



NEUROCIENCIAS

✦ **CÓMO SE
CONSTRUYE
NUESTRO
SISTEMA DE
CREENCIAS** ✦



✦ **FERNANDO GONZÁLEZ SOTO**

INTRODUCCIÓN



Nuestro sistema de creencias es una parte fundamental de nuestra identidad y forma la base de nuestras decisiones y acciones en la vida. Está compuesto por un conjunto de ideas, valores y suposiciones arraigadas que hemos adquirido a lo largo de nuestra existencia.

En este ensayo, exploraremos cómo se construye nuestro sistema de creencias, examinando las influencias que nos moldean, los procesos cognitivos que intervienen y el papel de los valores en su formación. Comprender este proceso es esencial para autoreflexionar, cuestionar nuestras creencias y abrirnos a nuevas perspectivas.

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?



Las creencias son convicciones o ideas arraigadas que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea. Pueden ser conscientes o inconscientes, y se forman a través de experiencias, aprendizaje, influencias culturales y sociales, y procesos cognitivos.

Las creencias son fundamentales en nuestra vida, ya que influyen en nuestra percepción, pensamientos, emociones y acciones. Determinan cómo interpretamos la realidad, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones. Nuestras creencias también pueden proporcionarnos un sentido de identidad, pertenencia y propósito.

Las creencias pueden tener un impacto significativo en nuestro desempeño en diferentes áreas de la vida. Si tenemos creencias positivas sobre nuestras capacidades y posibilidades, es más probable que nos sintamos motivados, perseveremos en los desafíos y alcancemos nuestros objetivos. Por el contrario, las creencias negativas o limitantes pueden obstaculizar nuestro crecimiento y éxito al generar miedo, autoduda y autolimitación.

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

Necesidad de las creencias

Las creencias son fundamentales para nuestra existencia y funcionamiento. Nos proporcionan un marco de referencia para interpretar el mundo, tomar decisiones y dar sentido a nuestras experiencias. Las creencias nos ayudan a establecer valores, normas y principios que guían nuestro comportamiento y nos permiten interactuar en sociedad.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que algunas creencias pueden ser limitantes o perjudiciales. Es esencial evaluar y cuestionar nuestras creencias para asegurarnos de que sean congruentes con nuestros valores y nos impulsen hacia el crecimiento y el bienestar.



¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?



¿Es posible cambiar nuestras creencias?

Aunque las creencias suelen ser arraigadas y resistentes al cambio, es posible modificarlas y desarrollar nuevas perspectivas. El cambio de creencias puede ocurrir a través de la exposición a nuevas experiencias, la adquisición de nuevos conocimientos, la reflexión personal, el apoyo de otras personas y la práctica de la autodisciplina.

La apertura a nuevas ideas, la disposición para cuestionar nuestras creencias y la búsqueda activa de información contraria son pasos importantes para cambiar nuestras creencias. El cambio de creencias puede ser un proceso gradual y requiere esfuerzo y compromiso, pero puede conducir a un crecimiento personal y una mayor adaptabilidad a los desafíos y cambios de la vida.

Recuerda que nuestras creencias tienen un impacto significativo en nuestra vida, por lo tanto, es fundamental evaluar y reflexionar sobre ellas de manera continua para asegurarnos de que estén alineadas con nuestros valores y nos impulsen hacia nuestro bienestar y desarrollo personal.

LAS CREENCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS NEUROCIENCIAS



Las investigaciones en neurociencias han revelado que las creencias tienen un sustrato neuronal y pueden ser estudiadas desde el funcionamiento del cerebro. Los estudios han mostrado que las creencias están asociadas con la activación de redes neuronales específicas y con la liberación de neurotransmisores y hormonas que influyen en nuestras respuestas emocionales y cognitivas.

LAS CREENCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS NEUROCIENCIAS



Se ha descubierto que las creencias se forman y se mantienen a través de la plasticidad neuronal, que es la capacidad del cerebro para cambiar su estructura y función en respuesta a la experiencia. Cuando una creencia se fortalece y se refuerza a través de la repetición y la consistencia, se establecen conexiones sinápticas más fuertes entre las neuronas involucradas en el procesamiento de esa creencia.

LAS CREENCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS NEUROCIENCIAS

Las técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional (fMRI, por sus siglas en inglés), han permitido observar la actividad cerebral asociada con las creencias. Estos estudios han mostrado que las creencias pueden activar regiones cerebrales implicadas en la toma de decisiones, la percepción del riesgo, la regulación emocional y la asignación de valor.



LAS CREENCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS NEUROCIENCIAS



Además, las neurociencias también han demostrado que las creencias pueden ser modificadas a través de intervenciones específicas. La neuroplasticidad del cerebro permite que las conexiones neuronales se reorganicen y cambien en respuesta a nuevos estímulos y aprendizajes. Por lo tanto, a través de técnicas como la terapia cognitiva, el entrenamiento mental y la exposición a nuevas experiencias, es posible reestructurar nuestras creencias y generar cambios duraderos en el funcionamiento cerebral.

LAS CREENCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS NEUROCIENCIAS

En resumen, desde la perspectiva de las neurociencias, las creencias son procesos cognitivos y emocionales que tienen una base neural. Estas investigaciones nos brindan una comprensión más profunda de cómo se forman y mantienen las creencias, así como la posibilidad de intervenir en ellas a nivel cerebral para promover cambios significativos en nuestra manera de percibir el mundo y de interactuar con él.

Es importante destacar que el campo de las neurociencias está en constante evolución y que aún se requiere más investigación para comprender completamente la relación entre el cerebro y las creencias. Sin embargo, estas investigaciones nos brindan fascinantes perspectivas sobre cómo nuestras creencias están enraizadas en la estructura y el funcionamiento de nuestro cerebro.



INFLUENCIAS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



A. Familia y entorno cercano

Nuestra familia y entorno cercano desempeñan un papel crucial en la formación de nuestro sistema de creencias. Desde una edad temprana, somos expuestos a las creencias y valores de nuestros padres y cuidadores. Ellos actúan como modelos y nos transmiten sus propias perspectivas del mundo. Observamos cómo piensan, actúan y se relacionan con los demás, y esto influye en cómo desarrollamos nuestras propias creencias.

Además, las experiencias familiares y las interacciones con nuestros seres queridos también tienen un impacto significativo en la construcción de nuestras creencias. Si crecemos en un ambiente en el que se fomenta el respeto, la tolerancia y la empatía, es más probable que adoptemos creencias similares. Por otro lado, las experiencias traumáticas o negativas pueden generar creencias limitantes o negativas sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

INFLUENCIAS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



B. Educación formal

La educación formal juega un papel importante en la formación de nuestro sistema de creencias. Durante nuestra etapa escolar, somos expuestos a diferentes disciplinas académicas y a la influencia de profesores y compañeros de clase. Las teorías científicas, las ideas filosóficas y los enfoques pedagógicos que nos presentan en el entorno educativo pueden influir en nuestras creencias sobre el conocimiento, la sociedad y el mundo en general.

Además, el sistema educativo también puede transmitir valores y creencias culturales específicos. Por ejemplo, la educación puede enfatizar la importancia de la competitividad, la conformidad social o el respeto a la autoridad. Estos valores internalizados pueden influir en la construcción de nuestras creencias y en cómo percibimos nuestro papel en la sociedad.

INFLUENCIAS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



C. Medios de comunicación y cultura

En la era de la información, los medios de comunicación desempeñan un papel significativo en la construcción de nuestro sistema de creencias. Los programas de televisión, las películas, los periódicos y las redes sociales nos brindan una amplia gama de perspectivas e información. Sin embargo, también pueden sesgar nuestras creencias al presentar ciertas narrativas o al enfocarse en determinados temas.

La cultura en la que crecemos también influye en la formación de nuestras creencias. Los valores culturales, las tradiciones y las normas sociales se transmiten a través de generaciones y pueden tener un impacto duradero en nuestras creencias. Por ejemplo, en algunas culturas, puede haber una creencia arraigada en la importancia de la colectividad y la interdependencia, mientras que en otras, puede prevalecer la idea de la individualidad y la autosuficiencia.

PROCESOS COGNITIVOS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



A. Asimilación selectiva de información

Como seres humanos, tendemos a buscar y aceptar información que confirme nuestras creencias preexistentes. Este fenómeno se conoce como asimilación selectiva de información. Buscamos evidencia que respalde nuestras creencias y nos sentimos más cómodos al rodearnos de ideas y personas que compartan puntos de vista similares.

La asimilación selectiva puede ser inconsciente, y esto puede llevarnos a ignorar o descartar información que contradiga nuestras creencias. Incluso podemos caer en trampas de confirmación, buscando activamente pruebas que apoyen nuestras ideas y descartando cualquier evidencia que las cuestione. Este sesgo puede limitar nuestra capacidad de considerar diferentes perspectivas y dificultar el cambio de creencias arraigadas.

PROCESOS COGNITIVOS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



B. Sesgo de confirmación

El sesgo de confirmación es otro proceso cognitivo que influye en la construcción de nuestro sistema de creencias. Este sesgo se refiere a nuestra tendencia a interpretar y recordar la información de manera que confirme nuestras creencias preexistentes.

Inconscientemente, tendemos a prestar más atención a los argumentos y las pruebas que respaldan nuestras creencias, mientras que descartamos o minimizamos aquellas que las contradicen.

El sesgo de confirmación puede obstaculizar la adquisición de conocimientos objetivos y limitar nuestra capacidad de cambiar de opinión incluso cuando se presentan pruebas convincentes en su contra. Para superar este sesgo, es crucial estar conscientes de nuestra tendencia a buscar confirmación y esforzarnos por considerar evidencias opuestas de manera imparcial.

PROCESOS COGNITIVOS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



C. Atribución selectiva

La atribución selectiva es otro proceso cognitivo que influye en la construcción de nuestras creencias. Se refiere a nuestra tendencia a interpretar eventos y experiencias de acuerdo con nuestras creencias preexistentes. Cuando algo confirma nuestras creencias, tendemos a atribuirlo a nuestras habilidades, esfuerzo o carácter personal. Por otro lado, cuando algo contradice nuestras creencias, tendemos a atribuirlo a factores externos o situacionales.

Este proceso puede influir en cómo percibimos nuestras propias experiencias y cómo interpretamos las acciones y motivaciones de los demás. La atribución selectiva puede llevarnos a reforzar aún más nuestras creencias existentes y a mantener una visión sesgada del mundo que nos rodea.

CONSTRUCCIÓN DE CREENCIAS

QUIZ # 1

¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES FACTORES PUEDE INFLUIR EN LA CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS?

- a) Familia y entorno cercano
- b) Educación formal
- c) Medios de comunicación y cultura
- d) Todas las anteriores

¿QUÉ PROCESO COGNITIVO SE REFIERE A NUESTRA TENDENCIA A BUSCAR Y ACEPTAR INFORMACIÓN QUE CONFIRME NUESTRAS CREENCIAS PREEXISTENTES?

- a) Asimilación selectiva de información
- b) Sesgo de confirmación
- c) Atribución selectiva
- d) Ninguna de las anteriores

¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ÁREAS DE LA VIDA PUEDE VERSE INFLUENCIADA POR NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS?

- a) Religión y espiritualidad
- b) Política y filosofía
- c) Ambas opciones
- d) Ninguna de las anteriores

[Ver respuestas](#)



CREENCIAS Y VALORES

BONUS: EL PODER DE LOS VALORES EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS



Los valores personales desempeñan un papel fundamental en la construcción de nuestro sistema de creencias. Los valores son principios fundamentales que guían nuestras acciones y decisiones. Pueden incluir la honestidad, la libertad, la igualdad, la justicia, la lealtad y muchos otros.



La identificación de nuestros valores personales nos ayuda a comprender nuestras creencias subyacentes y a tomar decisiones coherentes con lo que consideramos importante. Nuestros valores pueden ser influenciados por nuestras experiencias, nuestro entorno social y cultural, y nuestra propia reflexión y autorreflexión.

CREENCIAS Y VALORES

BONUS: EL PODER DE LOS VALORES EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CREENCIAS

Los conflictos de valores también pueden desafiar y modificar nuestras creencias. Cuando se presentan situaciones en las que nuestros valores entran en conflicto, podemos verse obligados a reevaluar nuestras creencias y hacer ajustes en nuestro sistema de creencias para encontrar una coherencia interna. Estos conflictos pueden ser desafiantes, pero también pueden ser oportunidades para un crecimiento personal y una mayor comprensión de nosotros mismos.



CONSTRUCCIÓN DE CREENCIAS

RESUMEN

La construcción de nuestro sistema de creencias es un proceso complejo que está influenciado por una variedad de factores, incluyendo la familia, la educación, los medios de comunicación, la cultura, los procesos cognitivos y los valores personales. Comprender cómo se construyen nuestras creencias es esencial para desarrollar la autoreflexión, cuestionar suposiciones arraigadas y abrirnos a nuevas perspectivas.

Es importante recordar que nuestros sistemas de creencias no son estáticos y pueden cambiar y evolucionar a lo largo de nuestras vidas. Estar dispuestos a cuestionar nuestras creencias y considerar diferentes puntos de vista nos ayuda a crecer como individuos y a fomentar un diálogo constructivo en la sociedad.

Al final, la construcción de nuestro sistema de creencias es un viaje personal y único. Los invito a reflexionar sobre sus propias creencias, a examinar cómo se han formado y a mantenerse abiertos a la posibilidad de que sus perspectivas puedan ampliarse y enriquecerse con nuevas experiencias y conocimientos.

Fernando





PONTE EN CONTACTO

NO DUDES EN CONTACTARME EN CUALQUIER MOMENTO PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE MIS CURSOS O PROGRAMAS DE COACHING.

WEBSITE EN REMODELACIÓN
EMAIL FER@COACHFERGONZALEZ.COM
PHONE +58 414 637-5857
SOCIAL @YOSOYPRODUCTIVO

Fernando



REFERENCIAS

- Deutsch, M. (2011). *The Fabric of Reality: How We Construct Beliefs and Shape our World*. Penguin Books.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Higgins, E. T. (2012). *Beyond Pleasure and Pain: How Motivation Works*. Oxford University Press.
- Kuhn, T. S. (2012). *The Structure of Scientific Revolutions*. University of Chicago Press.
- McLeod, S. A. (2020). *Selective Exposure Theory*. Simply Psychology.
- Shermer, M. (2011). *The Believing Brain: From Ghosts and Gods to Politics and Conspiracies - How We Construct Beliefs and Reinforce Them as Truths*. Times Books.
- Sutin, A. R., Robins, R. W., & Brummelman, E. (2017). How Taking Others' Perspectives Changes the Self: An Integrative Review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(6), 845-867.

Respuestas al quiz # 1:

- d) Todas las anteriores
- b) Sesgo de confirmación
- c) Ambas opciones