



# Roles

**Roles:** son sistemas de comportamiento codificados que se aprendió en un momento específico de la vida para responder a ciertas situaciones para cubrir sus necesidades. Por ejemplo un bebé que llora para recibir su leche. Se los aprende y luego se emplea los roles de manera “automática” para ahorrar energía y no tener que pensar cada vez en la misma situación o en el mismo ámbito cómo actuar.

Estos roles pueden ser “útiles” o ya no para actuar en una situación. Por ejemplo el rol de llorar para su leche funciona como bebé pero seguramente no como empleado en el trabajo. Un rol cumple su función si nos lleva a la adaptación creciente, lo que significa que tome en cuenta la situación en la que me encuentro (limitaciones y posibilidades), pero vaya en la dirección que quiero tener en mi vida como tendencia de crecimiento hacia lo que busco en mi vida y para el mundo.

Hay que tomar en cuenta que los roles son automatizados y no se puede cambiarlos con una simple decisión, sino hay que decidirlo e insistir un tiempo en aprender un nuevo rol para reemplazar el anterior.

Ahora trata de estudiar tus roles en cada ámbito de tu vida. Incluimos el ámbito del curso de Autoliberación porque es un ámbito que todos aquí compartimos.

Trabajo/Estudio.....  
.....  
.....

Hogar.....  
.....  
.....

Amistades.....  
.....  
.....

Sexo opuesto o igual.....  
.....  
.....

Curso de Autoliberación.....  
.....  
.....

Situaciones nuevas.....  
.....  
.....

