



MUJERES INVISIBLES

Sonia Jiménez Cook

Creencias qué abren y cómo cambiarlas



Pacto de Estado
contra la violencia de género



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
DELEGACIÓN DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD

VIDEO: MUJERES INVISIBLES.

GESTIÓN DEL CAMBIO: CREENCIAS QUE ABREN Y CÓMO CAMBIARLAS

Url: <https://youtu.be/WUvUzaQCDxI>

Autora: Sonia Jiménez Cook

Contenido

- Documento: Tu manajo de creencias
 - De dónde vienen las creencias
 - Análisis de 3 creencias comunes
 - Cómo ponerlo en práctica
 - Actividad Puente de creencias

Tu manajo de creencias

Descargable soporte

Mujeres (in)Visibles

2021



Presentación

Soy Sonia, y me dedico a enseñar a usar nuestras emociones y nuestra inteligencia para tomar decisiones con confianza y hacer las cosas con responsabilidad y resultados deseables.

Lo hago aportando recursos, herramientas y soluciones concretas para:

- cambios personales o,
- emprendimientos tipo autoempleos o microempresas.

Si estás viendo o escuchando este vídeo, espero que quieras mejorar, así que te invito a revisar todo eso que aprendiste, paso a paso, uno tras otro, y a cambiar sin apresurarte y respetándote, pero con firmeza.

Te invito también a cambiar aquello que no te sirve para ser la mujer, la persona en la que te quieres convertir, la mujer que toma sus decisiones, las lleva a cabo, aprende de sus errores y pone límites tantas veces como convenga para vivir acorde, en paz, consigo misma

ÍNDICE

[Intro](#)

[UNO. De dónde vienen las creencias](#)

[DOS: Análisis de 3 creencias comunes](#)

[TRES. Puente de creencias](#)



Intro

¿Te imaginas haber crecido sin nadie que te dijera nunca como funcionan las cosas ni como se llaman?

Sí, Tarzán es una leyenda. Pero han existido casos en la realidad sin final feliz. En la mayoría de los casos conocidos y estudiados pasa que apenas aprenden a hablar, y se mueven y relacionan como el entorno en el que nacieron, si con osos, como un oso, si con perros, como un perro, si sin nadie, apenas se mueven.

Puedes mirar el caso de Genie maravillosamente explicado en [este youtube](#) para acercarte más a lo que implicaría crecer sin nadie que nos enseñe.

No es sólo que sin alguien que nos enseñe no aprendemos, es que especialment todo eso que vivimos o se nos enseña en nuestra infancia, da igual quien haya estado a nuestro cargo, y da igual si fué amoroso o terrible, se ha quedado grabado en nuestras células y está, nos enteremos o no muy bien incorporado.

Para mal y para bien.

Pero tú sí te quieres enterar, cierto?

Lo que ocurre es que todo lo que nos han dicho y lo que hemos vivido NOS DA UNA IDENTIDAD, y hasta que empezamos a cuestionarlo es lo que creemos.

Las creencias pues, individuales o colectivas, están en nuestro principio, en nuestra base.

¿Qué pasa?

Que puede que a día de hoy nos estén ayudando... o no.

Si no ayudan, quiero transmitirte que la mayoría se pueden cambiar sin por ello perder tu integridad. Al contrario, ganaremos en integridad. Bárbara Mori lo explica muy bien en esta [TED Talk: ¿Amor o Miedo?](#)

Vamos a ver un poco en profundidad ALGUNAS creencias que hay en general en el ambiente y que podría ser que tú también tuvieras y desde ahí, te animo infinito a que con esta metodología vayas cuestionando otras que puedas tener y que estén impidiendo que hagas cosas que sabes que quieres hacer.

- Lo que ocurre dentro de una pareja es asunto privado; nadie tiene derecho a entrometerse.
- Quien bien te quiere te hará llorar.
- Un hombre no maltrata porque sí, la mujer habrá hecho algo para provocarle.



Finalmente te animo a que practiques y doy tres tips:

- Preguntas que puedes hacerte
- Revisar otras creencias con el pdf de Ana Fernández
- Puentear las creencias que ya no te sirven con la herramienta propuesta



UNO. De dónde vienen las creencias

A ver, creencias son todos los conceptos, las ideas y pensamientos que **consideramos verdad**.

Los pensamientos pueden ser tipo refrán “cuando el río suena agua lleva”, “la letra con sangre entra” o más inocuos “¿no ha llegado el invierno?, ya llegará, que el invierno no se lo comen los ratones!”.

O pueden ser ideas o costumbres.

Por ejemplo, aún se suele comprar ropita rosa a las niñas y azul a los niños, ¿te imaginas regalando un gorrito de bebé rosa a tu hermano que acaba de tener su primer hijo y tu primer sobrino?, ¿a que sería raro?

Pero...¿de dónde vienen?

a) del exterior

-papá y mamá o adultos a cargo (si sales con el pelo mojado te costiparás, no hay que pegarse, o al contrario, si te pegan, tú lo devuelves!)

-escuela (lo más importante es estudiar y tener una carrera para ganarte la vida, o no lo más importante es aprender algo que realmente te guste)

-amistades o gente con la que te relacionas (la gente rica es feliz, o no, la gente rica abusa de la gente pobre, o la gente rica es mala, o los políticos son corruptos por definición y si no lo son se vuelven, o ...)

-redes sociales (...)

-series, cine, televisión y medios de comunicación en general (...)

-y...música.

A ver, siempre hay una intención detrás de todo lo que hacemos. Nos enteremos o no. De lo que hacemos nosotras y de lo que hace el resto de la gente. Y si no prestamos atención se nos van colando muchas creencias que igual si las pensamos no estamos tan de acuerdo.

Mira este vídeo y ... es un ejemplo!: [¿COMO TE SUENA?](#)



b) del interior, de lo que hemos vivido.

Si viviste una infancia en la que cuando ibas a la escuela (no siempre) jugabas o hablabas poco con las demás niñas y niños, o era un martirio para tí, o aunque te encantara no podías estudiar apenas porque tenías que cuidar a tus mayores o a tus hermanos ocupándote de tareas de adultos, o trabajar para ganar dinero y ayudar a tu familia, o habían malos tratos, vejaciones, abusos, o...motivos peores, quizá comprendas que para otras niñas y niños afortunados sí, la infancia es un 'tiempo feliz' pero desde luego no lo tomarás como una creencia. Seguro que no.

Puede que por cultura donde hayas vivido, los Reyes Magos llegan en la noche del 6 de enero, pero si tu familia no tiene esa cultura, por ejemplo, musulmana, seguro que no lo creías del mismo modo que las otras niñas y niños pequeños.



DOS. Análisis de 3 creencias comunes

Lo que ocurre dentro de una pareja es asunto privado; nadie tiene derecho a entrometerse

- ¿Qué significa entrometerse? meterse dentro o en medio
- ¿Qué es tener derecho? en este contexto, creer que puedo hacer algo
- ¿Qué es un asunto privado? algo que atañe únicamente a la persona
- Lo que ocurre dentro de una pareja atañe únicamente a esas dos personas? seguro que no hay nadie más afectado (amigos, familiares, compañera/os,...)?
- Finalmente: incluso que no hubieran leyes, cuando una persona utiliza su fuerza física, poder emocional o mental para que otra haga cosas que le dañan a su integridad, es justo?. Si no lo es, al menos reconozcámoslo.
- **¿Sigue siendo para tí una creencia válida algo que por mucho que se diga por ahí permite la injusticia como algo normal?** Quizá no puedas modificarlo para el mundo, pero, y para tu mundo? Quizá te parece que no puedes hacer nada en la situación de otras personas, pero seguro que sí puedes hacer algo en la tuya, y desde luego, **si tienes esta creencia y ya no te convence: cámbiala**

Quien bien te quiere te hará llorar

- Qué entiendes tú por alguien que te quiere bien?. Te diré lo que entiendo yo: es alguien a quien le hace feliz cuando las cosas me van bien, cuando me ve disfrutando, aprendiendo, creciendo y comprometida con lo que hago.
- Hacer llorar. Son nuestras emociones las que nos hacen llorar, generalmente la tristeza. (a veces la risa, pero no es de esa de la que hablamos, cierto?). Una persona puede hacer o decir cosas que me producen tristeza y por eso lloro. No es el amor de una persona lo que me hace llorar, sino la tristeza que siento porque necesito su apoyo y no me lo da, por ejemplo.
- **Si lo piensas de este modo, la frase del enunciado de este punto, te sigue convenciendo?** Sigue siendo para tí una creencia válida algo que por mucho que se diga por ahí permite esa mentira como algo normal? Quizá no puedas modificarlo para el mundo, pero, y para tu mundo? Quizá te parece que no puedes hacer nada en la situación de otras



personas, pero seguro que sí puedes hacer algo en la tuya, y desde luego, **si tienes esta creencia y ya no te convence: cámbiala**

Esto aplica también para frases tipo: ‘Si se tienen hijos hay que aguantar los malos tratos por el bien de ellos’

Un hombre no maltrata porque sí, la mujer habrá hecho algo para provocarle

En este contexto defino provocar como que al hacer una cosa ‘ej.: tocar el timbre de una puerta’, forzosamente ocurre otra ‘aparece un sonido’ (suponiendo que todo funcione).

Ahora empiezan la suposiciones:

- 1) la persona a la que quiero ver -Fulanita- está en la casa,
- 2) quién hay en la casa oirá el sonido, y
- 3) al oír el sonido del timbre bajará a abrir la puerta.

Y damos un salto cambiando el pensamiento a: “cuando toque al timbre Fulanita me abrirá”

Te pregunto: lo único que puede ocurrir al tocar el timbre es que Fulanita abra la puerta? Puede ocurrir algo más?. Es obvio que sí, como mínimo puede ocurrir que no la abra, o porque no esté en casa, o porque no lo haya oído, o porque no pueda abrirla o porque no quiera abrirla. Eso como mínimo, pero aún pueden pasar muchas más cosas como que la vecina sí lo haya oído y etc etc

Si cambiamos ‘algo habrá hecho’ por ‘tocar el timbre’, ‘sonar’ por ‘provocar’, ...’maltrato’ por ‘abrir la puerta’: ya hemos visto que la otra persona puede maltratar o no, hay diferentes posibilidades.

Y finalmente, y lo más importante es: cuando toco el timbre es porque de algún modo quiero ver/estar/hablar/etc con la persona que haya en la casa. Algo que me conviene de alguna manera.

Pues bien, ¿quien en su sano juicio tocaría el timbre para que la maltraten?.

¿Qué sentido tendría eso?.

NINGUNO.

Ninguna mujer hace algo porque quiere que su pareja o quien sea la maltrate, la mujer hace algo por otros motivos.

- La mujer tiene otra relación porque ama a otra persona, no porque quiera ser maltratada ni para que su pareja/familia/amistad la maltrate



- La mujer hace la comida deprisa y sin mucho tino ese día porque no sabe cocinar, porque no tenía ingredientes adecuados o porque tenía prisa, no porque quiera ser maltratada ni para que su pareja/familia/amistad la maltrate
- La mujer quiere evitar tener sexo porque no ama a esa persona, porque está cansada, porque está preocupada o porque no le da la gana, no porque quiera ser maltratada ni para que su pareja/familia/amistad la maltrate
- La mujer obedece a todo lo que dice su pareja/familia/... porque quiere evitar conflictos en ese momento y le parece la mejor manera, porque no tiene fuerzas, ganas, argumentos ni capacidad para desobedecer, no porque quiera ser maltratada ni para que su pareja/familia/amistad la maltrate
- etc etc etc

Y finalmente (bis), y también igual de importante que el punto anterior es:

Si alguien toca el timbre (supongamos la mujer que ‘provoca’), quien hay dentro de la casa siempre puede ‘no abrir la puerta’. Es decir, si un hombre (o persona que maltrata), lo hace, es su decisión (consciente o inconsciente). Puede aprender a no abrir la puerta (maltratar) bien porque no quiera (es decir, se está curando de su problema de comportamiento), o bien porque no lo oye (es decir, sabe que la provocación no lo es tal, no es una provocación)

Si lo piensas de este modo, la frase del enunciado de este punto, te sigue convenciendo?. Sigue siendo para tí una creencia válida algo que por mucho que se diga por ahí permita que quien reciba el maltrato además se crea que es quien lo ha originado y se lo merece? Quizá no puedas modificarlo para el mundo, pero, y para tu mundo? Quizá te parece que no puedes hacer nada en la situación de otras personas, pero seguro que sí puedes hacer algo en la tuya, y desde luego, **si tienes esta creencia y ya no te convence: cámbiala**



TRES. Propuestas prácticas

una

Si no sabes por ahora encontrar tus creencias, te sugiero que continúes el trabajo del punto anterior con este documento:

[Mitos y falsas creencias sobre el agresor y la violencia hacia la mujer de Ana Maria Fernandez.](#)

dos.

Te invito a que escribas algo que crees profundamente. No importa en qué ámbito. Y...lo revises así como hemos hecho más arriba. Empieza con creencias que te dan bienestar para familiarizarte. Y poco a poco ve revisando otras que te vayan provocando malestar.

Por ejemplo: sé que es importante visitar al abuelo porque hay que cuidar a nuestros mayores (pero cada vez que voy me insulta y salgo enfadada)

1. ¿Quién dijo que era importante?
2. Y yo qué pienso sobre lo importante que es para él, y para mí?
3. ¿Es verdad que hay que cuidar a nuestros mayores?
4. ¿Qué significa cuidar a nuestros mayores?
5. Visitar al abuelo es cuidarlo?
6. ¿Porqué creo que sí o que no es cuidarlo?
7. ¿De qué otra manera puedo cuidarlo sin visitarlo?
8. ¿Puedo visitarlo y evitar que me insulte?
9. Si definitivamente quiero visitarlo, cómo me cuido yo y me mantengo a salvo si él sigue insultando?
10. ...

Puente de creencias

Por ejemplo:

- no subo al monopatín
(porque tengo miedo de caerme y hacerme daño, dígame perder salud)
- no dejo mi trabajo que realmente me hacía



(porque sino, no tendré dinero, dígame quizá perder bienestar, viajes, actividades,...)

- no me hago una web

(porque soy muy torpe con la tecnología y lo haré mal, dígame perder tiempo, paciencia y autoestima quizá)

- no conduzco

(porque temo un accidente y hacerme daño o hacer daño a otros o al coche, dígame perder salud, bienes materiales)

- no le digo a mi amiga que el nuevo marido de mi madre me trata mal porque si hace algo aún me irá peor (perderé salud, tiempo libre, algunas cosas que haga y me gustan, paz,...)

La propuesta es identificar acciones que querrías hacer pero **NO** haces:

acción frenada	¿qué podría perder?

Ahora, toma la que tienes más ganas de soltar y mira de hacer la siguiente secuencia:

1. Identifica la creencia limitante y lo que puedes perder
2. Desdramatiza (la mejor manera es añadiendo un condicional «podría romperme» en lugar de «me romperé»
3. Añade: una coma y un però, o un però quizá (, però) (,però quizá)
4. Continúa la frase con algo que también creas però que no limite, que permita
5. Refuézalo con algo que haya ocurrido en tu vida
6. Repítelo varias veces esta nueva frase durante las próximas 3 semanas o hasta que te hayas puesto en marcha

Ejemplo:

Tu creencia limitante original	Creo que si subo al monopatín me caeré y romperé un hueso
Tu creencia limitante modificada con un condicional o desdramatizada de otra	Creo que si subo al monopatín me podría caer y me podría



manera	romper un hueso
Añade: , però quizá	, pero (quizá)
Tu creencia potenciadora	si voy a baja velocidad aunque me caiga es más difícil que me rompa algo
Otro potenciador	O quizá no me caigo y puedo ir aprendiendo y cogiendo seguridad
Tu refuerzo uno	Como cuando creí que nunca aprendería padel y de hecho fué más fácil y divertido de lo que pensaba
Tu refuerzo dos	Y así daré otro ejemplo a mis hijos que también lo difícil para uno se puede conseguir

Ahora tú:

Tu creencia limitante original	
Tu creencia limitante desdramatizada	
Añade: , però quizá	
Tu creencia potenciadora	
Otro potenciado	
Tu refuerzo uno	
Tu refuerzo dos	



Final

Hay un montón de profesionales que saben escuchar, entienden lo que ocurre y tienen recursos para ayudar. Incluída yo, porque aunque la violencia de género no sea mi tema, ayudar a las personas a cambiar es mi especialidad.

Dar con el que te sirva a tí puede ocurrir a la primera. A veces hay que hacer varios intentos. En cada uno aprendes.

Aprender es tu decisión.

Gracias por cuidar de tu vida. Gracias por hacer de tu vida una Vida Con Sentido.

