



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

Análisis Transaccional para intervención en crisis familiares

(Artículo Científico)

Paula Dufourq Quesada

Cayalá, enero 2021

Análisis Transaccional para la intervención en crisis familiares

(Artículo Científico)

Paula Dufourq Quesada

M.Sc. Ninet Colomba Guillermo Castillo (asesor)

M. Sc. Glendy Jeannette Pérez Nisthal (revisor)

Cayalá, enero 2021

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretaria General EMBA Adolfo Noguera

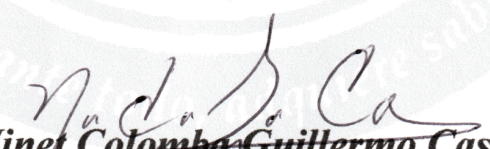
Autoridades Facultad Humanidades

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vice Decano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2020.

*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Análisis Transaccional para intervención en crisis familiares”**. Presentada por el (la) estudiante: **Paula Dufourq Quesada** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Lcda. Ninet Colomba ~~Guillermo Castillo~~
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, noviembre de 2020

En virtud de que el Artículo Científico con el tema: “Análisis Transaccional para la intervención en crisis familiares”. Presentada por la estudiante: Paula Dufourq Quesada, previo a optar al grado Académico de Maestría de Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

Licda. Glendy J. Pérez Nisthal
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sapientia ante todo; adquiere sapientia"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2020. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema "**Análisis Transaccional para intervención en crisis familiares**", presentado por el (la) estudiante: **Paula Dufourq Quesada**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, para que el (la) **estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
1 Método	1
2 Objetivos	2
2.1 Objetivo general	2
2.2 Objetivos específicos	2
3 Desarrollo	3
3.1 Definición de familia	3
3.2 Definición de crisis familiar	3
3.3 Origen de las crisis	4
3.4 Tipos de conflictos	4
3.5 Conflictos intrafamiliares	5
3.6 Conflictos en la pareja	6
3.7 Conflictos paternofiliales	8
3.8 Análisis transaccional	9
3.9 Origen del Análisis Transaccional	10
3.10 Características principales del Análisis Transaccional	10
3.11. Instrumentos del Análisis Transaccional	11
3.11.1 Instrumentos internos o intrapsíquicos	11
3.12 Análisis Estructural y Funcional	12
a. Estado Padre	13
b. Estado Adulto	14
c. Estado Niño	14
3.13 Posición existencial	15
3.14 Emociones auténticas y rebusques	17
3.14.1 Emociones auténticas	17
3.14.2 Rebusques o falsas emociones	18
3.15 Argumento de vida	20

3.15.1 Instrumentos de relación	21
3.16 Transacciones	22
3.17 Juegos psicológicos y el Triángulo de Karpman	23
¿Por qué siempre me pasa a mí?	25
El mío es mejor que el tuyo	26
Estúpido	26
a. ¿Por qué no...? Sí, pero...	27
b. Pata de palo	27
c. Alboroto	28
d. Rapo o violación	28
3.18 Dinámica de grupos	29
a. Identidad	30
b. Sentido	30
c. Jerarquía o manejo del poder	31
d. Organización interna	31
3.19 Estructuración del tiempo	33
3.20 Uso de los instrumentos del análisis transaccional en las crisis familiares	37
4 Discusión de resultados	41
5 Conclusiones	44
6 Referencias	45

Resumen

El Análisis Transaccional fue elegido para trabajar conflictos intrafamiliares por ser una teoría basada en el estudio de la interacción humana y el intercambio de transacciones, método que permite comprender cómo se genera, desarrolla y concluye una interacción y por tener un número significativo de herramientas para intervenir cuando el sistema familiar se encuentra en desequilibrio, fracturado o en crisis.

El objetivo de este estudio fue analizar teórica y literariamente, la funcionalidad de este abordaje, ya que permite comprender, intervenir y modificar las vivencias cotidianas, de forma lógica y generar experiencias asertivas y funcionales en la interrelación con otras personas. Para llevar a cabo este artículo, se recopiló información de foros, talleres, entrevistas, congresos y libros, haciendo uso del material más actualizado posible.

En el contenido de este artículo se describe cada uno de los instrumentos de intervención, para que sean comprendidos y puestos en práctica fácilmente por el investigador. Cada uno de ellos puede ser utilizado independientemente y la metodología permite que pueda utilizarse en la secuencia oportuna para realizar el proceso psicoterapéutico. Se citan ejemplos de conflictos intrafamiliares, de pareja y paternofiliales, con el uso de juegos psicológicos, análisis estructural, etc.

Como resultado de este trabajo, se puede afirmar que esta teoría es idónea para la intervención en procesos de crisis, ya que permite tanto a la persona como al grupo reconocer por qué actúa como actúa y entender qué meta persigue el individuo al transaccionar de esta manera, por lo tanto, permite a los integrantes del grupo reinventar sus relaciones y mejorar la convivencia, a través del intercambio.

Introducción

Se eligió el tema de Análisis Transaccional para intervención en crisis familiares, debido al interés por poner en evidencia de forma clara, de qué manera esta teoría puede ser utilizada como columna vertebral en los procesos psicoterapéuticos. Este método resulta novedoso porque permite la integración de técnicas de otras corrientes psicoterapéuticas, pudiendo moldear su aproximación y potencializar el resultado.

Se enfocó en el tema debido a que las crisis son un tema inherente a la condición humana, para lo que este método ofrece una serie de herramientas fácilmente comprensibles y aplicables, que no requieren de ninguna preparación previa para ser puestas en práctica, tanto en clínica, como en la vida cotidiana, por lo que puede ser de utilidad para cualquier persona.

La realización de este artículo se basó en la investigación, descripción y aplicación de esta metodología, la cual se enfoca en desarrollar las competencias que diferencian el éxito del fracaso en una interrelación. Estas competencias describen a grandes rasgos cómo comprender la dinámica de la otra persona y como desarrollar la capacidad de influir en la otra persona, a través de una respuesta, modificando a discreción los procesos que abren y cierran la comunicación.

El interés de este trabajo para la psicología es poner en evidencia lógica, las relaciones de intercambio social, para que, a través de este enfoque se puedan observar como una forma de negociación dinámica con ventajas y desventajas para cualquiera de los implicados en una relación, provocando que, al trabajar la salud mental de la familia como núcleo de la sociedad, esta sea trasladable a otros grupos sociales y a la comunidad.

1. Método

Para realizar esta investigación se profundizó en las ideas principales del funcionamiento del Análisis Transaccional en procesos de crisis y el manejo de los instrumentos de intervención como sistemas de referencia. Esta teoría brinda una invitación a desarrollar una mentalidad dinámica que permita el diseño y aplicación de propuestas de desarrollo personal e intergrupal, por lo que puede ser utilizada para mejorar tanto el clima familiar, laboral y social.

Este método persigue comprender la dinámica humana, interesándose no sólo por el paciente, sino en las personas con quienes este interactúa, diseñar fórmulas de relación más asertivas, aumentar la capacidad de influir en otras personas a través de las transacciones y desarrollar un pensamiento estratégico de intervención, que permita mejorar la funcionalidad de los procesos de interrelación.

Para obtener información actualizada, se recurrió a escuchar y transcribir conferencias relacionadas con el tema impartidas en los congresos de la Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional, la participación en talleres, foros, la realización de entrevistas con profesionales certificados y el análisis y comparación de la bibliografía actualizada. Esta forma de investigación enriqueció significativamente el trabajo.

La metodología cualitativa se trabajó a través de visualizar las cualidades que brinda el Análisis Transaccional (AT) al trabajar en psicoterapia; método que se basa en la hipótesis de que la historia de un individuo es la historia de sus relaciones. Las transacciones efectivas por tanto determinan la calidad de vida de un individuo con respecto a sí mismo, su vida familiar y su vida con respecto a la sociedad.

Se comprobó que el Análisis Transaccional funge como una herramienta práctica e innovadora, fácil de utilizar, que aporta fluidez, eficiencia y congruencia al mejoramiento de la dinámica humana, al proceso psicoterapéutico y a la interrelación humana, siendo un método viable y actual.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar la dinámica de las relaciones intrafamiliares en crisis a través de los diez instrumentos del Análisis Transaccional.

2.2 Objetivos específicos

- Brindar una amplia variedad de instrumentos de repuesta para el manejo de las relaciones interpersonales familiares en conflicto.
- Plantear estrategias de trabajo para el beneficio de las relaciones intrafamiliares sanas.
- Reconocer las pautas de comportamiento disfuncional en las relaciones de familia.

3. Desarrollo

3.1 Definición de familia

La familia es un grupo de personas, que mantiene una unidad con un sentido de pertenencia, ya sea por consanguineidad o por convivencia. En este grupo, se reconocen distintos tipos de vinculaciones, afectos, dependencias, que se refuerzan a través de las transacciones que son manejadas dentro del sistema, todo grupo familiar, por tanto, es parte de un proceso vivo que se construye con la contribución de los aportes de los integrantes.

De acuerdo con Satir (2002), la familia representa un microcosmo del mundo que se puede estudiar en situaciones críticas. Cada familia tiene sus propias leyes, por lo que el proceso terapéutico debe enfocarse en trabajar la dinámica específica de cada familia como un todo, estudiar sus patrones de respuesta, los juegos de poder, la autonomía, la intimidad, la confianza y entre otras, la habilidad de comunicación, como partes vitales que fundamentan su forma de vivir en el mundo.

3.2 Definición de crisis familiar

Las crisis son situaciones inherentes a la condición humana; el punto más álgido de un problema, se presentan frente a eventos no previsibles como separaciones, enfermedades, pérdidas, muerte a destiempo, donde se carece de herramientas para hacer frente a las circunstancias. En general las crisis generan un desequilibrio externo o interno. De esta manera, si las crisis externas generalmente se encuentran fuera del control del que la experimenta debido a la incapacidad de este de cambiar su realidad, las crisis internas se pueden trabajar a través del proceso terapéutico.

Clavijo Portieles (2011), refiere

Entendemos por crisis el estado en que se encuentra una persona, una familia, un grupo o una colectividad, en el cual los involucrados no solo se ponen en tensión y experimentan

niveles significativos de estrés, sino que, para poder superar ese estado, es imprescindible un cambio en el *status quo*; un cambio en la apreciación de la realidad, en los mecanismos de enfrentamiento y en el ajuste a su medio. (p. 43).

3.3 Origen de las crisis

Se puede hacer una lista numerosa de las condiciones que pueden generar una crisis en la familia. No importando lo que suceda en la dinámica familiar, el Análisis Transaccional se enfoca en analizar el instrumento con que deberá iniciar a trabajar el proceso terapéutico después de hacer un diagnóstico. De acuerdo con Goicochea (2014), las crisis se originan cuando la tensión en la interacción familiar sube de nivel, dentro los motivos principales que origina una crisis se pueden citar: crisis relacionadas con el ciclo vital, crisis familiares no relacionadas al ciclo vital, crisis externas a la familia que afectan el funcionamiento de esta.

3.4 Tipos de conflictos

Un conflicto es el encuentro de dos o más posiciones contrarias frente a una misma situación, se pueden decir que los conflictos que atañen a la familia pueden ser conflictos interfamiliares que abarquen al grupo completo, conflictos de pareja, conflictos paternofiliales, que pueden ser detonados por crisis económicas, de salud, relacionados con la familia extendida, crisis laborales, cambios en la dinámica del grupo, provocando un desequilibrio. Estos conflictos se muestran como una invitación para intervenir terapéuticamente hablando y generar una mejoría en la calidad de vida de los integrantes.

Vega (2019), refiere:

Entre las principales causas que generan conflictos familiares podemos mencionar: desarmonía entre conyugalidad y parentalidad, desadaptaciones a cambios del ciclo vital

familiar (nido vacío, hijos pequeños), dificultad para establecer o mantener jerarquías, límites, normas y responsabilidades, cambios inesperados en el contexto familiar o entorno social cercano (muertes, accidentes, cambios, migración, muertes, niños que dejan de ser pequeños, desadaptación de uno o más de sus miembros (drogas), los conflictos representa una oportunidad de cambio en las relaciones familiares; una llamada de atención. Algunas razones para que se generen estos conflictos desde la perspectiva del Análisis Transaccional son: Transacciones cruzadas y ulteriores que dificultan la comunicación (un estado del Yo a otro estado del Yo), juegos psicológicos y de poder (uno de los padres se convierte en perseguidor, adolescente: víctima, la madre salvadora, transmisión del argumento (crisis familiares momento más fácil para chequear los impulsores como estrategia contra- argumental refuerza), acentuación de los impulsores (yo estoy perfecto nada va a pasar, complace, se fuerte no soy vulnerable), rebusques (falsa cólera, falsa ansiedad), caricias negativas y falso positivas (corregir y reforzar), descalificaciones constantes, pasividad y simbiosis (me siento triste cuando ustedes discuten).

3.5 Conflictos intrafamiliares

De acuerdo con Paredes (2020), la familia como unidad, cuenta con varias particularidades que favorecen o dificultan su cohesión y sana convivencia. Entre las características principales según Paredes, se pueden mencionar los límites, que definen quien pertenece y quien no pertenece al grupo familiar, el sentido, las jerarquías y la organización interna. Las disfunciones familiares terminan siendo un mecanismo que busca volver al equilibrio.

Clavijo Portieles (2011), afirma:

La familia es un sistema llamado entre otras cosas a satisfacer las principales necesidades materiales, emocionales y espirituales de cada uno de sus miembros en estrecha dependencia recíproca. Cuando funciona bien este sistema y cumple sus objetivos biológicos y psicosociales todos estarán satisfechos. Cuando uno o más de e sus componentes ven frustrada en la familia la satisfacción de alguna de las necesidades significativas, aparecen emociones negativas y como respuesta pueden desarrollar actitudes y conductas que en su interacción con los demás, contribuyen a incrementar la tensión en el sistema; es decir complican o dificultan la comunicación y con esto provocan el malestar y quizás, la disfuncionalidad familiar. Tal situación puede llegar a desencadenar la ruptura o descomposición del sistema (divorcio, separación familiar) o la salida de alguno de sus miembros en busca de mejor suerte. (p. 297)

3.6 Conflictos en la pareja

De acuerdo con Imeri (2019), partiendo de la idea que la pareja son dos personas unidas por un vínculo sentimental, se habla de una relación entre únicamente dos personas. Cada una de estas personas se comunica desde el estado del Yo que tiende a estar más desarrollado como patrón de conducta.

Menciona Imeri (2019), que para hacer más clara la importancia de este instrumento se puede hacer la comparación con un auto con tres conductores: un padre, un adulto y un niño manejando al mismo tiempo. Al acatar las normas de conducción el conductor utiliza el estado Padre (normas), al ahorrar gasolina e ir por el camino más corto se utiliza el estado Adulto (conveniencia), al decidir a donde la persona quiere ir, se utiliza el estado Niño. Al unirse estos tres estados en armonía, esto regula la actividad y la hace funcional.

Si los dos integrantes de la pareja se encuentran en posiciones del Yo que generen convivencia, las relaciones van a ser fluidas (irán hacia el mismo lado). Si los integrantes se encuentran en posiciones del Yo que generen tensión (posiciones contrarias), la relación se convertirá en una relación competitiva o combativa donde los dos pierden. Por lo tanto, se trabaja con los integrantes de la pareja para que ellos asuman su responsabilidad dentro del conflicto y puedan decidir si desean seguir generando un distanciamiento o por el contrario decidan terminar una guerra.

En el caso de un divorcio, donde la mujer exige al esposo más dinero del que él le puede brindar, la esposa se encuentra demandando desde su estado de Niño rebelde (su sistema de necesidades), que obliga a la pareja a cerrarse y responder desde su Padre crítico, dando la conversación por terminada. En este caso se debe negociar con los integrantes para fortalecer el estado Adulto y actuar con la información que se dispone en beneficio de ambas partes.

En el caso de la infidelidad, esta puede derivarse de una situación donde una persona en la que predomine el estado Niño Sumiso se sienta agredida constantemente por una pareja, que se maneja principalmente en posición de Padre Crítico y al encontrar a otra persona (en este caso que tenga un padre protector desarrollado) que le provea reconocimiento y seguridad, decida aceptar su invitación.

En las relaciones de violencia se puede apreciar la reunión de dos personas que se encuentran en el Estado de Niño Rebelde. Ambas desean tener la razón y están dispuestas a pelear hasta el final. En el caso de las desvalorizaciones, el conflicto puede provenir de la relación de una persona que actúa desde la posición de Padre crítico y se relaciona con una persona que actúa desde la posición de Niño Sumiso.

Es difícil establecer una sola manera de intervención debido a los múltiples factores que originan estos conflictos. La metodología del Análisis Transaccional es amable, fácilmente comprensible y con resultados visibles a corto plazo. Se busca que el consultante entienda objetivamente el proceso que causa el conflicto y asuma una función activa para solucionarlo, aun no pudiéndose generalizar

las causas de los conflictos. Cada conflicto tiene su causa, su dinámica y estrategia de trabajo para utilizar cada uno de los diez instrumentos de la teoría Transaccional.

3.7 Conflictos paternofiliales

Imeri (2018), refiere que en el caso de los conflictos paternofiliales, se incluyen no solamente los problemas existentes entre los padres y los hijos; agrega Imeri, que también se incluyen las triangulaciones que se pueden observar en las alianzas entre los hijos y una u otra figura paterna, entre los hermanos, generando posiciones oposicionales rígidas, que fortalecen la discordia y el bloqueo de la comunicación entre subgrupos de la misma familia nuclear, situaciones como defender a la madre del padre, rescatar a un hijo de una conducta nociva, sobreprotección de uno de los hijos, padres autoritarios, padres complacientes, hijos demandantes, hijos o padres dependientes.

Si se percibe que existe una competencia entre un padre y un hijo, se puede deducir que existen dos personas en posición Niño rebelde luchando por una posición de poder. En una situación donde existe un niño rebelde, se puede predecir que una persona está actuando desde el Estado de Padre Crítico y otra en la posición de Niño Rebelde. En problemas de adicciones, una persona se encuentra en la posición de víctima. Sobreprotección: Una persona en Padre protector y otra persona en posición de Niño sumiso. En la descalificación (que pueden generar patologías) se puede anticipar el rechazo de uno de los padres: una persona en el estado Padre crítico y la otra en el estado Niño sumiso.

En las guerras de poder se pueden observar dos personas en Estado de Niño Rebelde; molestias en los padres al culparse mutuamente por las conductas disruptivas de los hijos: se muestran dos personas en el Estado de Padre Crítico; conductas inapropiadas buscando aprobación de los pares se pueden apreciar el Estado Niño Rebelde o el Estado de Niño Pasivo: Padres adolescentes: dos personas en el Estado de Niño Libre, descalificación a las figuras de autoridad: una persona actúa en Padre Crítico y otra persona desde el Estado de Niño Sumiso.

El Análisis Transaccional le brinda al consultante el beneficio de darse cuenta de cuáles son las creencias, pensamientos y emociones que le causan el desequilibrio su vida cotidiana. Con esta información el individuo entiende la dinámica familiar y participa en la implementación de una estrategia de trabajo, tanto en los conflictos individuales como interfamiliares, para sí mejorar la calidad de vida en familia.

3.8 Análisis transaccional

El Análisis Transaccional es una teoría psicosocial, de la personalidad y de las relaciones interpersonales, que puede ser utilizada en psicoterapia como diagnóstico, tratamiento y seguimiento. Esta teoría tiene una amplia gama de aplicaciones; puede ser utilizada en la modificación de la conducta humana, para la resolución de conflictos, como herramienta de desarrollo personal y de cambio, haciendo uso de una teoría sistemática y coherente.

Oblitas (2004), refiere:

Massó afirma que "...El Análisis Transaccional es esencialmente un método de trabajo que permite comprender la conducta humana, hacer patentes sus significaciones de una manera fácil, al alcance de los usuarios, aunque estos carezcan de conocimientos psicológicos. Como metodología busca intervenir y modificar la conducta, resaltando la responsabilidad del cliente tanto sobre la emergencia de los trastornos, como sobre el origen y causa del cambio de conducta. (p.385)

3.9 Origen del Análisis Transaccional

Eric Berne, psiquiatra canadiense, inicia sus estudios en la corriente psicoanalítica, difiriendo posteriormente con esta para continuar su carrera humanista enfocado en el estudio de las interacciones personales a través del análisis de las transacciones. No se orienta en buscar la parte enferma de la persona, evitando utilizar etiquetas diagnósticas, sino se enfoca en los procesos de comprensión y de respuesta del consultante en la vida diaria.

Sáez Alonso (2014), relata que Eric Berne nace en Montreal, Canadá en 1910, con el nombre de Eric Leonart Bernstein. Se gradúa de médico y viaja hacia Estados Unidos en donde se gradúa de psiquiatra. Habiendo comenzado su análisis psicoanalítico publica su primer libro *“The mind in action”*, donde le hace una dura crítica a la corriente psicoanalítica y de la psiquiatría del momento. Escribe 3 artículos donde presenta las ideas básicas del Análisis Transaccional entre 1957 y 1958. “Intuición: la imagen del Yo (Ego)”, “Estados del Yo en psicoterapia” y “Análisis Transaccional: un método nuevo y efectivo de terapia de grupo”, para iniciar a trabajar con su propia escuela y determinar sus propios logros.

3.10 Características principales del Análisis Transaccional

Para que una teoría sea práctica de utilizar en psicoterapia, debe ser entendible, fácil de utilizar y verificable. El Análisis Transaccional, estudia las interacciones humanas y propone modelos lógicos, prácticos comprensibles, de uso universal, por lo que no se necesita preparación académica para ponerlo en práctica, ya que reúne varias características que lo hacen amable para el terapeuta y comprensible para el consultante.

De acuerdo con Kertész (2014), el Análisis Transaccional cuenta con doce características principales: Es una filosofía positiva y de confianza en el ser humano, que afirma que todos nacemos bien, con capacidad de lograr éxito y satisfacción a menos que padezcamos de alteraciones orgánicas graves. Es un modelo de aprendizaje, que reemplaza al modelo de

enfermedad mental, es sencillo, natural, objetivo, diagramable, predictivo, preventivo, efectivo, contractual, integrable e igualitario.

3.11. Instrumentos del Análisis Transaccional

Los instrumentos que conforman la práctica operativa del Análisis Transaccional son una serie de herramientas que definen distintos abordajes, para trabajar procesos determinados; cada uno de ellos con técnicas específicas. Estos intentan describir la conducta del individuo o de un grupo de individuos desde diferentes puntos de vista en un momento dado. Al modificar uno de los elementos, se producen cambios en los instrumentos restantes.

Según Stewart (2017), esta metodología gira alrededor de los supuestos filosóficos que la gente está bien, todo el mundo tiene la capacidad de pensar, la gente decide su propio destino y estas decisiones pueden cambiarse. Los instrumentos forman parte de un método estructurado y pueden rotarse para trabajar en diferentes áreas para que la terapia o intervención sea más eficiente y productiva. “...Kertézs (1985), ofrece la agrupación de los elementos del Análisis Transaccional en 10 categorías o 10 instrumentos” (p.33). Sáenz Alonso, (2010, p. 31)

3.11.1 Instrumentos internos o intrapsíquicos

Los Instrumentos internos o intrapsíquicos muestran los procesos naturales de la persona al interpretar su realidad y responder a los estímulos sociales a los que está expuesta. Al comenzar a trabajar en su proceso, la persona se percató de sus tendencias y puede modificar la intención de su respuesta, a través de formas más asertivas de relacionarse con su realidad, a través de desarrollar el pensamiento estratégico.

Obregón (2018) refiere: los Instrumentos Internos o Intrapsíquicos son cuatro: Análisis estructural y funcional, Posición existencial, Emociones y rebusques y Argumento de vida. Estos permiten trabajar la parte interna de la persona, los patrones de respuesta desarrollados desde la niñez; el

proceso que ocurre en la psiquis, que se va formando y desarrollando a través de la historia y las vivencias del individuo.

3.12 Análisis estructural y funcional

El Análisis Estructural y funcional ayuda a comprender la dinámica de la personalidad, los diálogos internos y con ellos, los principales conflictos y tendencias ya sean positivas o negativas. Dentro de este instrumento se utiliza el concepto de Catexis, que es el proceso de energía que impulsa los tres estados del Yo que postula la teoría. Esta lee la carga de energía que impulsa a cada estado, a través de creencias y significados que se conjugan en conductas reconocibles, que permite por lo tanto influir en ellas, para resolver la raíz de los conflictos principales.

El Análisis Estructural es un modelo de estructura de la personalidad constituido por los tres estados del Ego o Estados del Yo. Estos son representados en tres círculos superpuestos uno sobre otro con las siglas P A N que corresponden al Estado Padre (P), al Estado Adulto (A) y al Estado Niño (N). ...El fundador del Análisis Transaccional, Eric Berne (1979) define a los Estados del Yo como “sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta” (p.5).

Sáez Alonso (2014), refiere:

Berne observó que las personas que nos rodean cambian ante nuestros ojos como si en cada una de ellas hubiera varias personas distintas. A veces, estos cambios son totales. Se dio cuenta de que incluían la conducta exterior e interiormente iban acompañados de sentimientos y pensamientos coherentes con lo expresado hacia fuera, a través de gestos, palabras, posturas corporales, etc. Tales Estados se activan desde dentro o desde fuera de la persona. Los estados son tres, a saber: el Niño (N), sede de los sentimientos y emociones, por el que sentimos, hablamos, actuamos, nos emocionamos al modo como

lo hacíamos cuando éramos niños. El Adulto (A), caracterizado por la objetividad, la lógica, el cálculo de posibilidades y el Padre (P), que actúa cuando se piensa, aconseja, ordena al modo como hacían nuestros padres o aquellos que ocupaban su lugar. El Padre, el Adulto y el Niño constituyen un solo Yo o una sola personalidad triplemente expresada. (p. 37)

a. Estado Padre

Cuando una persona se encuentra interrelacionando desde el Estado Padre, es posible que presente un comportamiento crítico, autoritario, controlador, normativo y esto puede detonar un conflicto o una respuesta negativa. La idea de que la persona se haga consciente de ello, le permite anticipar su conducta y anticipar sus reacciones. El estado Padre mantiene un orden de ideas que han sido procesadas en el individuo a través de su desarrollo. Estas provienen de la influencia de los mentores o figuras de autoridad.

Oblitas (2004), afirma:

Massó indica que El Estado Padre, "...Contiene la conducta aprendida de los padres y sustitutos vicarios, tanto en las formas como en los contenidos: los principios e ideas básicas que sustentan la filosofía de la vida de la persona, los valores que informan sus patrones de moral, las normas de convivencia, las reglas y leyes de la conducta en general, el sentido del deber, creencias y estereotipias de pensamiento, el apoyo y consejos que suministramos, advertencias que hacemos, tradiciones y convencionalismos que respetamos, constituyen los contenidos del estado Padre. El padre cumple dos trabajos importantes: por un lado, funge como padre protector o crítico, señalando las reglas y conductas respetadas por las

normas sociales y por otro lado funciona como padre permisivo o nutritivo positivo, brindando protección, estímulo, reconocimiento, reforzando las potencialidades de la otra persona. (p. 386).

b. Estado Adulto

El Estado adulto se relaciona con los sistemas de información, vinculados al hemisferio izquierdo, que define un pensamiento lógico científico, abstracto, objetivo. Todos los estados del Yo tienen sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Se puede reconocer el Estado Adulto en una persona que difícilmente cede ante sus emociones y mantiene un pensamiento estable, ordenado. Sus pensamientos, sentimientos y conducta, se adaptan a la realidad

Oblitas (2004) afirma:

Massó refiere que El Estado Adulto maneja datos e información, habilidades operativas y procesos de pensamiento que favorecen a la elaboración de criterio. "...los contenidos del Adulto son los datos y señales de la realidad, la información en general, las habilidades técnicas operativas, los métodos de pensamiento y de elaboración de criterio. (p. 386).

c. Estado Niño

El Estado Niño se relaciona con el sistema de necesidades de las personas; los necesito, los quiero, los deseo, el sentido de vida. Predomina en él, el hemisferio derecho, la parte intuitiva del cerebro. Las carreras artísticas, los motivadores, las personas carismáticas, los vendedores, son valiosos ejemplos de este estado. La persona en el Estado Niño piensa, siente y se comporta, como habitaba hacerlo en la niñez.

Oblitas (2004), refiere:

Massó indica el Estado Niño "...el sistema Niño son los sentimientos, la intuición, los impulsos, deseos y exigencias, la captación y transducción de las necesidades vitales que cuidan de proteger la vida individual y prolongar la especie, el afán hedonista, la curiosidad y la inquietud por experimentar lo nuevo. Las expectativas del Niño siempre presentan la marca del placer-displacer, excitación-calma, carencia-satisfacción. El estado Niño se divide en tres estados: Niño Libre o natural, que funciona de una manera espontánea, expresando sus emociones y necesidades con naturalidad. El Niño Adaptado o Sumiso, que adapta su conducta para conseguir el reconocimiento y el Niño Rebelde que muestra una actitud opositora, buscando el reconocimiento positivo o negativo (p. 387).

3.13 Posición existencial

Las personas desarrollan una valoración sobre sí mismos, sobre las demás personas y sobre el mundo desde la primera infancia, que está relacionada con los mensajes de apreciación recibidos de las figuras parentales. Al hablar de Posición existencial, esto se refiere a la posición que la persona cree ocupar con respecto a los demás. Siendo esta un concepto subjetivo, determina para la persona un sistema de valor muy enraizado y difícil de corregir.

Stewart (2017), refiere:

Berne sugiere que el niño pequeño, al principio del proceso de formación de guion... ya tiene ciertas convicciones sobre sí mismo y sobre la gente que le rodea. Estas convicciones lo más probable es que se queden con él durante toda su vida y pueden resumirse de la siguiente manera: Estoy bien/No estoy bien; Tú estás bien/ Tú no estás

bien. Al unir todas las posibles combinaciones, obtenemos cuatro declaraciones sobre uno mismo y sobre los demás: Estoy bien, /Tú estás bien; No estoy bien / Tú estás bien; Estoy bien / tú no estás bien; No estoy bien/ Tú no estás bien. Estos cuatro enfoques se conocen como posiciones existenciales, posiciones básicas, o simplemente posiciones. Representan las posiciones fundamentales que una persona adopta sobre el valor esencial que percibe en sí y en otros. Lo que significa tener más que una simple opinión sobre el comportamiento de uno y de los demás. (p. 144)

Este instrumento permite entender muchas de las creencias y visión de la vida, traducida a decisiones e interpretaciones que van sumando en el autoconcepto y finalmente en la categoría de la autoestima. Pretende explicar las tendencias individuales de respuesta, facilita la lectura de cómo afecta a la relación familiar que cada miembro se sienta con mucho o poco derecho y como consecuencia se produzca una dificultad para cumplir los roles y las tareas aumentando la tensión o provocando conflictos y crisis familiares, así como la base de los juegos de poder.

Berne (2013), refiere:

Desde los primeros meses, al niño se le enseña no solamente que debe hacer, sino también que debe ver, oír, tocar, pensar, sentir y además de eso, se le dice también si ha de ser ganador, perdedor y cómo terminará su vida. Le meten en la mente y en el cerebro todas estas instrucciones con la misma inflexibilidad en que se introducen tarjetas perforadas en una computadora. (p. 125).

3.14 Emociones auténticas y rebusques

Según Imeri (2018), las emociones son reacciones adaptativas que muestran una respuesta psicofisiológica, mostrando un cuadro afectivo. Pueden dividirse en naturales, espontáneas o auténticas y adquiridas o adaptativas, llamadas también rebusques o falsas emociones. Los rebusques son emociones sustitutas, porque sustituyen una emoción natural. Los rebusques tienden a ser respuestas repetitivas, no adaptadas a la situación, que no llegan a satisfacer la necesidad de expresión de la persona.

Las emociones son transacciones, sinónimo de energía. La armonía entre la situación y la emoción facilita los resultados de procesos funcionales y la desarmonía refleja conflictos y resistencias. Las emociones auténticas duran muy poco. Tienen un punto de inicio, un pico y tienden a desaparecer al ser expresadas, liberando sentimientos para posteriormente recuperar el equilibrio. Ramírez (2004) indica que "...Berne separa las emociones en dos categorías: emociones auténticas del niño natural y emociones sustitutivas del niño adaptado o NOOK".

3.14.1 Emociones auténticas

Las emociones son un producto de la energía, las emociones auténticas se dan cuando la respuesta a un estímulo fluye con naturalidad; es apropiada, espontánea y adaptada al estímulo que la provoca en intensidad y duración. Las emociones auténticas conllevan una respuesta sana al sentir y al expresar las emociones, que generalmente provocan en los demás la misma reacción empática. Las emociones pueden ser consideradas como estados de ánimo intenso y de corta duración.

Paredes (2020), refiere:

Las emociones se consideran un proceso secundario como una medida o reflejo de los procesos. Las emociones matizan la comunicación, mostrando las tendencias comportamentales y los sistemas de respuesta que aportan las personas a sus relaciones.

La expresión emocional puede ser la base para entender las actitudes y sistemas de conductas. Las emociones consideradas como auténticas son cinco: alegría, afecto, tristeza, temor y cólera. Se caracterizan porque siguen un patrón que puede identificarse fácilmente por un punto de inicio, un punto máximo y un punto final. Las características observables de la alegría son: respiración en espiración violenta, músculos en relajación con predominio de la boca, ritmo rápido, alta energía, interpretación de juego, ridículo. Las características del afecto: respiración fluida, músculos en relajación, ritmo lento, energía baja, interpretación de valorización o calificación. Las características de la cólera son: respiración en espiración, músculos en tensión con predominio de la espalda, hombros y mandíbula, ritmo rápido, energía alta, interpretación de injusticia, peligro, invasión. Las características del temor: respiración retenida, músculos fuertemente en tensión, ritmo lento y expectante, energía alta, interpretación de peligro o amenaza. Las emociones de convivencia como la alegría, el afecto y la tristeza son emociones ligadas al estar en bienestar y a la valorización de las personas y las relaciones. La fortaleza de las relaciones forma equipos efectivos y duraderos. Las emociones de sobrevivencia como el temor y la cólera están ligadas a las ideas o interpretaciones derivadas del lenguaje de “Peligro”, que frecuentemente se utilizan como ordenador mental.

3.14.2 Rebusques o falsas emociones

A raíz del control social, la educación, los modelos sociales en que el individuo se desenvuelve, al niño no se le permite la expresión natural de sus emociones, lo que deriva en la construcción de patrones disfuncionales de respuesta que resultan en emociones inadecuadas, que matizan la

comunicación humana. La persona expresa una emoción sustitutiva adecuada a la sociedad, que no le permite expresarse sana y naturalmente.

Paredes (2020), describe:

Los Rebusques o falsas emociones son una combinación o gradación desproporcionada de las emociones auténticas. Vivirlas no produce el estado de satisfacción o descarga de las emociones auténticas. Pueden ser vistas en términos de mecanismos básicos. Estas son la represión, la retención, la sustitución. Represión: retener las emociones, ejerce una fuerza contraria permanente, que termina siendo la base de los procesos de enfermedad. La Retención: resentimiento: sostener una emoción. La Sustitución: una emoción que es remplazada por otra. Una cólera que termina en tristeza. En este caso puede ser por el mandato de no merezco ser feliz o el rol de víctima. Las emociones son elementos claves en el balance personal y mantienen una estrecha relación con las enfermedades. Permiten comprender los procesos emocionales e influir en los procesos emocionales, cargándolos o descargándolos, incentivándolos o previniéndolos. Los sistemas emocionales son un factor que mueve y explica una buena parte de la dinámica humana, de gran utilidad para guiar los procesos terapéuticos que serán necesarios y que este instrumento explica. Las pautas para reconocer si la emoción es auténtica o no son: ¿Es adecuada a la situación, su intensidad y duración? ¿Es el resultado de una evaluación realista de la realidad? ¿Invita a otras personas a sentir lo mismo? ¿Cuándo se expresaban en la infancia, eran aceptadas y comprendidas?

3.15 Argumento de vida

El Argumento de vida muestra las tendencias comportamentales disfuncionales y autolimitantes de la persona, programadas desde la niñez por influencia de los mandatos de los padres, introyectados en el niño para sobrevivir y adaptarse al medio. Muchas veces comienza a formarse antes del nacimiento, a través de los mensajes inconscientes de los cuidadores primarios.

Naranjo (2019), refiere:

A un niño de dos o tres años, lo invaden mucho, le dicen: mira para acá, mira para allá, haz esto, haz aquello; le hacen muchas solicitudes y aprende desde muy temprano a estar atento, porque se le castiga si no pone atención a lo que se le está pidiendo o se le está diciendo. La socialización es una especie de lavado mental bastante autoritaria que se transmite a través de generaciones.

Ramírez (2004), establece que el argumento de vida es un plan de vida longitudinal que se va formándose desde la niñez temprana, en base a los mandatos y decisiones de las figuras de autoridad, material que luego será reprimido u olvidado. El argumento viene formándose por las expectativas de los padres y la familia del niño que va a nacer. Los padres tienden a reforzar conductas, pensamientos y sentimientos enfocados en el plan que tienen concebido para este nuevo individuo sea, sin siquiera saber qué es lo que este piensa y siente. El niño al reconocer las expectativas de los padres intenta acoplarse a ellas expectativas sin importar si estos mandatos atentan contra su bienestar.

El Argumento de vida es un instrumento de autoprotección que aparece a raíz de las reacciones de sobrevivencia que se toman en la niñez. Este instrumento reduce la flexibilidad y la espontaneidad cuando la persona se enfrenta a situaciones difíciles de manejar y reduce la capacidad de interrelacionar con otras personas de manera funcional, debido a patrones de conducta impuestos por los cuidadores primarios en la niñez.

En el Argumento destacan los mandatos o mensajes repetitivos de las figuras de autoridad que son internalizados por el Estado Adulto del Niño. Los mandatos son introyectados por el infante y se convierten en patrones de su sistema de respuesta que luego se fortalecerán en la adultez. Los mandatos más frecuentes: No vivas, No disfrutes, No pienses, No sientas, No crezcas. Apúrate a crecer, No me superes, No seas tú mismo, No lo logres, No hagas.

El Argumento provee un equilibrio psicológico en el individuo; brinda la ilusión de control y cualquier disrupción de este modelo genera ansiedad. El Análisis Transaccional distingue tres tipos de argumento: Banales y hamárticos, rígidos, estáticos: como los roles preestablecidos de macho, ama de casa, por el éxito en cumplir las metas fijadas: se dividen en cinco categorías: triunfador, ganador, trepador, no ganador, perdedor y por la relación con el tiempo: Nunca, siempre, hasta que, después, una y otra vez. El mandato es No lo logres.

3.15.1 Instrumentos de relación

Obregón (2018), menciona:

Los instrumentos de relación anticipan la tendencia a la forma de convivencia de las personas, al analizar lo que la persona aporta y demanda en las relaciones, a través de sus transacciones, debido a que las relaciones interpersonales manejan patrones inconscientes de comportamiento, que pueden ser identificados y modificados. Los instrumentos se enfocan en los procesos relacionales de los individuos desde distintos puntos de aproximación. Analizan la forma en que el individuo transacciona consigo mismo y con las demás personas en la interacción social. A esta rama pertenecen las Transacciones, los Juegos Psicológicos, las Caricias, y la Dinámica de grupos.

3.16 Transacciones

Las transacciones son invitaciones a un intercambio en las relaciones interpersonales, el mismo que puede ser aceptado o rechazado. A través de las transacciones se puede conocer la dinámica mental con que funcionan las personas. Estas pueden darse en forma verbal, no verbal o físicamente. A través de las transacciones la persona puede conocer a la otra e influir en ella. Las transacciones pueden ser complementarias si el Estado del Yo que responde es el que fue estimulado; cruzadas si responde un Estado del Yo distinto al que fue estimulado y Ulteriores si consta de un mensaje social y un mensaje oculto.

De acuerdo con Stewart (2017), una transacción es la unidad mínima de comunicación entre dos personas. Esta implica un estímulo y una respuesta. Las transacciones varían dependiendo de qué Estado del Yo salen y cuál es el Estado del Yo que lo recibe. Las transacciones complementarias o paralelas salen y regresan al mismo Estado de Yo, por lo que la respuesta es más predecible; generalmente fluyen de fácil manera.

Las transacciones cruzadas responden a un estado del yo distinto al que fue estimulado. En las transacciones cruzadas se corta la comunicación y uno o ambos participantes deberán intentar restablecer la comunicación, variando el Estado del Yo desde el cual se están comunicando. Las Transacciones ulteriores están dando dos mensajes; uno social, manifiesto y uno implícito, ulterior u oculto.

Caricias

La necesidad de caricias es una de las hambres básicas que impulsa o explica las motivaciones humanas y el manejo de la retroalimentación en las relaciones. La explicación de muchas transacciones, tienen el origen en la búsqueda de caricias. La ausencia de caricias la traduce la persona en un no soy querido, no soy valioso o NOOK (siglas que utiliza el Análisis Transaccional para expresar no adecuación).

Las caricias son un estímulo de reconocimiento y valorización. Cuando la persona no recibe caricias de una relación, busca otra fuente de caricias, como el sexo, la comida el alcohol, televisión, etc. El resultado es una sensación de alta valorización y bienestar. Un sentimiento al que el Análisis Transaccional llama “OK”.

Kertész (2010), describe la clasificación de las caricias en cuatro criterios:

Por su influencia en el bienestar físico, psicológico y social a largo plazo: adecuadas (OK o sanas) e inadecuadas (NO OK o malsanas); por la emoción o sensación que invitan a sentir: Positivas y Negativas; por los requerimientos o condiciones para darlas o recibirlas: incondicionales o condicionales; por el medio de transmisión: físicas o de contacto, verbales, gestuales o escritas. (p. 23)

Así como las caricias positivas aumentan el bienestar, las caricias negativas provocan malestar, sin embargo, aun siendo negativas, siguen siendo estímulos importantes, el resultado de un reconocimiento. La motivación personal está ligada al tipo y cantidad de caricias que las personas necesitan. El uso adecuado de las caricias se transforma en la retroalimentación de lo actuado y en un instrumento de efectividad.

3.17 Juegos psicológicos y el Triángulo de Karpman

La dinámica de los juegos psicológicos permite observar formas patológicas de interrelación que funcionan de forma repetitiva y que persiguen obtener una ventaja inconsciente, sin que la persona que los juega esté consciente de ello. Estos juegos provocan malentendidos y distanciamiento entre las personas que participan en ellos, provocando una invalidez psicológica. Estas dinámicas desgastan e intoxican la relación, convirtiéndose en una forma negativa de relacionarse.

Pereira Naranjo (2011), afirma que se entiende por juego psicológico una serie de transacciones que tienen un mensaje oculto o ulterior y que concluyen con una recompensa emocional, la cual es una caricia perjudicial que conduce a las personas a las posiciones existenciales “yo estoy mal” o tu estas mal. Los juegos impiden las relaciones íntimas y sinceras entre los jugadores. (p. 26)

El Triángulo de Karpman presenta tres posiciones: víctima, salvador y perseguidor, que son experimentados por la persona en distintos momentos, aunque pareciera permanecer en una de las posiciones por mayor cantidad de tiempo. Los roles construyen dinámicas negativas, que al ser comprendidas disminuyen la probabilidad de que sigan ocurriendo con la misma frecuencia e intensidad, lo que permite que la persona elija formas más adaptativas de comportamiento.

Selle menciona que “...para jugar los juegos psicológicos, las personas eligen un determinado papel. Estos roles o papeles básicos son: perseguidor, salvador y víctima y dentro del juego los jugadores los intercambian con frecuencia. A estos roles se les conoce como el Triángulo Dramático. Pereira Naranjo (2011).

Para cada uno de los Juegos Psicológicos existe una antítesis, que es la forma de salir del mismo. En el caso del Triángulo de Karpman, la persona que ocupa el papel de víctima se siente impotente y actúa de forma pasiva, evitando asumir su propia responsabilidad; el salvador dispuesto siempre a llenar las necesidades de la víctima busca muchas veces el reconocimiento incondicional de la otra persona y el perseguidor, busca tener el control de la situación.

Pereira (2011), refiere:

Martorrel menciona que “... las principales características de los juegos son: se repiten constantemente; ocurren siempre de un modo similar y al final todas las personas que intervienen en el juego reciben su recompensa, que es sentirse mal de alguna manera. El Perseguidor necesita que le teman, e “invita” a sentir temor. El Salvador necesita que le

necesiten, e “invita” a sentirse inútil y agradecido a él. La Víctima necesita que le humillen o que lo venzan, e “invita” a sentir culpa. (p.42)

Los juegos psicológicos están relacionados con la Estructuración del Tiempo. Se les ha adjudicado un nombre preciso que define la idea general de cada uno de ellos. Cada uno de los juegos cuenta con una antítesis o forma de romperlo, activada desde el Estado Adulto. Cuando se entiende el juego, inmediatamente se deja de jugar, permitiendo una dinámica más funcional dentro de la relación.

Algunos juegos psicológicos:

¿Por qué siempre me pasa a mí?

La persona que juega este juego se coloca a sí misma en una posición de inutilidad, sin intentar asumir el grado de responsabilidad que tiene de que este proceso se repita; se pregunta por qué siempre le pasan las cosas a ella, todas las desgracias, como si hubiese nacido con una nube negra y no pudiesen evitar su suerte. Lo que resulta importante no es lo que dice la persona, sino reconocer lo que la persona pretende comunicar a través de su actitud.

De acuerdo con Sáenz Alonso (2014), las personas que participan en este juego consideran que el mundo es injusto, fortaleciendo que vuelva a suceder la misma historia, ya que sin saberlo forman parte de la causa para que el juego fracase de nuevo. El Propósito del juego es provocar un sentimiento de lástima, de compasión. La antítesis del juego sería desarrollar el Estado del Padre Nutricio o Protector para permitir que el Estado del Niño Libre triunfe, pueda recibir caricias positivas y se sienta revalorado y desarrollar el darse cuenta en el Estado Adulto, para que el individuo deje de jugar este juego.

El mío es mejor que el tuyo

Este juego lo realiza la persona para demostrar superioridad sobre la otra persona. Se basa técnicamente en competir por todo lo que se considere una posesión importante: dinero, trabajo, propiedades, cualidades, oportunidades a las que se le da valor en la sociedad moderna buscando la ilusión momentánea de alivio. Este juego puede liberar tensión y provocar una sensación de calma momentánea a la persona, que lo juega, para luego pasar de la posición de Perseguidor al rol de víctima si no se le sigue el juego.

De acuerdo con el autor, el mundo actual considera la supremacía de una persona sobre otra como factor de éxito. La sociedad de consumo promueve este juego de forma silenciosa. El propósito del juego es demostrar ventaja sobre los demás para escapar de la frustración, del sentir que se está mal de alguna manera. La antítesis del juego: desarrollar el Estado Padre Nutricio, darle reconocimiento, mensajes de aprecio, independientemente de que la otra persona lo merezca.

Estúpido

Una persona que se muestra torpe puede estar esperando inconscientemente una ganancia secundaria a su conducta, al realizar actividades de una forma imprecisa posiblemente reciba una llamada de atención que podrían variar entre una pequeña reprimenda, hasta la posibilidad de ser humillada o mal tratada. Aun que la persona se sienta mal por esto, ha logrado su cometido al recibir caricias negativas al ser reconocido por la otra persona.

La persona que participa en este juego realiza acciones torpemente para recibir atención de las demás personas, debido a que prefiere ser objeto de burla antes que ser ignorado. El propósito del juego es reforzar que por su torpeza no es una persona eficiente. La antítesis del juego es activar el Estado Adulto para que ya no siga intentando llamar la atención de esa manera. Proponerle a la persona que exprese el sentimiento que esconde detrás de esta reacción: tristeza, enojo.

¿Por qué no...? Sí, pero...

Al escuchar la frase Si, pero... se puede anticipar una descalificación. La persona que solicita la ayuda está decidida a rebatir cualquier proposición que se le haga, a pesar de que parte de una postura que aparenta impotencia. El beneficio de este juego no es recibir una ayuda específica, sino satisfacer el sistema de necesidades del Niño. La persona que juega este juego no intenta conseguir información o ayuda, sino demostrar que nadie le va a decir lo que tiene que hacer.

La persona que pide ayuda se encuentra en el Estado de Niño: necio, exigente, que aparenta ser incapaz y desvalido. Al ponerse en esta situación activa la flaqueza del Estado Padre Nutricio en la otra persona, quien terminará sintiéndose molesto o ansioso, sin la posibilidad de solucionar el problema. El propósito del juego es no permitir que nadie le diga lo que tiene que hacer. La antítesis del juego sería reconocer el juego se debe entrar a jugar el juego del Salvador y preguntar ¿Qué piensa él que se puede hacer? ya que la propuesta es difícil.

Pata de palo

La persona se esconde tras un problema real o imaginario que no intenta superar, sino todo lo contrario, hacer uso de él para justificar su discapacidad de realizar una actividad a pesar de que este defecto pudiese no existir. La persona puede valerse de este juego evitar realizar las actividades que le causan molestia realizar, manipulando a las personas de su entorno a través de su discapacidad.

La persona que participa en este juego va a exponer que tiene un defecto para evitar la responsabilidad. El impedimento puede ser físico, psicológico, personal o social. El propósito del juego es evitar la responsabilidad, aferrándose a su propia discapacidad y justificando su falta de participación. La antítesis del juego: Evitar compadecer o sobre comprender al jugador en exceso.

Sáenz Alonzo (2014) indica:

...Emplear el Adulto sopesando la responsabilidad de los actos del jugador y si esta pregunta: “¿Qué espera usted de alguien... que viene de un hogar destrozado..., fracasado en los estudios..., que no tiene fuerzas para nada..., cuya memoria es nula...?” La respuesta traducida del pensamiento de Berne (1979^a), puede ser: “Yo no espero nada. La cuestión es ¿Qué espera usted de sí mismo? (p. 188)

Alboroto

Este juego se tiende a utilizar para hacer ver mal a la otra persona o buscando la separación. Se inicia al provocar a la otra persona con palabras hirientes sin darle la oportunidad de resolver la situación. Lo cual deriva en una separación hostil entre los participantes y permite que el jugador obtenga su propósito inconsciente. Este juego es muy usual en conflictos familiares de pareja o paternofiliales. Usualmente este juego comienza con una pelea turbulenta entre dos o más individuos, que emiten comentarios groseros y ofensivos, provocando ofensas, resentimientos y que se separen de mala manera.

La finalidad del juego es separarse. Es el mensaje oculto y la manera más fácil de crear una distancia con la otra persona. Las personas se benefician, ya que al separarse evitarán problemas venideros por continuar con la relación. Puede tratarse de una relación encubierta, la antítesis del juego es desarrollar el Estado Adulto y proponer acuerdos explícitos. Hacer una propuesta que baje la tensión para luego hacer una propuesta, fijar metas, estrategias, acuerdos.

Rapo o violación

Este juego esconde una ganancia secundaria de reafirmación para la persona que lo juega. Es difícil predecir este juego y puede causar mucho desconcierto y molestia para la persona que es despreciada. En este juego es fácil apreciar el cambio de roles de los participantes; se pasa de la

posición Perseguidora, a la de Víctima y a la de Salvadora. El rapo radica en realizar un acto provocativo, atraer la atención de la otra persona y cuando se logra, alcanzar el objetivo, rechazar a la persona con ira o desprecio.

El propósito del juego es satisfacer el deseo de humillar a la otra persona teniendo la ganancia secundaria de no ser una persona cualquiera. La antítesis del juego sería desarrollar el Estado Adulto, prever que esto puede pasar y poner un alto amable y despedirse. El Rapo no necesariamente tiene un contexto sexual; se puede dar en una relación donde uno de los participantes posea rasgos narcisistas, ya que recurrirá a realizar este juego para reafirmarse a sí mismo al despreciar a la otra persona.

Existen una infinidad de juegos, los juegos confirman la posición existencial y mandatos parentales. Representan la dinámica negativa de las relaciones y la rigidez de las posiciones personales, son la base de conflictos y frustración. Entre otros juegos se pueden mencionar: Si no fuera por ti, Vamos a pelear tú y él o ella, Cazador de osos, Ya te pesqué, Perdóname, Golpéame, imperfección. En todos los juegos se rota por las posiciones del Triángulo de Karpman.

3.18 Dinámica de grupos

Como ser social el individuo pertenece o ha pertenecido a distintos tipos de grupos durante el transcurso de su existencia. El pertenecer a un grupo requiere llenar varios requisitos, ya que cada grupo tiene sus reglas y condiciones, sea así un grupo familiar, una religión, una agrupación social, un centro educativo. Por tanto, la Dinámica de grupo permite conocer las leyes que rigen a estas agrupaciones, su parte estática y su parte dinámica.

De acuerdo con Paredes (2020), este instrumento de relación nos ayuda a entender los elementos y las leyes de la integración de un grupo, ya que la historia de un individuo es la historia de sus grupos. La dinámica de los grupos está ligada a los roles que le corresponden a cada uno de los miembros, así como al grado de efectividad con la que desempeñan sus funciones.

El proceso de desarrollo en el tiempo de todos los miembros conlleva momentos en que las circunstancias y la tensión es máxima y que se manifiesta en crisis de diferente grado a la que los miembros de la familia deben enfrentar con sus recursos. En la Dinámica de grupos, se pueden mencionar algunos instrumentos claves en su estructura: Identidad, Sentido, Jerarquía y Organización interna.

Identidad

Menciona el autor que todo grupo necesita de una estructura básica que defina su existencia. Un límite externo que marque aquellos que pertenecen al grupo y los que no. Los límites crean una barrera y son fundamentales, porque sirven para delimitar funciones. Si no se está dentro de esos límites, se experimenta la sensación de no ser del grupo. Los jóvenes callados, introvertidos, extrovertidos pueden entrar en la sensación de una profunda soledad o de tremenda competencia, debido a que deben responder como si fuesen de un grupo al que en realidad no pertenecen.

Adelantar a los niños en el colegio puede crear un conflicto, al provocar que el niño se sienta en el grupo de los débiles, lentos, incapaces. Lo mismo pasa con las diferentes clases sociales, económicas. Al tratar de compensar se provoca una patología. Si se quiere mantener una relación fluida, se necesitan quitar los límites. Si se quiere propiciar una relación justa, se deben proponer los límites adecuados. Los límites los ponen las circunstancias y tienden a ser específicos: una persona puede tener un límite corto y la otra un límite abierto. Se puede variar la dinámica.

Sentido

Según el autor, el sentido significa valor. ¿A qué le da valor la persona?, cada grupo tiene una razón de ser. Pertenecer a un grupo puede ser una situación obligatoria o voluntaria, real o ideal, implícita o explícita. Si no hay un para qué, no hay sentido para pertenecer a ese grupo. ¿Para qué estar en esta familia? ¿Para qué estar en esta empresa? La persona puede pertenecer a una familia sin que esto lo haga sentirse identificado con el grupo y le haga sentido relacionarse con él.

El sentido marca las leyes que van a regir en el grupo, siendo este la fuente de motivación y cohesión. Cuando se pierde, el grupo fácilmente se desintegra. Si se pierde el sentido, se pierde la motivación. Ejemplo: Querer ganar una medalla olímpica, le da sentido al entrenamiento. El sentido de las personas actualmente es más individual que grupal. El sentido es una fuerza para lograr objetivos, sin sentido falta fuerza para la cohesión.

Jerarquía o manejo del poder

La línea jerárquica, refleja un orden en el poder, el manejo de recursos y la toma de decisiones. La jerarquía implica manejo de recursos y toma de decisiones. Todo grupo necesita una estructura jerárquica. Esta influye en el juego de roles y expectativas que dirigen la dinámica de los grupos. Cuando se pierde la estructura jerárquica, se pierde el balance. Si se habla de poder, se habla de manejo de recursos y de toma de decisiones, por lo que debe existir una línea jerárquica de supervisión para que todo funcione ordenadamente.

Muchos problemas de grupo provienen de la falta de una jerarquía o del no respeto a la estructura jerárquica. Muchos conflictos de pareja se dan cuando no hay una estructura definida, cuando existen guerras de poder. Comúnmente, la persona que provee los recursos tiene la jerarquía y el poder. En algunos casos los hijos son los que tienen la jerarquía sobre los padres. Para que esta jerarquía sea funcional se debe analizar qué aporta la persona y qué demanda, para construir armonía.

Organización interna

Todo grupo debe de tener una organización interna que rijan las reglas dentro de la familia o del grupo social. En este tema se incluyen los grados de poder de cada uno de los miembros. Se corre un riesgo de otorgar poder escaso a algún miembro del grupo o demasiado poder y que estos abusen de ello. Todo grupo mantiene una estructura. En las estructuras muy rígidas, hay limitaciones de movimiento, pero la relación está sentada sobre una estructura sólida. Se gana menos, hay menos

errores, se encuentra más solidez. Cuando la estructura dinámica es menos estable, depende del sistema de supervisión.

Instrumentos de conducta

Los instrumentos de Conducta se enfocan en los impulsores del individuo, para reconocer porqué algunas personas no se permiten fallar, son complacientes, tratan más o intentan ser fuertes, así como de qué manera se relacionan con otras personas, variando desde el aislamiento hasta el contacto profundo e intimidad. En la forma de estructuración del tiempo se pueden diagnosticar muchas patologías y se le puede brindar una luz a la persona de cómo avanzar paulatinamente a patrones más sanos de interrelación.

Obregón (2018), refiere que los instrumentos de conducta son los que se enfocan en los patrones conductuales, permiten observar un reflejo de la persona en el pasado. Una foto de la forma en que vive, cómo se reflejan sus tendencias y cuál es la resultante. Los instrumentos de conducta son el mini argumento y la estructuración del tiempo.

Mini argumento

Este instrumento de conducta permite entender y predecir las tendencias o formas con las cuales las personas van a responder prioritariamente en las diversas situaciones de su vida. El Mini argumento resulta de hacer la pregunta ¿Por qué hace las cosas? ¿Por qué debe ser fuerte? ¿Por qué debe complacer a las demás personas? ¿Por qué debe apurarse siempre? ¿Por qué debe ser perfecto? ¿Por qué debe esforzarse tanto? Analizar las ideas irracionales que hay que combatir por ser una fuente de angustia permanente.

Ramírez González (2004), refiere:

El ser humano tiene programas o ideas estructuradas que se repiten en ciclos predecibles y que representan parte importante de conflictos y tendencias. Se forma de la respuesta de la

persona al preguntarse ¿Por qué hace las cosas? En el Mini argumento se habla de los impulsores o solicitudes parentales para cumplir el contra argumento y la cantidad de energía que manejan. Son maneras de estar en la posición OK u Okeidad, (que en Análisis Transaccional significa estar bien), que permiten pensar que no existen los mandatos. Los impulsores y permisos son los siguientes: Se perfecto; su permiso es “eres bueno, así como eres”; Apúrate; su permiso es “es bueno que tomes tu tiempo”; Trata más; su permiso es “es bueno hacer lo que haces. Complace; su permiso es “es bueno considerarse a sí mismo y respetarse”, Sé fuerte; su permiso es “es bueno abrirse a los otros y cuidar de sus propias necesidades. (p. 72)

3.19 Estructuración del tiempo

La persona como ser social tiende a relacionarse con otros seres humanos, lo que le da valor a su existencia. Las personas pueden mostrar más o menos capacidad para interrelacionar con otras personas y esto puede llegar a causar una patología. En un extremo la persona puede permanecer en aislamiento, sumida en sus diálogos internos, exenta de contacto social y en el extremo más saludable puede desarrollar altos grados de intimidad.

Kertész (2010), menciona:

Que Berne (1964) refiere que luego del “hambre de estímulos” y de su versión más sofisticada, el “hambre de reconocimiento” (ambas formas de caricias) aparece la necesidad de estructuración de nuestro tiempo: de programar el tiempo disponible, en buena parte vinculada con el hambre de estímulos, por cuanto tendemos a llenarlo de un modo que nos brinde estimulaciones tanto físicas como humanas. (p. 121)

La estructuración del tiempo muestra tendencias predecibles de gran importancia en el trabajo terapéutico a nivel relacional. Todos los seres humanos, como seres sociales tenemos cierto grado de necesidad de caricias, estímulos físicos y reconocimiento. La forma en que el individuo estructura su tiempo puede generar patologías o acercamiento. La historia de una persona es la historia de las relaciones, por lo que se le debe prestar atención a este instrumento como diagnóstico y como proceso para generar una mejor calidad de vida familiar.

Kertész (2010) afirma:

Que Berne propone seis formas de Estructuración del tiempo: Aislamiento o ausencia de transacciones y contacto social: La persona en aislamiento carece de contacto social y por tanto de un reconocimiento o valoración externa. En algunas situaciones se puede considerar como una forma de estructuración del tiempo positiva, cuando una persona está en un tiempo de retiro o dedicándose a su estudio, por otra parte, puede ser una condición negativa, cuando la persona esta visiblemente presente, pero psicológicamente ausente y esto puede llegar a derivar en una patología. La persona se encuentra en aislamiento cuando hay más diálogos internos que transacciones. Para paliar el aislamiento se debe enseñar a la persona a transaccionar. A la persona se le entiende a través de sus transacciones y a la vez ella es capaz de influir en las otras personas a través de sus transacciones. Entre los cuadros patológicos que pueden aparecer se encuentra la esquizofrenia. Rituales: Son transacciones preestablecidas, que evitan o echan fuera cualquier situación espontánea. Son rígidos, programados por tradiciones sociales estereotipadas; es una forma de tener la situación bajo control. Estos brindan reconocimiento superficial: si algo salió bien es reconocido socialmente y si algo sale mal es castigado, por lo cual brindan caricias positivas

o negativas. Estos son una forma segura de interacción social, al ser transacciones pre - establecidas, no espontáneas, rígidas. La comunicación que transmite es escasa o brinda poca información. Los rituales son una forma de tener todo bajo control: saludos cordiales, cortesías sociales, ceremonias de tipo literario; son actividades programados por la costumbre social; en ellos se realizan transacciones simples, estereotipadas, que responden al sistema social de valores, a las reglas sociales. Posibles patologías: Trastorno obsesivo compulsivo, dependencia. Pasatiempos: Los pasatiempos dan lugar a que la persona comparta con otros en actividades afines, donde pese a no existir un compromiso formal, la persona participa de un intercambio humano con experiencias superficiales agradables, que permiten recibir un grado mayor de caricias positivas por el sólo hecho de participar. Son actividades con basadas en una comunicación social entre dos personas o más, que gira alrededor de un centro común de interés. El resultado no importa. Hay efectividad en pasar el tiempo juntos en fiestas, recreos, etc. con el objetivo de llenar una cantidad de tiempo o iniciar o mantener un contacto social. En estas actividades mientras más relación se tenga con personas, más caricias de reconocimiento se pueden conseguir. Actividades: Una actividad es una forma de estructuración del tiempo organizada con un fin en la mente. Esto hace que tengan un objetivo a cumplir sea positivo o negativo y que el éxito gire alrededor del buen cumplimiento de la tarea. Las actividades pueden incluir trabajo, diversiones y pueden incluir actividades como delitos, venganzas, por lo tanto, pueden tener un reconocimiento positivo o negativo. Las actividades pueden ser realizadas tanto en forma individual, en aislamiento o de forma social con dos o más personas. En general las actividades son programadas por el Estado Adulto y persiguen un objetivo. Las caricias que proveen las actividades son en general positivas si alcanzan su objetivo o un logro y

negativas si fracasan en el objetivo. Juegos psicológicos: Estos son patrones de relación se repiten frecuentemente buscando llenar la misma carencia. Estos esconden el mensaje inconsciente de satisfacer una necesidad ulterior de la persona, causando molestias en la relación, donde finalmente ninguno resulta ganador, a pesar de que socialmente aparentan ambas personas estar satisfechas. Los Juegos psicológicos implican una forma aprendida de estructurar el tiempo. En ellos, la programación social es mínima, se aprendieron en la familia. Son cadenas de transacciones complementarias que discurren repetidamente, pero en las que observamos características de transacciones ulteriores. Hay algo aceptable a nivel social. Y algo oculto y ulterior, que se vislumbra en el nivel psicológico. Intimidad: Este es el más alto grado de relación; se da cuando las transacciones fluyen en un espacio seguro y las personas se permiten tener un contacto profundo. Esta forma de estructuración del tiempo está ligada al patrón familiar de la infancia; cuanto más seguridad y afectividad vivió en esta etapa, más fácil será para la persona experimentarla en sus relaciones en la madurez. El autor menciona que la intimidad se refiere a la forma de relación más profunda, riesgosa y gratificante que puede existir entre dos personas, cuando las transacciones fluyen. En este se puede observar un grado mayor de apertura, basado en la confianza, permitiéndose la persona compartir emociones y sensaciones, sin barreras, sin defensas. La relación cercana entre dos personas no es necesariamente una conducta íntima, sino un contacto. Las caricias son incondicionales. (p.121-127)

3.20 Uso de los instrumentos del análisis transaccional en las crisis familiares

Gracias a los instrumentos que ofrece el Análisis transaccional se puede intervenir de múltiples maneras para trabajar los elementos claves que se han diagnosticado al estudiar las transacciones que se están dando dentro de una familia y por tanto proponer estrategias de manejo para mejorar la calidad de vida del grupo familiar.

El Análisis estructural y funcional permite analizar los diálogos y los procesos de energía de y entre los tres estados del Yo, lo que le permitirá al terapeuta reconocer desde qué estado del Yo se comunica la persona. Si la persona es crítica y punitiva va a comunicarse desde el estado del Padre Crítico. Si es paternal lo hará desde el estado de Padre Nutricio.

Si una persona actúa desde el estado de Padre Crítico, tiene la capacidad de ejercer autoridad sobre una persona que actúa desde el estado Niño Sumiso, pero encontrará un problema muy serio al interrelacionar con una persona que actúa desde el estado de Niño Rebelde, ya que estarán declarando una guerra, que solo puede salvarse si una de las dos personas decide bajar la guardia.

La Posición existencial, un instrumento que permite entender los sistemas de valoración de la persona frente a otras personas. En sus cuatro posiciones puede reconocerse una patología cuando está muy enraizada. Las cuatro posiciones para estudiar en la persona son: Yo estoy bien – tú estás bien; Yo estoy bien – tú estás mal (tendencia a posiciones de autoridad); Yo estoy mal – tú estás bien (posibles procesos depresivos y de impotencia); Yo estoy mal – tú estás mal (posiciones de no salida). Para trabajar un Yo estoy mal – tú estás mal se debe buscar momentos específicos donde la persona esté bien, reafirmando que no es mala todo el tiempo y que los demás tampoco son malos todo el tiempo.

Mucha de las creencias y visión de la vida, traducida a decisiones e interpretaciones que se van sumando en el auto concepto y finalmente en la importante categoría de la autoestima. Un fuerte concepto que explica tendencias individuales facilita la lectura de cómo afecta la relación familiar que cada miembro se sienta con mucho o poco derecho y como consecuencia se produce dificultad

para cumplir los roles y tareas aumentando la tensión o provocando conflictos y crisis familiares, así como la base de los juegos de poder.

Las emociones sanas y tóxicas, un concepto de mucha utilidad pues la teorización ordenada con que el análisis transaccional enseña a detectar las señales y procesos de los sistemas emocionales permitiendo entender la dinámica de relación resultante cuando se dan las condiciones para que se compartan emociones que construyen o destruyen las relaciones interpersonales, Por ello, un claro diagnóstico de los estímulos externos y los procesos internos, permite no solo prever sino además desarrollar estrategias para equilibrar los sistemas emocionales dominantes como generadores o procesos que sostienen las crisis familiares.

La comprensión teórica del concepto del Argumento o guion de vida permite visualizar las tendencias y consecuencias que las personas pueden tener en su estructura mental básica y que sin intención se trasladan a los miembros de la familia en el juego de roles o influencias de la vida cotidiana. De alguna manera, descubrir las ideas que se incubaron desde la infancia y se transforman en fuente de la información y decisiones vitales, es una forma de entender la programación predominante en los aspectos más importantes de la vida en una persona. Es muy frecuente que esas tendencias hacia dos visiones del mundo diferentes que pueden aportar cada uno de los conyugues pueda ser la semilla de los conflictos y crisis familiares.

Las Transacciones: Un instrumento vital para “leer” o influir en las personas o grupos, por lo tanto, escuchar los mensajes o invitaciones en la comunicación de los miembros de la familia, se puede visualizar las posiciones personales que defienden, los procesos para los cuales están abiertos o cerrados.

Con esa visión es claro poder entender y por lo tanto planificar la mejor forma de enfrentar las muchas crisis que las familias viven y que se nutren de comunicación o sistemas de transacciones tóxicas que habrá que mejorar como estrategia, también será importante como medida de mejora de las intervenciones previas que se hayan realizado.

Los juegos psicológicos es un concepto que ha sido central en la teoría enseñada por el Dr. Berne (1964), muestra como las series de transacciones que forman las relaciones, forman sistemas de comunicación repetitiva que forman roles predecibles, que por un lado facilitan muchos objetivos de la relación y por otro lado son a puerta para iniciar conflictos, sistemas de resistencia, cierre emocional y auto recriminaciones.

No es difícil de reconocer que los juegos psicológicos son una buena parte del origen de las crisis interpersonales entre los miembros de la familia y la fuente de resentimientos y desvalorizaciones que deben de mejorarse como base para la intervención en crisis y darles el necesario seguimiento en términos de capacitación y desarrollo. Todo juego psicológico tiene su antítesis que vendría a funcionar como una vacuna para resolver el juego.

Las caricias permiten profundizar en el análisis de la calidad afectiva de las relaciones intra intrafamiliares. Una familia funcional genera sistemas de valor y una familia disfuncional muestra sistemas de desvalorización que pueden derivar en patologías y crisis. Al profundizar en este instrumento y reconocer esta dinámica, se puede descubrir el núcleo de las tensiones y las crisis que se dan en las familias. Por otro lado, mejorar los sistemas de caricias o de las formas de valorización y reconocimiento predominante entre los miembros de la familia, puede ser una de las formas claves por medio de las cuales se baje la tensión y por lo tanto se mejore la posibilidad de resolver las crisis haciendo más fácil la intervención o la mediación de las crisis.

La dinámica de grupos es un sistema de referencia que permite entender los procesos funcionales y disfuncionales de relación dentro de los grupos sociales. Sobre esa base se pueden prever o explicar los procesos de crisis que se viven dentro de las familias, que pueden llegar a destruirlas o a crear un entorno de tensión y toxicidad. La Dinámica de grupo es por lo tanto un elemento diagnóstico y de trabajo de gran utilidad para definir o manejar estrategias de intervención.

El Mini argumento se puede trabajar consultando a las personas ¿Qué obtiene al adherirse tan fuertemente a su impulsor? ¿Por qué razón debe ser perfecto? ¿Qué hay detrás de la autoexigencia? ¿Por qué debe ser fuerte y no necesitar de los demás? ¿Por qué debe ser complaciente? ¿Por qué

debe apurarse constantemente a terminar las actividades? Chequear las ideas irracionales que se esconden detrás de los impulsores.

La estructuración del tiempo ejemplifica el grado de conexión o desconexión del grupo familiar y los pasos que pueden darse para lograr un contacto más íntimo. Partiendo del estudio del aislamiento o nivel más bajo de relación, pasando por interacciones no tan profundas como los rituales y pasatiempos, hasta llegar a la intimidad o mayor contacto interpersonal. Funciona como una fotografía de la persona de cómo vive y sus tendencias de manejo del tiempo, para poder observar resultados a mediano y largo plazo.

4. Discusión de resultados

El objetivo principal de este artículo fue analizar la dinámica de las relaciones intrafamiliares en crisis a través de los diez instrumentos del Análisis transaccional, por lo que se procedió a desarrollar cada uno de ellos, logrando evidenciar su amplia variedad, utilidad y empleo. Se incluyen ejemplos prácticos de su aplicación en distintas áreas de conflicto intrafamiliar, para que sean fácilmente comprensibles.

De esta manera se evidenció el potencial y limitaciones de los instrumentos en el trabajo de las pautas de comportamiento disfuncionales, las estrategias de los juegos psicológicos, así como la antítesis de estos, para recuperar el equilibrio emocional y desarrollar relaciones más asertivas.

Si bien este método provee de los insumos necesarios para trabajar la psicoterapia en situaciones críticas y de emergencia, como lo dice el nombre, es un modelo analítico que algunas veces puede resultar impersonal, por lo que algunos profesionales prefieren integrar técnicas de otras corrientes para hacer una intervención que sea más humana o expresiva y otros prefieren usar esta teoría de forma pura.

Siendo esta teoría un método estructurado, se puede observar diferencias entre las propuestas de los distintos autores, como es en el caso de la presentación de los Instrumentos de abordaje. Roberto Kértész presenta en un módulo general los instrumentos de esta teoría, que contrasta con la proposición del doctor Rolando Paredes, quien los divide en Instrumentos Intrapsíquicos, de relación y de conducta para así dividirlos en bloques.

Si bien el estudio de los instrumentos que se desarrolla en este trabajo brinda al lector una visión clara del funcionamiento del Análisis Transaccional, se precisa de una mentalidad abierta y analítica para comprobar la utilidad de cada idea y adecuarla de forma funcional. La implementación de esta teoría requiere un aprendizaje, comprensión, consciencia y congruencia en la aplicación de los instrumentos, debido a que cada uno de ellos tiene su finalidad y funcionamiento estratégico.

El resultado de esta investigación muestra como fortalezas de este enfoque la característica de ser integrable, permitiendo la inclusión de técnicas de otras corrientes para multiplicar su efectividad en terapia. Combinando este método con técnicas de logoterapia se potencia la humanidad de la terapia, con técnicas gestálticas, promueve la expresión del consultante, etc.

Dentro de las innovaciones que se encontraron al efectuar este trabajo, se pueden mencionar las conferencias virtuales con distintos profesionales de la materia, donde se abordan temas específicos, relacionados con los cambios sociales actuales, tanto individuales, como familiares y laborales y el acceso personalizado a la asesoría didáctica de intervención por internet.

Entre las debilidades que se evidenciaron en la elaboración de este artículo se encuentran la carencia de bibliografía actualizada, lo cual dificultó la investigación. Sin embargo, la nueva tecnología permite al investigador acceder al nuevo menaje de información virtual, como lo son seminarios, congresos y conferencias, donde se puede recabar información de primera mano de los creadores de la misma.

Este enfoque ha variado y evolucionado, sin que estos cambios se registren en nueva bibliografía, Se puede aprovechar la teoría que aun siendo anterior es válida y beneficiarse de los medios virtuales de comunicación para enriquecer este abordaje en el trabajo clínico, donde se puede encontrar métodos combinados del Análisis Transaccional con otras teorías, como lo es la técnica de la Silla vacía, de origen gestáltico.

Si bien la Teoría del Análisis transaccional provee de un menaje de herramientas bien estructuradas para abordar el trabajo en crisis de forma eficiente, no existe una guía específica para trabajar temáticas puntuales, como es el tema de crisis familiares, por lo que queda a discreción del terapeuta adecuar el uso de los instrumentos en el proceso psicoterapéutico e integrar técnicas de otras corrientes, para lograr los objetivos deseados.

Se recomienda fomentar propuestas para incluir el estudio del Análisis Transaccional como complemento educativo en las escuelas secundarias, debido a que este modelo funciona en

cualquier ámbito como una técnica de negociación que permite lograr una ventaja en edad temprana para el manejo de las relaciones interpersonales, desarrollo de pensamiento estratégico y por ende mejorar la calidad de vida individual y en comunidad.

Se sugiere profundizar en esta teoría para comprender de una forma didáctica la dinámica humana y poder interpretar de una forma objetiva los patrones disfuncionales recurrentes de relación y su motivación oculta, para así poder hacer modificaciones a este dinamismo dramático que conllevan las crisis intrafamiliares y convertir las tragedias en comedias. Esta teoría brinda herramientas al individuo para que este pueda tomar distancia de sus emociones y se pueda centrar en el estudio de la dinámica de las relaciones.

Conclusiones

Se evidenció en la elaboración de este artículo la fortaleza que ofrece el Análisis Transaccional en la intervención en crisis intrafamiliares, haciendo uso de los instrumentos de referencia para trabajar cualquier patología o problema emocional, a partir de un claro diagnóstico inicial y la elección del instrumento de abordaje más adecuado al escenario a trabajar, de una manera sencilla, no invasiva y con resultados a corto plazo.

Siendo la interpretación de crisis de carácter subjetivo, se establece que no todas las terapias son idóneas para trabajar con todos los individuos con la misma efectividad, ya que cada persona tiene su forma personal de enfrentar las crisis, respondiendo a sus propias experiencias, aprendizajes de acuerdo a su personalidad. No existe terapia que pueda forzar la voluntad de cambio de un individuo, por lo que este debe hacer su aproximación al proceso terapéutico de forma personal.

Se concluye que debido a que las crisis interfamiliares son un problema multifactorial que afectan la calidad de vida de más de una persona, cada uno de los integrantes debe ser intervenido de forma individual y en conjunto para trabajar su forma personal de percibir la realidad.

El resultado de cualquier proceso terapéutico depende en gran manera de la disposición de la persona de hacer modificaciones significativas en su vida y superar las vicisitudes que se presentan en su dinámica actual.

Referencias

Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional ALAT. Número (1), p. 31 – 37.

ALAT. Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional (2020, 3 de julio). *Definición de Análisis Transaccional*. Recuperado de <https://alatsite.com>

American Psychological Association. (2013). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. (5ª. ed.). México: Manual Moderno.

Berne, E. (1978). *Análisis Transaccional en psicoterapia*. (4ta. Ed.) México 21, D.F. V Siglos, S.A.

Berne, E. (2016). *Los juegos en que participamos* (Versión Kindle). México. Diana.

Berne, E. (2013) *Hacer el amor*. Buenos Aires. Alfa Argentina

Clavijo Portieles, A. (2011). *Crisis familiar y psicoterapia*. La Habana. ECIMED.

Goicochea Ríos, E. (2014). *Crisis familiares*. es.slideshare.net/EvelynGoicochea/crisis-familiares-41835044

Imeri, R. (junio, 2018). *Formación con los 10 Instrumentos del Análisis Transaccional*. Monte San Francisco. Guatemala.

Kertész, R. (1985). *Análisis Transaccional Integrado*. Buenos Aires. IPPM

Kertész (septiembre 2014). *El Coaching Transaccional en los problemas familiares afectados por la herencia*. XVI Congreso Español de Análisis Transaccional y IV Congreso Internacional de Psicología Humanista. España.

Martorell, José Luis (2000). *¿Qué nos pasa una y otra vez?* Madrid. Marsiega

Masso, F. (2020). *Claude Steiner y el poder*. Boletín Caricias, Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional ALAT. Número (1), p. 5 – 15. Mimasab, M., Badri, R. (2016). Effects of a Transactional Analysis program on Adolescents' Emotion Regulation.

Naranjo Pereira, M.L. (2011). *Una revisión de la teoría del Análisis Transaccional y posibles aplicaciones en la educación desde Orientación*. Revista Educación, vol. 35, núm. 1, 2011, pp. 26 Universidad de Costa Rica, San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.

Naranjo Pereira, M.L. (2011). *Una revisión de la teoría de Análisis Transaccional y posibles aplicaciones en la educación desde Orientación*. Revista Educación, vol. 35, núm. 1, 2011, pp. 1-47 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.

Obregón, E. (junio, 2018). *Formación con los 10 Instrumentos del Análisis Transaccional*. Parroquia San Martín de Porres. Guatemala.

Oblitas, L. (2004). *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa?* Bogotá. Psicom editores.

Paredes, R. (2019). *De la palabra al viento a la transacción terapéutica*. Boletín Caricias,

Paredes, R. (2020). *Curso básico y resumido de los diez instrumentos del Análisis Transaccional*. Curso 101. Guatemala.

Ramírez González, E. (2004). *Fundamentos Teóricos del Análisis Transaccional como Modelo Diagnóstico*. Origen del Proceso Terapéutico. (Informe final de investigación). Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de https://youtu.be/_0MIPyrFbs CCS.

Sáez Alonso, R. (2014) (versión Kindle). *Los juegos psicológicos según el Análisis Transaccional*. Madrid. CCS.

Senlle, Andrés. (1991) *¿Quiere sentirse bien? Cambie su vida con el Análisis Transaccional*. Barcelona. CEAC, S.A.

Stewart, I., Joines, V. (2017). *AT HOY, Una nueva introducción al Análisis Transaccional*. Madrid. CCS

Vega, F. (noviembre 2019). *Aplicaciones del Análisis Transaccional en las crisis familiares*. IV Congalt virtual. Antigua Guatemala.