



... y renovaos en el
espíritu de vuestra mente
Efesios 4:23

El Campamento de Dios

PATRONES DE COMPORTAMIENTO

*Material Preparado por
Marcos S. González*

ORIGEN DE LOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO CONSTRUCTIVOS Y DESTRUCTIVOS

Cuando ciertas reacciones de la persona, se hacen muy frecuentes en determinados ambientes o situaciones, constituyen lo que llamamos un patrón de comportamiento. Un patrón de comportamiento es una forma constante que tiene una persona, de pensar, sentir, reaccionar físicamente y actuar en determinada situación.

Nuestros patrones de comportamiento tienen el siguiente origen:

1. Los copiamos o aprendemos de las personas que han compartido la vida con nosotros: padres, abuelos, tíos, maestros y de cualquier personaje importante con el cual hayamos tenido un contacto significativo a través de la TV, cine, videos, iglesia, paseos, retiros espirituales, etc., sean estos personajes seres humanos, animales o dibujos animados.
2. Proviene de nuestras propias reacciones: esto quiere decir, que guardamos dentro de nosotros las reacciones que tenemos frente a otros o aún ante animales, dibujos animados, películas y frente a la naturaleza (un río, una montaña, la lluvia, truenos, relámpagos, tormentas, huracanes, etc.).

También grabamos y guardamos nuestras reacciones cuando satisfacemos o no las necesidades y deseos. Nuestras diversas reacciones frente al hambre, sed, contacto, compañía, afecto, seguridad, protección, etc.

Todo queda guardado para ser utilizado en cualquier momento.

Lo anterior significa que:

1. Todo lo que vemos y oímos lo captamos a nuestra propia manera y lo guardamos en nosotros, para ser utilizado algún día, para bien o para mal
2. Todas las reacciones (ideas, pensamientos, imágenes, emociones, sentimientos, y sensaciones físicas), que suceden o se dan en nuestro ser, quedan guardadas en los registros o "archivos" que Dios ha creado en el organismo de cada ser humano. Algún día utilizaremos estas "grabaciones" y quedarán expuestas ante nosotros y muchas veces ante otros.

Un patrón de comportamiento puede ser constructivo o destructivo, y tiene los siguientes cuatro (4) componentes:

1. PENSAMIENTOS, CREENCIAS E IDEAS.
2. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS E IMÁGENES.
3. CONDUCTAS.
4. REACCIONES DEL CUERPO (Tensión, poca energía, mareos, parálisis, temblores, vómitos, diarreas, estrés, otras reacciones fisiológicas y reacciones neurológicas)

PATRONES CONSTRUCTIVOS

1. REALISTA O RACIONAL-OBJETIVO



Conductas apropiadas a la situación, sentimientos de paz y seguridad, actitud firme, palabras claras, con un tono de voz y volumen apropiado. Sus afirmaciones y juicios se basan en hechos comprobados. Mira las cosas como realmente son.

2. CRÍTICO POSITIVO.



Se esfuerza porque hayan y se respeten límites y reglas razonables. Es firme y consistente en sus juicios, que se basan en hechos comprobados. Es protector y justo cuando aplica disciplina. No maltrata, ni humilla.

3. ADAPTADO SANO.



Cumple las reglas y normas aunque le cause malestar. Hace lo que haya que hacer, aunque no le guste, lo hace de buen ánimo y manera correcta, como si fuera para Dios. Se deja proteger. Es responsable y cumplidor de sus deberes. Cuida todo lo que es suyo y participa en el cuidado de los otros y del ambiente.

4. NUTRITIVO POSITIVO.



Está pendiente y ayuda en la satisfacción de las necesidades de las otras personas y también de sus propias necesidades. Apoya, estimula y alienta a los demás y se da a sí mismo aliento, estímulo y reconocimiento. Identifica sus recursos y los utiliza con talento y sabiduría.

5. NATURAL Y ESPONTÁNEO.



Tiene conciencia de lo que está sintiendo y lo expresa sanamente. Siente y expresa las emociones y sentimientos agradables (amor, y alegría) y las que son desagradables como rabia, miedo y tristeza. Está familiarizado con su cuerpo y con sus necesidades. Disfruta sin arriesgarse, ni dañar a otros.

PATRONES DESTRUCTIVOS

1. CRÍTICO NEGATIVO.



Para los críticos negativos, los otros están mal y sólo ellos están bien. Acostumbran hacer juicios o críticas de valor sobre los otros. Resaltan constantemente las fallas y faltas de los demás. Se inventan cualquier razón para no dar reconocimiento positivo a los demás.

2. SOBREPOTECTOR.



Atiende exageradamente las necesidades de los demás y desatiende las propias. No pregunta, ni oye para conocer las necesidades de los otros, las asume. Funciona como un adivino o una especie de dios, que cree saber lo que los demás necesitan y se jacta de eso.

3. REBELDE.



Se opone a las autoridades, a las reglas, normas y regulaciones. No se deja proteger, porque no acepta consejos, ni sugerencias. Mantiene la actitud de ser sabio de su propia opinión. Sus conductas predominantes son la agresividad, la violencia y el aislamiento. Su emoción preferida es la ira.

4 SERVIL O FÁCIL DE DOMINAR



Actúa según lo que cree que son las expectativas de los demás, para complacerles y ganarse así el afecto, aceptación y respeto de ellos. Es asustadizo, inseguro, débil y depresivo. Mantiene creencias y actitudes de pesimismo y derrota. Es constantemente negativo. No utiliza los recursos que Dios le ha dado para su protección y desarrollo

5. VENGATIVO O RENCOROSO.



Le cuesta perdonar porque recuerda constantemente lo que una vez alguien le dijo, le hizo o dejó de hacerle o de decirle. Cultiva la venganza hacia los otros y la lleva a cabo a cualquier costo y de cualquier manera. Predomina en estas personas el resentimiento, la rabia, el rencor y la actitud vengativa.

ILUSTRACIÓN DE CÓMO SE ORIGINAN LOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO

Un patrón constructivo puede originarse así:

Un día veo, oigo y siento que nuestro padre me levanta afectuosamente y me siento muy bien!. Guardo este recuerdo para siempre!.



Las expresiones amorosas de nuestros padres las guardamos en nuestro ser y un día podremos repetirla con nuestros hijos o con otros, a quienes queramos transmitirle un sentimiento de afecto.

Un patrón destructivo puede originarse así:

Vengo corriendo donde está papá y le digo que he tenido un sueño muy feo, le pido que venga conmigo un rato a mi cuarto; me empuja de su lado y me responde con violencia:



Esta expresión de insulto, rechazo y violencia la guardo dentro de mí... y un día puedo repetirla a mis hijos, cuando ellos se acerquen a pedirme apoyo y compañía, ante una situación que les produzca miedo.