

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <i>Introducción</i> .....               | 13 |
| CAPÍTULO I                              |    |
| <b>CONOCERME, CONOCERLE</b> .....       | 17 |
| 1. Base teórica .....                   | 17 |
| 1.1. ¿Quién soy yo? .....               | 17 |
| 1.2. ¿Quién eres tú? .....              | 19 |
| 1.3. Niveles en el conocimiento .....   | 20 |
| 2. Comentario a las diapositivas .....  | 21 |
| 3. Actividades .....                    | 22 |
| CAPÍTULO II                             |    |
| <b>LAS ESCUELAS PSICOLÓGICAS</b> .....  | 25 |
| 1. Base teórica .....                   | 25 |
| 1.1. Introducción .....                 | 25 |
| 1.2. La Psicología psicoanalítica ..... | 26 |
| 1.3. La Psicología conductista .....    | 28 |
| 1.4. La Psicología cognitiva .....      | 30 |
| 1.5. La Psicología humanista .....      | 32 |
| 1.6. La Psicología transpersonal .....  | 36 |
| 1.7. La Psicología positiva .....       | 41 |
| 2. Comentario a las diapositivas .....  | 42 |
| 3. Actividades .....                    | 43 |

CAPÍTULO III

|   |    |
|---|----|
| <b>ERIC BERNE, PADRE DEL AT</b> .....         | 45 |
| <b>1. Base teórica</b> .....                  | 45 |
| <b>1.1. Reseña biográfica</b> .....           | 45 |
| <b>1.2. Los objetivos de Berne</b> .....      | 47 |
| <b>1.3. Penfield</b> .....                    | 48 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> ..... | 51 |
| <b>3. Actividades</b> .....                   | 51 |

CAPÍTULO IV

|   |    |
|---|----|
| <b>EL ANÁLISIS ESTRUCTURAL. QUIÉN SOY YO</b> .....            | 53 |
| <b>1. Base teórica</b> .....                                  | 53 |
| <b>1.1. Introducción</b> .....                                | 53 |
| <b>1.2. Los instrumentos del Análisis Transaccional</b> ..... | 56 |
| <b>1.3. Los Estados del Yo de primer orden</b> .....          | 59 |
| <b>1.3.1. Estado del Yo Padre</b> .....                       | 60 |
| <b>1.3.2. Estado Adulto</b> .....                             | 65 |
| <b>1.3.3. Estado Niño</b> .....                               | 70 |
| <b>1.4. Los Estados Yo de segundo orden</b> .....             | 72 |
| <b>1.4.1. Estado Padre</b> .....                              | 72 |
| <b>1.4.2. Estado Adulto</b> .....                             | 74 |
| <b>1.4.3. Estado Niño</b> .....                               | 75 |
| <b>1.4.4. Una aplicación</b> .....                            | 80 |
| <b>1.5. Disfuncionalidad de los Estados del Yo</b> .....      | 81 |
| <b>1.5.1. La contaminación</b> .....                          | 81 |
| <b>1.5.2. La exclusión</b> .....                              | 83 |
| <b>1.5.3. El bloqueo</b> .....                                | 85 |
| <b>1.6. Personalidad integrada</b> .....                      | 86 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> .....                 | 88 |
| <b>3. Actividades</b> .....                                   | 92 |

## CAPÍTULO V

### **CÓMO FUNCIONAMOS. ANÁLISIS FUNCIONAL** ..... 97

|   |     |
|---|-----|
| 1. Base teórica .....                                 | 97  |
| 1.1. Los circuitos positivos y negativos .....        | 97  |
| 1.2. El funcionamiento del Estado del Yo Padre .....  | 99  |
| 1.3. El funcionamiento del Estado del Yo Adulto ..... | 102 |
| 1.4. El funcionamiento del Estado del Yo Niño .....   | 103 |
| 1.5. Los diálogos internos .....                      | 106 |
| 1.6. Cómo identificar los Estados del Yo .....        | 108 |
| 1.7. El egograma .....                                | 110 |
| 2. Comentario a las diapositivas .....                | 112 |
| 3. Actividades .....                                  | 115 |

## CAPÍTULO VI

### **CÓMO NOS COMUNICAMOS** ..... 119

|  |     |
|--|-----|
| 1. Base teórica .....                                      | 119 |
| 1.1. Presupuestos generales .....                          | 119 |
| 1.2. Clasificación de las transacciones .....              | 122 |
| 1.3. Valoración de los distintos tipos de transacción .... | 130 |
| 2. Comentario a las diapositivas .....                     | 133 |
| 3. Actividades .....                                       | 134 |

## CAPÍTULO VII

### **PARA QUÉ NOS COMUNICAMOS. LAS CARICIAS** ..... 137

|   |     |
|---|-----|
| 1. Base teórica .....                               | 137 |
| 1.1. Presupuestos .....                             | 137 |
| 1.2. Cómo tienen que ser las caricias .....         | 143 |
| 1.3. Cuál es el mínimo de caricias necesarias ..... | 144 |
| 1.4. Clases de caricias .....                       | 146 |
| 1.5. Utilización de las caricias .....              | 148 |
| 1.6. Los descuentos .....                           | 150 |
| 1.7. Formas de caricias .....                       | 151 |
| 1.8. Hacia una síntesis .....                       | 152 |
| 2. Comentario a las diapositivas .....              | 153 |
| 3. Actividades .....                                | 157 |

## CAPÍTULO VIII

|  |     |
|--|-----|
| <b>CÓMO ME SIENTO</b> .....  | 163 |
| <b>1. Base teórica</b> .....   | 163 |
| <b>1.1. El mundo afectivo</b> .....                                      | 163 |
| <b>1.2. Dinámica del mundo emotivo</b> .....                             | 165 |
| <b>1.3. La madurez emocional</b> .....                                   | 166 |
| <b>1.4. El Análisis Transaccional y las emociones</b> .....              | 167 |
| <b>1.5. Las emociones auténticas</b> .....                               | 168 |
| <b>1.6. Las emociones inadecuadas o inauténticas</b> .....               | 172 |
| <b>1.6.1. Introducción</b> .....   | 172 |
| <b>1.6.2. Los sentimientos parásitos</b><br>(rebusques o «racket») ..... | 174 |
| <b>1.6.3. Los cupones (sentimientos acumulados)</b> .....                | 181 |
| <b>1.6.4. Los sentimientos elásticos</b> .....                           | 184 |
| <b>1.7. Orientaciones para manejar las emociones</b> .....               | 186 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> .....                            | 188 |
| <b>3. Actividades</b> .....  | 195 |

## CAPÍTULO IX

|   |     |
|---|-----|
| <b>CÓMO ME PERCIBO A MÍ MISMO Y A LOS DEMÁS</b> .....           | 199 |
| <b>1. Base teórica</b> .....                                    | 199 |
| <b>1.1. Génesis de la posición existencial</b> .....            | 199 |
| <b>1.2. Posiciones existenciales</b> .....                      | 203 |
| <b>1.3. Cómo estar +/- bien y conservar esta posición</b> ..... | 212 |
| <b>1.4. Cómo re-decidir la posición existencial</b> .....       | 213 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> .....                   | 214 |
| <b>3. Actividades</b> .....                                     | 216 |

## CAPÍTULO X

|   |     |
|---|-----|
| <b>CÓMO ORGANIZAMOS NUESTRO TIEMPO</b> .....      | 219 |
| <b>1. Base teórica</b> .....                      | 219 |
| <b>1.1. Introducción</b> .....                    | 219 |
| <b>1.2. Las formas</b> .....                      | 220 |
| <b>1.3. Formas de estructurar el tiempo</b> ..... | 227 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> .....     | 228 |
| <b>3. Actividades</b> .....                       | 229 |

## CAPÍTULO XI

|  |     |
|--|-----|
| <b>LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS</b> .....                       | 231 |
| <b>1. Base teórica</b> .....                               | 231 |
| <b>1.1. Introducción</b> .....                             | 231 |
| <b>1.2. Formas de representar los juegos</b> .....         | 235 |
| <b>1.2.1. La fórmula</b> .....                             | 235 |
| <b>1.2.2. El diagrama transaccional</b> .....              | 238 |
| <b>1.2.3. El triángulo dramático</b> .....                 | 239 |
| <b>1.3. Clasificación de los juegos psicológicos</b> ..... | 246 |
| <b>1.4. Cómo identificar un juego</b> .....                | 248 |
| <b>1.5. De dónde vienen los juegos</b> .....               | 249 |
| <b>1.6. Por qué jugamos</b> .....                          | 250 |
| <b>1.7. Cómo evitar los juegos psicológicos</b> .....      | 251 |
| <b>1.8. Cómo romper con los juegos psicológicos</b> .....  | 253 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> .....              | 255 |
| <b>3. Actividades</b> .....                                | 259 |

## CAPÍTULO XII

|   |     |
|---|-----|
| <b>EL GUIÓN O ARGUMENTO DE VIDA</b> .....                   | 261 |
| <b>1. Base teórica</b> .....                                | 261 |
| <b>1.1. Qué es</b> .....                                    | 261 |
| <b>1.2. Cómo se forma el Guión de Vida</b> .....            | 263 |
| <b>1.3. La matriz del Guión</b> .....                       | 266 |
| <b>1.4. Las influencias en la formación del Guión</b> ..... | 269 |
| <b>1.5. Clasificación de los guiones</b> .....              | 271 |
| <b>1.6. Función y necesidad de los Guiones</b> .....        | 274 |
| <b>1.7. Características del Guión</b> .....                 | 275 |
| <b>1.8. El perro guardián del Guión</b> .....               | 276 |
| <b>1.9. Los permisos</b> .....                              | 277 |
| <b>1.10. El Miniguión o Miniargumento</b> .....             | 279 |
| <b>1.11. Los impulsores</b> .....                           | 282 |
| <b>1.12. La secuencia del Miniguión</b> .....               | 293 |
| <b>1.13. De dónde procede el Miniguión</b> .....            | 295 |
| <b>1.14. Cómo contrarrestar a los impulsores</b> .....      | 296 |
| <b>1.15. ¿Son malos los impulsores?</b> .....               | 299 |
| <b>2. Comentario a las diapositivas</b> .....               | 300 |
| <b>3. Actividades</b> .....                                 | 302 |

|  |     |
|--|-----|
| CAPÍTULO XIII                          |     |
| <b>LOS CONTRATOS</b> .....             | 305 |
| 1. Introducción .....                  | 305 |
| 2. Características del contrato .....  | 306 |
| 3. El qué y el cómo del contrato ..... | 307 |
| 4. Cuatro normas básicas .....         | 307 |
| 5. Conclusión .....                    | 308 |
| <i>Bibliografía</i> .....              | 311 |