



Paradigmas y creencias

Los paradigmas son modelos mentales que determinan, por así decirlo, la forma en que vemos, entendemos y nos plantamos ante la vida, con base en ellos interpretamos el entorno, configuramos nuestras acciones, nos comunicamos y relacionamos con los demás, por lo tanto, tienen sin duda un impacto determinante en la forma en que vivimos.

Una definición mas concreta de paradigma es la de Joel Arthur Barker, quien dice que son *“Un conjunto de reglas escritas o no que establecen límites y nos indican cómo comportarnos dentro de ellos para tener éxito”*.

Si bien es cierto que existen ciertas leyes inamovibles que rigen la vida humana y su interacción con el medio, también es cierto que todos tenemos paradigmas acerca de las distintas cosas que forman nuestro día a día e incluso acerca de temas en los que no hemos tenido experiencia, así por ejemplo, si a un grupo aleatorio de personas en general les lanzamos la pregunta ¿Qué es el matrimonio? Sin duda todos podrán responder independientemente de si quien responde, ha estado casado, lo está o es soltero.

¿Cómo es que todos tienen una opinión acerca de esto si no todos tienen la experiencia?

Esto se debe a que la experiencia no es sino una sola de las fuentes de las que nutrimos nuestros paradigmas, pues a través de esta también generamos creencias que se incluyen dentro del modelo mental general que en este ejemplo es el matrimonio, pero por supuesto que existen otras fuentes que nos ayudan a generar estas creencias como las conversaciones que tenemos, la gente con la que nos relacionamos, los libros que leemos, la familia, la cultura, los convenios sociales y de forma muy particular la influencia que tenemos desde pequeños por nuestros padres y el medio en que nos desarrollamos.

Podemos ver que el valor de los paradigmas es muy amplio, no obstante existe un componente de estos modelos mentales que es aun mas relevante y es su materia prima.

Esta última afirmación nos llevaría ahora a preguntarnos ¿De qué están hechos los paradigmas? La respuesta a esta pregunta es simple pero entraña una serie de significados que sin duda serán reveladores.

Los paradigmas están hechos de creencias y las creencias son juicios que hacemos de forma específica sobre determinadas situaciones, acciones o sucesos que nos llevan a tomar decisiones y generar acciones o evitarlas desde las creencias asumidas.

Son sumamente poderosas porque nos hacen dar por hecho que el mundo es así, como lo creemos y nos llevan a confundir la realidad con nuestra interpretación de ésta, así podríamos decir en estricto sentido que las creencias configuran nuestra realidad en el día a día, es mas minuto a minuto.



Hemos mencionado que nuestras creencias se forman a través de la experiencia, el medio y otros elementos pero esto es solo una respuesta parcial pues siendo mas específicos las creencias se forman no a través de lo que vivimos o aprendimos sino del significado que hemos dado a esas vivencias en un momento y entorno determinados, por ejemplo si de pequeño me caí de la bicicleta y me rompí el brazo, mis padres se asustaron, vi la expresión de terror en el rostro de mi hermano y la experiencia en el hospital fue dolorosa, probablemente eso me llevé a configurar la creencia de que andar en bicicleta es una actividad muy peligrosa y que es muy probable que quien la haga tenga un accidente, pero ¿Esto es precisamente de esa forma o es solo la creencia implantada a la luz de nuestra experiencia?

Personalmente me inclino por esta segunda opción pues en mi caso la creencia es que andar en bicicleta como cualquier otro medio de transporte es seguro en la medida que uno tome las precauciones debidas y que es muy poco probable tener un accidente, lo cual si bien no evita que llegue a suceder, me permite circular tranquilo en una bicicleta si lo deseo.

Lo mismo aplica para la seguridad, ¿Vives en una ciudad segura? Si ves noticieros, lees periódicos amarillistas y disfrutas de las conversaciones acerca de sucesos negativos que le pasaron a otras personas, lo mas probable es que sientas que vives en un lugar muy inseguro, si por el contrario participas en un grupo de servicio comunitario, apoyas a causas sociales y evitas la información negativa, seguramente tu sensación de seguridad será distinta.

Lo anterior no busca negar que existen hechos delictivos, lo que evita es estar enfocado en ellos y darte una perspectiva mas amplia pues en la práctica y solo con una visión estadística verías que es muy poco probable que seas víctima de un evento de este tipo, pero podrías vivir siempre preocupado por ello.

En este ejemplo podemos ver un poco también acerca de como se originan algunos de nuestros temores o como lo definió el Dr Miguel Ruiz en los 4 acuerdos, como se originan algunos de los acuerdos que tomamos para interpretar acontecimientos de nuestra vida.

Otra particularidad de las creencias es que estas buscan autoafirmarse con la intención de darnos certeza acerca de la manera en que debemos conducir nuestra vida, esta autoafirmación se puede dar de forma consiente o inconsciente y funciona de la siguiente forma:

Digamos que te dedicas a las ventas y en algún momento en el pasado te convenciste a ti mismo de que el trabajo de ventas es difícil y que los clientes son duros en el sector en el que trabajas, esto sin duda es cierto para ti y por lo tanto, quizá no lo notes pero esta creencia establece algunas reglas tácitas para acercarte a nuevos prospectos, pues quizá te acercarás con recelo previendo un inminente rechazo, esto puede ser muy consiente o en un plano inconsciente pero el resultado es igualmente percibido por la otra parte, la cual reacciona a este comportamiento y de ahí genera una respuesta que muy probablemente confirme lo que crees, que las ventas son difíciles y los clientes son duros.



¿Quién creó este escenario?

Claro que esto no quiere decir que todos los clientes difíciles existen solo por tu actitud, también hay clientes que tienen sus propias creencias sobre los vendedores, lo que trato de decir es que por regla general participamos en la creación de nuestros resultados a través de nuestras creencias al generar acciones o reacciones y que la mayoría de las veces no somos conscientes del poder de estas pues ni siquiera sabemos que creencias tenemos sobre cada tema.

Si lo vemos desde esa perspectiva podemos darnos cuenta de que nuestra ideología política también es un conjunto de creencias que alimentamos con lo que interpretamos de lo que sucede, los temas de los que hablamos, los grupos sociales con los que nos relacionamos y la credibilidad que le damos a las fuentes que consultamos y lo mismo sucede con las personas que tienen una ideología completamente opuesta a la nuestra.

Las creencias que forman nuestros paradigmas no pueden clasificarse como buenas y malas, mas bien se clasifican en base a que tanto nos alejan o nos acercan de lo que queremos lograr o de aquello que anhelamos o que le damos valor por lo tanto podemos considerar que hay creencias limitantes en tanto nos alejan del objetivo y potenciadoras si estas nos ayudan a acercarnos.

Quizá la parte más fascinante de este tema es que las creencias, en tanto que son aprendidas, pueden ser modificadas o reemplazadas por otras y esto de hecho nos sucede en diversas ocasiones a lo largo de la vida, desde nuestro mundo de ilusión y fantasía de la infancia, hasta la aparente seguridad que nos brindaba un empleo hasta que fuimos despedidos, por citar un par de ejemplos y si aun no lo crees simplemente responde a estas preguntas.

¿Qué era para ti el amor cuando tenía 7 años?

¿Qué era para ti el amor cuando tenía 16 años?

¿Qué era para ti el amor cuando tenía 24 años?

Y si eres mayor de esta edad, ¿Qué significa el amor para ti ahora?

Si quieres continuar con este ejercicio puedes modificar la palabra amor por cualquier otro concepto, como el dinero, el trabajo, etc. Los resultados sin duda serán interesantes.

Las creencias se pueden modificar de distintas formas, la mas frecuente es que lo hagamos solo hasta que las condiciones o la experiencia nos obligan a hacerlo o cuando a través de lo que llamamos "golpe de la vida" nos vemos obligados a ello, el otro camino es a través de la conciencia.

Cambiar a través de la conciencia implica abrir los ojos y darnos cuenta de que nuestras creencias no necesariamente son la única o la mejor forma de hacer las cosas y a partir de eso empezar identificar cuáles de mis creencias no me ayudan y transformar las que necesitan ser transformadas, pero de este tema -el cambio de creencias- nos ocuparemos mas adelante.



Luis Eduardo Pérez Mata

CONFERENCISTA INTERNACIONAL

Al final y a modo de síntesis pudiera decir que, si hay una frase que sintetiza adecuadamente la relevancia y el impacto que tienen las creencias en nuestras vidas, es la que le escuche en una de las clases cuando me estaba formando como coach a mi querida maestra Norma Alonso.

“Lo que usted cree, lo crea”

¿Alguna duda?

Acerca del Autor



Luis Eduardo, es un reconocido líder de negocios y coach especializado en el entorno financiero, ha desarrollado su carrera como empresario desde los 20 años, recorriendo todas las etapas que implican el camino del emprendedor hasta alcanzar un resultado sostenido y firme, haciéndose un nombre en la industria financiera internacional a través de ICM.

Mas allá de su carrera como empresario, es un destacado Coach que se especializa en el trabajo con profesionales que buscan desafiar sus límites e iniciar el camino de su propio crecimiento armonizando la vida ejecutiva con el desarrollo humano.

Su mensaje se ha difundido a miles de personas en los 5 continentes combinando su perspectiva del mundo ejecutivo con el desarrollo personal.

Puedes compartir este artículo sin problema en tus redes o cualquier publicación haciendo mención del autor, mas artículos disponibles en www.eduardoperezmata.com