Materiales de Análisis Transaccional y dinámicas de grupos

Noviembre 2014

CFR PONTEVEDRA centro de formación e recursos

Manel Güell Barceló
www.manelguell.es
manelguell@gmail.com

El análisis Transaccional. (*Fragmentos de un artículo de Jesús Cuadra)*

LOS ESTADOS DEL YO

Berne observó que los diferentes estados del yo que usamos las personas pueden clasificarse en tres grandes grupos que tienen algo en común y que los distingue entre sí. Los tres grupos de estados del yo los denominó Padre, Adulto y Niño (cuando se refieren a estados del yo, Padre, Adulto y Niño se escriben con mayúsculas), y se les representa mediante un diagrama como el de la Figura nº 1.

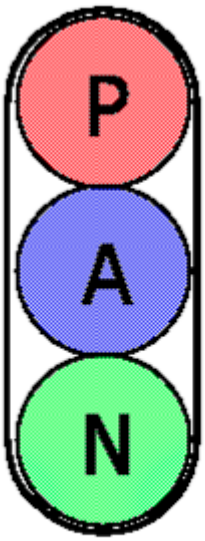


Figura nº 1.

Los estados del yo se consideran manifestaciones fenomenológicas de tres partes distintas de la estructura de nuestro Aparato Psíquico. Se manifiestan, tanto internamente (pensamientos y sentimientos) como externamente (lo que hablamos y lo que hacemos), de manera distinta.

LOS ESTADOS DEL YO PADRE

Berne definió el estado del yo Padre como:

"una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental" (Berne, 1964, 1987).

Es lo que hemos introyectado de las figuras parentales y, a través de ellas, de la cultura, de las tradiciones, de las normas, de los valores, de la concepción del mundo y de la vida tomada del medio social en el que hemos crecido.
La Extereopsique puede manifestarse como un estado del yo Padre activo, o también como una influencia interna sobre la Arqueopsique, de manera que cuando se analiza un estado del yo Padre debe aclararse si se trata del estado activo del yo o la influencia Parental.

El Padre activo o influyente se adopta típicamente en una de dos formas:

- 1**. El Padre Controlador** (Berne le llama prejuicioso). Se manifiesta, externa o internamente, por una serie de actitudes o parámetros generalmente de naturaleza prohibitiva o normativa, aparentemente arbitrarios e irracionales (porque sí, porque es así), que pueden ser sintónicos o distónicos en relación con la cultura local. Si son culturalmente sintónicas tienden a ser aceptadas, sin el escepticismo adecuado, como racionales o, al menos, justificables.
- 2. **El Padre Nutricio** (Berne le llama educador). Se manifiesta a menudo como una lástima o conmiseración, que también puede ser sintónica o distónica con relación a la cultura local.

La función "saludable" de la Extereopsique y, por lo tanto, del Padre es contener adecuadamente los impulsos motivadores de la Arqueopsique y, por lo tanto, del Niño, ahorrar energía y disminuir la ansiedad por medio de ciertas decisiones "automáticas" y relativamente indiscutibles, en especial cuando estas son sintónicas con la cultura local del individuo.

LOS ESTADOS DEL YO NIÑO

Berne definió los estados del yo Niño como

"una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo" (Berne, 1961, 1976).

La Arqueopsique se manifiesta como estados del yo Niño, pero siempre está bajo la influencia de la Extereopsique. De modo que la influencia Parental es la que determina si el Niño Adaptado o el Niño Natural está en activo en un momento dado.

- 1. El Niño Adaptado. Es un estado arcaico del yo que se encuentra bajo la influencia Parental. Se manifiesta por medio de un comportamiento que está congruentemente bajo la influencia o dominación de dicha influencia Parental, o sea, una conducta de aceptación, obediencia u ocultamiento (y también de rebeldía).

- 2. El Niño Natural. Es un estado arcaico del yo que está libre (o, según Berne, trata de liberarse) de la influencia Parental (en todo caso está bajo la Protección y con el Permiso de dicha influencia). Se manifiesta con formas de conducta como la espontaneidad (Berne pone aquí la rebeldía) o la satisfacción de los propios sentidos. Se diferencia del Adulto autónomo por la ascendencia en el Niño de los procesos mentales arcaicos (primarios) y por la clase diferente de probatura de realidad.

La función apropiada de la Arqueopsique, y por tanto del Niño "saludable", es motivar en la Neopsique, y por tanto en el Adulto, el procesamiento de datos y la programación de probabilidades a fin de obtener la mayor cantidad posible de satisfacción para sí mismo.

2.1.3. El estado del yo Adulto

Berne definió el estado del yo Adulto como

"caracterizado por una serie autónoma de sentimientos, actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual" (Berne, 1961, 1976).

Es la manifestación fenomenológica de la Neopsique.
La función de la Neopsique es la adaptación de la persona con objetividad y de manera actualizada a la realidad, usando todos sus recursos adquiridos por la experiencia integrada, teniendo en cuenta las circunstancias de la situación, las necesidades y sentires propios y ajenos y la ética propia.

Una persona, cuando funciona como Adulto Integrado, se comporta de manera que tiene en cuenta y cuida adecuadamente sus necesidades y deseos, sus emociones, sentimientos e ilusiones. Tiene en cuenta de manera realista los datos y circunstancias de las situaciones, los efectos y consecuencias de sus decisiones y de sus actos, y el impacto que tendrán estos en su entorno y las personas de él. Se dirige a alcanzar sus propios objetivos y tiene en cuenta sus propios criterios y valores y su ética, y respeta los de los demás.

LAS TRANSACCIONES

Transacción significa intercambio. *La transacción es la unidad de interacción social.* Se define como el intercambio de un estímulo y una respuesta entre estados del yo específicos. Cualquier transacción tiene dos partes: el estímulo y la respuesta al estímulo, que a su vez se convierte en nuevo estímulo para la otra persona, y así sucesivamente. Las transacciones

individuales usualmente son parte de una serie mayor en un proceso de comunicación circular más que lineal.

Toda comunicación es una sucesión de transacciones, un intercambio tras otro. Las interacciones de las personas están compuestas de transacciones. Estos intercambios pueden ser: A-A, A-N, A-P, P-P, P-A, P-N, N-P, N-A, N-N.
Las transacciones más sencillas son*complementarias: son aquellas en las que la respuesta regresa del estado del yo que recibió el estímulo al que lo emitió; es decir, la respuesta es la esperada, sigue el orden natural de las relaciones humanas.*Una transacción complementaria involucra un estado del yo en cada persona. Las transacciones tienden a producirse en cadena, de modo que cada reacción es a su vez un estímulo que puede tener o no una respuesta.

Una transacción es cruzada cuando la respuesta no vuelve del estado del yo que recibió el estímulo al que lo emitió.

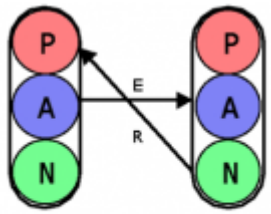


Figura nº 5.
E: '¿Qué hora es?'
R: '¡Siempre me estás metiendo prisa!'

Berne decía que la transacción cruzada más común es la representada en la Figura nº 5. Clínicamente es la clásica reacción de transferencia, y decía que es la que causa, y siempre ha causado, las mayores dificultades sociales en el mundo, en la familia, en el amor, en la amistad o en el trabajo.

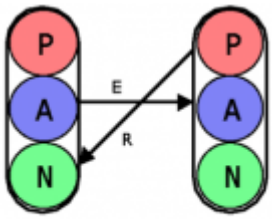
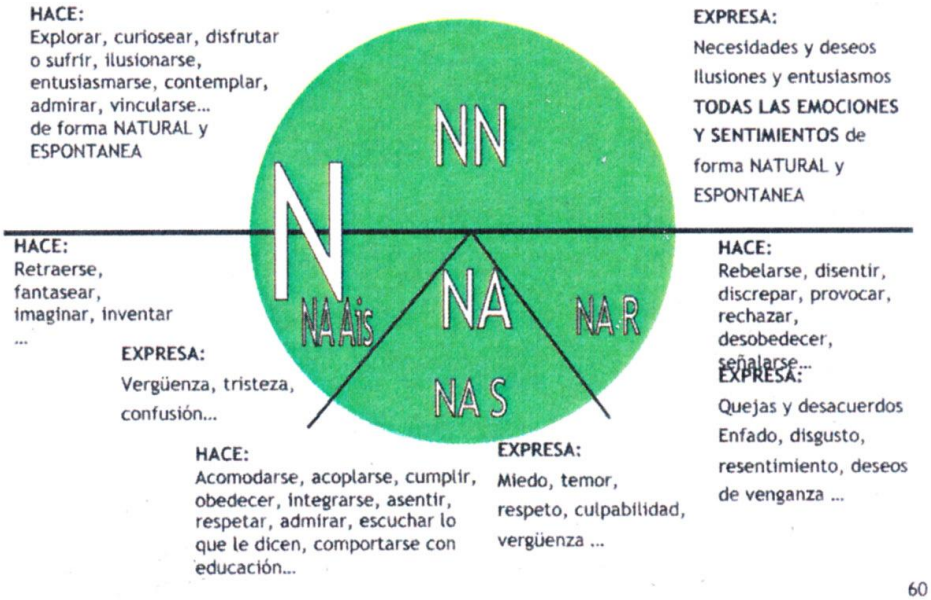


Figura nº 6.
E: '¿Sabes dónde están mis gafas?'
R: '¡Sí las guardaras en su sitio!'

FACETAS DEL NIÑO FUNCIONAL

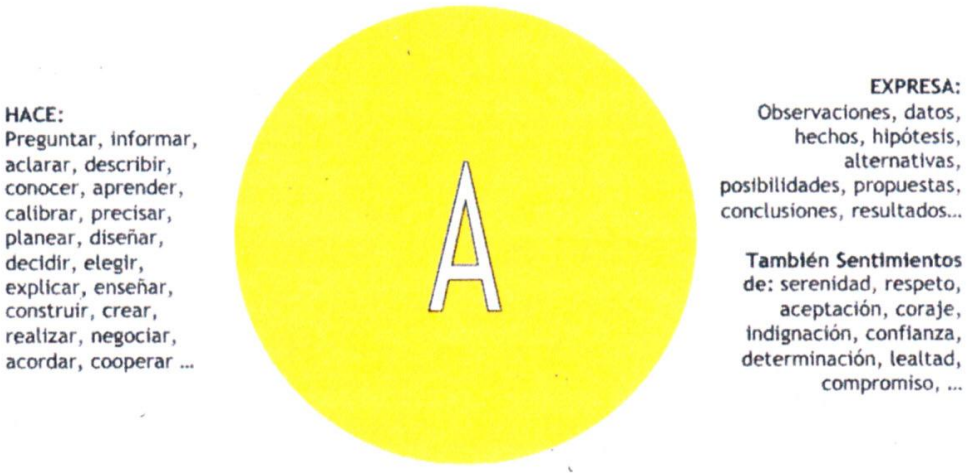


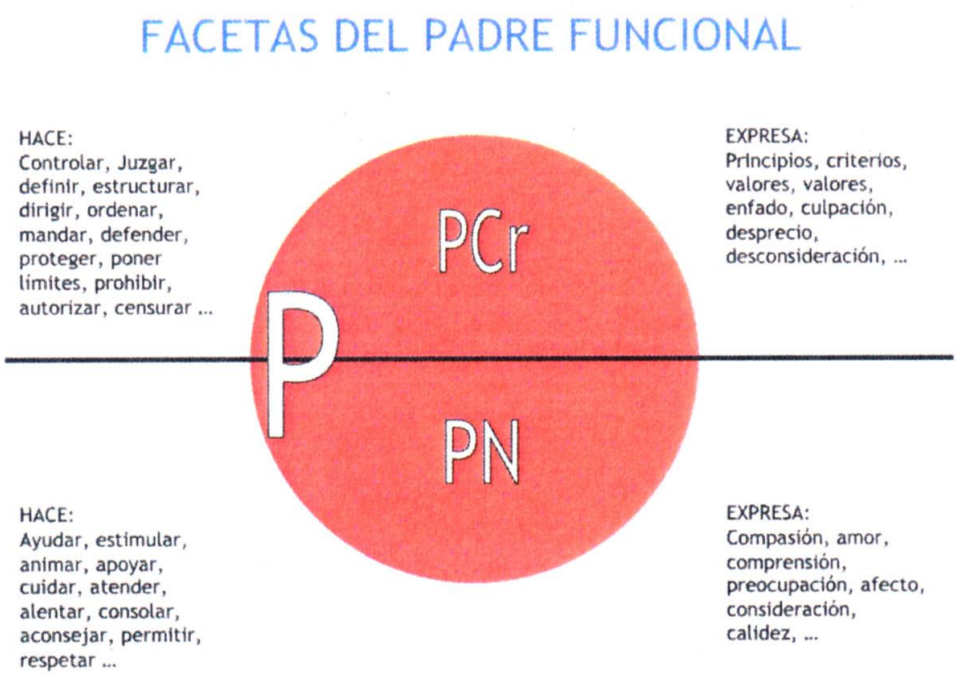
60

64

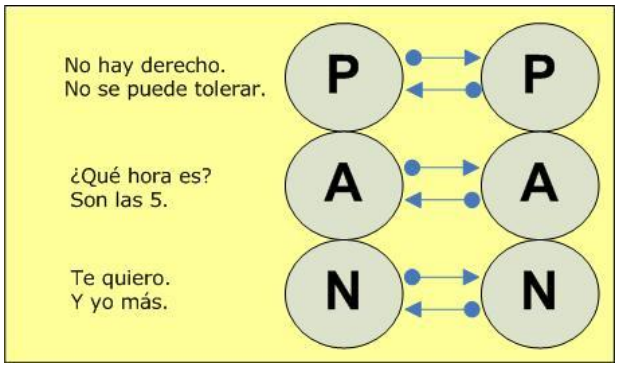
FACETAS DEL ADULTO FUNCIONAL

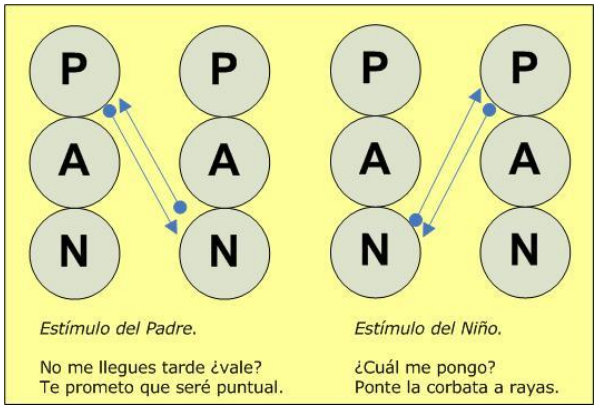
Se puede ver como una faceta
OBJETIVA RACIONAL





Ejemplos y modelos de transacciones (*Recopilados por Manel Güell*)





ROLES DE PADRE NIÑO ADULTO

Ante una música rock a todo volumen:

Y se atreven a decir que ese ruido es música.

Con oírla se me abren las ganas de bailar.

Esa música tan alta me impide concentrarme

Ante un cuadro abstracto:

Por la marca que lleva está vendido.

¡Oh, qué colores tan bonitos!.

A cuatro manchas le llaman arte.

Ante una pelea callejera:

Son unos energúmenos, tenían que matarse.

¡Dale, dale!.

Voy a llamar a la policía.

Ante un nuevo conocido que echa el brazo por el hombro:

¿Qué significa este gesto?.

Cuando actúa así no te fíes, algo querrá.

Me dan miedo los desconocidos.

Ante un empleado que llega tarde al trabajo:

He de informarme de lo ocurrido.

Es usted una gandula, la próxima vez va a la calle.

!Ojalá pudiera yo llegar tarde!.

Ante el despertador por la mañana:

Tengo que irme a trabajar

Son las ocho de la mañana

¡Uf, Que sueño¡

TRANSACCIONES PARALELAS

Estímulo: "¿Qué hora es?"
Respuesta: "Las ocho y media".

E: "Esos niños echan de menos a su padre"
R: "Vamos a llevarlos al parque que se diviertan"

E: "¡Como me gustas!"
R: "¿Tu también me gustas mucho!"

Transacciones negativas paralelas

E: "Nunca haces nada bien"
R: "Si, disculpa... yo trato, pero..."

E: "Desde ahora volverás siempre a las 11"
R: "Vuelvo cuando me da la gana"

TRANSACCIONES CRUZADAS

Estímulo: "¿Qué hora es?"
Respuesta: "Siempre estás preguntando"

E: "¡Vamos a divertirnos!"
R: "No vas a tener seriedad nunca?"

E: "Srta. ¿Ha visto el informe del Sr. López?"
R: "Usted lo tiene siempre todo perdido"

.
Estímulo: "He suspendido el examen"
Respuesta: "Ya te dije que eras un vago" ó "Pobrecito, con lo que has estudiado"

E: "Mami, aprobé todas las asignaturas, qué bien!!!"
R: "Era lo previsible"

E: "Vengo muy cansado, he tenido un día..."
R: "Pues anda que yo que..."

Las dinámicas de grupo (Elaborado *por Manel Güell*)

- ✓ **Definición de las dinámicas de grupo**

Las técnicas de la Dinámica de grupo aplicada son procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad de grupo, fundamentados en la teoría de la Dinámica de grupo.

Son medios, métodos o herramientas, empleados al trabajar con grupos para lograr la acción del grupo. Tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales y de estimular tanto la dinámica interna como la externa, de manera que las fuerzas puedan estar mejor integradas y dirigidas hacia las metas del grupo.

- ✓ **Juegos vivenciales**

A las dinámicas para grupos se les ha denominado como "juegos", porque son divertidos y atractivos para las personas y porque son ficticios.

Las Dinámicas para grupos adquieren un valor específico de diversión que no sólo estimula emotividad y la creatividad, sino que también introduce dinamismo y tensión positiva en los grupos. El carácter de juego encierra, además, un doble aspecto: Por una parte, implica el hecho de desligarse de la seria situación del momento y, por otra, logra una identificación profunda con los problemas con los cuales se trabaja. Identificación imposible de obtener de otro modo. Por otro lado, la proposición de un juego suele ir unida a un cambio en el medio de interacción.

A las Dinámicas para grupos también se les ha llamado "vivenciales", porque hacen vivir o sentir una situación real. Las Dinámicas para grupos proporcionan vivencias bajo la forma de juegos o ejercicios con una estructura mínima para que las personas puedan sacar el mayor partido de la experiencia.

- ✓ **Cambios de comportamiento y actitud**

Las Dinámicas para grupos como técnica son el planteamiento de situaciones colectivas estructuradas que pueden ser desde un problema, un modelo de conducta o conflictos simulados que el animador o animadora utiliza para provocar que los integrantes de un grupo puedan observarse a sí mismos y puedan identificar las conductas de los demás con fines de aprendizaje no tanto como asimilación de conocimientos, sino como un cambio de comportamiento y en ocasiones de actitud. Es una técnica en el cual existe una participación activa del grupo. El grupo basa su aprendizaje en experiencias propias dentro de una sesión.

Dichas experiencias son comunes a todos los integrantes del grupo, mediante vivencias prácticas provocadas por juegos o casos. La tarea central de la Dinámica para grupos es llevar a la superficie los modelos mentales (imágenes, supuestos e historias que llevan en la mente acerca de sí mismos, los demás, las instituciones y todos los aspectos del mundo) de las personas para explorarlos y hablar de ellos sin defensas, para que sean conscientes de cómo influyen en su vida y encuentren maneras de modificarlos mediante la creación de nuevos modelos mentales que les sirvan mejor en su mundo real.

- ✓ **Rol del animador o animadora del grupo**

Las dinámicas de grupo son conducidas por un animador o animadora, también llamado facilitador, externo al grupo. Su papel es fundamental e imprescindible. Pueden darse dinámicas de grupo sin animador pero es muy difícil que el grupo tome consciencia de lo que ah sucedido en la dinámica. Esta conciencia es lo que debe transmitiré el animador o animadora.

Una vez planteada la dinámica y llevada a cabo, el trabajo del animador es:

1. Percibir el propio comportamiento y el de los demás
2. Indagar el pensamiento y razonamiento de los demás
3. Hacer los pensamientos y razonamientos propios más visibles para los demás
4. Adquirir mayor conciencia de los propios pensamientos y razonamientos.

Para conseguirlo, el facilitador o facilitadora debe tener en cuenta:

1. Que la dinámica que propone genere datos y experiencias observables
2. Que debe seleccionar y analizar los datos que observa
3. Que hay que identificar los supuestos, creencias, emociones y sentidos personales que provocan las conductas observadas.
4. Que es preciso llegar a conclusiones que permitan desarrollar al grupo nuevas creencias y modelos mentales
5. Que el grupo aplique los aprendizajes de la dinámica a sus objetivos

- ✓ **Aplicación de la dinámica de grupos para asesores y asesoras**

En el contexto de los asesores y asesoras y ante los grupos de trabajo o los claustros, las dinámicas de grupo pueden aplicarse para las siguientes situaciones:

- ✓ Constitución del grupo
- ✓ Favorecer la comunicación

- ✓ Ayudar a la cohesión en un grupo
- ✓ Facilitar la cooperación dentro del grupo
- ✓ Definir y aceptar los liderazgos dentro del grupo
- ✓ Resolver conflictos

Bibliografía sobre dinámicas de grupos y formación

- ✓ Antons, K., *Práctica de la dinàmica de grupos,* Herder, Barcelona, 2005
- ✓ Birkenbihl, M. *Formación de Formadores,* Paraninfo, Madrid, 2006
- ✓ Caballo, Vicente E., *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales,* Ed. Siglo XXI, Madrid, 1991.
- ✓ Carreras, C., *Aprender a formar.* Paidós, Barcelona, 2003
- ✓ Casamajor, G. (coordinador) , Los *trucos del formador.* Graó, Barcelona, 2007
- ✓ Cros, A., *Convencer en clase: Argumentación y discursos docente*. Ariel, Barcelona, 2003
- ✓ David, José, *Juegos creativos para la vida moderna,* Lumen, Buenos Aires, 1997
- ✓ Fritzen, Silvino, *70 ejercicios prácticos de dinàmica de grupo*. Sal Terrae, Bilbao, 1988
- ✓ Gilbert, D. Y Rozé, Y., *52 ejercicios para formación*. Conorg S.A., Madrid, 1999
- ✓ Güell Barceló, Manel, *¿P erquè he dit blanc si volia dir negre? Tècniques assertives per al professorat i els formadores.* Graó, Barcelona, 2005.
- ✓ Güell Barceló, Manel, *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y los formadores.* Graó, Barcelona, 2005
- ✓ Güell Barceló, Manel*, El món des de Nova Zelanda. Tècniques creatives per al professorat.* Graó. Barcelona, 2008.
- ✓ Güell Barceló, Manel*, El mundo des de Nueva Zelanda. Técnicas creativas para el profesorado.* Graó. Barcelona, 2008.
- ✓ Lamata, Rafael, *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad.* Narcea, Madrid, 2005
- ✓ Marín, M. y Troyano Y. (coordinadores) *Trabajando con grupos. Técnicas de intervención*. Pirámide, Madrid, 2006.
- ✓ O'Connor, J y Seympour, J*, PNL para formadores*. Urano, Barcelona 1996
- ✓ Parejo, Jose´, *Comunicación no verbal y educación*, Paidós, Barcelona, 1995
- ✓ Pérez, M. José y Torres, Carmen, *Dinámica de grupos en formación de formadores: casos prácticos.* Herder, Barcelona, 1999

- ✓ Redorta, Josep, *Cómo analizar los conflictos,* Paidós,Barcelona, 2007
- ✓ Sanz, Glòria*, Comunicación efectiva en el aula*, Graó, Barcelona, 2005
- ✓ Serrat, Albert, *PNL para docentes,* Graó, Barcelona, 2005.
- ✓ Tejada ,J., Giménez , V., Navío , A., Ruiz, C., Jurado , P., Fandos , J., Miguel, J., *Formación de formadores. Tomo 1, escenario aula*. CIFO, Madrid, 2000
- ✓ Vopel, Klaus W. *Cómo solucionar conflictos de manera creativa.* Editorial CCS, Madrid, 2006
- ✓ Vopel, Klaus W., *Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos.* Editorial CCS, Madrid 2001 (Diversos volúmenes)
- ✓ Vopel, Kalus W., *Talleres efectivos.* Editorial CCS, Madrid, 2008

Bibliografía sobre Análisis Transaccional

- Berne, E. *Análisis Transaccional en psicoterapia*. Editorial Psique, Buenos Aires, 1975.
- Berne, E. *Introducción al tratamiento de grupo*. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1983.
- Berne, E. *Juegos en que participamos*. Editorial RBA Integral. Barcelona 2007.
- Berne, E. *¿Qué dice usted después de decir hola?* Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1974.
- Berne, E. *Intuición y Análisis Transaccioanl.* Editorial Jeder, Sevilla, 2010.
- Gimeno-Bayón, A. *Comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad*. Desclée De Brouwer. Bilbao, 1999.
- Friedlander, M.G. (Ed.) *Artículos seleccionados de Análisis Transaccional (Del Transactional Analysis Journal 1971-1980).* Editorial CCS. Madrid, 2007.
- Harris, T.H. *Yo estoy bien – Tu estas bien: Guía practica de Análisis Conciliatorio*. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1973.
- James M., y Jongeward, D. *Nacidos para triunfar: Análisis Transaccional con experimentos gestalt*. Fondo Educativo Interamericano, México, 1975.
- Jongueward, D y Seyer, P.C. *En busca del éxito*. Ed. Limusa, Mexico 1989.
- Kertesz, R. *Análisis Transaccional Integrado*. Editorial IPEM, Buenos Aires, 1985.
- Lassus, R. *El Análisis Transaccional*. Salvat, Barcelona 1995.
- Maning, M. (ed.) *Artículos seleccionados de Análisis Transaccional 2 (Del Transactional Analysis Journal 1981-1990).* Editorial CCS. Madrid, 2011.
- Martorell, J.L., *El guión de vida.* Desclée De Brouwer. Bilbao, 2000.

- Martorell, J.L., *¿Qué nos pasa una y otra vez? Análisis Transaccional en la familia*. Editorial P.P.C., 1988.
- Massó, F. *Análisis Transaccional (I y II).* Ed. CCS, Madrid, 2007.
- Noriega, G (Ed.) *DESARROLLO Y EVOLUCIÓN DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL. Premios en Memoria de Eric Berne 1971-2008.* Editorial IMAT. México, 2009.
- Oller, J. *Vivir es autorealizarse. Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional*. Kairos Psicología, Barcelona, 2001.
- Sáez Alonso, R. *Terapia Transaccional*. Editorial CCS. Madrid. 2009.
- Steiner, C. *Guiones que vivimos.* Editorial Kairos, Barcelona, 1992.
- Stewart, I y Joines, V. *AT HOY. Una nueva Introducción al Análisis Transaccional*. Editorial CCS. Madrid, 2007.