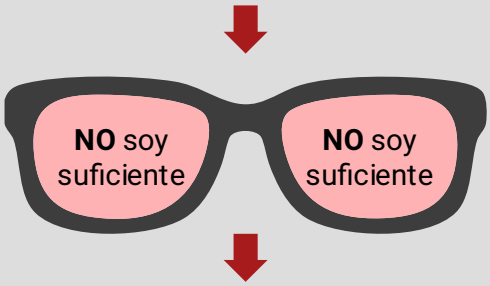
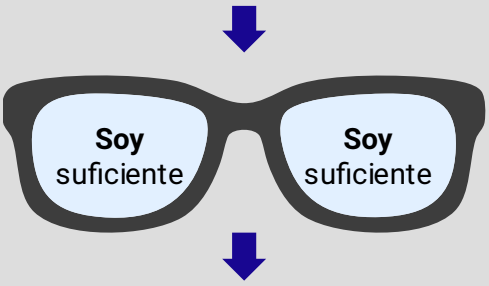
Creencias fundamentales

Las **creencias fundamentales** son las suposiciones más arraigadas que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea. Estas creencias determinan cómo pensamos, sentimos y actuamos. Son como lentes que dan color a todas nuestras experiencias. Todos llevamos lentes diferentes, por lo que dos personas podrían tener la misma experiencia y responder a ella de manera muy distinta.

Situación	Usted conoce a alguien nuevo y piensa en invitarle a tomar un café.	
Creencia fundamental		
Consecuencias	**Pensamiento:** "¿Por qué querría salir conmigo?" **Sentimiento:** Tristeza **Comportamiento:** No invita a la persona a tomar un café.	**Pensamiento:** "Podríamos pasarla bien si salimos juntos." **Sentimiento:** Optimista **Comportamiento:** Invita a la persona a tomar un café.

Las creencias fundamentales negativas distorsionan la forma de ver el mundo, lo que puede tener consecuencias perjudiciales. En la siguiente tabla, marque las creencias fundamentales con las que se identifica o escriba las suyas propias.

No soy digno de ser amado.	No valgo nada.	Soy un fracaso.	Soy una mala persona.
Soy anormal.	Nunca le gusta a nadie.	Nunca nada sale bien.	No soy capaz.
No se puede confiar en la gente.	La gente siempre me abandonará.	No merezco ser feliz.	El mundo es peligroso.
_____		_____	

Piense en una creencia fundamental que tenga profundamente arraigada. ¿Cómo le ha afectado negativamente esa creencia?

© 2025 Therapist Aid LLC