

PATRONES DE COMUNICACIÓN

Los patrones de comunicación son disposiciones o tendencias conductuales generadas de la evaluación cognoscitiva y afectiva del estímulo con el que se interactúa. Es decir, maneras específicas que las personas utilizan para comunicarse con otras, que incluyen tanto el lenguaje verbal como no verbal; los cuales se conjugan entre sí, adoptando diferentes formas de expresión.

Existen ciertos patrones en la interacción entre individuos que rigen la forma como se comunican, las personas resuelven de cuatro formas los efectos negativos del estrés o tensión: Aplacar, Culpar, Calcular, Distraer. También se reconocen actitudes que imperan en nuestra sociedad, más conocidos como patrones universales que utiliza la gente para resolver la amenaza del rechazo.

Durante la infancia el tipo de autoridad que ejercen los padres es esencial. El estilo democrático promueve la adopción de un patrón nivelador, mientras que el autoritario, el permisivo y el negligente dan lugar a la adquisición de patrones de comunicación inadecuados. Al mismo tiempo, la sociedad desempeña un papel importante en el aprendizaje de los patrones de comunicación debido a las actitudes que imperan en la misma. Estas actitudes se pueden observar en las frases como: “no muestres tus sentimientos” “sé fuerte y gana”, “tienes que obedecer”, “no seas cobarde” “si no dirás nada bueno, mejor quédate callado” “los hombres no lloran”, etc. Esto se traduce en el envío de mensajes que fomentan la adquisición de patrones de comunicación inadecuados e inefectivos en las personas.

Virginia Satir, en su libro “*Relaciones humanas en el núcleo familiar*” (1988) plantea cinco patrones de comunicación:

- a. Aplacador.
- b. Acusador.

- c. Calculador.
- d. Distractor.
- e. Nivelador.

Los primeros cuatro patrones se presentan cuando una persona responde al estrés, a la amenaza de rechazo y, al mismo tiempo siente que disminuye su autoestima. Por otro lado, el patrón nivelador representa la manera adecuada y saludable para comunicarse. A continuación, se detallan las características propias de cada uno de los patrones de comunicación anteriores.

a. Patrón de comunicación aplacador (evitar el enfado de los demás).

Este patrón se caracteriza por una autoestima deficiente, la tendencia de asignar más valor a los demás que a sí mismo, la necesidad de aprobación, la autoculpa y una actitud de mártir y humildad. Son personas que aprendieron que su opinión no era necesaria ni mucho menos importante, que las personas que tenían un trato con ellas eran superiores por lo que les debían guardar respeto y obediencia incondicional. Como resultado de ello anteponen las necesidades y deseos de los demás a las propias.

La persona actúa y habla con tono de voz congraciador, nunca se demuestra en desacuerdo para que la otra persona no se moleste. Esto lo hace vulnerable al acusador: este último lo culpará de todo y el aplacador aceptará cualquier crítica y responsabilidad sin discutirlo y con un sentimiento de culpa.

Al mismo tiempo, suelen asignarle al otro mayor valor que a sí mismos, pues las personas que utilizan este patrón consideran que nada valen y se muestran agradecidos si los demás se les acercan, se sientan al lado o les dirigen la palabra; no importa lo que estos digan, será aceptado por el aplacador sin la menor objeción.

b. Patrón de comunicación acusador (preocupación por parecer fuerte y tendencia a culpar a otros).

Es aquel que encuentra defectos y así culpa y hace sentir mal. Aunque internamente, presenta signos de inseguridad, soledad, fracaso y temor a ser descubierto.

Las personas que utilizan este patrón de comunicación construyen e imponen una serie de razones lógicas o no, que tienen la finalidad de responsabilizar a los demás cuando las cosas no salen bien, por lo que no aceptarán la parte que les corresponde, e incluso culpabilizarán a los otros de los propios errores. Este patrón se caracteriza por una actitud de superioridad que parece pronunciar: “si no fuera por ti, todo estaría bien”. Así como, la facilidad por encontrar defectos, gritar, insultar, criticar, imponer o mandar.

c. Patrón de comunicación calculador (calcular, procurando impresionar con palabras intelectuales, reduciendo el significado de la amenaza).

Las personas que se ubican dentro de este patrón expresan una actitud intelectual, distante y razonable, a través de la cual pretenden ocultar los propios sentimientos y la necesidad que tienen de los demás. Se empeñan en las justificaciones y argumentaciones de carácter lógico, para desacreditar la falta de certeza de sus interlocutores. Este patrón crea una dinámica perfecta con las personas distractoras, ya que estas últimas, por ser irrelevantes, permiten y refuerzan las exageradas racionalizaciones del calculador. Estas personas suelen ser tranquilas, a diferencia de las acusadoras.

d. Patrón de comunicación distractor (distracer, ignorando las amenazas como si estas no existieran).

La típica persona que no se responsabiliza de la situación, acostumbra a restarle importancia a las cosas a través de una actitud despistada cuando se comunica con los demás. Nunca va al grano en sus palabras, frecuentemente varía de tema en tema, ignora las preguntas de los otros, es incapaz de desistir a otros estímulos y su estado interno es de aturdimiento o confusión. Es aquella persona que se olvida de la situación que se está presentando para ignorar la amenaza, actuando como si no existiera.

e. Patrón de comunicación nivelador.

Este patrón de comunicación se caracteriza por la integración, la fluidez, la asertividad, la congruencia y la verdad de una persona en un momento determinado. Las personas que utilizan este patrón de comunicación son abiertas y sociables. Muestran apertura y fluidez en la comunicación emitiendo una respuesta total y no parcial, el mensaje que se envía es suficientemente claro para los demás y dotado de asertividad.

Las personas que utilizan este patrón de comunicación no son perfectas, también cometen errores. Pueden disculparse por un hecho determinado, pero no lo harán por agradar a los demás. Son capaces de hacer críticas y evaluar constructivamente.

Cuando nos comunicamos usamos siempre alguno de estos patrones, sin embargo, no todo el tiempo usamos el mismo, esto depende de la situación, del interlocutor, de la confianza que se tenga, etcétera. Por muy breve que sea la interacción con alguien podremos notar con cuál patrón de comunicación se identifica más. La comunicación es importante porque define las habilidades sociales como elemento esencial de la convivencia humana.

Referencia:

Villagrán Reyes, Claudia Paulina Nathaly. (2021). Patrones Comunicacionales y Estrategias de Mediación de Actores Escolares ante Conflictos de Violencia. Recuperado de: <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/8624/1/Patrones%20comunicacionales%20y%20estrategias%20de%20mediaci%C3%B3n%20de%20actores%20escolares%20ante%20conflictos%20de%20violencia.pdf>