



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y SOCIALES

**El Análisis Transaccional: instrumentos y  
su aplicación práctica a través de las  
emociones.**

Autora: María Dolores Mallagray Viaña

Directora: Roncesvalles Ibarra Larrión

Madrid

2022/2023

# ÍNDICE

1. Resumen .....	3
2. Justificación teórica .....	5
3. Metodología.....	6
4. Introducción: origen y desarrollo .....	6
5. Marco Teórico .....	8
5.1. Análisis Estructural y Funcional de la personalidad .....	10
Estado del Yo Padre.....	11
Estado del Yo Niño.....	12
Estado del Yo Adulto.....	13
5.2. Análisis transaccional: las transacciones.....	14
Transacciones complementarias .....	14
Transacciones cruzadas .....	15
Transacciones ulteriores .....	17
5.3. Las caricias .....	18
5.4. Análisis de los Juegos psicológicos .....	19
5.5. Posiciones existenciales y el guion de vida.....	20
Posiciones existenciales.....	20
Guion de vida.....	21
Posiciones existenciales y los mandatos del guion de vida .....	23
6. Aplicación del análisis en la educación emocional .....	25
La importancia de las emociones.....	25
Las emociones auténticas y rebusques .....	25
Educar emocionalmente desde el Análisis Transaccional .....	26
7. Conclusión y discusión .....	28
8. Referencias bibliográficas .....	30
9. Anexos.....	32

## **Análisis Transaccional: instrumentos y su aportación práctica a través de las emociones**

### **1. Resumen**

El Análisis Transaccional es una teoría humanista de la personalidad y de la conducta, tanto a nivel individual como social. Se planteó por primera vez en 1947 por el doctor psiquiatra canadiense Eric Berne. Surge como una crítica al psicoanálisis y conductismo de la época, puesto que no abordaban el ámbito relacional. El objetivo de la técnica es aportar a la población una descripción más sencilla acerca de la estructura de nuestra personalidad y de nuestras relaciones sociales. La raíz de la teoría se centra en las transacciones entendidas como la unidad básica de toda interacción. Desde ahí se formula un modelo estructural de personalidad con tres Estados del Yo y además, un modelo transaccional con distintas relaciones entre los Estados.

A su vez, la teoría pretende aportar una visión pedagógica acerca de cómo hemos aprendido a través de mensajes parentales y experiencias a comunicarnos con el entorno. De esta manera busca poder dotar de autoconocimiento emocional al paciente para así poder manejar mejor los sentimientos y desarrollar una mayor empatía.

Palabras Clave: Análisis Transaccional, Estados del Yo, transacciones, relación, educación emocional y guiones de vida.

### **Transactional Analysis: instruments and application in clinical practice thought emotions.**

#### **Abstract**

Transactional Analysis is a humanistic theory of personality and behaviour, both at an individual and social level. It was explained for the first time in 1947 by a Canadian psychiatrist Dr. Eric Berne. It emerged as a critique of the psychoanalysis and behaviorism because they did not introduce the social component. The objective of the technique is to provide to the population a simple description of the structure of our personality and social relationships. The principal component of the theory is the transactions, understood as the basic unit of all interactions. From the transactions, a structural model of personality is

formulated whit tree ego states, as well as a transactional model with different relationships between the states.

At the same time, the theory aims to provide a pedagogical vison of how we have learned to communicate with the context through parental messages and experiences. In this way, it seeks to provide emotional self-awareness to the patient to manage better the feelings and express more empathy.

Keywords: Transactional Analysis, Ego States, Transactions, Relationships, Emotional Education and Life Scripts.

## **2. Justificación teórica**

En la siguiente revisión bibliográfica, el objetivo principal es abordar la técnica del Análisis Transaccional con sus instrumentos y aplicación en la práctica clínica. El motivo principal por el cual se ha querido realizar la revisión bibliográfica, es por el interés acerca de dicha técnica. Tras informarme acerca del Análisis Transaccional, he considerado interesante poder aportar una revisión bibliográfica y además, traer la teoría a la práctica a través de las emociones.

El Análisis Transaccional es una técnica fundada en los años 50 por el médico psiquiatra Eric Berne. Actualmente es una teoría utilizada en psicoterapia con el objetivo de poder acercar a la población una comprensión sobre la psicología y las relaciones sociales desde un lenguaje más sencillo. Surge como una crítica al psicoanálisis y al conductismo de la época puesto que se centraban exclusivamente en el ser humano como individuo y desatendían la importancia de las relaciones sociales.

Por lo tanto, en el siguiente trabajo se trata de analizar de manera extensa la técnica del Análisis Transaccional. Se busca explicar el desarrollo y evolución de la teoría con las distintas publicaciones que la abordan y su definición, tanto de Eric Berne como de distintos autores que han querido aportar más perspectivas.

Por otro lado, también investigar sobre los cuatro principales análisis que abordan la teoría. En primer lugar, el análisis estructural y funcional de la personalidad con sus correspondientes Estados del Yo: Niño, Adulto y Padre. En segundo lugar, el análisis transaccional y el estudio de las transacciones como el pilar principal de la teoría puesto que se define como la unidad básica de toda relación social. Además, se analiza las necesidades de relacionales que tenemos los seres humanos, denominadas caricias. El análisis de las posiciones existenciales, entendidas como la percepción y valoración que formamos de nosotros mismos y del resto. Después, se aborda el análisis de los juegos psicológicos, entendido como patrones de relaciones desagradables, tanto para uno mismo como para los demás. Por último, el Análisis del Guion de vida entendido como un plan estructurado el cual se adquiere de manera inconsciente desde la infancia.

Por último, se desarrolla en que ámbitos se puede aplicar dicha técnica con el objetivo de traer la teoría a un plano más práctico. En concreto, se ha aplicado la teoría desde un punto de vista afectivo y emocional.

### **3. Metodología**

El siguiente trabajo se basa en una revisión bibliográfica acerca de la teoría del Análisis Transaccional desarrollada por Eric Berne. Se ha elaborado a través de la lectura y análisis de documentación académica relacionada con dicha teoría. Entre ellos se encuentran libros, artículos de revistas científicas y páginas webs validadas.

Tras la búsqueda y análisis de la información en la siguiente revisión bibliográfica se busca alcanzar los siguientes objetivos:

- Abordar la definición y los orígenes de la teoría.
- Definir los distintos análisis e instrumentos que se consideran más relevantes de la teoría así como; Análisis Estructural, Análisis Transaccional, las Caricias, Juegos Psicológicos, Posiciones Existenciales y el Guion de Vida.
- Estudiar y determinar la manera en la que dicha teoría se aplica en distintos ámbitos. En concreto, explicar la aplicación en la práctica clínica del Análisis Transaccional desde la educación emocional.

Para la realización de dicha revisión bibliográfica, se han utilizado buscadores académicos con validez científica para extraer distintos libros, artículos y páginas webs.

### **4. Introducción: origen y desarrollo**

El Doctor psiquiatra canadiense Eric Berne (1910 - 1970) fue el fundador principal de la teoría del Análisis Transaccional. Fue hijo de un padre médico y de una madre escritora. Con tan solo nueve años fallece su padre, dejando en Berne un profundo sentimiento de tristeza y traición (Valbuena, 2004). Berne solía acompañar a su padre a las visitas con sus pacientes, lo que hizo que desarrollarse cierta pasión por la profesión. Estudió medicina en Montreal, graduándose en 1935. Posteriormente, se trasladó a Estado Unidos para estudiar la residencia en psiquiatría en la Universidad de Yale (Kertész, 2010).

En 1947 publicó su primer libro; *La Mente en Acción*, el cual ilustra de manera completa, y bastante comprensible, los principios del psicoanálisis. En 1957 publicó su primer trabajo relacionado con su teoría; *Estados del Yo en psicoterapia y Análisis Transaccional*. Durante estos diez años de diferencia, Berne fue distanciándose cada vez más

del psicoanálisis, pasando a un enfoque humanista. En 1961 publicó su segundo libro relacionado con esta teoría; *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Recoge sus experiencias como médico psiquiatra, así como las consultas individuales y de grupo (Sáez, 2011). A su vez, este libro contiene las ideas principales y permanentes del Análisis Transaccional. Dicho libro no logró suficiente difusión pero tres años después, en 1964 publica *Los juegos en los que participamos* el cual tuvo mayor alcance traduciéndose a numerosos idiomas por todo el mundo (Kertész, 2010).

En el mismo año, tras el éxito del libro *Los juegos en los que participamos* se inaugura la Asociación Internacional de Análisis Transaccional (I.T.A.A), contando con diferentes profesionales de más de 50 países. Más tarde en España en 1978 se fundó la Asociación Española de Análisis Transaccional (AESPAT) con el fin de difundir la teoría en el ámbito nacional, aportando distintas publicaciones e investigaciones. Cuentan con una revista editada de manera semanal con distintas contribuciones de autores que tienen como objetivo expandir dicha teoría.

En 1957 podemos concluir que Eric Berne, tras varias publicaciones, formula el Análisis Transaccional. Una teoría humanista con origen psicoanalista de forma psicopráctica, que estudia la personalidad y conducta, tanto de manera individual como colectiva. Tiene como principal objetivo el crecimiento y cambio personal del individuo aportándole autoconocimiento de su personalidad y patrones de conducta (Sáez, 2011). Berne definió el Análisis Transaccional en su base más simple como el método para estudiar las interacciones entre los individuos. Por lo tanto, el principio fundamental de la teoría son las transacciones, entendidas como la unidad fundamental de las relaciones sociales (Calcaterra, 2004).

Como se ha mencionado anteriormente, el surgimiento de la teoría tiene bases de origen freudiano, pero realmente surge como una crítica y a lo largo de las distintas publicaciones se observa como Berne se aleja cada vez más de estos términos. La teoría nace de una crítica al psicoanálisis y al conductismo de la época de los años 50, puesto que para Berne se centraban excesivamente en el individuo y en el pasado, dejando atrás la psicología social (Kertész, 2010). Uno de los objetivos del Análisis Transaccional es mejorar los conceptos del psicoanálisis y a su vez del conductismo de la época. Mediante palabras más sencillas, la teoría busca concienciar a las personas sobre las transacciones que mantienen sus relaciones sociales, para que de alguna manera, se puedan expresar mejor emocionalmente y así poder sanar sus relaciones y necesidades psicológicas (Durán J.L., et al 2017).

Según Kertész (2010) se denomina “Análisis” puesto que la teoría tiene como objetivo el poder hacer fácil la observación de los comportamientos, por ello lo divide en partes sencillas y observables. Por otro lado, lo denomina “Transaccional” por la importancia que toma la teoría en las transacciones que se definen como la unidad básica de toda interacción social. El principal objetivo es explicar las relaciones sociales con sus distintas interacciones.

En su teoría psico-práctica Berne principalmente trató de resumirla y desglosarla en cuatro grandes análisis centrados en estudiar de manera intrapsíquica al individuo. El Análisis Estructural de los Estados del Yo, el Análisis Transaccional, Análisis de los Juegos Psicológicos y Análisis de los Guiones de la vida (Sáez, 2011).

En cuanto a su aplicación en la práctica clínica, el psicoterapeuta tiene como objetivo principal brindar a su paciente de información y herramientas para que puedan exteriorizar sus emociones y necesidades. Se busca dotar al paciente de habilidades y recursos para que de esta manera puedan potenciar su desarrollo a través de relaciones positivas con los demás (Sáez, 2011).

## **5. Marco Teórico**

El Análisis Transaccional principalmente tiene como marco teórico el estudio de la personalidad, de la conducta y de las relaciones sociales. Según Sáez (2011), Berne aborda principalmente seis áreas más importantes: Análisis Estructural de la personalidad, Análisis Transaccional con su principal objeto de estudio; las transacciones, las Caricas tanto positivas como negativas, el Análisis de los Juegos Psicológicos, las distintas Posiciones Existenciales y por último, el Análisis del Guion de Vida. Todos los instrumentos mencionados se relacionan estrechamente entre sí.

Berne en las primeras etapas, cuando aún se estaba desarrollando el Análisis Transaccional, recomienda que el terapeuta siga de manera ordenada cuatro pasos a la hora de tratar con el paciente. En primer lugar, realizar un estudio acerca de la personalidad del individuo (Análisis Estructural). Después, concienciarle acerca de su personalidad y, a su vez, explicarle como se relacionan las personas (Análisis de las Transacciones). Posteriormente explicarle el hecho de que existen transacciones las cuales repetimos de manera inconsciente

con ciertas finalidades (Juegos Psicológicos). Por último, es importante describirle al paciente sus posiciones existenciales y el argumento del guion de la vida el cual describe como tenemos un plan de vida previsible formulado, de manera inconsciente desde que nacemos (Kertész, 2010).

Kertész (2010) posteriormente plantea que el hecho de querer aplicar de manera rigurosa y sin flexibilidad dicho análisis, muchas veces suponía un problema puesto que cada persona sigue un proceso distinto. Por lo tanto, plantea el hecho de que modificar la secuencia en muchos casos suponía una mejoría. Es por lo tanto esencial comprender primero a la persona para después poder transmitirle de manera más individualizada su personalidad y sus patrones de conducta.

Al ser una teoría amplia, Kertész (2010) realiza una agrupación de diez instrumentos en los cuales incluye ideas desarrolladas tanto por Berne como por otros autores. Dichos instrumentos se interrelacionan todos entre sí, por lo tanto en caso de producirse alguna modificación en uno de ellos, podemos observar como los demás también sufren modificaciones. Los diez instrumentos según Kertész (2010) son:

1. Análisis estructural y funcional, la parte intrapsíquica del ser humano. Estudia el esquema de la personalidad con los Estados del Yo como instrumentos: Estado del Yo Padre, Adulto y Niño (Sáez, 2011).
2. Análisis de las transacciones, la fase intrapersonal del individuo. Estudia las transacciones, es decir, los intercambios sociales que se dan entre los distintos Estados del Yo.
3. Caricias: unidad de reconocimiento social. Se definen como el contacto tanto verbal y no verbal de una persona a otra, pero con la intención de dar reconocimiento. Las caricias pueden ser positivas, negativas y mixtas. (Martorell, 2000)
4. Posiciones existenciales: la percepción que tenemos de uno mismo y de los demás. Se forma desde los primeros años de vida de manera inconsciente y marca nuestro guion de vida (Sáez, 2011).
5. Emociones auténticas y rebusques: componentes emocionales de las conductas. Se resumen en cinco las emociones principales: alegría, miedo, rabia, tristeza y amor. Nacemos con dichas emociones y las expresamos de forma auténtica, sin prohibiciones. Los rebusques emocionales ocurren cuando las emociones

auténticas se contaminan por mensajes parentales o experiencias vividas en la infancia (Sáez, 2011).

6. Análisis de los juegos psicológicos: son distintas secuencias de transacciones. Berne (1964) descubre el hecho de que hay ciertas transacciones negativas las cuales tienden a repetirse de manera inconsciente, con un resultado muy previsible; sentirse mal de alguna manera (Martorell, 2000).
7. Estructuración del tiempo: necesidad del individuo de programar su tiempo. Los seres humanos necesitamos entrar en contacto social y físico a través de distintas ocupaciones tanto en grupo como individuales y también a través de cargas que recibimos de los demás. De esta manera, Berne (1966) plantea seis formas de programar el tiempo: aislamiento, rituales, pasatiempos, actividades, juegos psicológicos e intimidad (Sáez, 2011).
8. El guion o argumento de vida: cursos de la vida estructurados desde que nacemos que recogen toda la experiencia de una persona (Martorell, 2000). Se adquiere de manera inconsciente y según su fuerza nos ayuda a alcanzar o no nuestras metas de vida (Sáez, 2011).
9. Análisis del mini argumento: sistema de conducta que sigue ciertos patrones los cuales han sido aprendidos. Sería como un guion de vida pero tan solo abarca pequeños sistemas de conducta (Kertész & Induni, 1978).
10. Dinámica de grupos, modelo organizativo para grupos. Berne en 1963 publica *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*, donde plantea, a través de un modelo, una serie de leyes para estructurar el funcionamiento y las etapas de los grupos (Kertész, 2010).

### **5.1. Análisis Estructural y Funcional de la personalidad**

En cuanto al Análisis Estructural observamos la base de la teoría como esquema de la personalidad de todo individuo. Berne a través de conversaciones y actividades sociales observó el hecho de que los seres humanos nos comunicamos de manera verbal y no verbal, y muchas veces cambiamos nuestras comunicaciones de manera brusca (Sáez, 2011). Además, analizó que aun que se produzcan esos cambios rápidos en los tonos de voz, en las palabras y expresiones corporales, no se realizan de manera aleatoria. Es decir, de alguna manera mantienen una regularidad, unas pautas individuales las cuales se pueden percibir y son perfectamente observables (Sáez, 2011).

Los componentes estructurales de la personalidad son resumidos por Berne como tres Estados del Yo: Padre, Adulto y Niño. Se definen como un sistema de combinación de pensamientos y emociones, acompañados de diversas conductas (Martorell, 2000). Utiliza estos términos para poder hacer su método lo más comprensible, puesto que su objetivo es poder dar a los demás conocimientos psicológicos para que puedan entenderse a sí mismos y desde ahí potenciar su desarrollo y bienestar (Lassus, 1995). De esta manera, Berne quiso dar a su teoría un enfoque más sencillo que el psicoanálisis y sobre todo más centrado en las relaciones humanas (Aladro, 2006).

### **Estado del Yo Padre**

El Estado del Yo Padre es la interiorización durante la infancia de; conductas, normas, comportamiento social, creencias, prejuicios y experiencias que se graban en el niño de sus propias figuras parentales (Durán J.L., et al 2017). Dichas figuras parentales pueden ser tanto los abuelos, maestros, hermanos o los mismos progenitores. Por lo tanto, el estado del Yo Padre actúa, piensa y siente de la manera en la que nuestras figuras parentales lo han hecho cuando éramos pequeños. Es el responsable de la educación, las tradiciones y la cultura de la sociedad puesto que se transmite de padres a hijos (Rogoll, 1977).

En cuanto al análisis funcional Berne divide en dos el Estado del Yo Padre: el Padre Crítico y el Padre Nutricio. El Padre Crítico, también llamado Normativo, es el estado el cual aporta las normas, los valores, juicios y comportamientos de autoridad sobre los demás y sobre nosotros mismos. El Padre Nutricio, también denominado Benevolente, aporta los comportamientos permisivos y comprensivos que desarrollamos tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos (Sáez, 2011).

Dentro de cada uno de los dos estados del Padre se encuentra un aspecto positivo y uno negativo. Sáez (2011) explica que en caso de ser un padre crítico positivo sería un padre protector el cual fomenta el bienestar, pero en caso de ser negativo, hablaríamos de un padre perseguidor el cual oprime y castiga. En cuanto al padre nutritivo positivo es aquel permisivo que ayuda y alienta, en cambio sí es negativo sería el padre salvador el cual sobreprotege.

La manera en la que se representa el Estado del Yo Padre puede ser de dos manera distintas: desde un estado activo o una influencia indirecta. Desde el estado activo la persona responde de la misma manera que sus figuras parentales lo hacían cuando él era pequeño.

Desde la influencia indirecta la persona actúa como a sus padres les habría gustado (Sáez, 2006).

### **Estado del Yo Niño**

El Estado del Yo Niño es el primero en aparecer ya que se basa en la parte más emocional del individuo; son las necesidades, sentimientos, deseos y pulsiones. Berne (1996) lo define como aquella parte de toda persona que se centra en satisfacer sus propias necesidades (Sáez, 2011). De esta manera, el Estado del Yo Niño se basa en como actuamos, pensamos y sentimos como lo hacíamos cuando éramos pequeños (Rogoll, 1977).

En cuanto al análisis funcional del Estado del Yo Niño, se divide en dos: Niño Natural y Niño Adaptado. En primer lugar, el Niño Natural o Libre, expresa sus emociones y deseos de manera auténtica y espontánea. Es la parte más biológica de la personalidad puesto que también es la sede de la intuición y creatividad. Todo ser humano nace con esta capacidad intuitiva de manera innata la cual nos acompaña el resto de nuestra vida (Lassus, 1995). De esta manera el Estado del Yo Niño puede ser muy positivo puesto que se expresa lo que uno piensa sin restricciones. Esto puede ayudar a evitar los malentendidos y por lo tanto mejorar las relaciones sociales (Lassus, 1995). En cambio, en ciertas situaciones hay que saber adaptar a las situaciones sociales concretas las emociones y pensamientos que nos surgen. El hecho de que la persona este siempre en este Estado del Niño y no sepa poner un filtro social, puede ser muy perjudicial ya que genera rechazo (Lassus, 1995).

El Niño Natural, a medida que crece empieza a socializarse y a condicionarse, y nace entonces el Niño Adaptado. El resultado de dicha socialización y condicionamiento en los primeros años de infancia puede hacer que el Niño Natural se adapte adecuadamente a las frustraciones y estímulos del entorno. Hablaríamos entonces de un Niño Adaptado positivo; es flexible ante los cambios, tiene autonomía, se frustra, modifica datos, etc. (Sáez, 2011) En cambio, si no se adapta a los estímulos y contextos sociales, puede canalizarse negativamente de dos maneras. El Niño Adaptado Sumiso, el cual es el que no puede adaptarse y por lo tanto decide someterse a los demás. Por otro lado, estaría el Niño Adaptado Rebelde, a su vez no puede adaptarse y en vez de someterse, decide enfrentarse a los demás. Cada uno de dichos estados del Niño tienen su función tanto positiva como negativa puesto que son estructuras de nuestra personalidad (Sáez, 2006).

A su vez, hay una parte del Niño la cual se denomina el Pequeño Profesor. Podríamos determinar que es la parte del Adulto dentro del Niño. Es decir, es la parte lógica de nuestras emociones innatas. El Pequeño Profesor se encarga de la intuición y la creatividad. Principalmente tiene el objetivo de intuir las emociones del resto y comprender que es lo que está ocurriendo a su alrededor. Berne lo denomina profesor puesto que al ser un niño, estudia la naturaleza desde una posición innata, la cual un profesional ya condicionado no puede estudiar (Sáez, 2011).

Hasta entonces, los dos Estados del Yo que se han descrito, Padre y Niño, provienen de nuestras vivencias pasadas. Según Sáez (2011) son ecos del pasado puesto que en el Niño repetimos lo vivido en nuestra infancia y en el Padre, reproducimos lo que hemos visto de nuestras figuras de referencia cuando éramos pequeños. Por lo tanto, el siguiente estado del Yo actúa en función del presente puesto que utiliza los recursos actuales que dispone. Se denomina Estado del Yo Adulto.

### **Estado del Yo Adulto**

El Estado del Yo Adulto es la parte racional y lógica del individuo. Desde la experiencia es capaz de analizar los datos y procesar la información para llegar a dar con la solución (Martorell, 2000). Según Berne (1963) es el conjunto de sentimientos, actitudes y conductas los cuales no han sido condicionados por los juicios paternos ni situaciones de la infancia. A diferencia del Estado del Yo Padre y Niño los cuales, como se ha explicado anteriormente, se forman por las experiencias pasadas. El Estado del Yo Adulto en cambio actúa en función del presente para tomar decisiones y razonar, siempre teniendo en cuenta la experiencia (Sáez, 2011)

En cuanto al análisis funcional de Estado del Yo Adulto según Sáez, (2011) no podemos subdividir este estado puesto que no puede funcionar de manera negativa. La manera en la que funciona el Estado del Yo Adulto se divide en dos enfoques los cuales ambos son positivos. Cuando lo enfocamos hacia el exterior con la intención de comprender nuestro contexto. Y por otro lado, cuando lo enfocamos hacia el interior y realizamos introspección, es decir, cuando tratamos de manejar nuestro Yo Niño y nuestro Yo Padre (Lassus, 1995).

Cada Estado del Yo es estrictamente necesario para un equilibrio personal. En cada momento es adecuado uno de los Estados y por lo tanto, necesitamos los tres para garantizar

el bienestar (Martorell, 2000). Para la mejor comprensión de los Estados del Yo y sus conductas mirar Anexo 1.

## **5.2. Análisis transaccional: las transacciones**

Berne (1964) define las transacciones como la unidad básica de toda relación social. Es un intercambio entre estímulos y respuestas, las cuales pueden ser tanto verbales como no verbales. El objetivo del Análisis Transaccional es comprender de forma sencilla todas las posibilidades de relaciones sociales (Sáez, 2011).

El modo de analizar las transacciones consiste en atender a los Estados del Yo implicados en la comunicación de las personas que intervienen en ella (Martorell, 2000). Es decir, una transacción comienza desde el estado del Yo el cual manda el estímulo y el estado del Yo el cual responde (Sáez, 2011). Además, la persona que manda el estímulo desde un Estado del Yo, a su vez se dirige concretamente hacia un Estado de la otra persona. Lo mismo ocurre con la persona que responde, hay que analizar desde que Estado inicia la respuesta y a cuál se dirige (Sáez, 2011).

La representación gráfica de una transacción se realiza colocando frente a frente los tres Estados del Yo de cada persona y a través de vectores se representan los estímulos y respuestas. El vector se inicia desde donde se estimula y termina donde se dirige al otro Estado del Yo que pretende estimular (Sáez, 2011).

En cuanto a la clasificación de las transacciones Berne (1974) determina que cualquier relación social puede describirse a través de ellas. Por lo tanto plantea una clasificación según tres aspectos. En primer lugar, por la cantidad de estados que participan en ese momento, pueden ser simples; con dos estados, o ulteriores; con tres o más. Por el origen en el cual parten las respuestas, pueden ser complementarias o cruzadas. Por el número de mensajes que se han emitido en ese momento, al ser más de un mensaje, se denominan ulteriores (Sáez, 2011). En resumen hay tres tipos de transacciones: complementarias, cruzadas y ulteriores.

### **Transacciones complementarias**

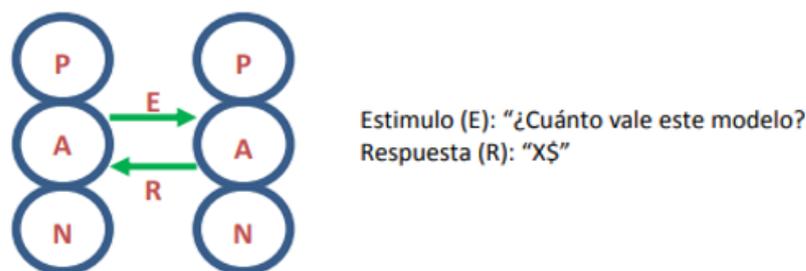
En primer lugar, cuando las flechas son paralelas en la representación, hablamos de transacciones complementarias. Dicha transacción se cumple cuando coincide que la persona reacciona desde el mismo Estado del Yo el cual la otra persona ha fijado el estímulo cuando lo ha emitido (Rogoll, 1977). Es decir, una persona habla desde un estado y emite una

respuesta hacia un estado en concreto de la otra persona. Si ella responde desde ese estado, hablaríamos entonces de una transacción complementaria.

Teniendo en cuenta que cada persona tiene tres Estados del Yo, hay nueve tipos de transacciones complementarias las cuales podemos dividir en simétricas y asimétricas. En cuanto a las complementarias simétricas, se dan en el caso en el que las dos personas reaccionan y emiten desde el mismo Estado del Yo. Es decir, los dos se comunican entre iguales psicológicos: PP, AA y NN (Valbuena, 2004). Por otro lado, en cuanto a las transacciones asimétricas, se dan cuando las dos personas no se relacionan desde el mismo Estado del Yo. Es decir, los dos se comunican desde desiguales psicológicos: PA, PN, AP, AN, NP, NA (Valbuena, 2004).

**Figura 1**

*Transacción complementaria simétrica.*



*Nota.* La figura representa una transacción complementaria de tipo simétrica entre dos Estados del Yo Adulto. Tomado de *Análisis transaccional para todos* por R. Kertész, & G. Induni, 1978, Editorial Conantal.

Según Berne (1964) la primera regla de la comunicación se da cuando las transacciones son complementarias la comunicación tiene una duración indefinida, es decir seguirá llevándose a cabo sin intervenciones. Por lo tanto, las transacciones complementarias no bloquean y paralizan la conversación si no que son abiertas y directas. Esto hace que la relación entre las dos personas que están manteniendo la conversación sea agradable y fluida (Sáez, 2011). Por lo tanto, en esas transacciones no habría mayor problema puesto que siguen un flujo normal y sano.

### **Transacciones cruzadas**

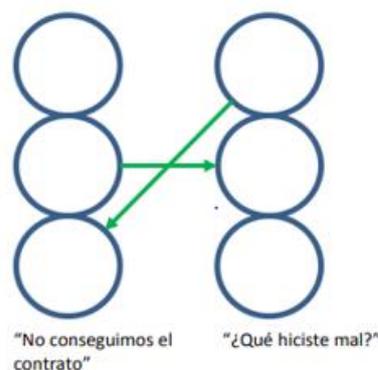
En segundo lugar, las transacciones cruzadas ocurren cuando una persona fija un estímulo en un Estado del Yo pero la otra contesta desde otro Estado. Es decir, la reacción

procede de un estado distinto el cual la otra persona había fijado el estímulo (Rogoll, 1977). Dicha transacción es la causante de las dificultades relacionales que hay entre las personas y aquí es donde deben poner el foco los psicoterapeutas (Berne, 1964).

Hay en total 72 tipos de transacciones cruzadas (Sáez, 2011), pero para resumir de mejor manera la teoría, Valbuena (2004) concluye en cuatro las más importantes: quejumbrosas, arrogantes, exasperantes e insolentes. En primer lugar, las quejumbrosas ocurren cuando una persona trata de comunicar una información desde el Adulto, y la otra persona le contesta lamentándose desde el Niño al Padre Crítico. Por otro lado, las arrogantes también se dan en el caso en el que la persona trata desde el Adulto de transmitirle una información y la otra contesta desde la superioridad del Padre Crítico. En cuanto a las transacciones exasperantes, ocurre cuando una persona desde el estado del Niño pide ayuda al Padre Protector, en cambio, la otra persona le contesta desde el Adulto aportándole solo hechos. Por último, las transacciones insolentes ocurren en caso de que alguien busque conformidad y cariño por parte de la otra persona, pero en cambio esta le responde con hechos desde el Adulto (Valbuena, 2004).

**Figura 2**

*Transacción cruzada arrogante*



*Nota.* La figura representa una transacción cruzada de tipo arrogante: Adulto que busca Adulto y le responden desde el Padre Crítico. Tomado de *Análisis transaccional para todos* por R. Kertész, & G. Induni, 1978, Editorial Conantal.

Cuando una persona responde de manera distinta a la cual nosotros esperábamos, se produce una ruptura del tipo de relación. Según Rogoll (1977) las transacciones cruzadas introducen algo diferente en la conversación, rompiendo el hilo de la relación aunque a veces

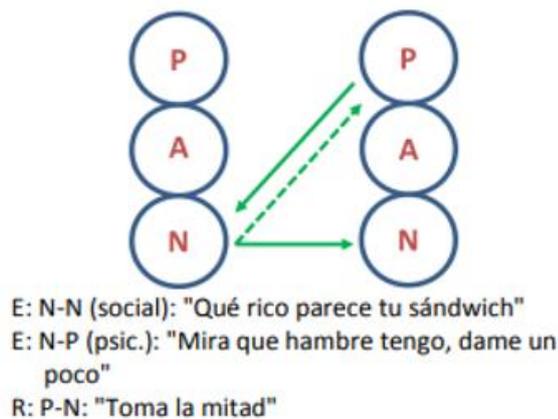
sea de manera breve. Es decir, cuando la transacción es de tipo cruzada la comunicación sobre ese tema en concreto el cual se está discutiendo se detiene o se modifica. Este hecho lo describe Berne como la segunda regla de la comunicación (Sáez, 2011).

### Transacciones ulteriores

Por último, las transacciones ulteriores o también denominadas encubiertas son aquellas las cuales se activan dos Estados del Yo a la vez pero en distintos planos: el plano social o plano psicológico. El plano social es aquel el cual se hace público y podemos observar, son las palabras. En cambio, el plano psicológico se encuentra oculto en el mensaje y por ello se denominan encubiertas (Rogoll, 1977). En la representación, se utilizan líneas discontinuas para marcar las transacciones ulteriores, es decir, el mensaje en el plano psicológico.

**Figura 3**

*Transacción ulterior.*



*Nota.* La figura representa una transacción ulterior: Niño que busca Niño en el plano social y en el psicológico busca al Padre. Tomado de *Análisis transaccional para todos* por R. Kertész, & G. Induni, 1978, Editorial Conantal.

El Estado del Yo Niño al ser la parte más expresiva y emocional, ejerce un gran poder sobre nosotros. Berne por lo tanto, plantea la tercera regla de la comunicación, en la cual se decide el resultado de la transacción por la parte psicológica, es decir, desde el Estado del Yo Niño (Rogoll, 1977).

Según Martorell (2000), las transacciones ulteriores si se utilizan en abundancia pueden llegar a ser provocadoras de un fuerte malestar en la relación. Muchas veces se utilizan simplemente para cubrir información de manera sana o insinuarnos de alguna

manera, pero otras veces se utilizan para manipular y enviar mensajes negativos de manera encubierta. Es decir, se utilizan para enviar caricias negativas.

En conclusión, el Análisis Transaccional, tiene como principal objetivo abordar toda comunicación relacional. Describe desde donde (estado) nos dirigimos a los otros y desde donde (estado) sale la respuesta transaccional de la otra persona. Gracias a entender este sistema, podemos ayudar de forma terapéutica a que la persona analice sus situaciones y problemas para desde el conocimiento pueda comunicarse mejor.

### **5.3. Las caricias**

La base de las transacciones, del intercambio relacional, está en la necesidad de reconocimiento y aceptación que necesita el ser humano por parte de los demás (Sáez, 2011). Berne denomina a esta necesidad de reconocimiento como caricias. Dicho termino surge de investigaciones realizadas con bebés recién nacidos. Se observó la necesidad que tienen, para sobrevivir, el sentir algún tipo de contacto físico. Tras dichas investigaciones, se extrajo el termino caricias para determinar cualquier contacto físico o mensaje verbal en el cual una persona transmite a otra un reconocimiento (Martorell, 2000).

Los reconocimientos, es decir, las caricias, pueden ser tanto negativas como positivas pero siempre tienen un valor. En cuanto a las caricias positivas, son aquellas las cuales transmiten a la otra persona aceptación. Se utilizan para resaltar las virtudes del otro, ayudan a que los demás se sientan bien consigo mismos y también con los demás (Martorell, 2000). En conclusión, en contextos de relaciones sociales sanas y positivas se dan este tipo de relaciones las cuales buscan la aceptación (Sáez, 2011).

Por otro lado, las caricias negativas tienen un efecto opuesto. Tratan de hacer sentir mal a la otra persona puesto que desvalorizan y rechazan. Este tipo de caricias son fruto de un contexto en el cual la persona ha sido oprimida, juzgada y no querida por sus figuras de referencia. Por lo tanto, en ambientes familiares y sociales donde había falta de caricias positivas y predominaban las desvalorizaciones y las agresiones, el efecto que se produce es muy paradójico. La persona que recibe caricias negativas de manera constante acaba haciéndose adicto a dichos mensajes por el mero hecho de que prefiere recibir cierto reconocimiento aun que este sea negativo (Sáez, 2011).

Por último, existe una tercera caricia la cual mezcla las caricias positivas y las negativas, y se denominan caricias mixtas. En este caso se presentan como una caricia positiva pero a través de una transacción ulterior, el mensaje realmente es negativo. Tratan de taparlo a través de un plano social aceptable, pero el plano psicológico realmente rechaza y desvaloriza (Martorell, 2000). Para aclarar un ejemplo sería; “*que simpático eres para ser andaluz*”. Aparentemente parece una caricia positiva porque se alaga a la persona por ser simpático, pero hay un mensaje oculto el cual dice “*los andaluces sois unos bordes*”.

Una cuestión que cabe destacar y la cual es importante detectar como psicoterapeutas es el hecho de que una caricia negativa es mejor que nada. Es decir, las personas preferimos que se nos reconozca negativamente a que no se nos reconozca (Sáez, 2011). La persona la cual no recibe caricias tenderá a buscarlas de alguna manera, aunque sean negativas. Este fenómeno explica muchos comportamientos en los cuales las personas parece que tienden a realizar acciones que las castiguen (Martorell, 2000). Este tipo de patrones conductuales se denominan Juegos Psicológicos.

#### **5.4. Análisis de los Juegos psicológicos**

Los juegos psicológicos son según Berne, una serie de transacciones de tipo ulteriores y complementarias las cuales se desarrollan siguiendo un resultado que ya estaba previsto y definido (Sáez, 2011). Ese modo de relación debe tener las siguientes tres características para ser un juego psicológico: ser situaciones que se repitan de manera constante, siempre suceden de una manera muy similar y se busca inconscientemente el resultado de sentirse mal con uno mismo o hacer sentir mal a los demás (Martorell, 2000).

Por lo tanto, son transacciones ulteriores que se repiten y en las cuales se oculta un mensaje a través de una forma verbal socialmente aceptada. Es decir, se intercambian caricias negativas de manera socialmente aceptable, son patrones de transacciones desagradables (Martorell, 2000). Como se ha explicado anteriormente, una caricia negativa es mejor que no tener reconocimiento, las personas buscan ser reconocidas de cualquier manera. Esta teoría explica el comportamiento de los juegos psicológicos.

## 5.5. Posiciones existenciales y el guion de vida.

### Posiciones existenciales

Las posiciones existenciales son la percepción y la valoración que tenemos cada persona acerca de nosotros mismos, de los otros y del mundo. Esta percepción es totalmente inconsciente y se alimenta de manera subjetiva. Según nuestra posición existencial tenemos ciertos pensamientos y sentimientos los cuales nos llevan a actuar y decidir de cierta manera (Sáez, 2011).

La posición se adquiere desde que nacemos hasta los 8 años, puesto que desde ese instante empezamos a recibir información la cual configura nuestra posición. En total hay cuatro posiciones existenciales las cuales se forman por la combinación de dos términos muy básicos: estar bien (OK) o no estar bien (NO OK), aplicado a uno mismo (Yo) y a los demás (Tú) (Martorell, 2000).

Sáez (2011) describe la manera en la cual se generan dichas posiciones existenciales. Desde que somos pequeños empezamos a razonar y recibir información del medio, dicho razonamiento según el análisis estructural se denomina Pequeño Profesor. Como se ha explicado antes es la parte más intuitiva del individuo, es decir, la parte del Adulto en el Niño. Desde esta posición ordena sus datos a partir de la experiencia concreta e individual que tiene y desde ahí empieza a estructurar las posiciones existenciales de manera inconsciente. Esta manera de vernos a nosotros mismo y a los demás se decide en la infancia y se mantiene a lo largo del tiempo como un guion de vida el cual se explicará más adelante.

Berne (1974) también añadió que no estamos determinados a una posición para toda la vida si no que rotamos por diferentes posiciones existenciales pero siempre teniendo una como pilar Si dicha posición más predominante tiende a ser muy rígida, lo que ocurre es que la persona tiene grandes problemas a la hora de ajustarse a una realidad que esta continuamente cambiando. Por lo tanto es importante saber ser flexibles ante los cambios y rotar en estas posiciones (Kertész, 2010).

Por lo tanto, un niño el cual desde pequeño ha recibido caricias positivas y cuidados nutritivos, el Pequeño Profesor de ese bebé, decidirá sentirse bien. En cambio, si el bebé no recibe esos reconocimientos positivos desde que es pequeño, tenderá a sentirse mal consigo mismo y además a ver a los demás como amenazantes.

## **Guion de vida**

El Análisis del Guion de la vida es un plan creado desde la infancia en el que la persona se nutre de aspectos funcionales y útiles para adaptarse a su medio afectivo, social y cultural (Sáez, 2011). Los guiones pueden estar basados en ilusiones infantiles, ser reforzados por las figuras parentales y justificados por experiencias futuras. De todas formas, Berne concreta que con esta teoría no se busca determinar el comportamiento futuro de un individuo. Las personas reales son las que actúan de manera espontánea y las irreales las que actúan en base a una fórmula. Puesto que estas últimas parecen ser las más abundantes, es necesario analizarlas (Berne, 1973).

El modo en el que se desarrolla el guion de vida comienza desde el momento en el que nacemos. Nuestro análisis estructural, es decir, nuestra personalidad en la infancia tan solo estaría el estado del Niño Libre con sus emociones innatas. Más adelante, el individuo comienza a obtener a través de distintas experiencias un pensamiento más razonado, aunque siga siendo desde el Estado del Yo Niño. Nace por lo tanto, el Pequeño Profesor el cual es pura intuición innata. De esta manera, como se ha explicado anteriormente, el niño comienza a intuir cuáles son los comportamientos de los demás y como se sienten. De esta manera, aprende a decidir en base a estas experiencias que ha tenido (Rogoll, 1977). Por lo tanto, el estado del Yo Niño contribuye plenamente a construir, de manera inconsciente este guion de vida, el cual gracias a nuestras intuiciones nos ayudará a alcanzar nuestras metas o por el contrario nos alejará de ellas.

La manera en la que el Estado del Yo Niño del Pequeño Profesor comienza a construir su guion se puede explicar a través de un sencillo continuo. En primer lugar, el niño recibe mensajes diariamente de sus figuras parentales tanto verbales como no verbales. Además, vive experiencias con sus figuras que le van pautando que es lo que se espera de él cuando reacciona. Tanto los sentimientos como los mensajes provocan en el niño distintas emociones. Según como los padres le hayan educado se permitirá sentir y expresarlo o no. En segundo lugar, con los mensajes, las experiencias y las emociones vividas, el niño decide de manera inconsciente como es su guion de vida tanto de sí mismo como de los demás. Por otro lado, aquello que el niño cree que es se denomina mito. Al combinar esa imagen de sí mismo, dotada por lo vivido a través de sus padres, más la imagen que tiene de los demás daría lugar a las posiciones existenciales. Después, tras construir su mito la persona realiza comportamientos los cuales le refuerzan la imagen que tiene. Es decir, la persona realiza

conductas que confirman su posición existencial acerca de sí mismo y de los demás. Por último, al repetirse este tipo de conductas las cuales en caso de ser negativas llevan a un final donde la persona se siente impotente porque no puede cambiar dichos patrones (Martorell, 2000).

Los seres humanos somos cada uno distinto, no hay una mente igual que otra y por lo tanto, no hay un guion de vida igual que otro. Dentro de toda esta complejidad, se busca agrupar de alguna manera los guiones para poder abordar de manera más sencilla este análisis. Para ello, muchos autores intentan acotar los distintos mensajes más frecuentes que envían los padres los cuales hacen en gran parte que se construyan dichos guiones. Estos mandatos de los padres no son conscientes puesto que forman parte a su vez de su guion de vida el cual es completamente irracional e inconsciente (Kertész & Induni, 1978).

Pueden ser mensajes positivos de cariño los cuales ayudan a que el niño opte por una posición existencial más realista y adaptada. Por otro lado en cuanto a los mensajes negativos en concreto según Kertész y Induni (1978) podemos resumirlos principalmente en los siguientes:

- No vivas: se describe como el peor de los mandatos puesto que tiende a anular a la persona. Suelen ser transmitidos cuando los padres no tocan al bebe, le dejan solo sin cubrir sus necesidades, le lastiman, le ridiculizan o le culpan por haber nacido.
- No sientas: ocurre principalmente cuando el niño desde su autenticidad emocional expresa sentimientos y los padres le dejan sin atenderlo. Es decir, no le permiten expresar sus emociones de manera autentica. También el hecho de que el niño no vea a sus progenitores expresarse emocionalmente puede hacer que acabe adaptando este tipo de mensajes.
- No pienses: en el caso de que el niño plantee preguntas a sus padres este es ridiculizado, ignorado o criticado por ello. También está muy relacionado con el mensaje de no sientas puesto que los pensamientos y las emociones están estrechamente unidos. A su vez, el ver a sus padres que no se comunican ni racional ni emocionalmente en su ambiente hace que el niño acabe adoptando este mensaje.
- No crezcas: este mandato se produce cuando los padres sobreprotegen a sus hijos. Les proporcionan todo tipo de necesidades para mantener esa dependencia hacia ellos.

- No me superes: en este caso los padres sienten al hijo como un rival, analizan sus progresos pensando que pierden parte de su valor. De esta manera el padre compete con su hijo constantemente, no le alaga cuando cumple una meta o le critica por todos los defectos.
- No disfrutes: se impide de esta manera que el niño natural se exprese. Es decir, los niños nacen con esa capacidad de expresarse de manera auténtica y de disfrutar de las pequeñas cosas. En este caso si el padre prohíbe el disfrute puede llegar a hacer que la persona acabe optando por sentirse culpable a la hora de disfrutar y tenga un guion de vida entregado al sacrificio o trabajo.

### **Posiciones existenciales y los mandatos del guion de vida**

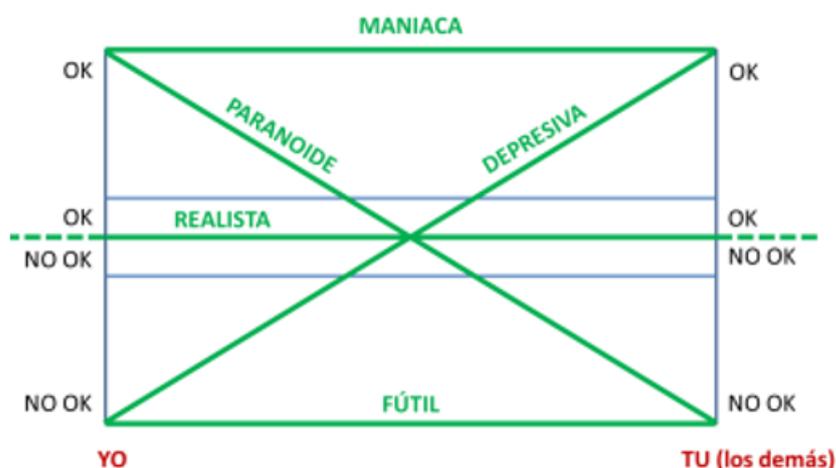
En concreto con la combinación de dichos factores se desarrollan según Sáez (2011) en cinco posiciones existenciales:

- Maniaca: Yo estoy bien – Tu estas bien (OK – OK). Se denomina la posición maniaca puesto que la persona percibe todo demasiado idílico siendo esto un aspecto muy irracional. Suele originarse en caso de que sus figuras paternas le hayan expresado mensajes del tipo no pienses. Recibieron en su niñez excesiva sobreprotección y caricias positivas, pero no se les permitió experimentar la frustración cotidiana de la vida. En este caso la persona adopta un guion en el cual interpreta que no debe preocuparse, no hace falta puesto que para él, siempre se acabarán resolviendo los problemas.
- Paranoide: Yo estoy bien – Tu estas mal (OK – NO OK). En este caso se denomina posición paranoide puesto que la persona se considera el bueno y al resto les percibe como amenazantes. En este caso, la persona ha recibido desde pequeño unos mensajes del tipo no sientas. Sus padres no le han permitido expresarse, no le han enseñado a cómo hacerlo adaptativamente o también le han hecho sentirse culpable a la hora de expresar sus emociones. Estos mensajes hacen que la persona contamine sus sentimientos haciéndole que exprese falsas emociones. De esta manera, este sentimiento de culpa y miedo a la hora de sentir lo proyecta en los demás y por ello los percibe como dañinos. Por lo tanto, el niño acaba adoptando esta posición existencial en la cual predomina el uso del Estado del Padre y del Adulto puesto que su Niño no se ha dejado desarrollar.

- Depresiva: Yo estoy mal – Tu estas bien (NO OK – OK). Esta posición se denomina depresiva por que tiende a verse a sí mismo como negativo y que no vale nada. En cambio, observa a los otros y al mundo como la fuente para estar bien. Normalmente este tipo de posiciones se escogen cuando el Niño Libre acaba desarrollando un Niño Adaptado Sumiso. En este caso, tienden a buscar en sus relaciones a personas que tengan un Padre Salvador muy marcado.
- Psicópata o fútil: Yo estoy mal – Tu estas mal (NO OK – NO OK): En este caso se denomina posición depresiva. Se relaciona con el mensaje del guion de vida de no existas, no seas, no vivas. La persona ha interiorizado desde pequeño este tipo de mensajes sobre su inutilidad ante la vida. Esto hace que la persona se reafirme en conductas que pongan en peligro su vida y tiende a exponerse a situaciones de riesgo: drogadicción, alcoholismo, suicidio, enfermedades crónicas, etc.
- Realista: Yo estoy más o menos bien – Tu estas más o menos bien: esta posición es la más sana y adaptativa de todas. A través de esta posición la persona tiene una imagen de sí mismo y del mundo realista la cual ha ido construyendo a partir de su Estado del Yo Adulto. También, las figuras parentales las cuales proporcionan a su hijo caricias positivas pero no le sobreprotegen, adoptan este tipo de posiciones existenciales.

**Figura 4**

*Posiciones existenciales.*



*Nota.* La figura representa las distintas posiciones existenciales: maniaca, paranoide, depresiva, realista y fútil. Tomado de *Análisis transaccional para todos* por R. Kertész, & G. Induni, 1978, Editorial Conantal.

## **6. Aplicación del análisis en la educación emocional**

### **La importancia de las emociones**

El Análisis Transaccional se ha utilizado para numerosas aplicaciones tanto en la práctica clínica como en el ámbito educativo o laboral. Tras haber abordado los grandes instrumentos del Análisis Transaccional, en el siguiente apartado se busca aplicar la teoría de manera concreta en la educación emocional. Durante toda la explicación del análisis, se ha podido observar como el estilo parental influye de manera muy significativa. En resumen, a través de las caricias y mensajes que los padres transmiten a sus hijos, estos forman sus Estados del Yo, aprenden a relacionarse y finalmente acaban por adoptar una posición existencial y su correspondiente guion de vida.

Por lo tanto, viendo el poder que ejercen los padres a través de como educan emocionalmente a sus hijos en el siguiente apartado se pretende abordar dos aspectos. En primer lugar, se explicarán las emociones auténticas y rebusques. Después, la importancia de las emociones dentro del Análisis Transaccional como uno de los instrumentos más relevantes y la manera en la que se puede educar emocionalmente desde esta teoría.

### **Las emociones auténticas y rebusques**

En primer lugar, es importante mencionar como se han descrito las emociones dentro del Análisis Transaccional. Existe cierta controversia a la hora de desarrollar una definición exacta puesto que cada enfoque da importancia a distintos aspectos. En cambio, desde el Análisis Transaccional, Sáez (2011) define las emociones como una reacción que se produce de manera inmediata ante un estímulo el cual puede ser externo o interno. Su duración es breve pero provoca en el organismo de la persona reacciones conductuales, cognitivas y fisiológicas. A su vez, los autores transaccionales hacen hincapié en diferenciar las emociones de los sentimientos. Aunque los dos conceptos tienen el mismo origen, los sentimientos tienen menor intensidad que las emociones, pero perduran más en el tiempo (Camino, 2011).

Camilo (2011) expone la relación que hay entre nuestros pensamientos y las emociones. Plantea el debate sobre cuál de los dos acontece primero, las emociones o los pensamientos. Los autores cognitivos defienden que el pensamiento ocurre primero y cambiando dichos pensamientos actuamos contra las emociones reactivas. Desde una

perspectiva Transaccional, no se descarta dicha idea pero también se plantea que la emoción ocurra antes que el pensamiento. Al ser una respuesta instintiva e intuitiva hay casos en los que acontece de manera espontánea antes que cualquier reflexión. Por lo tanto, desde el Análisis Transaccional se resuelve el debate a través de explicar las emociones y los pensamientos como una relación y no como prioridad.

Desde esta teoría se han dividido las emociones en dos grandes grupos: las emociones auténticas y las emociones contaminadas o rebusques. En primer lugar, las emociones auténticas son aquellas las cuales surgen de manera espontánea propias del Niño Libre o Natural, son principalmente cinco: la alegría, el amor, el miedo, la tristeza y la rabia. A diferencia de los rebusques, no son emociones aprendidas si no que son completamente innatas. Por otro lado, las emociones contaminadas o los rebusques ocurren cuando se reprimen o hay falta de emociones auténticas desde las figuras de referencia. A través de experiencias y de mensajes recibidos el Niño Adaptado Sumiso o Rebelde acaba condicionando esas emociones auténticas expresando falsa tristeza, celos, envidia, rivalidad, etc. (Kertész & Induni, 1978).

### **Educación emocionalmente desde el Análisis Transaccional**

Uno de los principales objetivos del Análisis Transaccional es poder traer a la población una visión sencilla acerca de sus ámbitos sociales, personales y también afectivos. Si tratamos de resumir la teoría podemos observar cómo Berne constantemente nos habla de las emociones y como nos relacionamos con ellas. De esta manera la teoría aporta en la práctica clínica una serie de instrumentos que ayudan de manera pedagógica a que el paciente se eduque emocionalmente (Sáez, 2011).

Con los distintos instrumentos explicados anteriormente del Análisis Transaccional, cuando se toma conciencia de ellos también se hace consciente que habilidades emocionales tiene la persona. Por lo tanto, desde el Análisis Transaccional se puede educar emocionalmente en un contexto terapéutico: primero explicarle sus patrones emocionales, después una vez entendidos dotar al paciente de autoconocimiento en sus emociones y también a cómo manejarlas. Por último, cuando haya alcanzado la comprensión de las emociones, enseñarle a como comunicarse con los demás de manera afectiva y así después, poder desarrollar mayor empatía (Devós & Monzón, 2014).

En primer lugar, es importante explorar la infancia de la persona así como los mensajes que ha recibido de sus figuras paternas. El niño nace con las emociones auténticas innatas y además con la posibilidad de desarrollarse de forma natural. Su forma de relacionarse con las emociones es muy simple; todo aquello que siente lo manifiesta de forma espontánea y natural. Es decir, el niño reacciona ante el estímulo que ha experimentado de forma auténtica, sin prohibiciones. El hecho de manifestarse de forma auténtica ante los estímulos presentados no quiere decir que sea una reacción que ante la mirada lógica del Estado Adulto pueda ser adecuada. Por ejemplo, llorar cuando se rompe su juguete favorito, pero en cambio quedarse indiferente ante la muerte de un ser querido. Son aspectos que aunque no sean lógicos, el niño lo vive de esa manera tan real y auténtica.

Tras entender este concepto de emoción real, los adultos toman un papel esencial a la hora de educar emocionalmente al niño. Son los mensajes que le transmiten y las experiencias los que hacen que el Niño Adaptado vaya condicionando esas emociones que antes eran innatas. De esta manera se forma su estilo de personalidad y sus posiciones existenciales (Rubio, 1993). El primer paso para tratar de aportar recursos emocionales al paciente es hacerle consciente de este proceso de aprendizaje emocional infantil. A través de la exploración de su infancia y de los mensajes transmitidos se hace consciente de dicho patrón emocional.

La manera en la que el Análisis Transaccional dota de capacidad de comprender e identificar las emociones se puede ver reflejado en el instrumento de los Estados del Yo. Este concepto al ser un conjunto de emociones, pensamientos y conductas los cuales configuran la personalidad, nos permite ayudar al paciente a que comprenda de donde salen estas emociones (Kertész & Induni, 1978).

Una vez que el paciente tenga la capacidad de identificar sus emociones de manera auténtica pasaríamos a explicarle cómo manejar dichas emociones que le surgen tanto por estímulos internos como externos. Primero es importante comprender como los demás me generan emociones y a su vez, como yo les genero emociones a ellos (Devós & Monzón, 2014). Una de las herramientas más importantes para poder explicar este concepto relacional son las transacciones. De esta manera comprenderá tres aspectos: desde que emoción me estoy comunicando, hacia que emoción me dirijo y por último desde que emoción le respondo. Gracias a ello evitará las transacciones ulteriores con dobles mensajes y podrá manejarse y adaptar la emoción de forma sana a cada situación estimular.

Por último, también a la hora de explicar al paciente como se han formado nuestras posiciones existenciales y la gran influencia que toman los mensajes y experiencias pasadas, también estamos haciendo que se haga consciente de las estructuras de personalidad de los demás. Es decir, de esta manera comprende por qué los demás actúan, sienten y piensan como lo hacen y así pueda desarrollar una mayor empatía.

## **7. Conclusión y discusión**

Durante la revisión bibliográfica se han abordado de manera extensa los tres objetivos mencionados al principio del trabajo. Exponer la definición y los orígenes de la teoría, definir los distintos análisis e instrumentos que se consideran más relevantes de la técnica y estudiar la manera en la que dicha teoría se aplica en la educación emocional y el autoconocimiento de la persona desde el Análisis Transaccional.

El primer objetivo fue abordar los orígenes y la definición del Análisis Transaccional el cual se ha concretado como la teoría comenzó a mediados del siglo XX por un psiquiatra canadiense llamado Eric Berne. Surge principalmente como una teoría psicoanalista pero ante las limitaciones que abordaba esta rama, Berne acabó desarrollando una terapia más humanista centrada en la personalidad y la conducta del ser humano. Deja atrás el psicoanálisis y el conductismo de la época puesto que no abordaban la visión social del ser humano así como de sus relaciones sociales. Su objetivo principal como psicoterapia es traer a la población, tanto a las personas que acuden a consulta como aquellas que buscan comprenderse, una visión sencilla acerca de su personalidad, conductas y emociones.

En segundo lugar, se han expuesto los distintos instrumentos que engloban la técnica. Al ser una teoría bastante extensa con distintas visiones y autores, se han acotado los instrumentos en cinco. Primero, el Análisis Estructural entendido como la personalidad de la persona con los tres Estados del Yo: Padre, Adulto y Niño. A su vez, se han desglosado los Estados en su correspondiente Análisis Funcional según su sistema de conductas positivas o negativas. En segundo lugar, el Análisis Transaccional como la base de la teoría. Las transacciones son la unidad básica de todo intercambio social entre los Estados del Yo. Por otro lado, las transacciones se mantienen a través de reconocimientos los cuales se denominan caricias: positivas o negativas. La teoría trae un componente muy paradójico el cual explica como las personas preferimos recibir caricias negativas antes que nada. Este tipo

de patrones conductuales se denominan Juegos Psicológicos los cuales tienden a repetirse de forma inconsciente. Por último, el Análisis Transaccional explica como cada persona durante nuestra infancia, a través de los mensajes recibidos por nuestras figuras parentales desarrollamos una imagen tanto de nosotros mismos como de los demás que puede ser positiva o negativa denominada posición existencial. De esta manera, el niño acaba decidiendo un guion de vida el cual por su posición tiende a repetir ciertos patrones conductuales.

Por último, en la revisión bibliográfica se fijó como objetivo abordar el Análisis Transaccional desde la práctica clínica a través de la educación emocional. Las emociones auténticas y los rebusques emocionales forman parte de uno de los aspectos más importantes de la teoría. En el momento en el que nacemos estamos dotados de poder expresarnos emocionalmente de manera auténtica y libre desde nuestro Niño Natural. A medida que vivimos experiencias ese Niño se acaba Adaptando y según que mensajes haya recibido en su infancia tiende a contaminar dichas emociones.

Desde el Análisis Transaccional se busca de manera pedagógica ayudar al paciente a entender cómo se han formado sus emociones desde la posición existencial y su guion de vida. Además, una vez comprendidas esas emociones y rebusques, a través de la explicación de los Estados del Yo y de las transacciones la persona entiende desde donde salen sus emociones y hacia donde se dirigen. Esto educa emocionalmente a la persona puesto que comprende cómo manejarlas. Por último, es también muy ventajoso el entender como cada persona ha formado su posición existencial y su guion de vida por que comprende por qué las personas actúan y se emocionan como lo hacen.

En conclusión, el Análisis Transaccional con sus distintos instrumentos aporta una visión más sencilla acerca como se forma la personalidad de una persona y como nos relacionamos con los demás. A su vez, trae una idea de cómo los mensajes y mandatos recibidos en la infancia nos configuran. A través de la comprensión de la técnica y de educar emocionalmente al paciente, se le dota de conocimiento para poder ser dueño de su guion de vida y de manejar sus emociones.

## 8. Referencias bibliográficas

- Aladro, E. (2006). Teoría integral de las transacciones. En F. Valbuena (Ed.), *Eric Berne, Teórico de la Comunicación* (pp. 67-100). Fundación General de la Universidad Complutense.
- Berne, E. (1975). *What do you say after you say hello?* Corgi Book.
- Berne, E (1964) *Juegos en que participamos*. RBA Libros, S.A
- Calcaterra, N. B. (2004). *Transactional Analysis*. Ericberne.com.  
<http://www.ericberne.com/transactional-analysis/>
- Camino, J. L. (2011). La educación de las emociones: Intuición emocional. *Revista de análisis transaccional y psicología humanista*, (65), 206-215.
- De Lassus, R. (1995). *El Análisis Transaccional: conocerse bien y relacionarse con éxito*.
- Devós, A., & Monzón, M. (2014). Análisis Transaccional, Educación Emocional y felicidad. *Revista de análisis transaccional y psicología humanista*, (71), 249-261.
- Durán, J.L. & Buenrostro, P.E. & García. R.E. (2017). Análisis Transaccional de Eric Berne: una revisión crítica de su dimensión política como dispositivo de control. *Teoría y Crítica de la Psicología*, 9, 82-97.  
<http://www.teocripsi.com/ojs/index.php/TCP/article/view/179>
- Kertész, R., & Induni, G. (1978). *Análisis transaccional para todos*. Editorial Conantal.
- Kertész, R. (2010). *Análisis transaccional integrado* (4ª ed.). Buenos Aires: IPPEM.
- Martorell, J. & Ortigosa, J. (2000). *El guion de vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rogoll, R. (1977). *El análisis transaccional*. Herder.
- Rubio, L. V. (1993). Análisis transaccional y desarrollo emocional. *INFORMACIÓN PSICOLÓGICA*, (52), 60-62.
- Sáez, R. (2006). Los Estados del Ego. En F. Valbuena (Ed.), *Eric Berne, Teórico de la Comunicación* (pp. 23-34). Fundación General de la Universidad Complutense.

Sáez, R. (2011). *Terapia transaccional*. Madrid: CCS

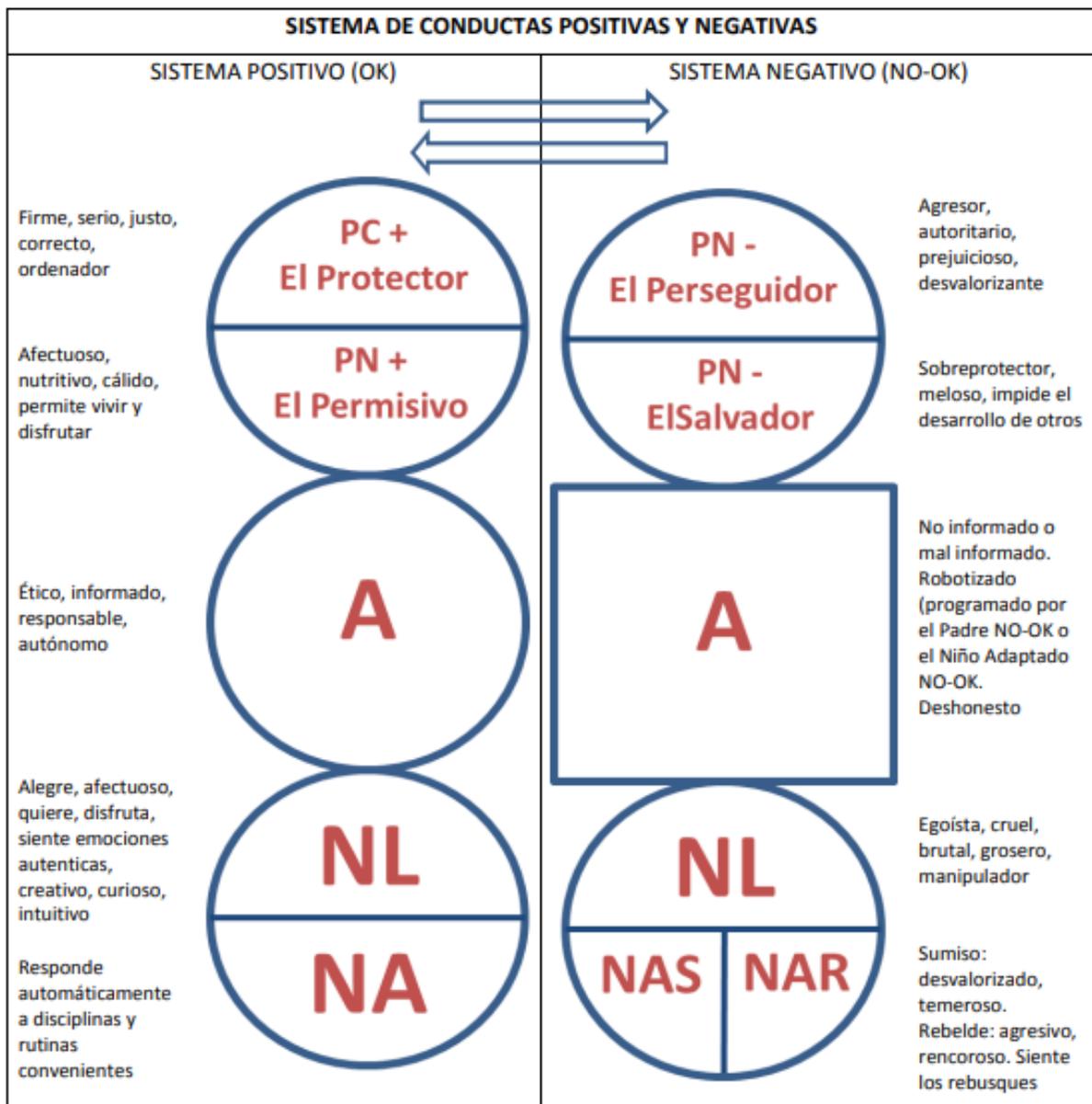
Valbuena, F. (2004). El análisis transaccional (propriadmente dicho), de Eric Berne. *El Catoblepas*, 33, 16-16. <https://www.elcatoblepas.es/2004/n033p16.htm>.

Valbuena, F. (2006). *Eric Berne, Teórico de la Comunicación*. Edipo.

## 9. Anexos

### Anexo 1

#### Los Estados del Yo



*Nota.* La figura representa los Estados del Yo y su sistema de conductas positivas y negativas. Tomado de *Análisis transaccional para todos* por R. Kertész, & G. Induni, 1978, Editorial Conantal.