

# ¿Qué son las creencias fundamentales?

Las **creencias fundamentales** son las ideas más centrales que tiene una persona sobre sí misma, sobre los demás y sobre el mundo. Estas creencias son como un lente a través del cual se observa cada situación y experiencia de vida. Debido a esto, las personas con creencias fundamentales distintas que se encuentren en la misma situación pudieran pensar, sentir y comportarse de maneras muy diferentes.

Aún si son inexactas, las creencias fundamentales afectan la forma en la que una persona observa el mundo. Las creencias fundamentales dañinas generan pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos, mientras que las creencias fundamentales racionales conducen a reacciones equilibradas.

**Situación:** Dos personas con creencias fundamentales distintas reciben una mala calificación.

Persona	Creencia fundamental	Reacción
A	➔ "Soy un fracaso".	➔ <b>Pensamiento:</b> Desde luego que fracasé... ¿por qué preocuparme? <b>Sentimiento:</b> Depresión <b>Comportamiento:</b> No realiza cambios.
B	➔ "Soy perfectamente capaz cuando hago mi mejor esfuerzo".	➔ <b>Pensamiento:</b> Mi calificación fue mala porque no me preparé. <b>Sentimiento:</b> Decepción <b>Comportamiento:</b> Planea estudiar.

## Algunas creencias fundamentales dañinas que son comunes

Las creencias fundamentales suelen esconderse debajo de otras creencias más superficiales. Por ejemplo, la creencia fundamental de que "no le gusto a nadie" pudiera ser la base para la creencia superficial de "mis amigos pasan tiempo conmigo por lástima".

Indefenso	Indeseado	Inútil	Peligro externo
"Soy débil"	"No soy amado"	"Soy malo"	"El mundo es peligroso"
"Soy un perdedor"	"Me quedará solo"	"No merezco vivir"	"No puedo confiar en la gente"
"Estoy atrapado"	"No le gusto a nadie"	"No valgo nada"	"Nada me sale bien"

## Consecuencias de las creencias fundamentales dañinas

### Problemas interpersonales

dificultad para confiar en otros  
sentimientos de insuficiencia en las relaciones  
celos excesivos  
agresividad o confrontación excesiva  
dar preferencia a las necesidades de otros

### Problemas de salud mental

depresión  
ansiedad  
abuso de drogas  
dificultad para manejar el estrés  
baja autoestima

## Datos sobre las creencias fundamentales

- Las personas no nacen con creencias fundamentales – las aprenden.
- Las creencias fundamentales suelen desarrollarse en la niñez o durante periodos estresantes o traumáticos en la edad adulta.
- La información que contradice las creencias fundamentales suele ser ignorada.
- Las creencias fundamentales negativas no son necesariamente ciertas, aún si *parecen* serlo.
- Las creencias fundamentales tienden a ser rígidas y duraderas. Sin embargo, pueden cambiarse.