



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 5: Experto en conexión.

Material complementario 4. Identifica cuáles son tus patrones antiguos más habituales.

En la clase que abría este tema, identificábamos los modelos de comportamiento nocivos más frecuentes. Hoy me gustaría que hicieras un ejercicio de observación para identificar cuáles de estos comportamientos permanecen en ti.

Habrán algunos que sean muy obvios porque sean predominantes. Y otros que estarán más escondidos y se asomarán solo de vez en cuando. Identifica todos, incluso aquellos que apenas aparecen en tu comportamiento. Reconocerlos te ayudará a actuar de otra manera la próxima vez que aparezcan.

He creado una tabla con preguntas a las que puedes responder sí o no, para ayudarte a identificar estas pautas de comportamiento.

PERFECCIONISMO	SI	NO
¿Te consideras una persona perfeccionista?		
¿Te irrita que las cosas no ocurran de una manera determinada?		
¿Tienes expectativas y a priori en muchos ámbitos de tu vida?		
¿Te ves con frecuencia discutiendo porque no te gusta cómo los demás hacen las cosas?		
¿Tu perfeccionismo es un obstáculo para vivir la vida que quieres?		

TENGO QUE GUSTAR A TODO EL MUNDO	SI	NO
¿Es importante para ti que todos estén contentos con tus decisiones?		
¿Te ves con frecuencia pensando qué les gustará a los demás, y actúas en consecuencia?		
¿Eliges la ropa que te pones para agradar a otros, o a ti mismo?		
¿No tomas decisiones con las que tu entorno no vaya a estar de acuerdo, aunque a ellos no les perjudique?		
¿Te adaptas a lo que desean y quieren los demás, olvidándote de lo que tú deseas?		
¿Siempre dices “sí”, no sabes decir “no”?		

SIEMPRE VOY CON PRISAS	SI	NO
¿Son “venga” y “vamos” dos palabras que usas con frecuencia?		
¿Sientes que vives con estrés?		
¿Crees que llevas a tus hijos corriendo de un lugar a otro?		
¿Tienes dificultades para parar y descansar?		
¿Te parece positivo estar siempre ocupado, aunque eso suponga estrés?		
¿Echas de menos tener tiempo para ti, o para los demás?		

SIEMPRE TENGO QUE DAR EL 100%	SI	NO
¿Eres incapaz de decir “no” cuando te piden o proponen algo?		
¿Te cuesta pedir ayuda?		
¿Prefieres estar agotado, antes que dejar algo a medias o renunciar a hacerlo?		
¿Eres tú quien siempre ayuda a los demás?		
¿Te cuesta renunciar a nuevos proyectos?		
¿Te gusta que te vean como una súper-mujer o un súper-hombre?		

NO SÉ MANEJAR EL CONFLICTO	SI	NO
¿Consideras que huyes de los conflictos?		
¿Prefieres callarte antes que hablar de las cosas que no van bien.		
En el conflicto, ¿intentas ganar como sea, incluso haciendo daño al otro?		
En el conflicto, ¿das la razón al otro, solo para no discutir?		
¿Te repites con frecuencia que “no es para tanto” o que “no pasa nada”?		
¿Te guardas todo dentro hasta que explotas?		

SOY PERMISIVA	SI	NO
¿Evitas el conflicto siempre que puedes?		
¿Les das a tus hijos lo que te piden, cuando insisten o lloran?		
¿Tienes miedo a que tus hijos dejen de quererte si no les das lo que te piden?		
¿No toleras bien la frustración de tus hijos?		
¿Te ves cediendo siempre, o con mucha frecuencia?		
¿Sufres cuando tus hijos están en desacuerdo con tus decisiones?		

SOY RÍGIDO	SI	NO
¿Crees que solo hay una buena manera de hacer las cosas?		
¿Te consideras rígido?		
¿Te cuesta cambiar de idea?		
Quando habéis hecho planes, ¿te cuesta cambiarlos?		
¿Te resulta difícil flexibilizarte en una negociación?		
¿Te resulta difícil comprender las razones de los demás?		
¿Eres poco empática?		
¿A veces discutes porque las cosas no se están haciendo como tú dijiste?		

Cada vez que has respondido “sí”, es señal de que hay un viejo patrón que se asoma de vez en cuando en tu vida. Ahora ya los has identificado, sabes cuáles son. Ya te va a resultar más fácil frenarlos cada vez que aparezcan. ¡Ánimo!

