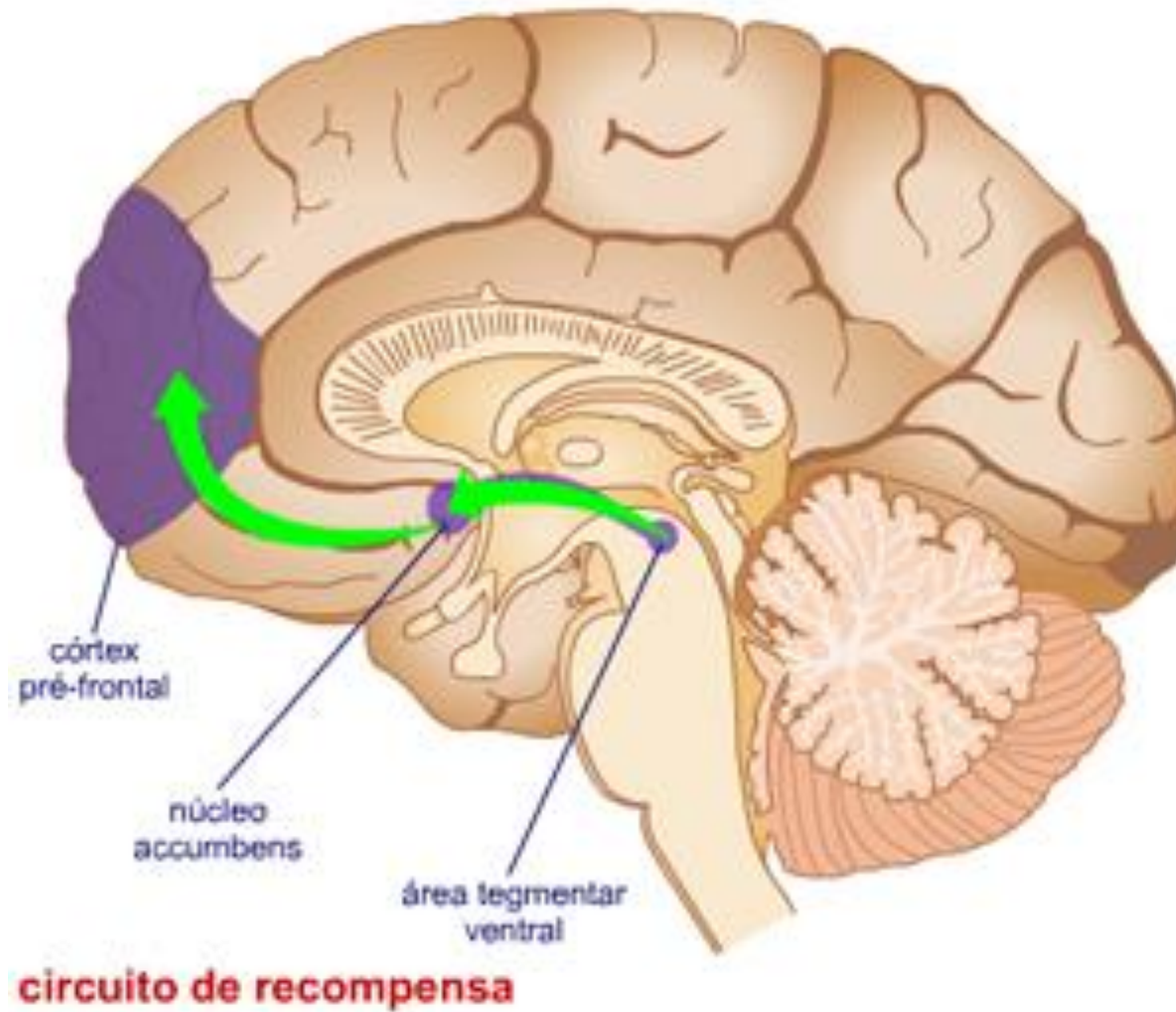
El hemisferio derecho parece ser más sensible a las emociones negativas, mientras la actividad elevada en el hemisferio izquierdo se asocia con la felicidad.



Fuente: Human Brain Book, 2009. Rita Carter.

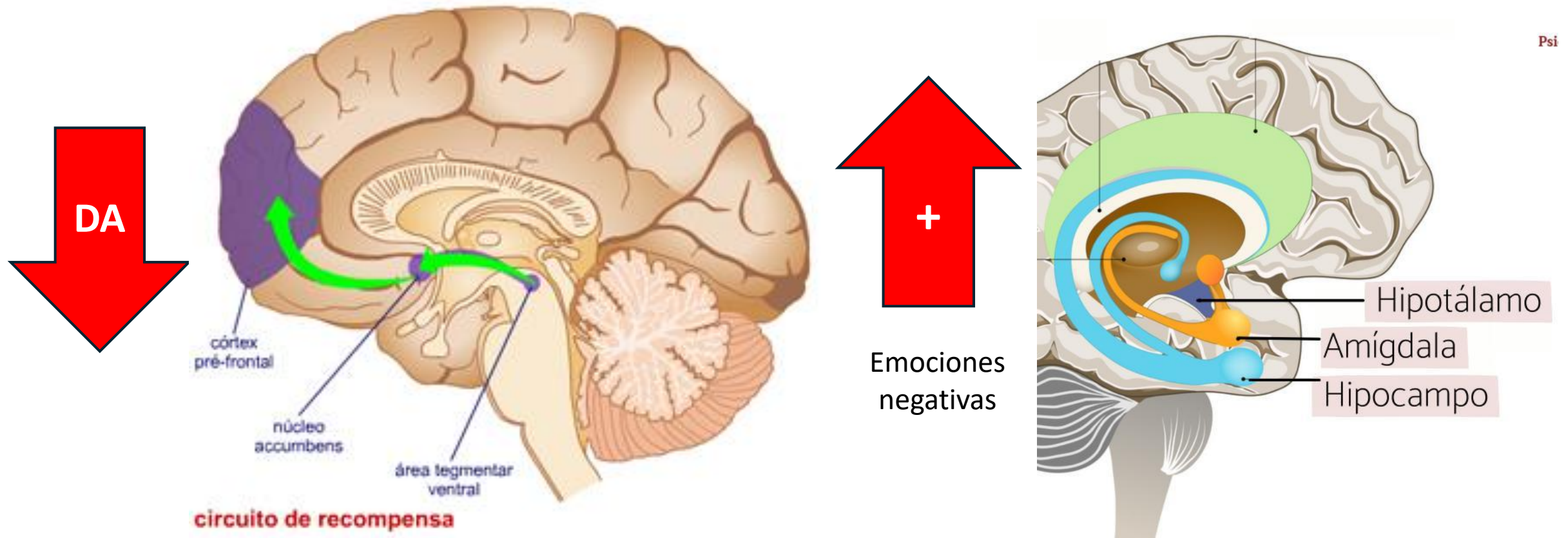
El placer físico

Proporciona la motivación necesaria para la realización de acciones o de comportamientos adaptados, permitiendo preservar al individuo y a la especie (búsqueda de comida, reproducción, evitación de los peligros...)



La ausencia de
emociones negativas

El miedo intenso, las emociones negativas como el enfado, la tristeza y el miedo reducen el placer.



Una fuerte concentración de tareas mentales inhibe a la amígdala. Mantenerse ocupado es la fuente de la felicidad.

La significación

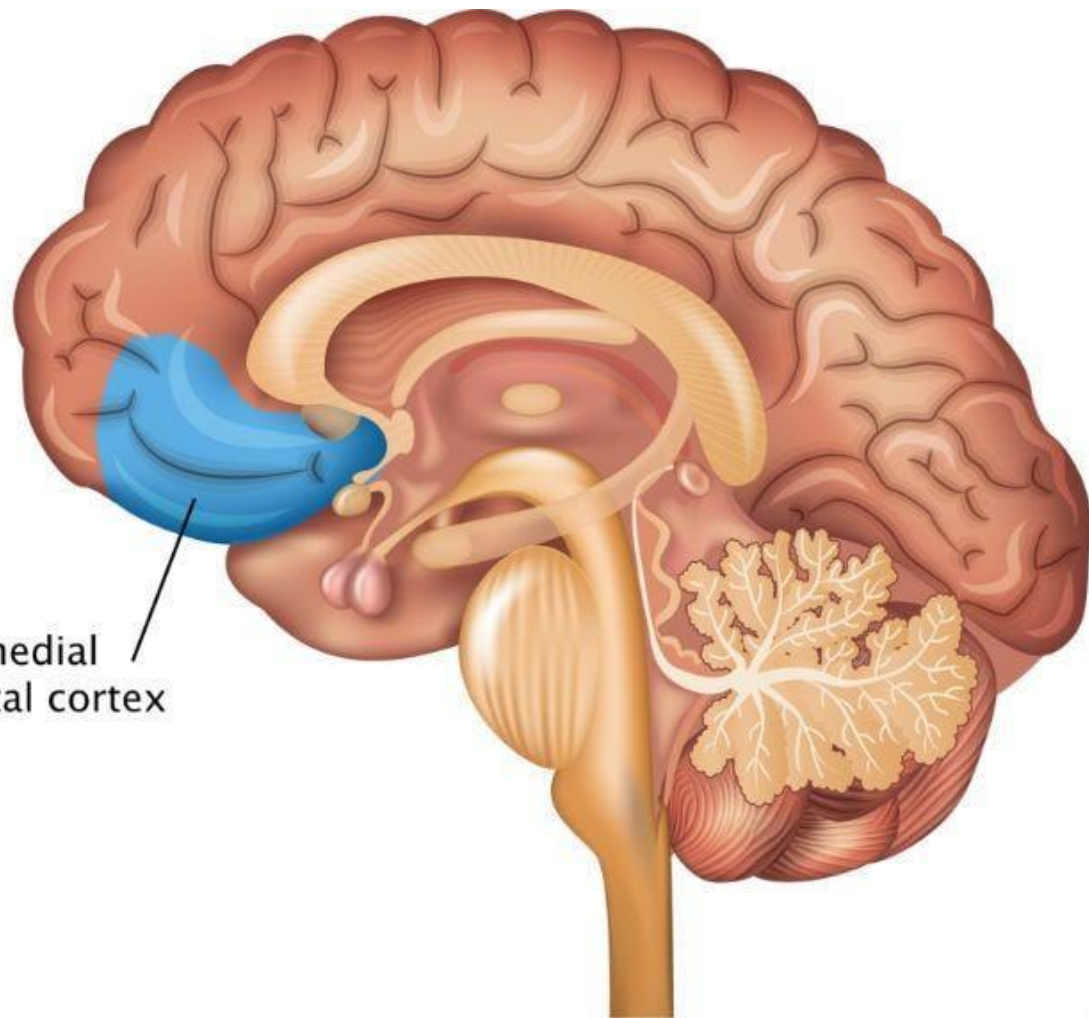
Genera el sentido de coherencia, sin el cual el mundo no tiene sentido y fragmentado (pensamientos, sentimientos).

Emociones
Positivas

Emociones
negativas

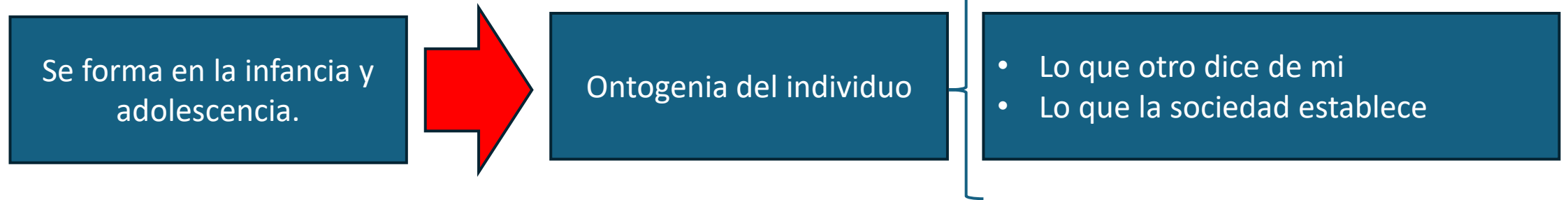


Ventromedial
prefrontal cortex



Creencias Limitantes.

Afecta todas las áreas de nuestras vidas, incluyendo carreras, relaciones y crecimiento personal.



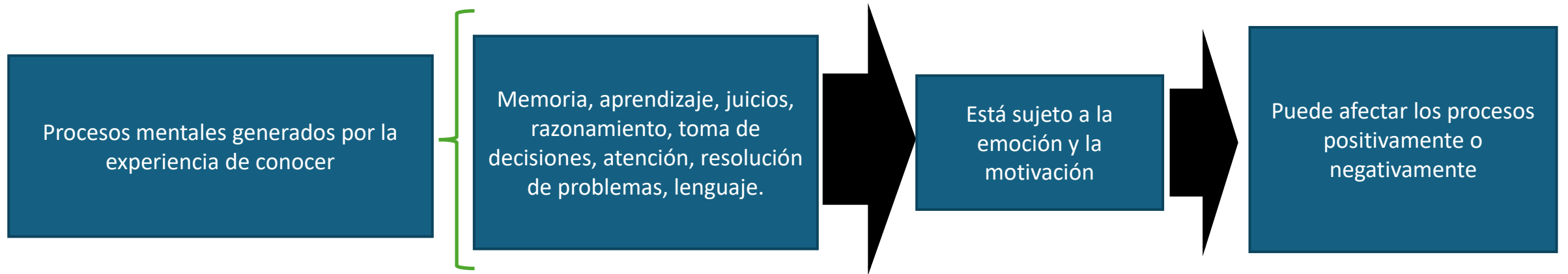
Ejemplo: “No soy lo suficientemente bueno”; “No merezco ser feliz”; .



Cano-Vindel, 1989



Relevancia del estímulo



Cano-Vindel, 1989

Impacto de las creencias limitantes

Nos llevan a:

AUTODUDA; LA PROCRASTINACIÓN; LA AUTOCRÍTICA (AUTOPUNICIÓN); NO VALORAR LO QUE SE TIENE (SE PIERDE DE VISTA LAS SITUACIONES Y LAS OPORTUNIDADES)

Impacto de las creencias limitantes

¿Qué Hacer?

- 1. Técnicas de introspección:** reflexionar sobre patrones del pensamiento y comportamiento (el darse cuenta).
 1. Tenemos la meditación, la escritura reflexiva, las discusiones de grupo.
- 2. Técnicas de reestructuración:** Aprender a desafiar y reemplazar pensamientos negativos y creencias limitantes con pensamientos positivos y realistas.

Creando Creencias Empoderadoras.

Construir creencias Empoderadoras: identificar y cultivar creencias que nos apoyen en alcanzar nuestros objetivos.

Mantras.

Se pueden utilizar mantras que son frases o palabras poderosas que se repiten durante la meditación. Permiten enfocar la mente, cultivar la energía positiva y promover la sensación de calma y bienestar.

Mantra: “Soy digno” aumenta la autoestima y recordar el propio valor.

Creencias Empoderadoras.

“Soy agradecido” fomenta la gratitud y ayuda a cambiar el enfoque hacia los aspectos positivos de la vida.

Terapia Cognitivo Conductual.

Definición.

Esta terapia se **centra en la cognición** como **base fundamental** de la **conducta**. Lo **cognitivo** tiene **relación** a como **percibimos el suceso (pensamientos, emociones, sensaciones)**, y lo **conductual** a **como actuamos** en base a esa percepción. Este comportamiento **va asociado** a una **interpretación del suceso** y **de un significado**, lo cual lo puede hacer adaptativo o desadaptativo.

Procesos cognitivos.

Hablar de procesos cognitivos es referirse a la percepción, atención, memoria (retención, recuperación), razonamiento e interpretación.

Los supuestos y creencias que tiene una persona facilitan la ocurrencia de ciertos **sesgos y errores** en el **procesamiento de la información** tales como **atención selectiva** (prestar más atención a los fallos y errores de uno), **memoria selectiva** (recordar más lo negativo).

Tenemos alrededor de 2880 pensamientos por minuto, y entre 46000 a 90000 mil en un día (Dr. Eduardo Calixto-Conacyt).

Se requiere más de un millón de neuronas para generar un pensamiento (Dr. Eduardo Calixto-Conacyt).

El cerebro toma alrededor de 2160 decisiones al día (Dr. Eduardo Calixto-Conacyt).

Una neurona en promedio recibe de 1000 a 10000 sinapsis para tomar una decisión (Dr. Pascal Morín - UNAM).

Terapia Cognitivo Conductual.

Reestructuración cognitiva (RC).

Es una **técnica cognitiva** orientada a **identificar y modificar** los **patrones** de los **pensamientos**. Se busca **confrontar** los **pensamientos negativos e irracionales** que **motivan** una **experiencia vivencial** de estados emocionales (ansiedad, depresión, etc).



Terapia Cognitivo Conductual.

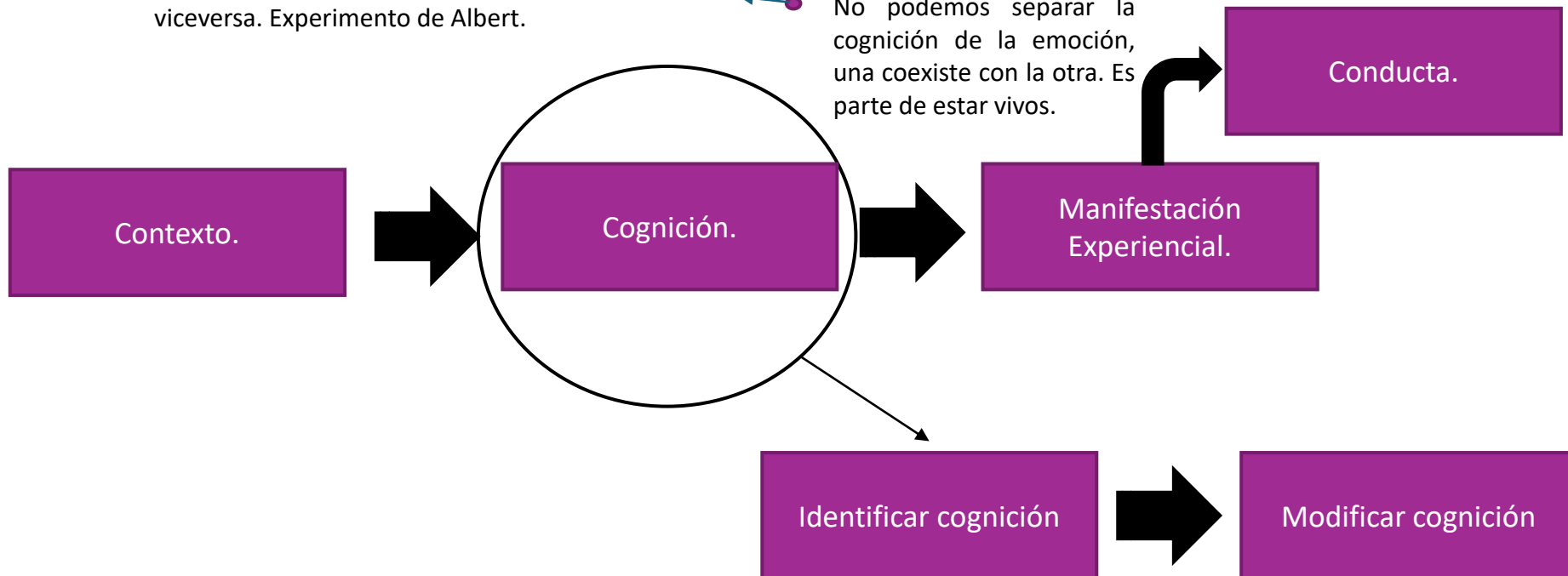
Bases de la reestructuración cognitiva (RC).

Se basa en los siguientes postulados teóricos:

- La forma en **como interpreto y doy significado a mis experiencias** ejerce **influencia** en como **experimento el suceso a nivel cognitivo, emocional y físico**.
- Si puedo **identificar las cogniciones** entonces puedo **modificar la conducta**.

Un pensamiento genera un estado emocional y viceversa. Experimento de Albert.

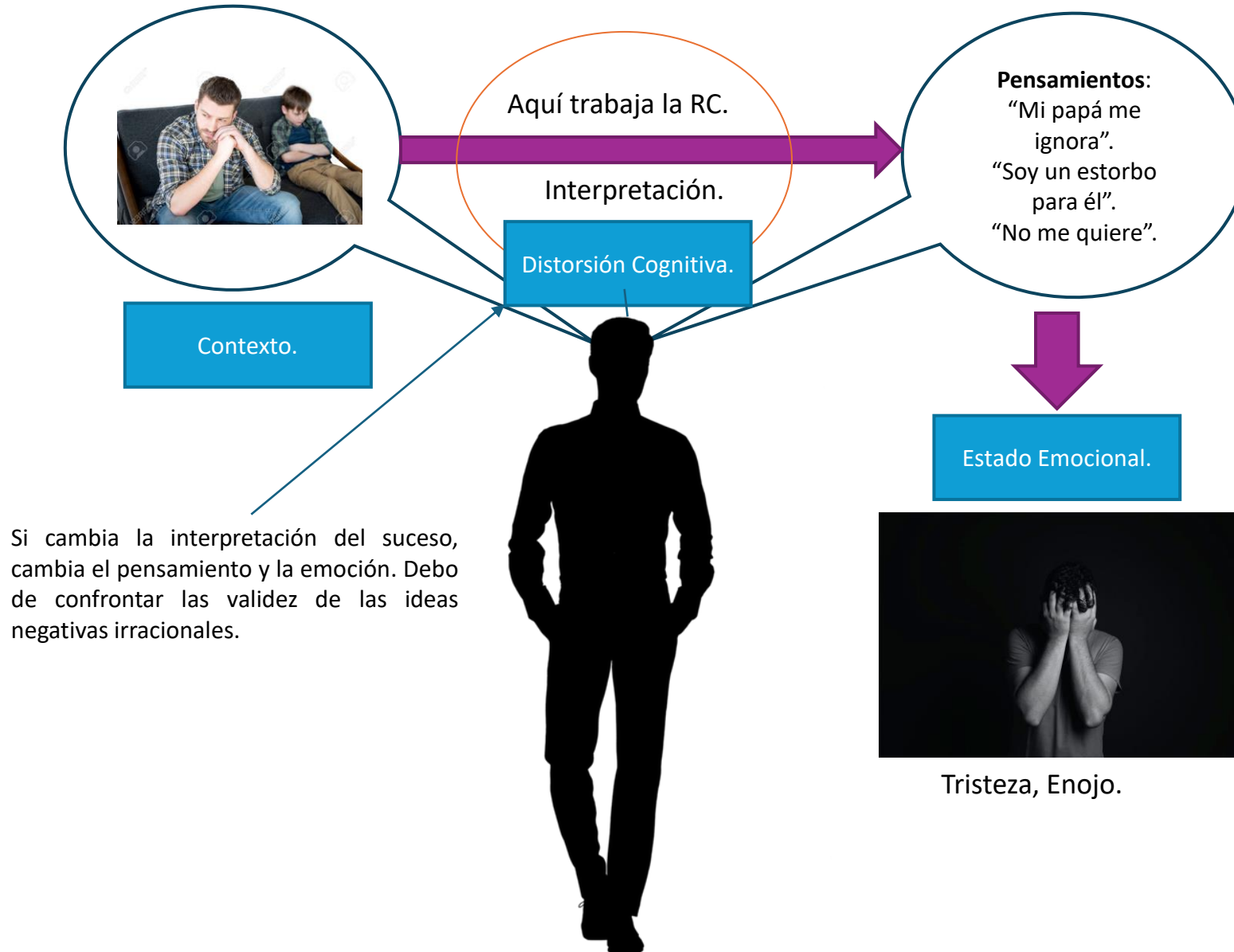
← No podemos separar la cognición de la emoción, una coexiste con la otra. Es parte de estar vivos.



Terapia Cognitivo Conductual.



Terapia Cognitivo Conductual.



Terapia Cognitivo Conductual.

Esquemas Cognitivos.

Los esquemas cognitivos son **bloques de información** que tenemos en nuestra mente y nos ayudan a **predecir conductas** con el fin de **tomar una acción**. Estos esquemas están **construidos** a través de **asociaciones** a sucesos determinados.

Si las **asociaciones son negativas** se dice que se **forman distorsiones cognitivas** que llevan a **conductas desadaptativas automáticas**.

Terapia Cognitivo Conductual.



Terapia Cognitivo Conductual.

Distorsiones cognitivas.

Son **cogniciones** (pensamientos o interpretaciones) que son **difíciles de cambiar, aunque “la realidad” muestre que no son ciertas** (Beck, 1963, 1976; en Caro, 2009, p. 148).

Las **distorsiones cognitivas** en un proceso de **ansiedad** se **centran** en el **futuro**, y en un proceso **depresivo** en el **pasado**.



Terapia Cognitivo Conductual.

Tipos de distorsiones cognitivas.

1. Inflexibilidad.



Terapia Cognitivo Conductual.

Tipos de distorsiones cognitivas.

2. Malinterpretación de percepciones.

Malinterpretación de percepciones



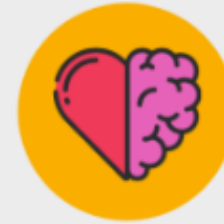
Leer el pensamiento

"Leer la mente" de las demás personas, y creer que sabemos lo que están pensando sin tener pruebas.



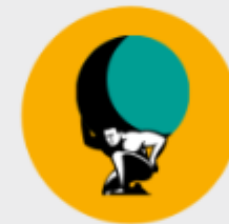
Personalización

Es cuando sentimos que las acciones de las demás personas suceden por nosotros y para nosotros, lo hacemos personal.



Razonamiento emocional

Pensar que algo es cierto porque siento que es cierto.



Falacia de control

Pensar que tenemos control y responsabilidad sobre todo lo que pasa a nuestro alrededor o que no tenemos nada de control.



Terapia Cognitivo Conductual.

Tipos de distorsiones cognitivas.

2. Necesidades Inventadas.



Necesidades inventadas



Deberías

Imponer "tenemos" o "debemos" a nosotros y a otras personas, ósea, exigir formas rígidas de ser y actuar.



Falacia de justicia

Esperar un trato recíproco por las demás personas, o que el mundo nos trate bien por comportarnos adecuadamente.



Terapia Cognitivo Conductual.

Tipos de distorsiones cognitivas.

2. Potenciar lo negativo.



Potenciar lo negativo

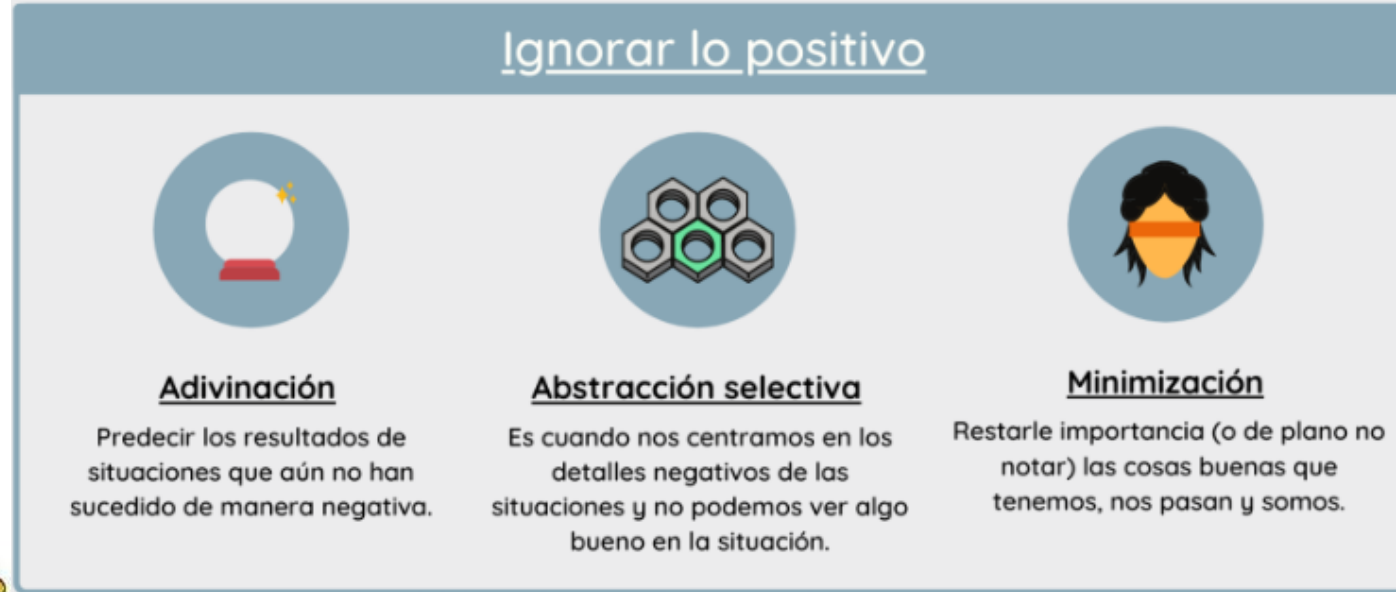
<u>Maximización</u>	<u>Catastrofismo</u>
Exagerar las cosas negativas que hacemos o que nos pasan.	Imaginar el "peor resultado posible" en las situaciones o percibir las como "insoportables".



Terapia Cognitivo Conductual.

Tipos de distorsiones cognitivas.

2. Ignorar lo positivo.



Terapia Cognitivo Conductual.

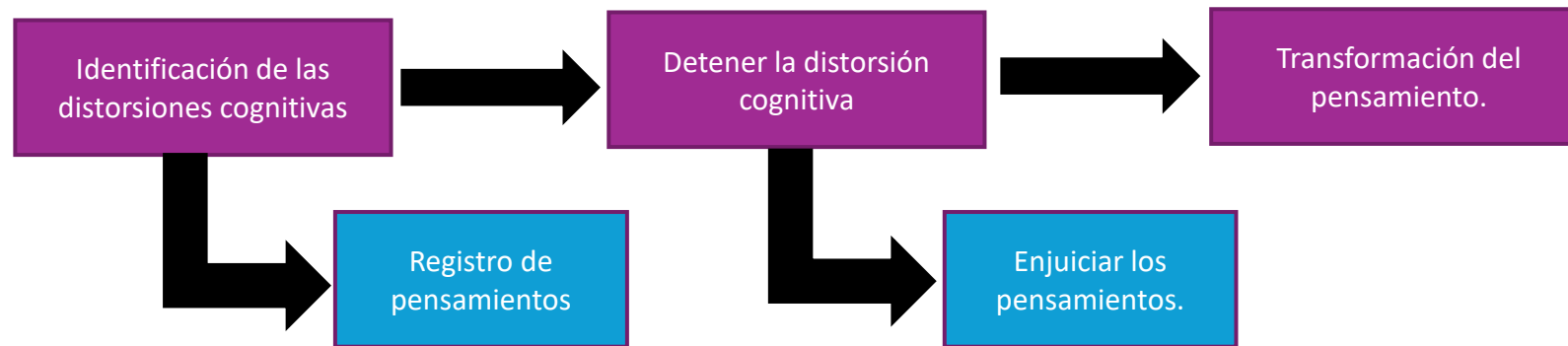
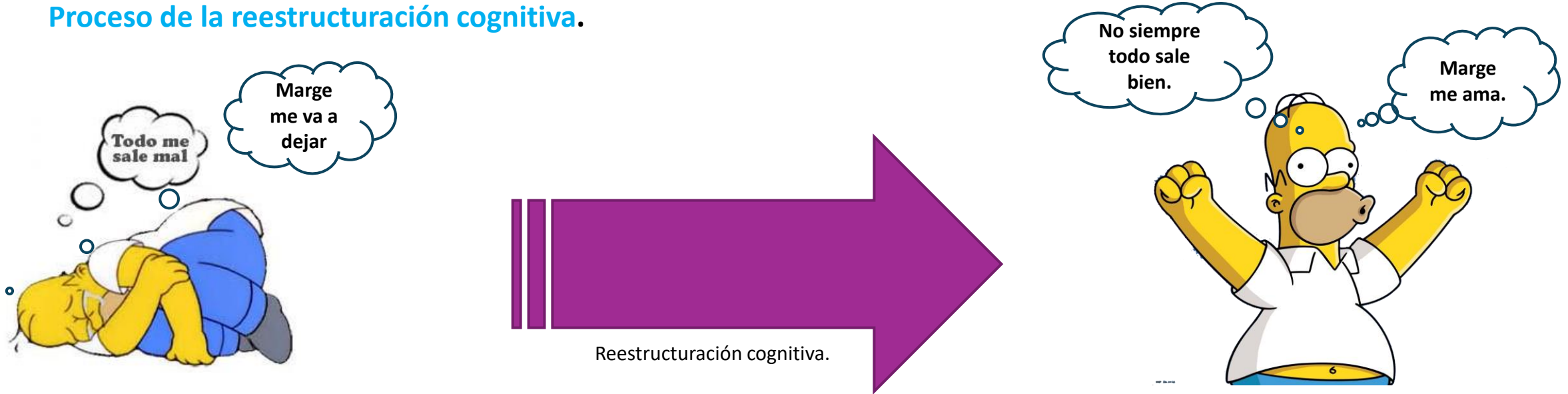
Tipos de distorsiones cognitivas.

2. Ignorar las consecuencias.



Terapia Cognitivo Conductual.

Proceso de la reestructuración cognitiva.



“La idea es aprender a manejar los pensamientos a través de detectarlos, detenerlos y transformarlos”.

Terapia Cognitivo Conductual.

Paso 1: Identificación de distorsiones cognitivas.

Autorregistros.

Nos permite identificar la distorsión cognitiva a través de analizar la situación, la respuesta emocional, la respuesta conductual y el pensamiento generado.

Registro de pensamientos automáticos.

Situación (Lo que pasó)	Emoción sentida	Reacción (qué hiciste después)	Pensamiento La pregunta clave es: ¿qué pensaste en ese momento?
Ejemplo 1: Iba por la calle y ví a mi amigo Marco, no me saludó.	 Molestia. Desconcierto.	 Me desahugué con mi pareja, lo llamé "mal amigo".	 1. "Le he de caer mal y ya no me quiere hablar". 2. "Siempre he sido buen amigo, que injusto que me haga eso". Distorsiones: 1. Lectura del pensamiento, 2. Falacia de Justicia.
Ejemplo 2: Profesora dijo que el examen estará difícil.	 Preocupación. Ansias.	 Fumar, tratar de estudiar, ver videos.	 1. "Voy a reprobar". 2. "Siempre me va mal en exámenes". 3. "No tengo capacidad para pasarlo" Distorsiones: 1. Adivinación 2. Pensamiento todo o nada. 3. Minimización.

Terapia Cognitivo Conductual.

Paso 2: **Detener la distorsión cognitiva.**

Cuestionamiento Socrático.

Este procedimiento consiste en **cuestionar las ideas** con el fin de **explorarlas**.



Terapia Cognitivo Conductual.

Paso 2: **Detener la distorsión cognitiva.**

Visión exagerada de la realidad.

Este procedimiento consiste en **no evitar los pensamientos negativos** sino **ponerte en el supuesto que sean ciertos.**



Terapia Cognitivo Conductual.

Paso 2: **Detener la distorsión cognitiva.**

Redirigir la atención.

Este procedimiento consiste en **interrumpir el flujo de atención.**

¿Cómo la interrumpimos?, hay muchas formas:

- Con un aplauso fuerte.
- Con un “alto” en voz alta.
- Diciendo tu nombre en voz alta.
- Diciendo “ya” en voz alta.
- Tronando los dedos.
- Dando un manotazo en una mesa (no muy fuerte, basta con escuchar sonido).
- Colocarse una liga en la muñeca, estirla y darse un ligaso.

Terapia Cognitivo Conductual.

Paso 2: **Detener la distorsión cognitiva.**

Enjuiciar los pensamientos.

Este procedimiento consiste en **llevar a juicio el pensamiento**, es decir, listar las **evidencias a favor y en contra**

Mi pensamiento: "Todo me sale mal, nada me funciona"	
Evidencia a favor del pensamiento	Evidencia en contra del pensamiento
Ejemplo: - Saqué 5 en una materia - Mi dibujo no cumplió mis expectativas	Ejemplo: - Saqué 8 y 9 en otras materias - He hecho algunos dibujos que me han encantado

Terapia Cognitivo Conductual.

Paso 3: Transformar el pensamiento.

Este procedimiento consiste en **introducir un nuevo pensamiento** basado en la objetividad y hacer contacto en la sensación que promueve este.

Nuevo pensamiento basado en evidencia	¿Cómo me siento con el nuevo pensamiento?
Ejemplo: "A veces las cosas no cumplen mis expectativas pero eso no quiere decir que todo me salga mal."	Ejemplo: "Más tranquilo, se necesita práctica para realmente instalarlo, pero es un buen inicio."