

**Nombre de alumno: Erik Suriel García  
Gómez.**

**Nombre del Docente: Lic. Juan  
Alejandro Martínez Cordero.**

**Nombre del trabajo: Los principios del  
análisis transaccional.**

**Materia: Acción Promocional.**

**Grado: 6to Cuatrimestre.**

**Lic. En Medicina Veterinaria y  
Zootecnia.**

Ocosingo, Chiapas a 04 de Julio del 2020.

## ÍNDICE

- **Introducción.....pág. 3**
  
- **Desarrollo. ....pág. 3, 4.**
  
- **Conclusión. ....pág. 5**
  
- **Referencias bibliográficas. ....pág. 5**

## LOS PRINCIPIOS DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

En este ensayo hablaremos de un tema de mucha importancia para nosotros, hacia nuestra personalidad, como dice el tema, está basada en contratos de cambio para crecimiento y cambio personal, es un sistema de psicoterapia individual y social que se engloba dentro de la psicología humanista, una teoría de la personalidad y una psicoterapia sistémica para el conocimiento, cambio personal, una teoría de la personalidad y de las relaciones humanas, prolongación del psicoanálisis, se interesa en la parte consciente y preconscious de nuestra personalidad y nos ofrece un método concreto que nos permite comprender y cambiar lo que vivimos y sentimos en las relaciones con los demás.

Ahora que ya sabemos que es una teoría, esto es un sistema de psicoterapia individual y grupal de carácter humanista desarrollado por el psiquiatra, cuya aplicación práctica la encontramos tanto en la psicoterapia clínica como en el desarrollo personal y también en el ámbito de la educación y de la empresa, nos ayuda a entender cómo es la estructura psicológica de la persona a través de su teoría de los **Estados del Yo**: Padre, Adulto y Niño y de la **Vida** que nos hace conscientes de cuáles son nuestras creencias limitantes, de cómo los patrones de conducta y relacionales aprendidos en la infancia determinan nuestra vida adulta, es la reparentalización que nos lleva a desarrollar un Adulto Integrado que nos permite abandonar nuestro guion de vida basado en las primeras decisiones, aquellas que tomamos cuando éramos niños como mecanismo de adaptación, de supervivencia, en la actualidad, podemos estar repitiendo de manera inconsciente, creándonos infelicidad y sufrimiento, al tomar consciencia de estas decisiones, tener un Adulto Integrado, abandonamos nuestro guion de vida y también los juegos psicológicos que lo refuerzan, alcanzando así una personalidad integradora. La filosofía del Análisis Transaccional, basada en la filosofía humanista, el 1º Principio nos dice que “todos nacemos bien”, “todos nacemos príncipes y princesas”. Después en nuestras relaciones con los demás tomamos decisiones auto limitadoras con las que nos

convertimos en “sapos o ranas encantadas”. El 2º Principio basa el AT es que todos tenemos un cierto potencial humano, condicionamientos genéticos, circunstanciales, de salud, y sociales, que podemos desarrollar, limitaciones externas al desarrollo de nuestro potencial humano, las limitaciones internas decididas tempranamente, producen la infelicidad, la auto-limitación de las habilidades personales para resolver problemas, enfrentarnos a la vida y en definitiva la patología. De modo que yo soy responsable de mi vida y decido lo que es bueno para mí. El 3º Principios en que basa su filosofía el A.T, todos podemos cambiar en pos de la autonomía y tenemos los recursos necesarios para hacerlo, esto puede ser personales o relacionales e incluyen la posibilidad de tomar nuevas decisiones más auto potenciadoras. La meta del Análisis Transaccional es que las personas alcancen su autonomía, lo que se puede lograr a través de la recuperación de nuestras capacidades de consciencia o capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna proyectada sobre lo que me pasa o lo que sucede, espontaneidad o capacidad de expresar mis propios pensamientos, sentimientos, necesidades y de actuar en consecuencia, intimidad o capacidad de abrirme al otro, estar próximo y actuar con reciprocidad. Modelo decisional de la personalidad que permite: Comprender cómo interactuamos, qué buscamos en nuestras relaciones y cuáles son nuestras raíces ocultas que nos hacen reaccionar de manera repetitiva. Sentir, tomar conciencia de qué es lo que pasa en nosotros; qué necesitamos; qué deseamos, cuáles son nuestras metas. Actuar, tomar la iniciativa para poner en marcha los cambios personales, relacionales u organizacionales. **Principios de aplicación del Análisis Transaccional:** Práctica profesional ha de partir de una comunicación clara, directa, pertinente entre terapeuta-paciente. Propone la existencia en cada uno de nosotros de tres estados del yo: Padre, Adulto y Niño, y plantea como meta de crecimiento la consciencia e integración de los mismos. La utilización de contratos de cambio que permitan crear objetivos claros, alcanzables, solucionar problemas y evaluar los resultados. El manejo consciente de las transacciones (comunicación) y las caricias (estímulos) como elementos fundamentales de la motivación humana. La comprensión, utilización de instrumentos la estructuración del tiempo, los juegos psicológicos y los

guiones de vida entre muchos otros más que permiten vivir con mayor consciencia, desarrollo y auto-realización.

Para finalizar el Análisis Transaccional se utiliza principalmente en: Psicoterapia: individual, de pareja, de familia, en grupo, Orientación: personal, familiar, relacional, vocacional, Empresa y organizaciones: consultoría, desarrollo organizacional, cultura organizacional, trabajo en equipo, dirección de personas, comunicación, Trabajo social: exploración de recursos, apoyo y orientación social, integración y marginación, reinserción social, Relación de ayuda: asistencial, clínica, familiar, voluntariados, Pedagogía: educación, reeducación, orientación e integración escolar, desarrollo humano, Formación: de padres, profesores, educadores, profesionales, vendedores, consumidores, amas de casa, adolescentes, parejas, dirigentes, para concluir entre los valores que sostiene la filosofía del Análisis Transaccional existe el principio de “Yo estoy bien y Tú estás bien”, postura de respeto por la individualidad y valor de cada persona que promueve un trato de equidad entre las mismas, respetando sus diferencias por sexo, raza, cultura, orientación sexual.

Referencias bibliográficas:

Análisis transaccional. (2028). Recuperado de: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/126-análisis-transaccional.html>

Análisis transaccional. (2019). Recuperado de: <http://www.en-contacto.net/queesat.htm>