

2



Patrones de comportamiento

¿Qué son?

Son una serie de reacciones y/o formas de pensar que se tienen en momentos determinados.

¿Cómo se Originan?

Por normas sociales que sirven para convivencia y se transmiten de generación en generación.

¿Qué elementos los conforman?

Pensamientos, creencias e ideas emociones, sentimientos, estados de ánimo, conductas y comportamientos. Reacciones corporales.

¿De qué tipos existen?

Constructivos: llevan a tener conductas apropiadas y contribuyen al crecimiento personal.

Destructivos: no corresponde a las normas sociales y pueden causar daño al individuo y a las personas que lo rodean.