

Terapia Transaccional

La Unidad 4 aborda la Terapia Transaccional (AT), un enfoque psicoterapéutico creado por Eric Berne. Este modelo se fundamenta en la idea de que las interacciones sociales y familiares influyen profundamente en la conducta y la salud mental de las personas. A continuación, se presentan los conceptos clave y las aplicaciones de la AT.

Estados del Ego: La AT se basa en la idea de que la personalidad humana está compuesta por tres

- Padre: Este Estado incluye las normas, expectativas y valores que los individuos han internalizado de sus figuras parentales o de autoridad. Se divide en Padre Crítico (que juzga y controla) y Padre Nutritivo (que apoya y cuida).
- Adulto: Este Estado representa el pensamiento racional y lógico. Permite evaluar situaciones basándose en la realidad, sin la influencia de emociones extremas.
- Niño: Este Estado refleja los deseos, emociones y comportamientos espontáneos típicos de la infancia. Puede manifestarse de manera natural y creativa, pero también puede ser influenciado por experiencias traumáticas.

2. Transacciones: Las transacciones son interacciones comunicativas que ocurren entre los diferentes Estados del Ego en las personas. Se pueden clasificar en:

- Transacciones Complementarias: Donde la comunicación es clara y productiva, permitiendo que cada persona responda desde el Estado del Ego adecuado.
- Transacciones Cruzadas: Ocurren cuando los Estados del Ego no están alineados, lo que genera confusión y conflictos en la comunicación.

3. Juegos Psicológicos: Los juegos psicológicos son patrones de comportamiento repetitivos que las personas utilizan para satisfacer necesidades emocionales, a menudo de manera disfuncional. Estos juegos pueden producir conflictos, manipulaciones y relaciones perjudiciales, manteniendo ciclos de comportamiento dañinos que son difíciles de romper.

4. Guiones de Vida: Los guiones de vida son patrones de comportamiento y expectativas que se desarrollan en la infancia. Tienen un impacto duradero en la vida adulta y afectan cómo las personas se perciben a sí mismas y a sus relaciones. Estos guiones suelen ejecutarse de manera inconsciente y pueden ser tanto positivos como negativos.

5. Metodología Terapéutica: La AT utiliza diversas técnicas para ayudar a los individuos a reconocer y cambiar sus patrones de comportamiento:

- Análisis Estructural: Evaluar los Estados del Ego presentes en una persona.
- Evaluación de Transacciones: Identificar y entender los patrones de comunicación problemáticos.
- Modificación de Guiones: Reemplazar los guiones de vida disfuncionales con comportamientos más adaptativos y saludables.

6. Aplicaciones Prácticas: La Terapia Transaccional es ampliamente utilizada para abordar problemas como la ansiedad, la depresión, los conflictos familiares y las dificultades en las relaciones interpersonales. Se aplica en diferentes modalidades de terapia: individual, grupal y familiar, brindando a las pacientes estrategias para mejorar la comunicación y el bienestar emocional.

conclusión

puedo concluir que la terapia transaccional, también conocida como análisis transaccional es una psicoterapia que ayuda a los pacientes a cambiar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. El objetivo es que el paciente alcance un estado de bienestar y pueda crecer y desarrollarse personalmente.

El AT también se basa en la idea de que las personas tienen tres estados del yo: padre, adulto y niño. Cada estado refleja comportamientos, pensamientos y emociones. El AT también incluye conceptos como el análisis del guión y el juego.