

LA EDUCACIÓN  
EN PRIMER LUGAR



# Los refranes de mi casa

# Los refranes de mi casa

Las creencias y su influencia en la toma de decisiones

## Presentación

OSO (Orientación Socio Ocupacional), es una estrategia que te ayuda a identificar tus intereses y habilidades, así como información sobre las oportunidades de educación posmedia y/o vacantes de mayor oferta en los diferentes sectores productivos de la ciudad.

Por ello, en este tiempo de aprendizaje en casa te invitamos a realizar una exploración por el mundo del autoconocimiento, para que hagas exploración y reconocimiento de tus intereses, sueños, gustos, preferencias y habilidades que resultan indispensables en la decisión sobre tu vida laboral o de formación. Al respecto, en esta guía te proponemos trabajar sobre las creencias y reflexionar sobre la influencia que estas suelen tener en nuestras decisiones.

Las creencias son entendidas como afirmaciones o manifestaciones de pensamientos, juicios e ideas sobre nosotros mismos, la realidad que nos rodea y su funcionamiento, lo cual genera una influencia en nuestro comportamiento y los resultados que obtenemos con en base a dicho comportamiento <sup>1</sup>.

De esta manera, las creencias que se cimentan en nuestra estructura de pensamiento pueden ser limitantes, potenciadoras o neutras. Las primeras hacen referencia a aquellas ideas que, de manera inconsciente, se instauran en nuestra forma de ver el mundo e impiden que desarrollemos o hagamos despliegue de todas nuestras habilidades. Las segundas, al contrario de las limitantes, inciden en la convicción y certeza de que podemos lograr la acción que nos proponemos. Y las ultimas, como su nombre lo indica, son neutras y no tienen influencia directa en nuestros comportamientos.

Las creencias son construidas a partir de la interacción en el ámbito familiar, social y educativo a través de las percepciones que tienen sobre el mundo y el

---

<sup>1</sup> Simón, Christian. 2016. Identifica y cambia tus creencias limitantes. Mindful Science. Disponible en: <https://www.mindfulscience.es/wp-content/uploads/2016/12/ebook-identifica-y-cambia-tus-creencias-limitantes.pdf>

comportamiento de los demás. Sin embargo, dichas creencias no se transmiten de manera explícita en la mayoría de las ocasiones.

Una forma de transferencia de creencias son los refranes o dichos (conceptos utilizados popularmente como sinónimos), los cuales expresan la sabiduría popular de una cultura específica. Estos tienen un carácter formativo, al ser transmitidos desde la infancia, generación tras generación, y son utilizados frecuentemente para enseñar, explicar, argumentar y prevenir sobre las situaciones del mundo que nos rodea<sup>2</sup>.

Es así como los refranes se convierten en una especie de lecciones aprendidas sobre las consecuencias de ciertos comportamientos, generando motivación o prevención en el actuar, en razón de la visión del mundo que se tiene en el contexto en el cual nos desenvolvemos, e incidiendo de esta forma en la toma de decisiones al clasificar y dar un sentido de predestinación o adivinación a nuestra conducta<sup>3</sup>.

De esta manera, las creencias sobre el mundo que nos rodea, se ven en muchas ocasiones reflejadas en los refranes y dichos que generalmente se manifiestan a nivel popular, los cuales se van arraigando a nuestra estructura de pensamiento y determinando de manera inconsciente el comportamiento y percepción de sí mismos.

## Objetivo

Reflexionar acerca de las creencias que se tienen sobre el mundo que nos rodea, sobre sí mismos, y la incidencia de ello en la toma de decisiones; lo anterior, a partir de la indagación de refranes con familiares, amigos y vecinos.

## Actividades

Haz un rastreo sobre algunas de las creencias e ideas que tienen tus familiares, amigos y compañeros sobre diferentes situaciones de la vida. Para ello, realiza las siguientes actividades:

---

<sup>2</sup> Uribe Tirado, Alejandro. Abril - Septiembre de 2014. Los refranes: herramienta de sensibilización y formación en gerencia de servicios y mercadeo de la información. *Biblios*. Año 5, N° 18 – 19.

<sup>3</sup> Flores-Huerta, Samuel. 2016. Dichos o refranes. Compendio temático. *Carpe Diem Series*. Primera Edición. Disponible en: <http://scifunam.fisica.unam.mx/mir/copit/CD0006ES/CD0006ES.html>

1. Pregunta, escuchar o recuerda tres (3) refranes que digan frecuentemente tus familiares, vecinos o amigos. Selecciona aquellos que llamen más tu atención y los que en algún momento has dicho o repetido.

Ejemplo: Genio y figura hasta la sepultura

2. Analiza un poco más allá los refranes seleccionados. Para ello, por cada refrán vas hacer las siguientes preguntas, a dos o tres miembros de tu familia, vecinos o amigos, a quienes se los hayas escuchado.

Realiza una descripción, lo más amplia posible, de cada una de las respuestas, pensando en todos los ámbitos o aspectos que esta puede cubrir.

Refrán 1:			
	Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
¿Quién lo dice generalmente?			
¿En qué situaciones lo dice?			
¿Cuál es la intención o sentido del refrán?			
¿Es aplicable a todas las situaciones?			
¿Qué pienso acerca del refrán?			

Refrán 2:			
	Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
¿Quién lo dice generalmente?			
¿En qué situaciones lo dice?			
¿Cuál es la intención o sentido del refrán?			
¿Es aplicable a todas las situaciones?			
¿Qué pienso acerca del refrán?			

Refrán 3:			
	Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
¿Quién lo dice generalmente?			
¿En qué situaciones lo dice?			
¿Cuál es la intención o sentido del refrán?			
¿Es aplicable a todas las situaciones?			
¿Qué pienso acerca del refrán?			

3. ¡Qué tal si comparas las respuestas! Revisa las respuestas que dieron tus familiares, vecinos o amigos.

- ¿Hay puntos de coincidencia?

---

- ¿En qué aspectos?  
\_\_\_\_\_
- ¿Todos interpretan de la misma manera cada refrán?  
\_\_\_\_\_
- ¿Consideras que esos refranes reflejan las creencias sobre el mundo que tienen, las personas entrevistadas?  
\_\_\_\_\_

## Reflexión

Lee detenidamente cada una de las respuestas que dieron los entrevistados y el análisis realizado en el punto 3 y reflexiona sobre cómo estos refranes pueden representar creencias que tienes sobre el mundo que te rodea y la manera en que pueden llegar a determinar tus comportamientos y decisiones. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Crees que estos refranes reflejan un poco tu forma de ver el mundo? ¿En lo que crees o no posible?  
\_\_\_\_\_
- Después del analizar los refranes ¿Qué piensas de la sabiduría popular? ¿Es aplicable a la realidad?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué creencias tienes sobre ti mismo? ¿Limitan o impulsan tu comportamiento?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo influyen esas creencias en tus decisiones?  
\_\_\_\_\_

Si bien es cierto que el contexto familiar y social determinan en gran medida lo que somos, también es cierto que las creencias sobre nuestro contexto y sus situaciones o sobre nosotros mismos son dinámicas, cambiantes y se pueden transformar a través de las experiencias que tengamos. Recuerda que eres y serás lo que decidas ser, siempre y cuando la decisión sea consciente, informada y basada en tus intereses y gustos.

Dialoga con tus familiares y amigos sobre cómo la sabiduría popular que se refleja en los refranes ha influido en sus creencias y formas de ver el mundo. Explora qué tanto han determinado las decisiones sobre su proyecto de vida.

Comparte con tu orientador (a) y/o docentes, las reflexiones que realizaste sobre tus creencias y la incidencia de estas en las decisiones que has tomado en tu vida. Explora junto con ellos las alternativas para potenciar esas creencias hacia la toma de decisiones consciente, informada y basada en tus sueños y deseos.

## Recursos de aprendizaje

A continuación encontrarás dos (2) infografías relacionadas con las creencias positivas o negativas o también conocidas como limitantes y potenciadoras, las cuales hacen parte del [artículo Creencias limitantes, qué son y cómo nos perjudican](#)<sup>4</sup>, que puedes leer si te interesa explorar un poco más acerca del tema.



Fuente: Herbón Ordoñez, Miriam. 2016. Creencias limitantes, qué son y cómo nos perjudican. Disponible en: <http://miriamherbon.com/creencias-limitantes-que-son-y-como-nos-perjudican/>

4 Herbón Ordoñez, Miriam. 2016. Creencias limitantes, qué son y cómo nos perjudican. Disponible en: <http://miriamherbon.com/creencias-limitantes-que-son-y-como-nos-perjudican/>

LA EDUCACIÓN  
EN PRIMER LUGAR



Secretaría de Educación del Distrito  
Avenida El Dorado No. 66 - 63  
Teléfono: (57+1) 324 1000  
Bogotá, D. C. - Colombia

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion\_bogota



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

